



FITNESS IM BERUF UND IM PRIVATLEBEN

FITNESS UND GEMEINSCHAFT

PROGRAMM

VEREINE

In der folgenden Übersicht sind die spezifischen Maßnahmen für Sportvereine aufgeführt (**Thema. Dauer**). - Bei jeder Veranstaltung sind Aktivitäten für Ihre körperliche Fitness und für Ihr Wohlbefinden (Entspannung/Erholung) als Teil des Freizeitangebotes vorgesehen. - Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Maßnahmen erhalten Sie auf Anfrage. (Telefon: 08651/606-102, E-Mail: bhc@bad-reichenhall.de).

Darum geht es

Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit

- sportliche Fitness (Leistungsbereitschaft, -fähigkeit) steigern

Persönliche Handlungskompetenz

- Soziale Kompetenz - Auf den richtigen Umgang miteinander kommt es an
- Einigkeit macht stark (Miteinander erfolgreich sein)

Gesundheit und Fitness (Gesundheitsbewußtsein, Verhalten)

- Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)
- Leistungsfähigkeit steigern

Outdooraktivitäten - Herausforderungen bewältigen - etwas erleben

- Grenzerfahrungen sammeln und Selbstvertrauen stärken
- Ruhe und Ausdauer, Konzentration auf das Wesentliche
- Im Team ein gemeinsames Ziel erreichen

Sport und Natur

- Die Natur genießen - den Körper aktivieren

Zielgruppen

- Sportvereine aller Art
- Sonstige Vereine, bei denen das Thema „Gemeinschaft“ eine wichtige Rolle spielt

Welche Aktivitäten in welcher Intensität im Rahmen einer Maßnahme **durchgeführt werden, hängt von der Zusammensetzung einer Teilnehmergruppe** und deren **Leistungsfähigkeit ab**. Letztere wird zu Beginn analysiert/getestet.



DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit

sportliche Fitness (Leistungsbereitschaft, -fähigkeit) steigern

q Leistungsdiagnostik und Fitnesstraining	5 Tage
---	--------

Persönliche Handlungskompetenz

Soziale Kompetenz: Auf den richtigen Umgang miteinander kommt es an

q Wenn wir aufeinander nicht gut zu sprechen sind... (Problem-/Konfliktlösung)	3 Tage
q Beziehungen positiv gestalten	2,5 Tage

Auf das Miteinander kommt es an - gemeinsam erfolgreich sein

q Vom Individualisten zum Team (Teamentwicklung)	4,5 Tage
q Gemeinsam ist besser als einsam - Selbsterfahrung in der Gruppe	3 Tage
q Herausforderungen im Team bewältigen - Outdoortraining (*)	3,5 Tage

(*) Das gehört zu den Aktivitäten im Rahmen eines Outdoortrainings:

Grenzerfahrungen sammeln und Selbstvertrauen stärken

- Sich in „luftiger Höhe“, bewegen (Kletter-/Hochseilgarten)
- Hoch hinaus und sicher wieder herunter (alpine Sportarten)
- Es mit den Naturgewalten aufnehmen (Canyoning)

Ruhe und Ausdauer, Konzentration auf das Wesentliche

- Sich auf das wesentliche konzentrieren (Bogenschießen)
- Mit Pfeil und Bogen unterwegs (Jagdparcours)

Im Team ein gemeinsames Ziel erreichen

- Die Kraft des Wassers im Team überwinden (Rafting)
- Ideen sind gefragt (Brückenbau)
- Auf jeden einzelnen kommt es an (Floßbau)

Die Natur genießen - den Körper aktivieren

- Natur genießen - den Körper aktivieren (Bergwandern)
- Verspannungen lösen und locker werden (Nordic Walking)



Gesundheit und Fitness(Gesundheitsbewußtsein, Verhalten)

Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

q Meine Gesundheit ist mir wichtig (gesundheitsbewusst leben) 3 Tage

Sport und Natur

Die Natur genießen - den Körper aktivieren

q **Fitness durch Bewegung** 3 Tage

Zu den Aktivitäten dieser Maßnahme gehören:

- In luftiger Höhe durchatmen (Bergwandern)
- Verspannungen lösen und locker werden (Nordic Walking)
- Den Kreislauf auf Trapp bringen (Laufen)
- Die Landschaft entdecken (Fahrradtouren etc.)
- Kurzworkshops (Erkenntnisse und Erfahrungen für den Alltag aufbereiten)
- (auf Wunsch) Individuelle Coachinggespräche mit Sportmedizinern, Therapeuten etc.

Auch das gehört dazu...

Abschalten in geselliger Runde und in gemütlicher Atmosphäre

q Stärkung nach „getaner Arbeit“ (Hütteneinkehr mit Brotzeit)

q Urig und zünftig (Hüttenabende)