

YOUUnite

Sportmodul

*Ganzheitliches Programm zur Förderung der Integration von
übergewichtigen und adipösen Jugendlichen in den
Arbeitsmarkt*

HEY,
I'm doing
sports!

HEY,
I'm getting
healthier!

HEY,
I'm prepared!

Über das YOUnite-Trainingsprogramm

Dieses Modul wurde im Rahmen des ERASMUS+-geförderten YOUnite-Projekts entwickelt, das von Oktober 2022 bis Oktober 2024 durchgeführt wurde und fünf Organisationen aus Österreich, Finnland, Ungarn und Polen zusammenbrachte, um gemeinsam die Herausforderungen zu bewältigen, denen junge Menschen mit Adipositas und Übergewicht gegenüberstehen, mit besonderem Fokus auf ihre Integration in den Arbeitsmarkt. Es ist Teil des YOUnite-Trainingsprogramms, das aus sechs Modulen besteht, die Gesundheit/Medizin, Ernährung, Sport, Stressmanagement, Bewusstsein und Beschäftigung abdecken. Jedes Modul behandelt wesentliche Aspekte des Umgangs mit Adipositas und Übergewicht und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die Module zu Gesundheit/Medizin und Ernährung vermitteln grundlegendes Wissen, um fundierte Entscheidungen in Bezug auf Ernährung und Lebensstil zu treffen. Das Sport-Modul fördert körperliche Aktivität in einem unterstützenden Umfeld. Stressmanagement und Bewusstsein behandeln psychische Gesundheit und Bewältigungsstrategien. Das Modul zur Beschäftigung konzentriert sich darauf, die Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern und Diskriminierung am Arbeitsplatz zu bekämpfen, um junge Menschen zu befähigen, selbstbewusst und erfolgreich in den Arbeitsmarkt einzutreten. Zusammen bieten diese Module eine umfassende Werkzeugkiste für Trainer, Lehrkräfte, Jugendbetreuer und Berater, um junge Menschen zu unterstützen und zu befähigen, die ersten Schritte auf ihrem Weg zu einem gesünderen, ausgewogeneren Leben zu machen.

Das YOUnite-Trainingsprogramm wurde so konzipiert, dass seine Komponenten sehr flexibel eingesetzt werden können: Entweder durch die Umsetzung des gesamten Programms oder nur spezifischer Module oder Aktivitäten. Dadurch können die Module sehr unterschiedliche Trainingsumgebungen berücksichtigen. Zu jedem Modul gibt es ein Modul-Aktivitätenpapier und Anleitungen für Trainer. Diese Dokumente bilden eine Einheit und sollten daher zusammen konsultiert werden.

Um sicherzustellen, dass das entwickelte Training sowohl effektiv als auch umfassend ist, wurden in jedem Land Arbeitsgruppen eingerichtet, die ExpertInnen aus verschiedenen Bereichen zusammenbrachten, darunter ÄrztInnen, medizinisches Fachpersonal, ErnährungsberaterInnen, KöchInnen, ArbeitsberaterInnen, JugendbetreuerInnen, SportlerInnen, Lehrkräfte und PsychologInnen. Diese ExpertInnen teilten ihre Erkenntnisse und halfen dabei, Aktivitäten zu entwickeln, die auf die einzigartigen Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten sind. Auf Grundlage der Ergebnisse der Arbeitsgruppen wurde ein Entwurf des Trainingsprogramms für Jugendliche entwickelt, und die Partner führten Schulungen für zukünftige TrainerInnen durch, um sie mit den notwendigen Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, um das neue Training effektiv umzusetzen. Diese TrainerInnen leiteten dann Pilot-Sitzungen mit Jugendlichen, bei denen die Module durch praktische Anwendung getestet und verfeinert wurden. Der iterative Prozess des Testens und Verfeinerns ermöglichte es uns, wertvolles Feedback von TrainerInnen sowie den Jugendlichen selbst zu sammeln, notwendige Anpassungen vorzunehmen und sicherzustellen, dass die Module sowohl praktisch als auch wirkungsvoll sind. Der Fokus auf benachteiligte Jugendliche stellt sicher, dass diejenigen, die es am meisten brauchen, Unterstützung und Anleitung erhalten, um gesündere Lebensweisen anzunehmen und ihre zukünftigen Beschäftigungsmöglichkeiten zu verbessern.

Der Fokus auf Adipositas ist aufgrund ihrer alarmierenden Verbreitung und weitreichenden Konsequenzen von entscheidender Bedeutung. Laut der Weltgesundheitsorganisation waren im Jahr 2022 etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen (im Alter von 5 bis 19 Jahren) weltweit von Adipositas oder Übergewicht betroffen (Weltgesundheitsorganisation). Diese wachsende Epidemie ist nicht nur ein erhebliches Problem für die öffentliche Gesundheit, sondern auch eine Belastung für die Gesellschaften und die Gesundheitssysteme. Adipositas bei Jugendlichen ist mit zahlreichen negativen Folgen verbunden, darunter ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Gesundheitsprobleme. Diese Gesundheitsprobleme setzen sich oft bis ins Erwachsenenalter fort und tragen zu höheren Gesundheitskosten und wirtschaftlichen Belastungen bei. Zusätzlich kann Adipositas die Lebensqualität, die schulischen Leistungen und die Beschäftigungsaussichten beeinträchtigen und einen Teufelskreis der Benachteiligung aufrechterhalten. Die Bekämpfung von Adipositas ist daher nicht nur notwendig, um die individuellen gesundheitlichen Ergebnisse zu verbessern, sondern auch, um die wirtschaftliche Belastung der öffentlichen Mittel zu reduzieren und das allgemeine gesellschaftliche Wohl zu fördern.

Die Bekämpfung von Adipositas erfordert einen vielseitigen Ansatz, der durch umfassende Gesundheitsaufklärung unterstrichen wird. Dies beinhaltet die Umsetzung präventiver Maßnahmen und Behandlungsstrategien, um den weitreichenden Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas entgegenzuwirken und gleichzeitig das Bewusstsein für ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, psychisches Wohlbefinden und Stressbewältigung zu schärfen. Das YOUnite-Trainingsprogramm setzt einen bedeutenden ersten Schritt in diese Richtung, insbesondere für benachteiligte Jugendliche, die weiter vom Arbeitsmarkt entfernt sind und sich bisher nicht mit dem Thema gesunde Lebensgewohnheiten beschäftigt haben.



Einführung: Was ist das Ziel des Sportmoduls und wie ist es relevant für einen gesünderen Lebensstil?

Körperliche Aktivität, definiert von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), umfasst alle Körperbewegungen, die durch Skelettmuskeln gesteuert werden und Energieverbrauch erfordern. Diese Definition betont die Einbeziehung nicht nur strukturierter sportlicher Aktivitäten, sondern auch routinemäßiger Aufgaben wie Haushaltsarbeiten oder Pendeln. Es ist wichtig, körperliche Aktivität von Bewegung zu unterscheiden; während sie sich überschneiden, umfasst erstere ein breiteres Spektrum an Bewegungen, die für das tägliche Leben von zentraler Bedeutung sind.

Klinische Beweise unterstützen nachdrücklich die Wirksamkeit der Kombination einer ausgewogenen Ernährung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität zur Bekämpfung von Adipositas. Selbst kleine Bewegungsintervalle erweisen sich als vorteilhaft im Vergleich zu sitzenden Lebensstilen.

Die sitzenden Tendenzen der modernen Gesellschaft stehen im scharfen Kontrast zu den aktiveren Lebensstilen unserer Vorfahren, was zu einem kalorischen Ungleichgewicht führt, das zur Adipositas, insbesondere bei jungen Erwachsenen, beiträgt. Technologische Fortschritte, gepaart mit der Urbanisierung, haben zu einer Verringerung der körperlichen Anstrengung und einem Anstieg des Kalorienverbrauchs geführt. Die verstärkte Nutzung von Mobiltelefonen und Computern, die Abhängigkeit von öffentlichen Verkehrsmitteln und der Rückgang der Aktivitäten im Freien verschärfen weitere die sitzenden Verhaltensweisen.

Regelmäßige körperliche Aktivität bringt vielfältige Vorteile über das Gewichtsmanagement hinaus. Sie reduziert Körperfett, verbessert die Muskel- und Knochenmasse, erhöht die Glukosetoleranz, senkt den Blutdruck und steigert sowohl das körperliche als auch das psychische Wohlbefinden. Es wird empfohlen, täglich mindestens dreißig Minuten moderate körperliche Aktivität für optimale Gesundheit einzubauen. Für übergewichtige und adipöse Personen dient Bewegung als Katalysator für den Gewichtsverlust, indem sie Körperfett reduziert, während sie die Muskelmasse erhöht und die allgemeine Fitness verbessert. Zudem wird das emotionale Wohlbefinden angesprochen, da Stress reduziert und die Stimmung verbessert wird. Sicher und effektiv zu trainieren erfordert jedoch eine angemessene Planung, individualisierte Programme und Aufmerksamkeit auf die Technik, um Verletzungen, insbesondere bei Personen, die nicht an körperliche Aktivität gewöhnt sind, zu vermeiden.

Allgemeine Konditionierungsübungen wie Gehen, Radfahren und Wassergymnastik sind sicherere Optionen für AnfängerInnen oder beispielsweise für Personen mit Gelenkproblemen. Diese Aktivitäten bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile, einschließlich verbesserter kardiovaskulärer Funktion, Muskelentwicklung und Gewichtskontrolle.

Über die körperliche Gesundheit hinaus fördert die Teilnahme an Sport die psychologische Resilienz, indem sie das Selbstwertgefühl stärkt und negative Körperbildwahrnehmungen bekämpft. Sie bietet eine Plattform für soziale Interaktion und Teamarbeit, was Einsamkeitsgefühlen entgegenwirkt und ein Zugehörigkeitsgefühl fördert.

Das Sportmodul wurde entwickelt, um Jugendlichen mit Adipositas und Übergewicht die Möglichkeit zu geben, sich in einer sicheren, unterstützenden und angenehmen Umgebung körperlich zu betätigen. Dieses Modul konzentriert sich darauf, eine positive Beziehung zu Bewegung und körperlichen Aktivitäten zu fördern und die Vorteile körperlicher Aktivität für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu betonen, anstatt nur auf Gewichtsverlust abzielen. Durch die Bereitstellung von Aktivitäten, die auf unterschiedliche Fitnesslevels abgestimmt sind, sollen das Vertrauen gestärkt, die körperliche Fitness verbessert und das Selbstwertgefühl gesteigert werden. Durch einen ganzheitlichen Ansatz, der Bildung, Motivation und Verhaltensunterstützung integriert, ermutigt das Sportmodul die TeilnehmerInnen, gesunde, nachhaltige Gewohnheiten zu entwickeln.

Die wichtigsten Ziele des Moduls umfassen:

Wissen und Bewusstsein: Die TeilnehmerInnen werden ein klares Verständnis für die Bedeutung von körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit und zur Bewältigung von Erkrankungen wie Adipositas gewinnen. Sie lernen die verschiedenen Vorteile regelmäßiger Bewegung kennen, einschließlich der positiven Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, die Stimmungskontrolle und die Angstreduktion. Das Modul betont die Integration dieser Aktivitäten in den Alltag und hebt hervor, wie körperliche Aktivität ein natürlicher Teil ihres Lebens werden kann.



Soziale und zwischenmenschliche Fähigkeiten: Das Modul wird auch die sozialen Vorteile körperlicher Aktivität hervorheben und zeigen, wie sie bedeutungsvolle Verbindungen fördern und Beziehungen durch Teamsportarten und Gruppenaktivitäten stärken kann.

Zielsetzung: Die Jugendlichen werden die Bedeutung der Festlegung klarer, erreichbarer Ziele im Zusammenhang mit Sport und Bewegung verstehen. Sie lernen, umsetzbare Pläne zu erstellen, um diese Ziele zu erreichen, was ein Gefühl von Zweck und Richtung in ihrer körperlichen Entwicklung fördert.

Persönliches Interesse und Motivation: Die Jugendlichen lernen, ihre eigenen Vorlieben, Interessen und Stärken im Sport zu identifizieren, sodass sie die körperliche Aktivität an ihre individuellen Bedürfnisse anpassen können. Dies umfasst die Entwicklung der Fähigkeit, Routinen zu individualisieren, um ihren Fähigkeiten gerecht zu werden und sicherzustellen, dass Bewegung sowohl angenehm als auch nachhaltig ist.

Routinetafelierung und Selbstbild: Das Modul bietet Strategien zur Etablierung und Aufrechterhaltung von Routine und Motivation, um körperlich aktiv zu sein. Durch die Festlegung persönlicher Ziele, die Ausrichtung der Aktivitäten an ihren Interessen und die Entwicklung von Routinen können die Jugendlichen eine starke Grundlage für fortlaufende körperliche Aktivität schaffen.

Ermächtigung und persönliches Wachstum: Das Modul ermächtigt die Jugendlichen, die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, indem sie ihre eigenen Fitnessziele setzen und verfolgen. Dies fördert Autonomie, Resilienz und eine proaktive Denkweise, die auf alle Bereiche ihres Lebens anwendbar ist.

Welche Probleme werden angesprochen?

Die Aktivitäten sprechen direkt Übergewicht und Adipositas an, indem sie eine Vielzahl von ansprechenden und zugänglichen Optionen anbieten. Diese Aktivitäten ermutigen die Jugendlichen, persönliche Ziele im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten und Bewegung zu setzen, wie Wandern, Gehen oder das Ausprobieren neuer Sportarten. Durch die Erstellung strukturierter Pläne und die Identifizierung spezifischer körperlicher Aktivitäten, die ihnen Freude bereiten, werden die TeilnehmerInnen motiviert, regelmäßige Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Dies ist entscheidend für das Management und die Prävention von Adipositas, da konsistente körperliche Aktivität hilft, Kalorien zu verbrennen, die kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern und Muskelmasse aufzubauen.

Darüber hinaus bieten Aktivitäten wie Wandern und Gehen sanfte Bewegungsoptionen, die für verschiedene Fitnesslevels geeignet sind. Indem diese zugänglichen Formen körperlicher Aktivität gefördert werden, können die TeilnehmerInnen Bewegung leicht in ihre Routinen integrieren. Zum Beispiel kann die Nutzung einer Schrittzähler-App zur Verfolgung der Schritte oder die Entscheidung, die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, kleine, aber wirkungsvolle Gewohnheiten sein, die zu signifikanten Verbesserungen im Gewichtsmanagement und der allgemeinen Fitness führen.

Die Aktivitäten spielen auch eine entscheidende Rolle bei der Steigerung des Selbstwertgefühls und des psychischen Wohlbefindens. Durch das Setzen und Erreichen persönlicher Ziele im Sport oder bei körperlichen Aktivitäten gewinnen die Jugendlichen ein Gefühl von Eigenverantwortung und Kontrolle über ihre körperliche Entwicklung. Dieses Gefühl der Errungenschaft fördert das Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild. Die Teilnahme an körperlichen Aktivitäten, insbesondere in natürlichen Umgebungen, hebt zudem die Stimmung, reduziert Stress und erhöht die Energielevels, was zum allgemeinen psychischen Wohlbefinden beiträgt.

Neben der Förderung körperlicher Aktivität bieten diese Aktivitäten praktische Strategien, um den Jugendlichen zu helfen, mit Übergewicht und Adipositas umzugehen. Der strukturierte Rahmen für die Zielsetzung und die Betonung kleiner, erreichbarer Schritte ermächtigen die TeilnehmerInnen, die Kontrolle über ihre Gesundheit zu übernehmen. Durch die Förderung von Selbstbewusstsein und Verantwortlichkeit lernen die Jugendlichen, Barrieren für körperliche Aktivität zu identifizieren und zu überwinden, wie mangelnde Motivation oder Zeitmangel. Das unterstützende Gruppenumfeld trägt zusätzlich zu diesem Prozess bei, indem es Ermutigung bietet und das oft mit Adipositas verbundene Stigma verringert.



Durch die Förderung einer positiven Beziehung zur körperlichen Aktivität und die Betonung von Achtsamkeit statten diese Aktivitäten die Jugendlichen mit den Werkzeugen aus, die sie benötigen, um ihr Gewicht und ihre allgemeine Gesundheit effektiv zu managen.

Über die direkten gesundheitlichen Vorteile hinaus bereiten diese Aktivitäten die Jugendlichen auch auf den Erfolg im Arbeitsmarkt vor. Die im Sport entwickelten Fähigkeiten wie Zielsetzung, Durchhaltevermögen und Teamarbeit sind auch in beruflichen Umgebungen von Bedeutung. Regelmäßige körperliche Aktivität ist mit verbesserter kognitiver Funktion, Konzentration und Produktivität verbunden, die alle in akademischen und arbeitsbezogenen Kontexten wertvoll sind.

Welche besonderen Fähigkeiten benötigen TrainerInnen für dieses Modul?

TrainerInnen im Sportmodul sollten über mindestens grundlegendes Verständnis von körperlicher Fitness verfügen, einschließlich der Fähigkeit, Aktivitäten an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten anzupassen. Starke Kommunikationsfähigkeiten sind unerlässlich, um die Bedeutung regelmäßiger Bewegung klar zu vermitteln, die TeilnehmerInnen zu motivieren und ein unterstützendes Gruppenumfeld zu fördern. TrainerInnen sollten auch mit Zielsetzungstechniken vertraut sein, um den Jugendlichen zu helfen, persönliche Ziele zu definieren und zu erreichen, während sie Enthusiasmus und Engagement aufrechterhalten. Darüber hinaus müssen sie eine positive, ermutigende Atmosphäre schaffen, die die TeilnehmerInnen ermächtigt, das Selbstwertgefühl stärkt und die langfristige Bindung an einen gesunden, aktiven Lebensstil fördert.

Liste der Aktivitäten:

1. Fit für die Zukunft
2. Wandern für die Gesundheit
3. Spielerische Erkundungen
4. Schnapp & Suche
5. Schritte zur Fitness
6. Workout-Identität
7. Körper-Geist-Boost

1. Fit für die Zukunft

Erforderliche Zeit	Ungefähr 1 Stunde
Art der Aktivität	Workshop
Wichtigste Erkenntnis	Die TeilnehmerInnen werden lernen, persönliche Ziele im Sport und Training zu setzen und zu verfolgen, die mit ihren Interessen übereinstimmen, disziplinierte Routinen zu etablieren, ihr Selbstbild zu stärken und sich zu ermächtigen, die Kontrolle über ihre körperliche Entwicklung und ihr allgemeines Wohlbefinden zu übernehmen.
Arbeitsblatt	<ul style="list-style-type: none">• <u>Zielsetzungsprozess - Informationsblatt</u>• <u>Workshop zur persönlichen Zielarbeit: Diskussionsanregungen</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Papier/Notizbücher• Stifte• Optional: Laptop und Projektor für inspirierende Beispiele

Übersicht:

In diesem individuellen Workshop werden die TeilnehmerInnen angeleitet, ihre eigenen Pläne und Ziele für körperliche Aktivitäten und Sport zu erstellen. Die Sitzung beginnt mit Gruppendiskussionen, in denen die TeilnehmerInnen ihre Interessen, Ziele und gewünschten Engagementlevels erkunden. Der Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung von Spaß und Freude am Sport, wodurch die TeilnehmerInnen ihre persönlichen Interessen und Motivationen festlegen können. Durch geleitete Gespräche identifizieren die TeilnehmerInnen die notwendigen Schritte zur Erreichung ihrer Ziele, reflektieren über ihre ersten sportlichen Erfahrungen und überlegen, wie sie ihr Selbstbild stärken können. Der Workshop zielt darauf ab, die Etablierung und Aufrechterhaltung von Routinen zu fördern und den TeilnehmerInnen zu helfen, ein positives Selbstbild zu entwickeln und ihr Engagement für regelmäßige körperliche Aktivität zu stärken.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

Vorbereitungen

- Machen Sie sich mit dem Thema vertraut: Überprüfen Sie Informationen und Ressourcen zu Sport, Bewegung und Zielsetzungsstrategien in den Anleitungen für TrainerInnen.
- Sammeln Sie relevante Ressourcen, indem Sie Beispiele für Sportaktivitäten, Fitnessroutinen und Erfolgsgeschichten zusammentragen, die die TeilnehmerInnen inspirieren und motivieren können. Diese Ressourcen können während des Workshops geteilt werden, um Ideen zu liefern und Diskussionen anzuregen.
- Bereiten Sie visuelle Hilfsmittel vor: Bereiten Sie alle Visuals, Charts oder YouTube-Videos, die Sie während des Workshops präsentieren möchten, in Bezug auf Zielsetzung und Sport vor.
- Richten Sie einen komfortablen und geräumigen Bereich für den Workshop ein. Stellen Sie Tische und Stühle auf und sorgen Sie dafür, dass alle genügend Platz haben, um zu arbeiten und sich an Diskussionen zu beteiligen.

Workshop-Schritte

- **Einführung (10 Minuten)**
 - Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und stellen Sie den Zweck des Workshops vor. Betonen Sie die Bedeutung von persönlichen Zielen, Sport und körperlicher Aktivität in ihrem Leben.
 - Optional: Inspirierende Beispiele (10 Minuten):
 - Teilen Sie Beispiele oder Erfolgsgeschichten im Zusammenhang mit Sport und Zielverwirklichung.
 - Inspirieren Sie die TeilnehmerInnen, indem Sie den positiven Einfluss des persönlichen Wachstums durch Sport demonstrieren.
- **Gruppendiskussionen und Reflexion über erste sportliche Erfahrungen (10 Minuten):**
 - Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, über ihre ersten sportlichen Erfahrungen nachzudenken.
 - Diskutieren Sie, wie diese Erfahrungen ihre Wahrnehmungen und Einstellungen gegenüber Sport geprägt haben.
 - Erleichtern Sie Gruppendiskussionen über persönliche Interessen, Ziele und gewünschte Engagementlevels im Sport.
- **Zielsetzung (10 Minuten):**
 - Stellen Sie das Konzept der Zielsetzung (SMART) vor und erläutern Sie dessen Relevanz im Kontext von Sport und Bewegung.
 - Verteilen Sie das dazugehörige Arbeitsblatt, damit die TeilnehmerInnen klare Ziele definieren und umsetzbare Pläne erstellen können.
- **Aktionspläne erstellen (15 Minuten):**
 - Leiten Sie die TeilnehmerInnen an, die notwendigen Schritte zur Erreichung ihrer Ziele zu identifizieren.
 - Betonen Sie die Bedeutung der Etablierung und Aufrechterhaltung von Routinen für den Erfolg.
- **Teilen und Diskussion (15 Minuten):**
 - Ermöglichen Sie den TeilnehmerInnen, ihre Ziele und Aktionspläne mit der Gruppe zu teilen.
 - Fördern Sie ein unterstützendes Umfeld für Feedback und Diskussion.
- **Fazit und nächste Schritte (10 Minuten):**
 - Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Workshop zusammen.
 - Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Aktionspläne umzusetzen und sich zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu verpflichten.



2. Wandern für die Gesundheit

Erforderliche Zeit	Ungefähr 3 Stunden, je nach Wanderroute
Art der Aktivität	Handlungsorientierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Durch diese Outdoor-Aktivität werden Jugendliche ihre körperliche Fitness verbessern, während sie die Natur genießen, Teamwork-Fähigkeiten entwickeln, persönlich wachsen und Resilienz aufbauen, Stress abbauen und die Zufriedenheit erleben, Ziele zu setzen und zu erreichen.
Arbeitsblatt	<i>Für diese Aktivität nicht zutreffend</i>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Liste der Materialien unten

Übersicht:

Diese Aktivität ist darauf ausgelegt, übergewichtige Jugendliche dabei zu unterstützen, angenehme und zugängliche körperliche Betätigung in ihr Leben zu integrieren, indem sie in niederschwellige, spaßige und inklusive Aktivitäten eingeführt werden, die für alle Fitnesslevel geeignet sind. Die Hauptidee besteht darin, Wandern als Einstieg in einen aktiveren Lebensstil zu nutzen und den TeilnehmerInnen eine ansprechende und nicht einschüchternde Möglichkeit zu bieten, sich von sesshaften Gewohnheiten zu befreien und die gesundheitlichen Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivität zu erfahren.

Während der Aktivität begeben sich die TeilnehmerInnen auf eine Wanderung in einer natürlichen Umgebung, sofern der Ort dies zulässt, um sie zu ermutigen, nach draußen zu gehen und einen erfrischenden Wechsel von ihren gewohnten Routinen zu genießen. Die Wanderung soll ein multisensorisches Abenteuer sein, bei dem die TeilnehmerInnen die Sehenswürdigkeiten, Geräusche und Gerüche der Natur erleben, was hilft, die Übung angenehmer und fesselnder zu gestalten.

Um das Erlebnis weiter zu verbessern, kann die Wanderung mit einer zusätzlichen spaßigen Aktivität kombiniert werden, wie zum Beispiel Beeren pflücken oder Würstchen grillen, was dem körperlichen Bewegungselement einen Sinn und Freude verleiht. Die TeilnehmerInnen können auch Schrittzahlziele festlegen und, wenn verfügbar, Smartwatches zur Verfolgung ihres Fortschritts nutzen, was die Erfahrung interaktiv und zielorientiert macht.

Das übergeordnete Ziel der Aktivität besteht darin, Bewegung zu einer positiven und erreichbaren Erfahrung zu machen, eine Verbindung zur Natur herzustellen und einen gesünderen, aktiveren Lebensstil unter übergewichtigen Jugendlichen zu fördern.

Benötigte Materialien:

- **Wanderbekleidung:** TeilnehmerInnen benötigen geeignete Wanderkleidung, einschließlich bequemer Wanderschuhe oder Stiefel, wettergerechter Kleidung (Schichten, Regenjacke, Hut), Sonnencreme und einem Rucksack, um wichtige Dinge wie Wasser, Snacks und persönliche Gegenstände zu transportieren.
- **Navigationshilfen:** Je nach Wanderort und Schwierigkeitsgrad des Trails benötigen TeilnehmerInnen / TrainerInnen möglicherweise Navigationshilfen wie eine Karte, einen Kompass oder ein GPS-Gerät. Es ist wichtig, sich mit der Wanderkarte vertraut zu machen und den Weg klar zu verstehen.
- **Essen und Trinken:** Ausreichend Wasser mitnehmen, um während der Wanderung hydratisiert zu bleiben. Außerdem sollten nahrhafte Snacks oder leichte Mahlzeiten eingepackt werden, um die TeilnehmerInnen während der Aktivität zu versorgen. Optionen könnten Müsliriegel, frisches Obst, gesunde Sandwiches oder Wraps sein.
- **Erste-Hilfe-Set:** Ein grundlegendes Erste-Hilfe-Set mit wichtigen Gegenständen wie Pflastern, Klebeband, antiseptischen Tüchern, Schmerzmitteln, Blasenpflastern und gegebenenfalls persönlichen Medikamenten vorbereiten. Sicherstellen, dass jemand in der Gruppe mit grundlegenden Erste-Hilfe-Verfahren vertraut ist.

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Vorbereitungen

- **Forschung und Auswahl des Wanderwegs:** Geeignete Wanderwege in der Umgebung identifizieren, die den Fitnesslevels und Interessen der TeilnehmerInnen entsprechen. Faktoren wie Streckenlänge, Schwierigkeitsgrad, Höhenunterschied und natürliche Umgebung berücksichtigen. Sicherstellen, dass der Weg zum geplanten Aktivitätsdatum geöffnet und zugänglich ist.
- **Kommunikation und Sammlung von TeilnehmerInnen-Informationen:** Informationen über die geplante Wanderung teilen, einschließlich der Wegdetails, der erwarteten Dauer, des Schwierigkeitsgrades und eventueller spezifischer Anforderungen oder Empfehlungen. Wichtige Informationen der TeilnehmerInnen sammeln, wie Notfallkontaktinformationen, gesundheitliche Bedingungen, Allergien oder diätetische Einschränkungen.
- **Wesentliche Dinge packen:** Vor der Aktivität sicherstellen, dass alle TeilnehmerInnen die erforderliche Wanderbekleidung und Ausrüstung haben. Sie ermutigen, den Wetterbericht zu überprüfen und sich entsprechend zu kleiden. TeilnehmerInnen daran erinnern, ihre Wasserflaschen, gesunde Snacks und persönliche Gegenstände für die Wanderung einzupacken.
- **Transport bestätigen:** Den Transport zu und von dem Wanderort organisieren, falls nötig. Fahrgemeinschaften koordinieren oder Anweisungen für öffentliche Verkehrsmittel geben, damit alle TeilnehmerInnen ein klares Verständnis des Treffpunkts und der Abfahrtszeit haben.

2. Einführung und Zielsetzung

- Die Aktivität beginnen, indem die TeilnehmerInnen willkommen geheißen werden und der Zweck des Ausflugs vorgestellt wird, nämlich die Erkundung der Natur und die Teilnahme an körperlicher Aktivität.
- Sie anweisen, Smartphones oder andere Geräte für die Schrittzählung / andere Ressourcen zur Zielsetzung zu nutzen.

3. Sicherheitsbesprechung

- Eine Sicherheitsbesprechung durchführen, bevor die Wanderung beginnt. Die Bedeutung des Zusammenbleibens als Gruppe, das Befolgen von Wegmarkierungen, die Wahrung der persönlichen Sicherheit und die Einhaltung der „Leave No Trace“-Prinzipien besprechen. Die Notwendigkeit betonen, die Natur, die Tierwelt und andere Wanderer zu respektieren.



4. Nachbesprechung und Bewertung

- Die Wanderung am festgelegten Endpunkt beenden oder zum Ausgangspunkt zurückkehren. Die TeilnehmerInnen für eine Nachbesprechung versammeln, um über ihre Erfahrungen nachzudenken. Offene Fragen stellen, um Diskussion und Feedback zu fördern. Diskutieren, was den TeilnehmerInnen an der Wanderung gefallen hat, welche Herausforderungen sie gemeistert haben und wie sie diese überwunden haben. Die TeilnehmerInnen ermutigen, ihre Erfolge und persönlichen Höhepunkte zu teilen. Eine Diskussion über die Vorteile, Zeit in der Natur zu verbringen, die Bedeutung körperlicher Aktivität und wie die Erfahrung mit ihren persönlichen Zielen und ihrem Wohlbefinden zusammenhängt, anregen.
- Ressourcen oder Empfehlungen bereitstellen, damit die TeilnehmerInnen weiterhin die Natur erkunden und körperliche Aktivität in ihr tägliches Leben integrieren können.



3. Spielerische Erkundungen

Erforderliche Zeit	Ungefähr 3 Stunden
Art der Aktivität	Handlungsorientierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Durch die Erkundung verschiedener Sportarten und die Teilnahme an angenehmen, unvergesslichen Aktivitäten werden Jugendliche ihr Verständnis für körperliche Bewegung erweitern, eine positive Einstellung zur regelmäßigen Aktivität fördern und über persönliche Barrieren und Motivationen nachdenken, was letztlich ihr allgemeines Wohlbefinden und ihr Engagement für körperliche Aktivität stärkt
Arbeitsblatt	<i>Für diese Aktivität nicht zutreffend</i>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Papier und Stifte (oder eine andere Abstimmungsmethode)• Notwendige Ausrüstung und Materialien für jede ausgewählte Sportart. Dies kann Sportgeräte, Sicherheitsausrüstung und spezifische Anforderungen für jede Aktivität umfassen.

Überblick:

Die Idee der Aktivität besteht darin, die TeilnehmerInnen einer Vielzahl von Sportarten auszusetzen, einschließlich unkonventioneller Sportarten oder bekannter Sportarten mit einem einzigartigen Twist. Dies hilft, ihre Perspektiven auf körperliche Aktivitäten zu erweitern und ermutigt sie, verschiedene Formen von Bewegung zu erkunden und zu genießen. Die TeilnehmerInnen beginnen damit, abzustimmen, welche Sportarten sie ausprobieren möchten. Sobald die Sportarten ausgewählt sind, engagiert sich die Gruppe in diesen Aktivitäten und erlebt sie aus erster Hand. Nach den Sporteinheiten versammelt sich die Gruppe zu einer reflektierenden Diskussion, in der sie ihre Erfahrungen teilen, persönliche Barrieren ansprechen, auf die sie gestoßen sind, und die positiven Aspekte der Aktivitäten hervorheben. Diese Reflexion hilft den TeilnehmerInnen, den Spaß an körperlicher Aktivität zu schätzen und fördert eine positive Einstellung gegenüber Bewegung, während ihr Bewusstsein für die vielfältigen Sportoptionen erweitert wird.



Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Vorbereitungen:

- Finden Sie einen geeigneten Ort oder eine geeignete Location für die Aktivität, die die Gruppengröße und die gewählten Sportarten aufnehmen kann.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die notwendige Ausrüstung und Materialien für jede ausgewählte Sportart haben. Dazu können Sportgeräte, Schutzausrüstung und spezielle Anforderungen für jede Aktivität gehören.
- Bereiten Sie eine Liste potenzieller Sportarten vor, aus denen die Gruppe wählen kann. Schließen Sie sowohl konventionelle als auch unkonventionelle Sportarten sowie modifizierte Versionen bekannter Sportarten ein.

2. Einführung:

- Versammeln Sie die TeilnehmerInnen und geben Sie einen kurzen Überblick über das Ziel der Aktivität: verschiedene Sportarten zu erkunden und ihre Sichtweise auf körperliche Aktivitäten zu erweitern.
- Erklären Sie das Konzept, neue Sportarten oder modifizierte Versionen bekannter Sportarten auszuprobieren, um die Bewegung ansprechender und unterhaltsamer zu gestalten.
- Betonen Sie die Bedeutung, Spaß zu haben und offen für die Aktivität zu sein.

3. Sportauswahl:

- Lassen Sie die TeilnehmerInnen Sportarten vorschlagen, die sie ausprobieren möchten. Ermutigen Sie Kreativität und Vielfalt in ihren Vorschlägen. Sie können auch die Liste potenzieller Sportarten präsentieren, die Sie zuvor vorbereitet haben.
- Diskutieren Sie kurz die Regeln und Anforderungen jeder Sportart.
- Ermöglichen Sie eine Gruppendiskussion oder Abstimmung, um die Sportarten auszuwählen, die die Gruppe ausprobieren wird. Berücksichtigen Sie, einige Sportarten basierend auf Beliebtheit und Machbarkeit innerhalb der verfügbaren Zeit auszuwählen.

4. Organisieren der Sportaktivitäten:

- Teilen Sie die TeilnehmerInnen in kleinere Gruppen ein und sorgen Sie dafür, dass jede Gruppe eine ausgewogene Mischung aus Fähigkeiten und Fertigkeiten hat.
- Weisen Sie jeder Gruppe einen anderen Sport basierend auf ihren Vorlieben zu oder führen Sie die Aktivität als eine Gruppe durch.
- Geben Sie klare Anweisungen und Demonstrationen für jede Sportart und heben Sie eventuelle Modifikationen oder Abwandlungen der Regeln hervor.
- Beaufsichtigen und unterstützen Sie die Gruppen, während sie sich mit den gewählten Sportarten beschäftigen, um Sicherheit und Fairplay zu gewährleisten.
- Geben Sie jeder Gruppe genügend Zeit, um zu üben und sich mit den ausgewählten Sportarten zu beschäftigen. Ermutigen Sie zu aktiver Teilnahme und bieten Sie nach Bedarf Anleitung oder Unterstützung.
- Fördern Sie eine unterstützende und inklusive Umgebung und betonen Sie Teamarbeit, Kooperation und Fairplay.
- Halten Sie unvergessliche Momente durch Fotos oder Videos fest, um die Erfahrung zu commemorieren und positive Erinnerungen zu schaffen.

5. Nachbesprechung:

- *Versammeln Sie die TeilnehmerInnen zu einer Nachbesprechungssitzung.*
- *Fordern Sie eine Reflexion über die Bewegungserfahrung an und stellen Sie Fragen wie: Wie hat sich die Bewegung angefühlt? Welche persönlichen Barrieren zur Bewegung wurden erlebt? Waren diese Barrieren berechtigt? Wie haben die positiven Erinnerungen an die Aktivität zum Gesamterlebnis beigetragen?*
- *Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Gedanken und Erfahrungen offen zu teilen und eine sichere und wertfreie Atmosphäre zu schaffen.*
- *Fördern Sie eine Diskussion darüber, wie Bewegung Spaß machen und kreativ sein kann und wie die TeilnehmerInnen unterhaltsame körperliche Aktivitäten in ihr Leben integrieren können.*

6. Abschluss und Fazit:

- *Danken Sie den TeilnehmerInnen für ihre aktive Beteiligung und Bereitschaft, neue Sportarten auszuprobieren.*
- *Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Aktivität zusammen, einschließlich der Bedeutung, unterhaltsame Bewegungsformen zu finden und persönliche Barrieren zur körperlichen Aktivität zu überwinden.*
- *Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, weiterhin verschiedene Sportoptionen zu erkunden, körperlich aktiv zu bleiben und eine positive Einstellung zur Bewegung beizubehalten.*

4. Schnappen & Suchen

Erforderliche Zeit	Ungefähr 3 Stunden
Art der Aktivität	Aktivitätsbasierte Handlung
Wichtigste Erkenntnis	Die Aktivität fördert körperliche Bewegung und Erkundung auf eine spaßige, teamorientierte Weise. Sie hilft den Teilnehmenden, sich mit ihrer Umgebung auseinanderzusetzen, Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln und über ihre Erfahrungen nachzudenken, während gleichzeitig ein Gefühl der Erfüllung und Freude gefördert wird.
Arbeitsblatt	Nicht anwendbar für diese Aktivität
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • 5 physische Karten mit einer Aufgabe für jede Gruppe (alternativ kann die TrainerIn digitale Karten erstellen) • Beispiele für Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Mach ein Foto von deinem Team in der ältesten Kirche der Stadt. ◦ Mach ein Foto von deinem Team vor einem Backsteingebäude, einem Wolkenkratzer, einem Fußballstadion, einer Wirtschaftsuniversität usw. ◦ Mach ein Foto von deinem Team mit einem Hund, einer Kastanie usw. ◦ Mach ein Foto von deinem Team vor einem Stadtwahrzeichen. ◦ Mach ein Foto von deinem Team mit einem Touristen, einem Radfahrer usw. ◦ Mach ein Foto von deinem Team an einem Obststand, Fahrradgeschäft, Fußballplatz. ◦ Mach ein Foto von deinem Team an einem deiner Lieblingsorte. • Telefon mit Kamera • Ticket für den öffentlichen Nahverkehr für jede TeilnehmerIn (optional) • Wasserflasche und gesunder Snack für jede TeilnehmerIn

Übersicht:

Die Aktivität ist eine Schnitzeljagd, bei der die TeilnehmerInnen ihre Umgebung erkunden, indem sie bestimmte Motive in der Stadt oder auf dem Land finden und fotografieren. Sie kombiniert körperliche Aktivität mit Erkundung, Teamarbeit und Problemlösung auf eine unterhaltsame und ansprechende Weise.

Die TeilnehmerInnen werden in kleine Gruppen eingeteilt und haben die Aufgabe, verschiedene festgelegte Motive oder Sehenswürdigkeiten in der Stadt oder im ländlichen Raum zu finden. Sie planen ihre Route und Transportmittel im Voraus, was sie ermutigt, Strategien zur Erreichung ihrer Ziele zu entwickeln. Während sie nach diesen Gegenständen suchen, engagieren sie sich ganz natürlich in körperlicher Bewegung und Erkundung, ohne den Fokus explizit auf das Training zu legen.

Nachdem sie ihre Fotos gesammelt haben, kommen die Gruppen wieder zusammen, um ihre Bilder und Erfahrungen zu teilen. Es folgt eine Gruppendiskussion, die von der TrainerIn moderiert wird, in der die TeilnehmerInnen über ihre Entdeckungen, Teamarbeit und das Gesamterlebnis reflektieren. Die Intensität und Dauer der Schnitzeljagd können an verschiedene Umgebungen und Gruppenbedürfnisse angepasst werden.



Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Vorbereitungen (30 Minuten):

- Die TrainerIn denkt sich die Aufgaben für die Teams basierend auf dem Standort aus (Beispiele oben).
- Schreibe jede Aufgabe auf kleine Karten und stelle sicher, dass du genügend Karten für die Aktivität hast.

2. Teambildung (10 Minuten):

- Teile die TeilnehmerInnen zufällig in kleine Teams ein.
- Achte auf eine Mischung von Persönlichkeiten und fördere positive Zusammenarbeit.

3. Aufgabenverteilung und Planung (20 Minuten):

- Verteile die Aufgaben-Karten an jedes Team (5 Aufgaben pro Team).
- Jedes Team hat 15 Minuten Zeit, um zu planen, wo sie die Motive finden können und wie sie jede Location mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen.

4. Briefing und Snacks (5 Minuten):

- Stelle den TeilnehmerInnen Wasser und Snacks zur Verfügung.
- Stelle sicher, dass sie Kontaktinformationen zur TrainerIn haben, falls sie sich verlaufen oder Hilfe benötigen.

5. Unabhängige Erkundung (1-2 Stunden, je nach Standort):

- Die Teams machen sich unabhängig auf den Weg, um die Stadt zu erkunden, lösen die Aufgaben und machen unterwegs Fotos.
- Ermutige das Laufen und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel während der Aufgaben.

6. Foto-Sammlung und Reflexion (45 Minuten):

- Die TeilnehmerInnen versammeln sich, um ihre Fotos gemeinsam zu überprüfen.
- Die TrainerIn kann während der unabhängigen Erkundung Fotos sammeln und die TeilnehmerInnen bitten, Fotos zu teilen, während sie diese aufnehmen.
- Die TrainerIn sammelt alle Fotos elektronisch oder in einer PowerPoint, damit sie während der Gruppendiskussion mit der Gruppe geteilt werden können.
- Diskutiere die Erfahrungen.

Beispielhafte Fragen: Was hat Spaß gemacht? War es anstrengend? Kannst du einen speziellen Moment teilen, der besonders angenehm war? Hast du während der Schnitzeljagd unerwartete oder interessante Dinge über deine Stadt entdeckt? Wie hat der Aspekt der körperlichen Aktivität deine Erfahrung beeinflusst? Gab es während der Jagd körperliche Herausforderungen oder Erfolge? Welche Aufgabe war die herausforderndste, und wie hat dein Team sie angegangen? Hast du dich bei der Erledigung bestimmter Aufgaben erfolgreich gefühlt? Wie könnte diese Erfahrung für zukünftige Gruppen angepasst oder verbessert werden? Inwiefern denkst du, hat diese Aktivität positiv auf dein Wohlbefinden ausgewirkt? Würdest du auf Grundlage deiner Erfahrung eine ähnliche Aktivität anderen empfehlen?



5. Schritte zur Fitness

Erforderliche Zeit	Tag 1 – 1 Stunde Jeden Tag – Verfolgung Letzter Tag – 1 Stunde
Art der Aktivität	Aktionsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Durch das Verfolgen ihrer täglichen Schritte und das Setzen erreichbarer Ziele lernen die Teilnehmenden, wie wichtig es ist, regelmäßige körperliche Aktivität in ihr Leben zu integrieren. Dabei wird ein Gefühl der Erfüllung, Teamarbeit und Motivation gefördert, um einen gesünderen Lebensstil zu führen.
Arbeitsblatt	Nicht anwendbar für diese Aktivität
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Mobiltelefone

Überblick:

Diese Aktivität ist darauf ausgelegt, den TeilnehmerInnen zu verdeutlichen, wie wichtig regelmäßige körperliche Aktivität ist und wie sie leicht in den Alltag integriert werden kann, um Übergewicht zu bekämpfen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Zunächst lernen die TeilnehmerInnen die Bedeutung regelmäßiger Bewegung im Kampf gegen Übergewicht und zur Verbesserung der Gesundheit kennen. Anschließend laden sie die App herunter (es kann jede Schrittzahl-App wie Step Counter - Pedometer oder Apple Health sein) und verbringen einen Tag damit, ihre Schritte zu verfolgen, um ihre aktuellen Aktivitätslevel zu verstehen. Durch die Nutzung einer Schrittzahl-App erhalten die TeilnehmerInnen Einblicke in ihre derzeitigen Aktivitätslevel und werden motiviert, ihre körperliche Aktivität in einem unterstützenden Gruppenumfeld zu steigern. Als Gruppe setzen sie sich ein gemeinsames Schrittziel, das über einen festgelegten Zeitraum erreicht werden soll, was Teamarbeit und gegenseitige Motivation fördert. Während der Aktivität überwachen die TeilnehmerInnen kontinuierlich ihren Fortschritt mit regelmäßigen Rückmeldungen und Diskussionen. Die Aktivität endet mit einer Reflexion über ihre Erfolge und einer kleinen Belohnung, wenn das Gruppen-Ziel erreicht wurde.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

Tag 1: Einführung und App-Einrichtung (1 Stunde)

1. Einführung in Übergewicht und körperliche Aktivität:

- Beginnen Sie mit einer Diskussion über die Faktoren, die zu Übergewicht führen, einschließlich Umweltfaktoren, genetischer Veranlagung und Lebensgewohnheiten.
- Heben Sie die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität, insbesondere des Gehens, als einfache und effektive Möglichkeit hervor, die Gesundheit zu erhalten.

2. Diskussion über Schritteinschätzung:

- Fragen Sie die TeilnehmerInnen, wie viele Schritte sie schätzen, täglich zu machen. Ermutigen Sie sie, über ihre aktuellen Aktivitätslevel und Routinen nachzudenken.

3. App-Auswahl und Download:

- Stellen Sie das Konzept vor, eine Schrittzähl-App zu verwenden, um Schritte zu verfolgen.
- Leiten Sie die TeilnehmerInnen an, eine Schrittzähl-App auf ihren Mobiltelefonen herunterzuladen.

4. App-Einrichtung:

- Unterstützen Sie die TeilnehmerInnen bei der Einrichtung ihrer Apps, um sicherzustellen, dass alle verstehen, wie sie die App nutzen können, um ihre Schritte zu verfolgen.

Tag 2: Schrittverfolgung (Ganzer Tag)

1. Tägliche Schritte verfolgen:

- Weisen Sie die TeilnehmerInnen an, ihren Tag wie gewohnt zu verbringen, während sie ihre Schrittzähl-App aktiv halten, um ihre Schritte zu verfolgen.
- Ermutigen Sie sie, auf ihre Aktivitätslevel zu achten und nach Möglichkeiten zu suchen, ihre Schrittzahl zu erhöhen, wie z. B. Treppen zu steigen oder anstatt kurze Strecken mit dem Auto zu fahren, zu gehen.

Tag 3: Gruppendiskussion und Zielsetzung (15 Minuten)

1. Gruppenreflexion über Schrittzahlen:

- Versammeln Sie die TeilnehmerInnen, um die Anzahl der Schritte zu diskutieren, die sie am Vortag aufgezeichnet haben.
- Leiten Sie ein Gespräch über ihre Beobachtungen, Herausforderungen und etwaige Überraschungen in Bezug auf ihre Aktivitätslevel.

2. Ein Gruppen-Schrittziel festlegen:

- Basierend auf den individuellen Schrittzahlen arbeiten Sie mit der Gruppe daran, ein gemeinsames Schrittziel für die verbleibende Dauer des Workshops festzulegen.
- Stellen Sie sicher, dass das Ziel realistisch, aber herausfordernd genug ist, um die Gruppe zu motivieren. Wenn es beispielsweise 8 TeilnehmerInnen gibt, könnten sie ein kombiniertes Ziel von 336.000 Schritten über zwei Wochen anstreben.

3. Plan für erhöhte Aktivität:

- Brainstormen Sie Möglichkeiten, wie die TeilnehmerInnen ihre täglichen Schritte erhöhen können, wie z. B. Gehpausen einzubauen, längere Strecken zu wählen oder Gruppenspaziergänge zu organisieren.

Letzter Trainingstag: Abschließende Reflexion und Belohnung (15 Minuten)

1. Anonyme Aufzeichnung der Schrittzahlen:

- Bitten Sie die TeilnehmerInnen, anonym die Gesamtzahl der Schritte, die sie während des Workshops gemacht haben, auf einer kleinen Karte zu notieren.
- Sammeln Sie die Karten und zählen Sie die Gesamtschritte, um zu sehen, ob die Gruppe ihr Ziel erreicht hat.

2. Gruppenreflexion:

- Diskutieren Sie die Ergebnisse mit der Gruppe, reflektieren Sie über die Erfahrung der Schrittverfolgung, die Vorteile der erhöhten körperlichen Aktivität und wie sie diese Gewohnheiten über den Workshop hinaus fortsetzen können.

3. Erfolge feiern:

- Wenn die Gruppe ihr Schrittziel erreicht hat, feiern Sie mit einer kleinen Belohnung, wie z. B. gesunden Snacks.

Schließen Sie ab, indem Sie die TeilnehmerInnen ermutigen, ihre neu gewonnenen Gewohnheiten beizubehalten und weiterhin persönliche Aktivitätsziele zu setzen.

6. Workout-Identität

Erforderliche Zeit	Ungefähr 1 Stunde
Art der Aktivität	Workshop
Wichtigste Erkenntnis	Die TeilnehmerInnen werden Einblick in ihre persönliche Beziehung zur Bewegung erhalten und lernen, welche Art von SportlerIn sie sind. Dies hilft ihnen, die Arten von körperlichen Aktivitäten zu verstehen, die am besten zu ihrer Motivation und ihren Zielen passen.
Arbeitsblatt	<u>Exercise types PPT</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Beamer und Computer/Laptop, um die PPT anzuzeigen• Mobiltelefone/Computer für die TeilnehmerInnen, um den Test auszufüllen

Überblick:

Während dieser Aktivität lernen die TeilnehmerInnen verschiedene Arten von Sporttreibenden kennen. Die TeilnehmerInnen erfahren, dass Sport nicht für alle gleich ist. Während es für einige wichtig ist, vorgegebene Ziele zu erreichen, möchten andere sich einfach nach ihren eigenen Vorstellungen bewegen, und wieder andere werden durch Wettbewerb und das Gefühl von Kompetenz motiviert. Jede Person hat eine persönliche Beziehung zum Sport, die auf ihren eigenen Erfahrungen mit Sport und körperlicher Aktivität basiert. Diese Beziehung bestimmt, was eine Person vom Sport erwartet und welche Art von Sport sie motiviert.

Im Verlauf der Aktivität füllen die TeilnehmerInnen den Test aus, um herauszufinden, welcher Typ von Sporttreibenden sie sind. Eine PowerPoint-Präsentation unterstützt die Trainerin dabei, über die verschiedenen Arten von Sporttreibenden zu informieren. Sie enthält einige Reflexionsfragen, die unterschiedliche Erfahrungen beleuchten, die den Sporttreibenden-Typ geprägt haben, und es wird überlegt, welche Arten von körperlicher Aktivität für jeden Typ geeignet sind.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (5 Minuten)

- Stellen Sie kurz die Werkstatt und ihre Ziele vor.
- Erklären Sie, dass das Ziel darin besteht, die verschiedenen Arten von Sporttreibenden zu verstehen und wie persönliche Erfahrungen die Beziehung zur körperlichen Aktivität prägen.
- Heben Sie hervor, dass Sport nicht für alle gleich ist und jeder einzigartige Motivationen und Vorlieben hat.

2. Ausfüllen des Tests (15 Minuten)

- Bitten Sie die TeilnehmerInnen, ihre Mobiltelefone oder Computer zu nutzen, um den bereitgestellten Test auszufüllen, der ihren Sporttreibenden-Typ bestimmt.
- Stehen Sie während dieser Zeit für Fragen oder technische Probleme zur Verfügung.

3. PowerPoint-Präsentation (20 Minuten)

- Zeigen Sie die PowerPoint-Präsentation über die Sporttreibenden-Typen an der Wandtafel.
- Führen Sie die TeilnehmerInnen durch jede Folie und erläutern Sie die Merkmale, Motivationen und geeigneten Arten von körperlicher Aktivität für jeden Typ von Sporttreibenden.
- Stellen Sie den TeilnehmerInnen die Reflexionsfragen aus der Präsentation, um sie zum Nachdenken über ihre eigenen Erfahrungen mit Sport anzuregen.

4. Diskussion (5 Minuten)

- Leiten Sie eine kurze Diskussion basierend auf den Reflexionsfragen.
- Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Gedanken darüber zu teilen, mit welchem Sporttreibenden-Typ sie sich identifizieren und warum.

5. Abschlussgedanken & Fazit (5 Minuten)

- Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Werkstatt zusammen.
- Betonen Sie, dass das Verständnis des eigenen Sporttreibenden-Typs bei der Auswahl der angenehmsten und nachhaltigsten körperlichen Aktivitäten helfen kann.
- Danken Sie den TeilnehmerInnen für ihr Engagement und ermutigen Sie sie, ihre Erkenntnisse in ihre Fitnessroutinen einzubringen.



7. Körper-Geist-Boost

Erforderliche Zeit	Ungefähr 1 Stunde
Art der Aktivität	Action Based Activity
Wichtigste Erkenntnis	Regular physical activity is a powerful tool for managing stress, as it helps release tension, improve mood, and promote overall mental and physical well-being.
Arbeitsblatt	<u>How Exercise Reduces Stress and Promotes Relaxation</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Übungsmatten• Lautsprecher oder Musikplayer• Stoppuhr oder Timer• Bequeme Kleidung

Überblick:

Diese dynamische Aktivität wurde entwickelt, um Jugendlichen zu helfen, Stress durch eine Kombination aus körperlichen Übungen und mentalen Entspannungstechniken zu bewältigen. Diese Sitzung ist sowohl ansprechend als auch lehrreich und zielt darauf ab, Stress abzubauen, indem Spannungen gelöst, die Stimmung aufgehellt und Entspannung gefördert wird. Die Teilnehmenden erfahren nicht nur die unmittelbaren Vorteile von körperlicher Aktivität für ihre Stresslevel, sondern lernen auch die Verbindung zwischen Bewegung und psychischem Wohlbefinden kennen. Die Sitzung vermittelt ihnen praktische Werkzeuge, um Stress effektiv zu bewältigen, was zu ihrer allgemeinen psychischen und physischen Gesundheit beiträgt.

Während der Sitzung beginnen die Teilnehmenden mit einem Aufwärmen, gefolgt von einer Reihe geführter Übungen, darunter tiefes Atmen, Yoga, Pilates und Cardio. Diese Aktivitäten sind darauf ausgelegt, den Geist zu entspannen, den Körper zu stärken und Endorphine freizusetzen. Die Sitzung endet mit einer Abkühlphase, um den Teilnehmenden zu helfen, sich zu entspannen, sowie mit einer Zusammenfassung der Vorteile, diese Übungen in den Alltag zu integrieren.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung und Überblick (5 Minuten)

- Begrüßen Sie die Teilnehmenden und stellen Sie das Ziel der Sitzung vor: körperliche Aktivität zur Stressbewältigung zu nutzen.

2. Theoretische Sitzung zu den psychologischen Auswirkungen von Stress (15 Minuten)

- Führen Sie eine informative Sitzung zu den psychologischen Auswirkungen von Stress durch und heben Sie hervor, wie Bewegung Stress lindern kann. Diskutieren Sie, wie Stress zu Angstzuständen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, gestörten Schlafmustern und Stimmungsschwankungen führen kann (siehe Handout).

3. Aufwärmen (5 Minuten)

- Erklären Sie die Bedeutung des Aufwärmens, um Verletzungen zu vermeiden und den Körper auf die Übungen vorzubereiten. Führen Sie die Teilnehmenden durch leichtes Joggen oder dynamisches Dehnen, um zu beginnen.

4. Geführtes Workout

5. → Übung zur tiefen Atmung (5 Minuten):

- Leiten Sie die Teilnehmenden an, eine bequeme Sitz- oder Liegeposition zu finden. Führen Sie sie durch Übungen zur tiefen Atmung, indem Sie die tiefe Einatmung durch die Nase, eine kurze Haltephase und langsames Ausatmen durch den Mund betonen, um Entspannung zu fördern.
- → Yoga Flow (15 Minuten):
- Leiten Sie eine Reihe von Yoga-Posen, die sich auf Entspannung konzentrieren. Stellen Sie sicher, dass die Posen für Menschen jeder Größe geeignet sind. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, ihren Atem mit jeder Pose zu synchronisieren, um Ruhe und Konzentration zu fördern.
- → Pilates-Training (10 Minuten):
- Binden Sie die Teilnehmenden in Pilates-Übungen ein, die die Rumpfmuskulatur ansprechen und gleichzeitig Konzentration und Achtsamkeit fördern. Schließen Sie anfängerfreundliche Übungen ein.
- → Cardio-Intervall (10 Minuten):
- Integrieren Sie Cardio-Workouts wie Hampelmänner, hohe Knie oder Joggen an Ort und Stelle, um die Herzfrequenz zu steigern und Endorphine freizusetzen. Betonen Sie den Spaßfaktor und ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich frei zu bewegen.
- Demonstration: Zeigen Sie den Teilnehmenden jede Übung und betonen Sie die korrekte Form und Atemtechniken.
- Engagement: Leiten Sie die Teilnehmenden durch eine Reihe von Übungen, die sowohl Körper als auch Geist ansprechen.
- Variationen einführen: Bieten Sie Modifikationen für verschiedene Fitnesslevels an, um Inklusivität zu gewährleisten.
- Motivation: Ermutigen Sie die Teilnehmenden, halten Sie die Energie hoch und schaffen Sie eine lustige, stressfreie Umgebung.

6. Abkühlung (5 Minuten)

- Führen Sie die Gruppe allmählich aus dem Workout in einen ruhigeren Zustand. Leiten Sie sanfte Dehn- und Entspannungsübungen, um den Abschluss zu fördern.

7. Nachbesprechung und Abschluss (10 Minuten)

- Versammeln Sie die Teilnehmenden für eine kurze Nachbesprechung. Fragen Sie zunächst, wie sie sich körperlich und emotional nach der Aktivität fühlen. Ermutigen Sie sie, spezifische Gedanken oder Reflexionen zu ihrem Erlebnis zu teilen. Verwenden Sie offene Fragen wie: „Was war der angenehmste Teil der heutigen Sitzung?“ oder „Haben Sie Änderungen in Ihrem Stresslevel vor und nach dem Workout bemerkt?“
- Führen Sie eine Diskussion darüber, wie sich die körperlichen Aktivitäten auf ihre Stimmung und Energielevels ausgewirkt haben, damit die Teilnehmenden ihre Emotionen oder Beobachtungen äußern können.

Erinnern Sie die Teilnehmenden an die stressreduzierenden Vorteile des Workouts. Bedanken Sie sich bei den Teilnehmenden für ihre Teilnahme und fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich zu hydrieren und weiterhin Techniken zur Stressbewältigung zu praktizieren.

Arbeitsblätter für das Sportmodul





Sportliche Aktivität 1 - Fit für die Zukunft: Zielsetzungsprozess

Ziel::

SMART-Ziel::

1. Spezifisch: _____
2. Messbar: _____
3. Erreichbar: _____
4. Relevant: _____
5. Zeitgebunden: _____

Schritte in Aktion:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Fortschritte verfolgen:

- Welche Fortschritte hast du bei der Umsetzung deines Ziels gemacht?
- Bist du auf Herausforderungen oder Hindernisse gestoßen?
- Wie wirst du deinen Plan anpassen, um diese Herausforderungen zu überwinden?

Fristen:

- Bis wann wirst du jeden Schritt der Aktion abschließen?
- Potenzielle Hindernisse:
- Welche Hindernisse oder Herausforderungen könntest du begegnen?
- Wie wirst du mit diesen Hindernissen umgehen?

Lösungen:

- Welche Strategien kannst du umsetzen, um die Hindernisse zu überwinden?
- Wer kann Unterstützung oder Hilfe bieten, falls nötig?

Mit diesen Arbeitsblättern und Vorlagen können die Teilnehmenden effektiv Ziele setzen, Aktionspläne erstellen und Fortschritte bei der Erreichung der gewünschten Ergebnisse verfolgen. Diese Werkzeuge ermöglichen es den Einzelnen, die Kontrolle über ihre persönliche Entwicklung zu übernehmen und mit Klarheit und Zielstrebigkeit an der Verwirklichung ihrer Ziele zu arbeiten.



Sportliche Aktivität 1 - Fit für die Zukunft: Diskussionsleitfaden

Reflexion über persönliche Interessen:

- Welche Sportarten oder körperlichen Aktivitäten machst du am liebsten?
- Wie fühlst du dich dabei? Welche Aspekte sind für dich am befriedigendsten?
- Hast du dir schon einmal Ziele im Bereich Sport oder Bewegung gesetzt? Wenn ja, welche waren das und wie hast du sie verfolgt?

Erforschung von Aspirationen:

- Was sind deine langfristigen Ziele oder Träume im Bereich Sport und körperliche Aktivität?
- Wie stellst du dir vor, in Zukunft Sport zu treiben oder aktiv zu sein?
- Was motiviert dich, diese Ziele zu verfolgen, und welche Herausforderungen siehst du auf dem Weg?

SMART-Ziele setzen:

- Welche konkreten Ziele möchtest du im Bereich Sport oder körperliche Aktivität erreichen?
- Wie kannst du diese Ziele SMART (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden) gestalten?
- Welche Schritte musst du unternehmen, um diese Ziele zu verwirklichen, und welche Ressourcen oder Unterstützung benötigst du, um erfolgreich zu sein?

Herausforderungen überwinden:

- Welche Hindernisse oder Barrieren siehst du auf dem Weg zur Erreichung deiner Ziele, und wie kannst du sie überwinden?
- Wie kannst du motiviert und engagiert bleiben, um deine Ziele zu erreichen, insbesondere angesichts von Rückschlägen oder Herausforderungen?
- Welche Strategien oder Ressourcen kannst du nutzen, um Konsistenz und Fortschritt bei der Verwirklichung deiner Ziele zu gewährleisten?

Erfolge feiern:

Wie wirst du deine Erfolge und Meilensteine auf deinem Weg feiern?

Welche Belohnungen oder Anreize kannst du dir setzen, um motiviert und engagiert zu bleiben?

Wie kannst du die Fortschritte anerkennen und wertschätzen, unabhängig vom Ergebnis?



Sportliche Aktivität 7 - Stärkung von Geist und Körper: Wie Bewegung Stress abbaut und Entspannung fördert

Ruhe und Entspannung werden oft als Schlüssel zur Erholung betrachtet, aber Bewegung ist ebenso eine wirksame Methode zur Entspannung. Auch wenn dies zunächst widersprüchlich erscheinen mag, da Bewegung eine Form von körperlichem Stress ist, kann sie den psychischen Stress erheblich lindern, wenn sie richtig ausgeführt wird.

Wie Bewegung Stress abbaut

Bewegung, insbesondere Ausdauersport, ist nicht nur gut für das Herz, sondern auch für das psychische Wohlbefinden. Anfangs kann es mühsam erscheinen, eine regelmäßige Trainingsroutine zu beginnen, aber mit zunehmender Fitness wird auch das Vergnügen und die Abhängigkeit von Bewegung steigen. Regelmäßige Ausdauerübungen bewirken außergewöhnliche Veränderungen im Körper, im Stoffwechsel, im Herzen und im mentalen Zustand. Sie haben die einzigartige Fähigkeit, sowohl zu beleben als auch zu entspannen, zu stimulieren und gleichzeitig Ruhe zu bringen, und können Depressionen entgegenwirken und Stress abbauen. Diese Vorteile sind gut dokumentiert unter Ausdauersportlern und wurden in klinischen Studien zur Behandlung von Angstzuständen und Depressionen durch Bewegung bestätigt.

Die Wissenschaft hinter Bewegung und Stressabbau

Bewegung verringert Stress sowohl durch chemische als auch durch verhaltensbezogene Mechanismen:

- **Neurochemische Vorteile:** Bewegung senkt die Konzentration von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol und erhöht gleichzeitig die Produktion von Endorphinen, die natürliche Schmerzmittel und Stimmungsaufheller sind. Dieser Anstieg der Endorphine ist verantwortlich für den sogenannten „Runner's High“ und das Gefühl der Entspannung und des Optimismus, das oft mit intensiver körperlicher Aktivität einhergeht.
- **Verhaltensbezogene Vorteile:** Mit der Verbesserung der Fitness steigt auch das Selbstwertgefühl, was wiederum Kraft und Ausdauer stärkt. Dies erhöht das Selbstvertrauen und das Gefühl der Kontrolle, was sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen kann. Bewegung bietet zudem eine gesunde Unterhaltung, ermöglicht eine Pause von den täglichen Sorgen und gibt die Möglichkeit, die Zeit alleine oder mit anderen zu genießen.

Arten von Übungen, die bei Stressabbau helfen

Fast jede Art von Bewegung kann beim Stressabbau helfen, aber einige sind besonders effektiv:

- **Rhythmische, wiederholende Bewegungen:** Aktivitäten, die große Muskelgruppen in rhythmische Bewegungen einbinden, wie Gehen, Joggen oder Schwimmen, sind besonders wirksam. Diese „muskelbasierte Meditation“ hilft, den Geist zu klären und Stress abzubauen.
- **Energiegeladene Workouts:** Für diejenigen, die intensivere Aktivitäten bevorzugen, können Übungen wie Laufen oder die Nutzung elliptischer Geräte helfen, Stress abzubauen und gleichzeitig die Fitness zu verbessern.
- **Dehnung und Entspannungsübungen:** Dehnübungen nach dem Training lockern nicht nur die Muskeln, sondern helfen auch, den Geist zu entspannen. Einfache Dehnübungen oder Yoga können besonders vorteilhaft sein.

Autoregulation zur Stressbewältigung

Neben regelmäßiger körperlicher Bewegung sind Autoregulationstechniken – Methoden, die helfen, Körper und Geist zu entspannen – sehr effektiv bei der Bewältigung von Stress. Diese Übungen sind besonders nützlich, wenn psychischer Stress sich in körperlichen Symptomen wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen oder einem schnellen Herzschlag äußert. Indem man lernt, den Körper zu entspannen, kann der Kreislauf von Stress und Verspannung unterbrochen werden.

- **Atemübungen:** Einfache tiefe Atemübungen können einen erheblichen Einfluss auf die Reduzierung von Stress haben:
 - a. Atme langsam und tief, wobei sich der Bauch ausdehnt.
 - b. Halte den Atem kurz an.
 - c. Atme langsam aus und denke an das Wort „Entspannung“.
 - d. Wiederhole dies 5-10 Mal, wobei du dich auf langsame, tiefe Atemzüge konzentrierst.
- **Progressive Muskelentspannung:** Diese Technik beinhaltet das Anspannen und anschließende Entspannen verschiedener Muskelgruppen im Körper, von der Stirn bis zu den Füßen. Sie dauert normalerweise 12-15 Minuten und sollte idealerweise zweimal täglich durchgeführt werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Meditation und psychischer Stressabbau

Zusätzlich zur körperlichen Bewegung können auch geistige Übungen wie Meditation den Stress erheblich verringern:

- **Meditation:** Regelmäßige Meditation hilft, den Geist zu beruhigen, den Puls zu senken und den Blutdruck zu senken. Sie konzentriert sich darauf, ein Mantra oder ein bestimmtes Objekt anzusehen, um stressige Gedanken auszublenden. Auch wenn es schwierig sein kann, sie zu erlernen, sind die Vorteile der Meditation tiefgehend und langanhaltend.

Bewegung, Gesundheit und Stress

Regelmäßige Bewegung ist entscheidend nicht nur für die Reduzierung von Stress, sondern auch für die allgemeine Gesundheit. Körperliche Aktivität senkt das Risiko chronischer Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes und sogar Demenz. Strebe täglich 30-40 Minuten moderate Bewegung wie Gehen oder 15-20 Minuten intensivere Bewegung an. Ergänze dein Programm mit Krafttraining und Dehnübungen mehrmals pro Woche, um einen ausgewogenen Plan zu entwickeln, der sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden fördert.

Durch die Kombination von Ausdauertraining, Autoregulationstechniken und Meditation kann ein umfassender Ansatz zur Stressbewältigung und zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit entwickelt werden.

Quelle: Harvard Health Publishing


Hier sind die Referenzen im APA-Stil formatiert

- Weltgesundheitsorganisation. (o. D.). Adipositas und Übergewicht. Weltgesundheitsorganisation. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (abgerufen am 07.09.2024)
- Weltgesundheitsorganisation. (2018). Globaler Aktionsplan für körperliche Aktivität 2018-2023: Mehr aktive Menschen für eine gesündere Welt. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Über das Projekt:

YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendlichen mit Übergewicht und Fettleibigkeit zu helfen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Das Projekt YOUnite, das durch das ERASMUS+-Programm unterstützt wird, hat das Ziel, ein neues, ansprechendes und selbstbewusstseinsförderndes Trainingsprogramm zu entwickeln, das jungen Menschen mit Adipositas dabei hilft, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und anderen potenziellen Diskriminierungsquellen umzugehen.

Die Partnerschaft wird von ÖSB Consulting (Österreich) in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen aus Finnland (ACR), Ungarn (EMINA), Polen (Zdrowy Kształt) und Österreich (ÖSB Social Innovation) geführt.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Der Inhalt dieser Anleitung spiegelt lediglich die Ansichten ihrer Autoren wider, und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

YOUnite