

Juni 14

Münchner

SPORTJUGEND

Magazin

B 14795

für die Jugendarbeit



- >> Sport und Gesundheitsprävention von Kindern- und Jugendlichen
- >> Richtig Essen + Richtig Bewegen = Richtig Fit
- >> 25-jähriges Jubiläum der Städteolympiade in Frankfurt



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,
Liebe Leserinnen und Leser des MSJ-Magazins,

Sport und Bewegung stellen zweifelsohne wichtige Bausteine für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen dar. Allerdings können diese Bausteine ihre Wirkung nur dann erfolgreich entfalten, wenn auch weitere Bausteine bzw. Rahmenbedingungen gegeben sind. Diese Ausgabe des MSJ-Magazins widmet sich im Schwerpunktteil „Sport und Gesundheitsprävention“ den verschiedenen Bausteinen und ihrem Zusammenspiel.

Im letzten MSJ-Magazin haben wir Ihnen die neuen Zuschussrichtlinien für die Förderung der überfachlichen Jugendarbeit vorgestellt. Zur weiterführenden Information bieten wir in diesem Jahr eine Reihe von Infoabenden zur Bezuschussung an. Die aktuellen Termine finden Sie auf Seite 14.

Mit sportlichen Grüßen Ihr

Florian Sachs
Florian Sachs
Vorsitzender

EDITORIAL

Vorwort von Florian Sachs

2



SCHWERPUNKT

Sport und Gesundheitsprävention
Warum ist Bewegung so wichtig?
Gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen (Petra Walter)

3

6

Kinder in sportlicher Aktion (Quelle: MSJ)

THEMEN

Kongress Richtig Essen, BSJ Obb
Kinder laufen für Kinder
Interkulturelle Vereinsentwicklung
Freiwilligendienste im Sport (BSJ)
OBEN OHNE (KJR)

7

8

9

10

10



Eine gesunde Basis für den BSJ-Kongress Richtig Essen + Richtig Bewegen = Richtig Fit (Quelle: BSJ Oberbayern)



BERICHTE

Inzell
Städteolympiade

11

11

Begeistertes Publikum bei der Städteolympiade in Frankfurt (Quelle: MSJ)

VEREINE

TTC München – Junioren Latein-Paar
USC Rollstuhlsport

13

13



Florian voll im Einsatz für den USC (Quelle: Christine Linnig, USC München)



SERVICE

ZSA 2 + ZSA IK
Juleica 3
Erste Hilfe 3
Infoabend Zuschüsse
Seminartag Sucht
Seminarabend Deeskalation
Grünheide
Ungarn

14

14

14

14

15

15

15

15

Jede Menge Spaß in Grünheide (Quelle: MSJ)

IMPRESSUM

5

Titelbild: BSJ Kongress Unterschleißheim (Quelle: BSJ Oberbayern)

Sport und Gesundheitsprävention

Warum ist Bewegung so wichtig?

„Das Leben besteht in der Bewegung.“
(Aristoteles)

Von Natur aus gehört Bewegung zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Wie Essen, Trinken und Schlafen ist sie ein elementarer Bestandteil unseres Alltags und somit Einflussgröße auf unsere gesundheitliche Entwicklung.

In Bezug auf die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen kommt der Bewegung eine ganz besondere Bedeutung zu. In Verbindung mit der richtigen Ernährung, ist ein ausreichendes Maß an sportlicher Betätigung entscheidend, um einen gesundheitsorientierten, stressreduzierten Lebensweg einzuschlagen, die Entwicklung positiv zu gestalten – vom Kindesalter an bis ins Erwachsenenleben. Um so gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen. Für das körperliche und geistige Wohlbefinden unserer Kinder. Für unsere Zukunft.

Hüpfen, Springen, Klettern, Werfen, Laufen – Kinder haben einen angeborenen Bewegungsdrang.

Der ganz selbstverständlich unterstützt werden sollte. In den ersten Lebensjahren steht eine vielseitige Bewegungsstimulation im Vordergrund. Die Freude am Sport immer im Mittelpunkt. Kinder brauchen eine Umwelt zum Anfassen, (Be-)Greifen, Fühlen, Hören, Riechen, um ein Körperbewusstsein zu entwickeln.

Bieten wir unseren Kindern einen ausreichend großen und freien Bewegungsraum, eine Umgebung zum Spielen, Entdecken und Sichbewegen, können spielerisch und unver-

krampft der Spaß und die Motivation für sportliche Betätigung langfristig aufrechterhalten werden. Kinder, die sich viel bewegen und gesund ernähren, sind aktiv, ausgeglichen und voller Energie. Die besten Voraussetzungen für einen gesunden Lebensweg.

Mindestens eine Stunde Bewegung täglich!

Toben im Freien, Seilhüpfen, Laufrad, Roller, Fahrrad fahren, den Weg zur Schule zu Fuß zurücklegen – je mehr Bewegung, umso stabiler entwickelt sich die Knochensubstanz, umso besser sind die Körperwahrnehmung und die Vorstellung vom eigenen Körper. Der Gleichgewichtssinn wird geschult, die Koordination trainiert. Mit einer Stunde Bewegung täglich (empfohlen von der Weltgesundheitsorganisation WHO) kann die körperliche, seelische und soziale Gesundheit erhalten und präventiv agiert werden. Ein Grundstein, um dauerhaft in Bewegung zu bleiben.

Ein weiterer ist die Vorbildfunktion der Eltern. Denn über die genetische Veranlagung hinaus, werden Ernährungs- und Bewegungsverhalten über die familiäre soziale Situation geprägt. In der frühen Kindheit hat das unmittelbare Umfeld, insbesondere die Eltern, den größten Einfluss. Eine funktionierende Struktur innerhalb der Familie ist wichtig, eine gesunde Lebensweise der Eltern die beste Basis. So ist es wissenschaftlich belegt, dass sich Kinder von sportlich-aktiven Eltern öfter bewegen. Orientiert man sich an Studien der Forscher

der Charité – Universitätsmedizin Berlin wird die Veranlagung zu Übergewicht bereits vor der Geburt festgelegt und vom Lebensstil der werdenden Mutter beeinflusst. Dementsprechend ist die Verantwortung im Sinne einer gesunden, ganzheitlichen Erziehung groß – gegenüber unseren Kindern und ihrem gesamten späteren Leben.

„Neben Liebe, Zuneigung, Anerkennung, Lob, Wertschätzung und sozialer Bindung stellt das Bedürfnis nach Bewegung und Spiel ein... grundlegendes Bedürfnis dar.“

(Dr. Dieter Breithecker, Jahrgang 1953, ist Sport- und Bewegungswissenschaftler)

Was sind die Ursachen für Bewegungsmangel bei Kindern

Ausreichende Bewegungserfahrungen sind die Basis einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung. In keinem anderen Lebensalter spielt Bewegung eine so entscheidende Rolle wie in der Kindheit. Doch die körperlichen Aktivitäten und die Freizeitgestaltung von Kindern- und Jugendlichen haben im Alltag nicht mehr den Stellenwert, der für die Entwicklung einer gesundheitsbezogenen Verhaltensweise notwendig ist. Bewegungsmangel ist ein typisches Problem der modernen Wohlstands- bzw. Industriegesellschaft. Die Gründe sind ebenso vielfältig, liegen aber grundsätzlich an gesellschaftlichen Entwicklungsprozessen. Kinder beschäftigen sich heutzutage immer mehr mit sitzenden Tätigkeiten. Sie spielen am Computer, an der Spielekonsole und verbringen zu viel Zeit vor dem Fernsehgerät. Eine ungesunde Ernährung durch die Verlockung überzuckerter und fetthaltiger Speisen kommt oft dazu. Viele Wege im Alltag werden nicht mehr zu Fuß, oder mit dem Fahrrad zurückgelegt, sondern der Pkw wird genommen. Auch beengte und wenig kindgerechte Wohnverhältnisse sowie die zunehmende zeitliche Belastung durch Schule und Hausaufgaben bei größeren Kindern, aber ebenso der berufliche Stress der Eltern beeinflussen das Bewegungsverhalten negativ und mit weitreichenden Folgen. Bewegungsmangel nimmt Einfluss auf die gesamte körperliche, motorische, seelische und geistige Entwicklung.

Sport entspannt und hilft, Stress abzubauen.



Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit bereits mehr als 42 Millionen Kinder unter fünf Jahren übergewichtig. Allein in Europa haben über 14 Millionen Kinder Übergewicht – Tendenz steigend. Wir folgen diesem Trend: In Deutschland sind etwa 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig, 800.000 davon sogar adipös (eine Hochrechnung des Robert Koch-Instituts).

Das heißt fast jedes zehnte Kind im Vorschulalter. Die Auswirkungen für die Betroffenen sind gravierend und nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Übergewichtige Kinder leiden häufig unter Hänseleien und Minderwertigkeitskomplexen, sportlichen Misserfolgen, Überforderungen und fehlenden Erfolgserlebnissen.

Fehlernährung und Bewegungsmangel erhöhen für Kinder und Jugendliche die Wahrscheinlichkeit, dass sie in späteren Jahren an chronischen Krankheiten wie Diabetes leiden werden, Probleme mit Herz, Kreislauf und Gelenken bekommen. Untersuchungen haben außerdem ergeben, dass Bewegungsmangel neben den motorischen Defiziten und Übergewicht zu Konzentrationsmängeln und schlechteren schulischen Leistungen führen kann.

Mit der Prävention von Übergewicht und Adipositas sollte deshalb bereits im Kindergarten begonnen werden. Mit dem Ziel: auf spielerische Art und Weise ein entspanntes Bewusstsein für Gesundheit zu schaffen, die Ansätze einer gesunden Ernährung und die Freude an der Bewegung zu vermitteln und den Fettpölsterchen zuvorzukommen, die bereits im Kindergartenalter anfangen zu wachsen!

„Körperliches Wohlbefinden und geistige Fitness bedingen sich oft gegenseitig. Umso wichtiger ist es, dass Eltern nicht nur die intellektuellen Fähigkeiten ihres Kindes fördern, sondern auch die körperlichen Grundbedürfnisse wie ausreichend Bewegung im Blick behalten.“ (Dirk und Christiane Konnertz von Das Lernteam bei www.elternwissen.de) Wer lernt, sich über seinen Körper auszudrücken, der ist auch später in der Lage, sich verbal mit anderen Menschen mitzuteilen. Die Erfahrung von Können und Nichtkönnen, von Erfolg und Misserfolg, von der eigenen Leistungsfähigkeit und ihren Grenzen geben dem Kind ein Gefühl von Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit. Diese Sicherheit schafft auch die notwendige Grundlage für Kontaktfreude und soziale Kompetenz.

Besonders in der Pubertät ist Sport für viele Kinder eine gute Möglichkeit, den erwachsen werdenden Körper im Blick zu behalten. Bewegung hilft, den Körper besser zu verstehen und sich selbstbewusst zu werden. Dieses „Vertrauen in das eigene Selbst“ ist entscheidend für eine stabile und selbstbewusste Persönlichkeitsentwicklung.

Außerdem unterstützt regelmäßige Bewegung die Konzentrationsfähigkeit der Kinder: Ob beim Fußball, Turnen oder Judo. Jede kleine Unaufmerksamkeit rächt sich sofort. Beim Hochsprung müssen die koordinativen Fähigkeiten, die Sprungkraft und Schnelligkeit punktgenau abgerufen werden, um die Latte zu überqueren. Bei einem Tennismatch gilt es auch nach einem verlorenen Punkt die Aufmerksamkeit immer wieder neu zu sammeln.

Die Fähigkeit, sich im entscheidenden Moment zu konzentrieren, hilft Ihrem Kind im Sport, aber auch beim Lernen in der Schule, bei



Seilhüpfen macht Spaß und fit. Es schult die Koordination, Balance und Ausdauer. Quelle: Techniker Krankenkasse

jeder Klassenarbeit und den unterschiedlichsten Situationen im Leben.

Sport fördert auch die kritische Selbstanalyse und das Durchhaltevermögen bei Teenagern. Kinder lernen, produktiv mit Misserfolgen umzugehen, Durchhaltevermögen zu schulen, den Kopf nicht in den Sand zu stecken und andere verantwortlich zu machen für die eigenen Fehler. Auf diese Weise können Kinder mit schulischen Niederlagen besser umgehen und sich zu selbstständigen und eigenverantwortlichen Persönlichkeiten entwickeln.

Sport als gesunder Ausgleich zum schulischen Lernen

Bewegung kann verschiedene hormonelle und immunologische Vorgänge im Körper beeinflussen und somit und zum Abbau von Stress beitragen. Dieser Effekt tritt schon ein, wenn Ihr Kind während des Lernens immer wieder kurz pausiert und sich bewegt: joggen, eine Runde mit dem Hund gehen oder ein paar Basketballkörbe werfen. Durch die Bewegung verbessert sich die Sauerstoff- und Zuckerversorgung des Gehirns, infolgedessen die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes, denn die Informationsverarbeitung im Gedächtnis gelingt nun besser.

Es ist wichtig, Kindern und Jugendlichen Sport- und Bewegungsangebote zu schaffen. Der Vereinssport stellt dabei eine hervorragende Möglichkeit dar, durch Spaß, Freude und das gemeinsame Erlebnis mit anderen Kindern und Jugendlichen langfristig Begeisterung für Bewegung zu wecken.

Kinder wollen ermutigt werden und nicht aufgezeigt bekommen, was sie alles noch nicht können.



In der Schule kommt Prävention meistens schon zu spät.

„Das heißt konkret, dass wir ihnen nicht Bewegungsvorbilder zum Nachahmen bieten, sondern dass wir versuchen sollten, ihnen Bewegungsideen „in die Köpfe zu setzen“. Das heißt, dass wir sie mit Bewegungs- oder Spielproblemen konfrontieren und ihnen zutrauen, dass sie selbstständig nach Lösungen suchen und Lösungen finden. (...) Dass wir sie ermutigen, sich selbst neue Aufgaben zu stellen, neue Schwierigkeiten und damit neue Herausforderungen zu suchen, wenn sie sich unterfordert fühlen und dass wir uns natürlich auch mit ihnen freuen, wenn ihnen allein oder – noch besser – gemeinsam mit anderen etwas Neues gelungen ist.

Zusammengefasst: Es geht darum, Anlässe zu schaffen, die dazu führen, dass Kinder und Jugendliche sich aus eigenem Antrieb bewegen und dabei in jenen personalen Ressourcen gefördert werden, die kurzfristig wie langfristig für das Gesundbleiben zentral bedeutsam sind. Aus eigenem Antrieb aber bewegt sich nur, wer in diesem Bewegen einen Sinn für sich sieht, wer ausreichend Spielräume für selbstständiges Handeln eingeräumt bekommt und wer sicher ist, sich in einem sozialen Umfeld bewegen zu können, in dem er geachtet wird und gern gesehen ist. Wenn dies der Fall ist, brauchen wir uns überhaupt keine Sorgen zu machen, dass unsere Kids sich nicht hinreichend umfangreich und intensiv körperlich belasten würden. Auf präventiv gemeinte Sondermaßnahmen könnten wir allemal verzichten.“

Quelle: www.sportunterricht.de/lksport/brodtm99.html, Univ.-Prof. Dieter Brodtmann M.A., Universität Hannover, Fachbereich Erziehungswissenschaften „Was hält Kids gesund?“, Neues Denken über Gesundheit und eine gesundheitsfördernde Praxis von Bewegung und Sport für Kinder und Jugendlichen, 1999, abgerufen am 30.04.2014

Vorsorge ist besser als Nachsorge!

Beispiele für präventive Maßnahmen:

TigerKids

Kindergarten aktiv ist ein bundesweit erfolgreiches Programm mit den Komponenten Bewegung/Entspannung und Ernährung in derzeit etwa 5.500 Kitas. Seit 2007 wird es in Kooperation mit der AOK bundesweit eingesetzt. Das Präventionsprogramm wurde am Dr. von Haunerschen Kinderspital der LMU München in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), dem Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU München, dem Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) und dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen – Karlsruhe (FOSS) entwickelt und vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (StMUGV) gefördert. <http://www.tigerkids.de>

PowerKids

Für Kinder, die bereits erste Gewichtsprobleme haben, bietet die AOK das Selbsttrainingsprogramm an. Das Programm zum Abnehmen richtet sich an Kinder von acht bis zwölf Jahren und basiert auf einer DVD mit Wochentipps für drei Monate, einem Begleitbuch, einem Lebensmittellexikon und spielerischen Materialien wie einem Kartenspiel zu Ernährungsfragen. Fast 50.000 Kinder haben das Programm »PowerKids« bisher durchlaufen. www.powerkids.de

Rakuns

Mit „Das gesunde Klassenzimmer“ stellt die Stiftung Kindergesundheit gemeinsam mit Partnern die Gesundheitsförderung in Grundschulen in den Mittelpunkt ihres Engagements. Gemeinsam mit den Waschbären Lola und Tom Rakun will sie Grundschülerinnen und Grundschüler für einen gesunden Lebensstil begeistern und die Lehrpersonen gleichzeitig bei der wichtigen Aufgabe der Gesundheitsbildung aktiv unterstützen.

In Zusammenarbeit mit Grundschulpädagoginnen wurden umfangreiche Unterrichtsmaterialien zu den wichtigsten Gesundheitsthemen entwickelt. Parallel zum Unterricht werden Kinder von Lola und Tom durch das Kinderportal begleitet, sodass sie sich spielerisch zu Gesundheitsexperten zertifizieren können. Die Stiftung Kindergesundheit hat es sich zur Aufgabe gemacht, pädiatrische Prävention in den Fokus der Öffentlichkeit zu bringen. Durch Aufklärung, Ursachenforschung und Förderung von wissenschaftlich begleiteten Präventionsprojekten sollen Voraussetzungen geschaffen werden, allen Kindern eine Chance zu geben, körperlich und seelisch gesund aufzuwachsen. Die Stiftung Kindergesundheit wurde 1997 durch Univ.-Prof. Dr. med. Berthold Koletzko gegründet und ist eine rechtsfähige öffentliche Stiftung des bürgerlichen Rechts mit Sitz am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München. www.rakuns.de

Peb – Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wissenschaft, Wirtschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. www.pebonline.de
Quellen:

www.elternwissen.com/gesundheit/sport-fuer-kinder/art/tipp/warum-sport-fuer-das-koerperliche-und-geistige-wohlbefinden-so-wichtig-ist.html, Dirk und Christiane Konnertz von Das Lernteam, abgerufen am 13.05.2014

<http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/bewegung-tut-auch-den-kleinsten-gut.php> (abgerufen am 26.05.2014), Ergebnisse der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

www.sportunterricht.de/lksport/brodtm99.html (Univ.-Prof. Dieter Brodtmann M.A., Universität Hannover, Fachbereich Erziehungswissenschaften) „Was hält Kids gesund?“, Neues Denken über Gesundheit und eine gesundheitsfördernde Praxis von Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche, Vortrag beim Kongress der Sportjugend Hessen „Bewegte Kids für das neue Jahrtausend“ am 22. Oktober 1999 in Frankfurt am Main), abgerufen am 30.04.2014

Untersuchungsergebnisse der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Impressum

Heft 2/14 – erschienen im Juni 2014

Verleger:

Münchner Sportjugend im BLSV
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel. 089 157 02-206, Fax 089 157 02-204
E-Mail info@msj.de, Internet www.msj.de

Verantwortlich: Florian Sachs

Redaktion: Ulli Leyckes

Layout: Maz 4 Werbung, Unterschleißheim

Druck: Pröll Druck und Verlag GmbH & Co KG, Augsburg

Auflage: 4.000 Exemplare

Abonnementspreis:

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Heft 3/2014

Redaktionsschluss: 01.08.2014
Erscheinungstermin: 13.09.2014

gefördert aus Mitteln der
Landeshauptstadt München



Landeshauptstadt
München

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



klimaneutral
natureOffice.com | DE-131-562349
gedruckt

Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Fit und Gesund

Bericht von: Petra Walter, Ärztin für Naturheilkunde, Sport- und Ernährungsmedizin, Holzkirchen

Vom Falschen zu viel, vom Richtigen zu wenig: Fettreiche, nährstoffarme Kost sowie schlechte Essgewohnheiten und mangelnde Bewegung hinterlassen immer häufiger Spuren bei unseren Kindern und Jugendlichen. Wenn es darum geht, den täglichen Speiseplan zusammenzustellen, sollte das Bemühen um richtige, gesunde Ernährung oberstes Gebot sein. Ebenso sollte regelmäßige Bewegung eine Selbstverständlichkeit für alle Kinder und Jugendlichen sein. Eigentlich gilt das für die ganze Familie. Es fällt uns allen zunehmend schwerer, aus dem Überangebot an Nahrungsmitteln das Richtige auszuwählen, gleichermaßen fällt der Sport häufig zu kurz oder ganz aus.



Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

Benötigt ein Erwachsener im Schnitt 30 kcal pro Kilogramm Körpergewicht, so brauchen Kleinkinder aufgrund von Wachstum, Reifung und Entwicklung bis zu 100 kcal/kg – also mehr als das 3-Fache! Unzureichende Versorgung des Körpers in diesem Lebensalter mit notwendigen Nährstoffen führt zwangsläufig zu Krankheit. Oft nicht im Kindesalter, aber im frühen Erwachsenenalter! Die Basis hierfür wird in der Kindheit gelegt.

Kinder sind schlecht ernährt

Tatsache ist, dass die Ernährung unserer Kinder im Schnitt leider sehr schlecht ist (Ernährungsbericht 1998 – Bundesministerium für Arbeit, Gesundheit, Soziales und Bundesministerium für Verbraucherschutz, Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien). Kinder essen zu viel Fett, Zucker; zu wenig Kohlenhydrate, es wurde ein Mangel an Vitamin B, Beta-Carotin, Folsäure, Calcium nachgewiesen, die Empfehlung lautet: mehr Obst und Gemüse.

Wie macht man es richtig und hat auch noch Spaß dabei?

Mehr Obst und Gemüse

In den Richtlinien der jeweiligen Ernährungskommissionen nimmt neben der Reduktion von Fett und Zuckern die Empfehlung für mehr Obst und Gemüse stets eine zentrale Stellung ein. Zweifelsohne besteht hier im Kindesalter das größte Defizit. Die im Obst



und Gemüse enthaltenen Inhaltsstoffe wie Vitamine, Enzyme und vor allem die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe sind gerade im Wachstum und in der Entwicklung unentbehrlich.

Mangelerscheinungen können sich in Blässe, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, ständig wiederkehrenden Infekten und chronischen Krankheiten äußern.

5 wichtige Tipps für eine gesunde – einfache – genussreiche – Kinderernährung

1. Bleiben Sie geduldig und üben Sie keinen Druck aus.

Wenn Kinder tagelang nur Appetit auf Nudeln mit Tomatensoße haben, Obst und Gemüse aber verweigern, sind viele Eltern besorgt. Verständlich, da eine ausgewogene Ernährung selbstverständlich zur optimalen Entwicklung dazugehört. Einfach dranbleiben, Obst und Gemüse immer wieder anbieten.

2. Geben Sie nicht auf, wenn die Kinder bestimmte Speise verweigern.

Versuchen Sie es nach paar Tagen wieder. Oft brauchen Kinder mehrere Anläufe, um sich an ein neues Gericht zu gewöhnen. Schrittweise vorgehen: Lieblingsgerichte wie Cornflakes oder Toastbrot müssen nicht verboten sein, sondern können nach und nach auf gesunde Weise abgewandelt werden. Zuckerreiche und nährstoffarme Frühstückszerealien können beispielsweise durch Nüsse oder Obst ergänzt und das Weizentoastbrot durch die Vollkomvariante ausgetauscht werden. Schritt



für Schritt wird so der Nährstoffgehalt einer Mahlzeit auf gesunde Weise erhöht.

3. Seien Sie ein Vorbild.

Kinder imitieren gern ihre Eltern. Essen Sie gemeinsam und zeigen Sie, wie lecker Ihnen das Essen schmeckt.

4. Auf ungesunde Belohnungen verzichten: Süßigkeiten sollten nicht als Belohnung in Aussicht gestellt werden. Dadurch sind sie etwas Besonderes, das sich Kinder umso mehr wünschen, und das Verlangen wird verstärkt. Schokolade oder Fruchtgummi können dennoch im Rahmen einer Regel erlaubt werden. Tipp: Fünfmal am Tag Obst und Gemüse und einmal täglich eine süße Kleinigkeit.

5. Verpacken Sie das Essen attraktiv.

Ein Käsebrod schmeckt gleich viel besser, wenn es in mundgerechte Stücke geschnitten oder mithilfe von Ausstechformen in Herz- oder Bärchenform gebracht wird. Gemüse lässt sich gut in Cremesuppen oder Soßen verstecken. Obst wird oft gern in Form von Milchshakes, selbst gemachten Smoothies oder als bunte Fruchtspieße gegessen. Gerichte variieren: Kinder sollten die bunte Vielfalt von Obst und Gemüse sowie deren verschiedenen Garstufen kennenlernen. Die unterschiedlichen Gemüsesorten können daher mal roh als Salat oder gekocht als Beilage serviert werden. Eltern können bei Formen, Farben und Konsistenzen experimentieren und bekannte Gerichte variieren: Mitunter ist es nicht die Möhre, die dem Nachwuchs nicht schmeckt, sondern die Art ihrer Zubereitung.

Zusammenfassung:

Die eine gesunde Ernährung gibt es nicht, da Essen etwas sehr Individuelles ist. Lust und Freude dabei ist sehr wichtig. Optimal ist eine abwechslungsreiche, naturbelassene, frische, möglichst biologische Vollwertkost und halten Sie es trotzdem etwas wie Nietzsche:

Du musst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit dem Kopfe essen, damit dich nicht die Naschhaftigkeit des Mundes zugrunde richtet.

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)

Richtig Essen + Richtig Bewegen = Richtig Fit

Kongress der Bezirksjugendleitung Obb trifft den Zeitgeist der ÜL's

Positiv überrascht zeigte sich die Vorsitzende der BSJ-Oberbayern Traude Mandel angesichts der vielen Teilnehmer in der Mensa des „Carl-Orff-Gymnasiums“ in Unterschleißheim. Um den beabsichtigten Qualitätsstandard beibehalten zu können, konnten nicht mehr als die 66 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu dem Übungsleiterkongress „Richtig Essen + Richtig Bewegen = Richtig Fit“ angenommen werden.



Einführung in die Thematik des Kongresses
Quelle: BSJ Oberbayern

Reiner Bruhnke (Lehrreferent) verdeutlichte in seinem Einführungsreferat das Ziel des Kongresses und betonte die Bedeutung des Themas. Bruhnke, der auch dem Vorstand der bundesweiten Plattform für Ernährung und Bewegung (Peb) in Berlin angehört, forderte alle Teilnehmer zum „Aufstehen“ auf – für mehr Bewegung und weniger Sitzen.

Der bekannte Sportmediziner und Präsident des Bayerischen Sportärzterverbandes Dr. Helmut Pabst schaffte es in seinem übergreifenden Hauptreferat „Richtig Essen + Richtig

Bewegen = Richtig Fit“, allen Teilnehmern die Balance von sinnvoller Bewegung und ausgewogener Ernährung zu vermitteln.

Die erfahrene Diplomsportwissenschaftlerin Andrea Remuta zeigte in den speziellen Workshops „Ritter der Tafelrunde“ sowie „Kalorien sind kleine Tierchen ...“, wie man auch in der Praxis das Thema Ernährung umsetzen kann. Mit Bravour meisterte sie das schwierige Unterfangen, in einer Praxisstunde die Teilnehmer für „gesunde Ernährung“ zu sensibilisieren. Fantasievoll wurde beispielhaft demonstriert, wie man Kinder zu gesundem Essen und freudvoller Bewegung motivieren kann. Spiele mit speziellen „Sportgeräten“ wie Gemüse, Obst, etc. aus Kunststoff machten dabei gleich gute Laune.

Mit den Workshops „Metabolic Training“ und „Fit mit dem richtigen Sprit“ lüftete die Ärztin für Naturheilverfahren, Sport- und Ernährungsmedizin Petra Walter die Geheimnisse der optimalen Ernährung zur möglichen Leistungssteigerung in Einzel- und Mannschaftssportarten. Anschaulich in Theorie und Praxis konnten die Teilnehmer viele Tipps zur richtigen (Sporternährung) mit zu ihren Sportlern nach Hause nehmen.

Begeistert waren alle Teilnehmer auch von der „Heidelberger Ballschule“, die Dozentin Karin Baum von der Uni Heidelberg vorstellte. Die ÜL-Ausbilderin aus Baden-Württemberg zeigte anhand eines Stufenkonzepts auf, wie heute eine vielseitige Ballschulung mit den Bausteinen Technik, Taktik und Koordination sein sollte. Dieser methodische Ansatz einer vielseitigen und übergrei-



fenden Ballschule wird zunehmend für Schulen, Fachverbände und Vereine interessant.

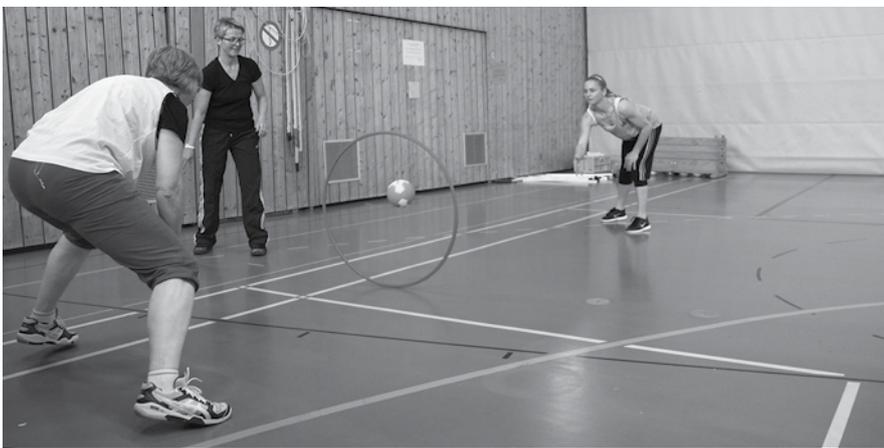
Abgerundet wurde diese Veranstaltung mit der Ausstellung „Das SinnesFeld“ des „Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung“. Passend zum Kongressstema erhielten die Teilnehmer gesunde und ausgewogene Verpflegung durch die engagierte Küche des Gymnasiums. Das Thema „alkoholfrei Sport genießen“ wurde durch eine Saftbar mit alkoholfreien Cocktails umgesetzt.



Eine Referentin während eines Workshops
Quelle: BSJ Oberbayern

Neben dem „Amt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit“ gilt der Dank für die Unterstützung auch der „Plattform für Ernährung und Bewegung“ (Peb), der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ (BZgA) und dem „Bayerischen Sportärzterverband“.

Zum Abschluss sparten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann auch nicht mit Lob. Die Vorsitzende Traude Mandel dankte den Teilnehmern und Referenten für ihr Engagement und war stolz auf ihr Team mit Reiner Bruhnke, „Referent für Lehrarbeit und Bildungsaufgaben“, und Bildungsreferent Michael Reiß für die inhaltliche Ausgestaltung und perfekte Organisation sowie den Mitgliedern der Bezirksjugendleitung für die Hilfe bei der Organisation.



Kursteilnehmer in Aktion, Quelle: BSJ Oberbayern

Initiative „Kinder laufen für Kinder“

Etwa 2.000 Kinder beschenken der Aktion „Kinder laufen für Kinder“ im Olympiapark ein Rekordergebnis. Mehr als 33.500 Euro erbrachte der Kinderlauf bei der Auftaktveranstaltung der bundesweiten Benefizaktion

München, 2. Mai 2014 – Das war ein voller Erfolg! Etwa 2.000 Kinder und Jugendliche gingen bei der Auftaktveranstaltung der bundesweiten Benefizaktion im Olympiapark an den Start. Das Ergebnis des größten Kinderlaufes der Aktion überhaupt war dann auch ein Rekord: Mehr als 33.500 Euro zu Gunsten der SOS-Kinderdörfer kamen beim „Tag des Sports“ zusammen. „Unsere Idee, Schulen und Schulklassen aus München und Umgebung zu einem Tag rund um den Sport einzuladen, hat sehr viel Anklang gefunden. Damit konnten wir noch mehr Kinder als bisher für die Aktion begeistern und das freut uns sehr“, so Änne Jacobs, Initiatorin von „Kinder laufen für Kinder“.

Unterstützt wurden die jungen Läuferinnen und Läufer durch die 5-fache Paralympicssiegerin Anna Schaffelhuber, den Fußballprofi Michael Netolitzky vom TSV 1860 München, Staatssekretär Georg Eisenreich, die ehemaligen Olympioniken und Medaillengewinner Christian Schenk und Dr. Christian Tröger sowie Tanz-Weltmeister Martin Moroder. „Ich bin hier zum ersten Mal dabei und fasziniert, wie viele Kinder sich für andere Kinder einsetzen. Das finde ich ganz prima, denn es zeigt, dass alle ein bisschen Verantwortung übernehmen und das mit Spaß und insbesondere Bewegung verbunden werden kann“, so Anna Schaffelhuber. Insgesamt liefen die jugendlichen Sportler mehr als 10.889 Runden und legten damit eine Strecke von 7.622 Kilometern auf der 700 Meter langen abgesteckten Laufstrecke zurück.

Für die teilnehmenden Schulen ist 'Kinder laufen für Kinder' ein tolles Beispiel dafür, wie es gelingt, sich für andere mit Freude einzusetzen“, so Georg Eisenreich, Staatssekretär für Bildung und Kultus. Als Schirmherr der Veranstaltung hat Georg Eisenreich den Startschuss für die bundesweite Benefizaktion in München gegeben.

Seit dem ersten Startschuss vor 12 Jahre haben über 600.000 Kinder und Jugendliche aus ca. 1.600 Schulen rund 5,4 Millionen Euro zusammengetragen, um anderen Kindern in Not zu helfen. Das Prinzip ist ganz einfach: Die fünf- bis 16-jährigen Läufer haben sich im Vorfeld Sponsoren gesucht, die einen bestimmten Betrag pro Kilometer spendeten. In diesem Jahr haben sich bereits wieder mehr als 70 bayerische Schulen für Sponsorenläufe angemeldet. Damit verspricht auch die „Kinder laufen für Kinder“-Saison 2014 sehr erfolgreich zu werden.

Die Initiative wird von einer Vielzahl von Sponsoren unterstützt – allen voran vom langjährigen Partner Mondelez International (ehemals Kraft Foods). Bereits zum sechsten Mal halfen 11 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Standort in München dem Team von „Kinder laufen für Kinder“ tatkräftig. Die Genussmolkerei Zott gehört seit 2010 dazu und sorgte mit dem Bungee-Trampolin und ihrem Joghurtstand für Begeisterung bei den Kindern. Auch einige Zott-Mitarbeiter verstärkten ehrenamtlich das „Kinder laufen für Kinder“-Team bei der Organisation. „Insgesamt

hatten wir dieses Jahr über 90 ehrenamtliche Helfer vor Ort. Ihnen möchten wir von Herzen für ihren Einsatz danken, denn ohne diese großartige Unterstützung wäre dieser Tag gar nicht möglich gewesen“, sagte Änne Jacobs nach Abschluss der Veranstaltung.

Neben dem sozialen Engagement steht im Zentrum der Initiative „Kinder laufen für Kinder“ das Thema Gesundheit. In Deutschland ist jedes fünfte Kind zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig. Deshalb gab es für die Schülerinnen und Schüler nach dem Lauf noch ein breites Sportangebot! An zahlreichen Ständen und Aktionspunkten konnten die Läuferinnen und Läufer unter fachkundiger Anleitung Sportarten wie Kickboxaerobic, Street Dance, Minigolf, Hip-Hop, Zirkusakrobatik, Skateboarden, Klettern und einiges mehr ausprobieren. Das Interesse war riesig und trotz des trüben Wetters hatten die Kids viel Spaß. Begeisterung lösten schließlich auch das Trommeln mit Franz Michael Huber und die neuen Songs von Chiara S. & Friends live on stage aus. Ganz besondere Eindrücke konnten die Kinder auf dem Aktionsparcours von „Schaffelhuber Rollstuhlprojekte – Rollikids“ gewinnen. Unter der Anleitung von Beate Schaffelhuber, Mutter von Anna Schaffelhuber, konnten die Rollstuhlneulinge ihr Geschick testen und so einen grundlegenden Einblick in die Lebenswelt von Rollstuhlfahrerinnen- und fahrern gewinnen.



Personen auf dem Bild von links nach rechts: Christian Schenk, Ex-Olympionike Zehnkampf, Anna Schaffelhuber, 5-fache Goldmedaillengewinnerin bei den Paralympics 2014 in Sotschi, Dr. Christian Tröger, Ex-Olympionike, Schwimmen, Bildrechte: Kinder laufen für Kinder/Martin Nink, Initiatorin Änne Jacobs

„Interkulturelle Vereinsentwicklung in München (IVE)“

Bewerbung für IVE München – Ihre Chance als Sportverein!

Interessierte Sportvereine können sich bis 21.07.2014 für die Teilnahme am nächsten Programm durchlauf (Start Herbst 2014) bewerben.

Vier Partner – das Sportamt und die Stelle für interkulturelle Arbeit der Landeshauptstadt München, das Programm Integration durch Sport und die Münchner Sportjugend im BLSV e.V. – haben sich zusammengeschlossen, um Münchner Sportvereinen ab 2014 ein umfassendes und passgenaues Beratungs- und Qualifizierungsprogramm zur interkulturellen Vereinsentwicklung im Sport (IVE) anzubieten. Das Programm basiert auf den Erkenntnissen des 3-jährigen Modellprojekts „Qualifizierungsoffensive zur Interkulturellen Öffnung im organisierten Sport“, in dem die Projektpartner ein umfassendes Konzept zur interkulturellen Öffnung in 10 ausgewählten Sportvereinen erproben und weiterentwickeln konnten.

Warum IVE in Ihrem Verein

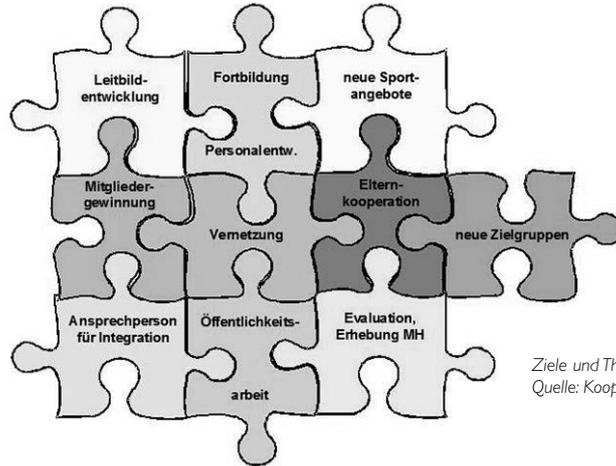
Wie können wir unsere Mitglieder auch in der Zukunft binden und neue Zielgruppen erreichen?

Können wir noch mehr Menschen für ein ehrenamtliches Engagement begeistern? Sprechen unsere Angebote und unsere Öffentlichkeitsarbeit auch Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und mit vielfältigen kulturellen und sozialen Hintergründen an? Erkennen und nutzen wir Vielfalt und Interkulturalität als gesellschaftliche Realität, Ressource und Bereicherung zugleich?

Diese und viele weitere Fragen stellen sich Sportvereine im Hinblick auf den gesellschaftlichen und demografischen Wandel – gerade in einer Weltstadt wie München, die stolz darauf ist, dass hier Menschen aus über 180 verschiedenen Nationen mit ihren



Titel IVE, Quelle: Landeshauptstadt



Ziele und Themenbereiche IVE, Quelle: Kooperationspartner IVE

unterschiedlichen Lebensstilen und ihrer religiösen und ethnischen Vielfalt das Leben in unserer Stadt prägen.

Mit der Entscheidung, am Programm zur interkulturellen Vereinsentwicklung (IVE) in München teilzunehmen, macht sich Ihr Sportverein auf den Weg zu einer systematischen Qualitäts- und Organisationsentwicklung – unter dem Blickwinkel der interkulturellen Orientierung.

Anhand von Informations- und Beratungsgesprächen, Workshops und Seminaren entwickeln Sie unter Einbeziehung möglichst vieler Akteure Ihr gemeinsames Grundverständnis über die inhaltliche und strategische Ausrichtung Ihres Sportvereins weiter. Sie wählen sich realistische und konkrete Ziele, die Sie Schritt für Schritt über einen Zeitraum von ca. zwei Jahren umsetzen. Sie erweitern Ihr Netzwerk und bleiben auch in Zukunft handlungs- und wandlungsfähig. Wir unterstützen und begleiten Sie dabei!

Was Sie als Verein mitbringen

Interkulturelle Vereinsentwicklung ist wirksam, wenn sie „von oben“ gewollt und unterstützt wird.

Ihr Vereinsvorstand/Ihr

Präsidium benennt daher mindestens 2–3 feste Ansprechpersonen, die verschiedene Entscheidungsebenen bzw. Arbeitsbereiche (Vorstand, Übungsleiter, ggf. Jugend- und Abteilungsleitungen, Schiedsrichter, ...) repräsentieren. Mit ihrem kontinuierlichen Engagement bilden sie den „Motor“ des Vereinsentwicklungsprozesses und halten diesen am Laufen.

Themenbezogen bringen sich weitere Verantwortliche und Interessierte in den unterschiedlichen Phasen ein und gestalten aktiv die Umsetzung der gesetzten Ziele mit. Je mehr Akteure und Mitglieder eingebunden sind, desto nachhaltiger die Erfolge! Ihre Ressourcen haben Sie und wir dabei stets im Blick!

Kontakt für weitere Informationen und Ihre Bewerbung:

Karin Oczenascheck
Münchner Sportjugend im Bayerischen Landes-Sportverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München,
Telefon: 089-157 02 229
E-Mail: k.oczenascheck@msj.de

Inga Bergmann
Referat für Bildung und Sport, Sportamt
Bayerstr. 28/III, 80335 München, Telefon: 089-233 83 738
E-Mail: inga.bergmann@muenchen.de

Ingo Wagner
Programm „Integration durch Sport“ im Bayerischen Landes-Sportverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München,
Telefon: 089-157 02 330
E-Mail: ingo.wagner@sportintegration.de

Freiwilligendienste im Sport

Das sind die Bundesfreiwilligendienste (BFD, ÖBFD) und das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) im Sport. Diese sind ein Angebot der Bayerischen Sportjugend (BSJ) an alle sportinteressierten Menschen mit dem Ziel, Begeisterung für soziales Engagement zu wecken und Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen. Den TeilnehmerInnen bieten die Freiwilligendienste die Chance, das Hobby Sport für ein Jahr zum Beruf zu machen und berufsübergreifende Kompetenzen wie z. B. Kooperations- und Teamfähigkeit zu entwickeln. Für Sportvereine und -verbände stellen Freiwillige eine enorme personelle Unterstützung in allen Bereichen der Vereinsarbeit dar: Die Freiwilligen erweitern das Sportprogramm je nach eigener Neigung, setzen angedachte Projekte in die Tat um, sie berei-

chern den Verein durch neue Ideen und sind als Vollzeitkraft u. a. auch tagsüber einsetzbar; z. B. beim Sport für Ältere am Vormittag, der Nachmittagsbetreuung und sportlichen Angeboten in der Ganztageschule.

Die Aufgaben der BSJ liegen in der Koordination der Freiwilligendienste, der Vermittlung von Vereinen und Freiwilligen sowie der Betreuung bei allen Fragen und Problemen. Zudem führt sie Seminare für derzeit 325 Freiwillige in 14 Gruppen durch, darunter sind 8 eigene Übungsleiterausbildungen.



Quelle: Bayerische Sportjugend Freiwilligendienste im Sport

Details zu den Freiwilligendiensten im Sport			
	Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)	Bundesfreiwilligendienst (BFD)	Ökologischer Bundesfreiwilligendienst (ÖBFD)
Start	25.08.2014	ab 01.09. variabel	ab 01.09. variabel
Alter	bis 27 Jahre	alle Altersklassen	alle Altersklassen
Aufgabenprofile	<ul style="list-style-type: none"> überwiegend sportpraktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Sportpädagogische Jugendarbeit (Kooperationen mit Schulen, Kindergärten und Jugendzentren) Unterstützung in allen Bereichen der Vereinsarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> Projekt und Veranstaltungsmanagement Arbeit mit besonderen Zielgruppen Sportartspezifische Tätigkeiten („Kinder und Jugendsport“) Sporträume (u. a. handwerkliche und gärtnerische Tätigkeiten) 	<ul style="list-style-type: none"> Umweltverträglicher Sport in der Natur Energetische Themen rund um die Sportstätte Anlagepflege Bewusstseinsbildung für Nachhaltigkeit im Verein
Einsatzstellenbeitrag	440 Euro pro Monat (inkl. Taschengeld für einen Freiwilligen)		
Taschengeld	300 Euro pro Monat		
Arbeitszeit	38,5 Stunden pro Woche		
Urlaub	26 Tage		
Einsatzstellen	Sportvereine, Sportfachverbände, Sportcamps, Olympiastützpunkte, Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen		

15. OBEN OHNE Open Air am 19. Juli 2014 - Musik und mehr!

Mit Alligatoah konnte DER Durchstarter des Jahres als Headliner gewonnen werden. So wird das OBEN OHNE wieder einmal seinem Ruf gerecht, ein qualitativ hochwertiges Line-up zu präsentieren. Sein Album „Triebwerke“ enterte im August 2013 die Spitze der Albumcharts, die Single „Willst du“ wurde auf YouTube über 22 Millionen Mal angeklickt. 2014 wird das Festival erstmals zwischen den

Propyläen und der Glyptothek im Herzen von München, auf dem Königsplatz, tausende Fans in Rage bringen. Es gibt wohl keine bessere Veranstaltungslocation. Weitere Bands, die erwartet werden, sind: Claire, Bilderbuch, Sierra Kidd, Sam, Demograffics, Paper & Places, Heldenfrühstück. Neben den Konzerten sorgt ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für beste Unterhaltung. Außerdem gibt es in diesem

Jahr und zum ersten Mal auf dem OBEN OHNE Open Air die Azubistraße. Hier präsentieren sich verschiedene Unternehmen und informieren über ihre Ausbildungsberufe und Angebote.

Das OBEN OHNE 2014 ist jetzt schon ausverkauft! Informationen über alle auftretenden Bands gibt es auf www.oben-air.de.

Skiwoche Inzell 2014

Endlich war es wieder so weit! Die lang ersehnte Skiwoche stand vor der Tür: Gut gelaunt und voller Vorfreude machten sich 26 Kinder und 7 Betreuer samt Gepäck am 01. März auf den Weg ins schöne Inzell. Dort angekommen, wurden alle Kinder altersgerecht in Gruppen aufgeteilt und bezogen ihre eigenen Bungalows. Nach einer kurzen Pause und frisch gestärkt, wurden den Kindern die „Campregeln“ ans Herz gelegt.

Der erste, noch skifreie Tag wurde daraufhin durch ein abendliches Sportprogramm abgerundet. Am Sonntag ging es endlich auf die Piste. Alle Kids wurden aufgrund ihres Könnens verschiedenen Skilehrern zugeteilt und machten schon am ersten Tag die Pisten unsicher. Auch die Anfänger kamen nicht zu kurz, ihnen wurde am ersten Tag das Skifahren durch verschiedene und witzige Übungen schmackhaft gemacht. In den folgenden Tagen feilten alle „Skiprofis“ an ihrer Technik und auch bei den Anfängern waren große Fortschritte zu erkennen.

An den Nachmittagen wurde ein abwechslungsreiches Sport- und Freizeitprogramm

angeboten, damit alle Wünsche der Kinder erfüllt werden konnten. An unserem skifreien Tag machten wir uns alle auf den Weg ins Salzbergwerk in Berchtesgarden und erfuhren Spannendes über die Salzgewinnung. Uns wurden die Fortschritte des Abbaus und die Steigerung der Produktivität mit gigantischen Maschinen vorgeführt. Für die „Adrenalinjunkies“ unter uns ging es am Nachmittag zum „Snowtubing“ am Kesselberg. Dort rutschten mutig alle Kids mit großen Reifen und Riesengaudi einen steilen Hang hinunter. Zum Glück gab es einen Lift, der die Faulen unter uns den Berg wieder hochzog, so blieb mehr Zeit zum Rodeln. Für die Unermüdeten unter uns gab es abends noch die Möglichkeit, sich am 15 m Kletterturm auszutoben oder sich einem spannenden Sportmatch gegen die Betreuer zu stellen. Am Ende der Woche wurden die Abende kürzer und ruhiger, der Muskelkater der Kids stärker, deshalb gab es für die Mädels einen entspannten „Beauty Abend“ mit Gesichtsmasken und Maniküre. Die Jungs relaxten bei einer Runde Poker, Kniffel oder bei Musik im Bett.

Zum Abschluss gab es für jeden eine Ehrung mit Urkunde von der Skischule und großes Lob von allen Betreuern. Am letzten Abend schnappten sich alle ihre Decken und Kopfkissen, gingen in die Turnhalle, dort in den gemütlichen Judo-Bereich und genossen eine private Kinovorstellung. Es gab für die Kleinen den Film „Oben“ und für die großen den Film „Vorbilder“. Am Samstag war die schöne, erlebnisreiche Woche leider schon wieder vorbei und wir traten gemeinsam die Heimreise zurück nach München an.

Bis nächstes Jahr!

Wir Betreuer möchten uns bei den tollen Teilnehmern bedanken, die durch ihre Zuverlässigkeit und den respektvollen Umgang untereinander überragend gegläntzt haben. Wir hoffen, euch nächstes Jahr wieder an Fasching am Busparkplatz Richtung Inzell zu treffen!

Eure Betreuer

25-jähriges Jubiläum der Städteolympiade in der Main-Metropole Frankfurt vom 16.05-18.05.2014



2014 fand die Städteolympiade zum 12. Mal und erstmalig in Frankfurt am Main statt. Die Sportjugend Frankfurt als Bestandteil des Sportkreises Frankfurt richtete in Zusammenarbeit mit der Stadt Frankfurt die Veranstaltung aus und feiert das 25-jährige Jubiläum.

1989 hat sich die Arbeitsgemeinschaft süddeutscher Großstädte – bestehend aus den Sportjugenden Dresden, Frankfurt, Halle, Karlsruhe, Leipzig, Mannheim, München, Nürnberg und Stuttgart – gebildet und richtet im Zweijahresturnus an verschiedenen Veranstaltungsorten die Städteolympiade aus.

Städtische Auswahlmannschaften (keine Landes- und Bundeskader), bestehend aus Kindern und Jugendlichen im Alter von 14 und 15 Jahren (Jahrgänge 1999 und 2000) treten in sechs verschiedenen Sportarten gegeneinander an.

Mit Eid, eigener Flagge, Flamme und über 500 Teilnehmern wurde in diesem Jahr der olympische Gedanke nach Frankfurt getragen.



Team München bei der Städteolympiade

ERGEBNISSE

Ergebnisse: Basketball	Ergebnisse: Fußball	3. Platz: Dresden	5. Platz: Nürnberg
1. Platz: Frankfurt	1. Platz: München	4. Platz: Halle	und Frankfurt
2. Platz: München	2. Platz: Halle	5. Platz: München	6. Platz: Dresden
3. Platz: Nürnberg	3. Platz: Leipzig		
4. Platz: Stuttgart	4. Platz: Frankfurt	Ergebnisse: Judo	Ergebnisse:
5. Platz: Leipzig	5. Platz: Dresden	1. Platz: Karlsruhe	Leichtathleten
6. Platz: Mannheim		2. Platz: München	1. Platz: Leipzig
7. Platz: Halle	Ergebnisse: Handball	3. Platz: Leipzig	2. Platz: Frankfurt
8. Platz: Karlsruhe	1. Platz: Leipzig	4. Platz: Stuttgart	3. Platz: Halle
9. Platz: Dresden	2. Platz: Frankfurt		

Weiterführende Informationen unter: www.staedteolympiade.de



Die Münchner Basketballer jubeln über Silber



Siegerehrung nach dem Wettkämpfen, Fotos: MSJ



Das gemischte Münchner-Fußballteam siegt in Frankfurt

Olympische Gefühle aus Sicht der Laimer Handball-Mädels

„7 Städte trafen sich vom 16. bis 18.05.2014 zur Städteolympiade in Frankfurt am Main, um sich in 6 olympischen Sportarten zu messen. Sportler aus Dresden, Mannheim, Karlsruhe, Leipzig, Halle, Stuttgart, Nürnberg und München reisten in Frankfurt an. Für uns Laimer Mädels von der B-Jugend war es eine große Ehre, die Stadt München im Handball vertreten zu dürfen. Die Vorfreude war riesengroß.“

Mit dem Bus ging es für alle Münchner am Freitagvormittag los in Richtung Frankfurt. Schulfrei und die Vorfreude auf das bevorstehende Wochenende ließen die fünfstündige Busfahrt nicht im geringsten langweilig werden. Mit Fanschals markierten wir im Bus und später in unserem Frankfurter Klassenzimmer sofort unser Laimer Revier.

Nach einem leckeren Abendessen fand die große Eröffnungsfeier statt. Die Städte und Sportler wurden begrüßt, die Städteolympiade-Flagge gehisst und schließlich das olympische Feuer entzündet. Mega beeindruckt von dem aufwendigen Event wurde es ein langer Laimer Abend und eine kurze Nacht vor Beginn des großen Turniers.

Positiv eingestellt und gut gelaunt marschierten wir in der Früh in die Halle. Sechs Spiele waren zu spielen. Da ein relativ straffer Zeitplan herrschte, spielten wir jeweils 15 Minuten durch. Die Chancen für einen Erfolg wären eigentlich sehr gut gewesen, jedoch sind wir schon mit einer verletzten Torfrau angereist und hatten demnach eine ausnutzbare Schwäche.

Unser erster Gegner war Dresden. Bei Abpfiff der 15-minütigen Spielzeit brachten wir ein einfaches 5:5 zustande. Im nächsten Spiel gegen Karlsruhe konnten wir dann unser Können unter Beweis stellen und entschieden das Spiel mit 2 Toren Vorsprung für uns. Als letztes Spiel vor der Mittagspause stand uns noch Halle an der Saale bevor. Der Respekt war groß. Die Mannschaft aus Halle ging sehr robust ins Spiel und leider mit einem Sieg aus dem Spiel.

Nach der Mittagspause ging es weiter mit Mannheim, da sprang nur ein Unentschieden (2:2) heraus.

Die Laimer Mannschaft zeigte langsam Erschöpfungsanzeichen. Gegen Leipzig, die als Sieger aus dieser Städteolympiade hervorgingen, erreichten wir ein 4:8. Damit konnten wir ganz gut leben.

Mit letzter Kraft haben wir im letzten Spiel nochmal alles gegeben. Wir gingen mit einer Gehirnerschütterung und einer gebrochenen Hand aus der Halle. Den Sieg mussten wir leider Gottes Frankfurt überlassen.

Die Sanitäter ganz für uns beanspruchend, lagen wir alle fix und fertig im Klassenzimmer. Der Schock über die Verletzungen war groß, jedoch heißt das lange nicht, dass das Wochenende für einen Laimer gelaufen ist. Der Grill wurde angeschmissen, der Hunger gestillt und allmählich erholte sich die Laimer Mannschaft.



Mit vollem Einsatz dabei

Am Abend ging es zur Siegerehrung: Platz 5 von 7 Mannschaften. Für das Treppchen hat es zwar nicht gereicht, die Münchner konnten trotzdem stolz sein. Unsere Basketballer haben erfolgreich Silber gemacht - hier nochmal ein Dankeschön für deren laute Unterstützung bei unseren Spielen. Die Münchner Judoka haben ebenfalls den 2. Platz belegt. Im Fußball haben wir den Sieg nach München geholt. Mit einem Feuerwerk, einem gut ausgegangenen DFB-Pokalfinale, einer „spitzen“ Disco und einem sehr sehr langen Abend konnten wir das Wochenende noch schön ausklingen lassen. Noch etwas müde ging es am Sonntagvormittag wieder in Richtung Bus und zurück nach München. Wir hatten ein tolles Wochenende und ein Erlebnis, das wir nie vergessen werden.“

Bericht von Meli

Lateintanz: Bayerische und Deutsche Meisterschaft Jugend und Junioren 2014

In der höchsten Juniorenklasse B-Latein stellten sich Calogero Frisina & Jelena Balac am 16.02.2014 in Nürnberg bei der Bayerischen Meisterschaft unter Beweis. In dieser Klasse werden die Tänze Samba, Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive getanzt. Trotz dichtem Leistungsfeld zeichneten sich 4 Paare in der Vorrunde vom Rest deutlich ab. Darunter Calogero & Jelena, die mit 25 von 25 möglichen Kreuzen in das Finale einzogen. In Samba und Cha-Cha auf Platz 4 gewertet, entwickelten die beiden einen Kampfgeist und



Calogero & Jelena präsentierten sich in toller Form und viel Freude. Quelle: Rudi Grabon

erhielten in Rumba und Paso Doble die Wertung für den 3. Platz. Calogero & Jelena setzten im Jive alles auf eine Karte und holten sich die Bronzemedaille in der Junioren II B. Motiviert und stolz wollten sich Calogero Frisina & Jelena Balac mit ihrer älteren Konkurrenz in der Jugend B (16-18 Jahre) messen. Jelena (14 Jahre) und Calogero (15 Jahre) steigerten sich von Tanz zu Tanz und zogen auch hier mit 25 Kreuzen in das Finale. Die erste Wertung gab Anlass zum Jubel: 2. Platz und am Ende bayerischer Vizemeister der Jugend B 2014 für Calogero Frisina & Jelena Balac vom TTC München.

Zwei Wochen später, am 1.3.2014, fand für Calogero & Jelena die Deutsche Meisterschaft in Nürnberg statt. Calogero Frisina tanzte mit seiner Partnerin Jelena Balac 2013 die erste Deutsche Meisterschaft in Bremerhaven. Damals verpassten sie ganz knapp die erste Zwischenrunde. Das ganze Jahr wurde an der Technik gefeilt, der Schwierigkeitsgrad der Choreographie erhöht und am Selbstbewusstsein und damit an der Ausstrahlung

der beiden gearbeitet. Es hat sich bezahlt gemacht.

Mit 32 von 35 möglichen Kreuzen konnten sich Calogero & Jelena in der Junioren II B-Klasse schon für die Top 48 der 67 gestarteten Paare qualifizieren. Als die Paare für das Viertelfinale aufgerufen wurden, war die Freude groß – mit dabei waren Calogero Frisina & Jelena Balac vom TTC München. Nur noch die Top 3 der Bayerischen Meisterschaft vertraten in dieser Runde die Farben des Landestanzsportverbands Bayern (LTVB). Am Ende war es der 22. Platz für Calogero & Jelena und damit eine Steigerung zur BM vor 2 Wochen, die sie als Bronzemedalliensieger in ihrer Altersklasse beenden konnten. Bei der DM präsentierten sich Calogero & Jelena als zweitbestes bayerisches Paar hinter den Deutschen Meistern Daniel Schmuck und Veronika Obholz aus Nürnberg. Sie zeigten eine gewaltige Steigerung zum Vorjahr in einem überdurchschnittlich guten Feld.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung!
Bericht: Rudi Grabon

Feuer und Flamme für Sport und Inklusion

Mit prominenter Unterstützung und pffiffigen Aktionen bringt der USC München Rollstuhlsport e.V. Menschen mit und ohne Behinderung zusammen.

Die Akteure der ersten Mannschaft des USC München Rollstuhlsport e.V. staunten nicht schlecht, als sie im Frühjahr ihre Spiele in der Zweiten Bundesliga Süd bestritten: Mehrere hundert Zuschauer eilten bei drei Heimspielen in die Säbenerhalle, Cheerleader feuerten beim Hochball an, gleich zwei Hallensprecher kommentierten die Ereignisse, und nach dem Schlusspfiff verlangten Kinder aufgeregt nach Autogrammen – so etwas hatte es noch nie gegeben beim USC München. Da war richtig etwas los.

Deutschlands erfolgreichster Rollstuhlbasketballverein veranstaltet seit diesem Jahr Münchens einziges regelmäßig stattfindendes inklusives Sportevent mit zahlreichen Mitmach-Aktionen für Menschen mit und ohne Behinderung. Ziel ist es, Berührungspunkte abzubauen, auf den Rollstuhlsport aufmerksam zu machen – und ohne erhobenen Finger mit den spielerischen Mitteln des Sports zum Nachdenken anzuregen. „Neu ist das Thema Inklusion – also eine Gesellschaft für alle, egal ob mit und ohne Behinderung – für uns nicht. Im Gegenteil: Seit 40 Jahren engagieren wir uns in diesem Bereich. Laut haben wir das nie

kommuniziert, weil das für uns selbstverständlich ist“, erzählt Wolfgang Schäfer (51), 1. Vorsitzender des USC München Rollstuhlsport e.V.

Dass der USC München es nun lauter versucht, hat der Verein nach langen Diskussionen und trotz anfänglicher Skepsis wegen des großen Aufwands nicht bereut – ganz im Gegenteil: „Die tolle Resonanz motiviert uns alle“, freut sich Pressesprecherin Astrid Unterreiner, deren Tochter Spina bifida hat und zum Nachwuchs des USC München gehört. Unterreiner ist eine der Macherinnen des neuen Heimspielmagazins „Dahoam“, das auf bunte Fotos und Aufklärung setzt.

Ebenfalls im Frühjahr initiierte der Verein das Münchner Netzwerk für Sport und Inklusion SPINKNET. Ziel ist es, Vereine, Einrichtungen und Firmen zusammenzubringen, damit diese sich bei ihrem gemeinsamen Anliegen austauschen und helfen. Namhafte Schirmherren und Botschafter unterstützen SPINKNET: Irmgard Badura (Behindertenbeauftragte Bayern), Birgit Kober, Frank Röth (Schauspieler, Synchronsprecher „Ziemlich beste Freunde“), Oswald Utz (Behindertenbeauftragter München) und Heio von Stetten (TV- und KinoSchauspieler).

Bereits mehr als 25 Partner haben sich inzwischen SPINKNET angeschlossen, aus ganz



unterschiedlichen Richtungen. Ab Oktober, wenn die neue Bundesliga-Saison der Rollstuhlbasketballer beginnt, geht es mit den neuen Veranstaltungen weiter; und dann „wird es noch lauter“, verspricht Unterreiner: Die Termine finden sich demnächst auf www.usc-rollstuhlsport.de

Vereine, die interessiert sind, sich SPINKNET anzuschließen, mailen an: presse@usc-rollstuhlsport.de

(Petra Bechtle)

Zusatzqualifikation Sozialarbeit „Störenfriede“ in der Jugendgruppe - verstehen und integrieren

Fortbildungsangebot für alle Jugendverbände

Auch 2014 bietet die Münchner Sportjugend wieder ihre Schulungswochenenden „Zusatzqualifikation Sozialarbeit: Störenfriede in der Jugendgruppe, verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche verstehen und integrieren“ an. Wie gewohnt, führt die MSJ die Zusatzqualifikation in Kooperation mit dem Kreisjugendring München-Stadt und mit Unterstützung der Bezirksjugendleitung Oberbayern durch.

Eingeladen sind alle interessierten JugendbetreuerInnen, JugendleiterInnen und MitarbeiterInnen der Münchner Sportvereine, weiterer Vereine des BLSV-Bezirks Oberbayern sowie der Münchner Jugendverbände.

Die Teilnahme berechtigt zur Verlängerung der Jugendleitercard (Juleica) im Bereich München-Stadt sowie der Übungsleiterlizenzen-C Breitensport Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere, Turnen, Behindertensport, Geistig-Behindertensport, Rollstuhlsport und Radsport. Zudem erkennt der Bayerische Judo-Verband zehn Stunden auf die Fachübungsleiterfortbildung Judo/Breitensport an. Nähere Infos sind bei den Fachverbänden erhältlich.

Inhalte

- Formen und Ursachen von Verhaltensauffälligkeiten
- Erlebnis- und Spielpädagogik: „Spiele gegen Aggressionen“, Entwicklung und Anpassung von Spielregeln, erlebnispädagogische Elemente
- Sinnvolle Grenzsetzung: Möglichkeiten zum Umgang mit Grenzüberschreitungen und Aggressionen, sinnvolle Beziehungsgestaltung (Umgang mit Nähe und Distanz, Macht und Autorität)
- Vernetzung/Vorstellung verschiedener sozialer Institutionen
- Jugendgewalt: gesellschaftliche Aspekte/persönliche Verantwortung, interkulturelle und geschlechtsspezifische Gesichtspunkte

Hier die verbleibenden Termine für 2014 im Überblick

Schulung Nr. 2/2014:

28./29.06.2014, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Schulung Nr. 3/2014:

22./23.11.2014, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Veranstaltungsort (für alle Lehrgänge)

Salesianer Don Boscos,

St.-Wolfgangs-Platz 11, 81669 München

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien, Mittagessen und Teilnahmebestätigung).

Anmeldung und Information

Die Anmeldung erfolgt unter www.msj.de → Aus-/Weiterbildung → Zusatzqualifikation Sozialarbeit. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Weitere Informationen unter Tel.: 089 15702-229 oder E-Mail: zsa@msj.de.

Weitere Aus- und Weiterbildungstermine findet man unter www.msj.de.

Weitere Informationen unter Tel.: 089 15702-229 oder E-Mail: zsa@msj.de.

Jugendleiterlehrgang

Wissenswertes von A wie Aufsichtspflicht bis Z wie Zuschusswesen

Im Lehrgangsprogramm der MSJ steht im Jahr 2014 noch eine Fortbildung zum Erwerb der Jugendleitercard (Juleica) an. Es werden wichtige Bereiche der Jugendarbeit im Sportverein angesprochen. Die Themen reichen von Aufsichtspflicht und Versicherungsfragen in der Jugendarbeit über konkrete Spielbeispiele und eine theoretische Einführung in die Pädagogik und Psychologie bis hin zum Zuschusswesen der Münchner Sportjugend für Maßnahmen der überfachlichen Jugendarbeit.

Eingeladen sind alle JugendbetreuerInnen, JugendleiterInnen und MitarbeiterInnen in den Münchner Vereinen. Die Teilnahme am Lehrgang berechtigt in Verbindung mit einer Ausbildung in Erster Hilfe und dem Nachweis über eine mindestens 20-stündige Praxisbegleitung im Sportverein (entsprechend der Juleica-Qualitätsstandards) zum Erwerb einer Jugendleitercard. Mit dieser Karte können bei der MSJ höhere Zuschüsse für die Betreuer beantragt werden. Außerdem gibt es einige Vergünstigungen für die InhaberInnen der Juleica.

Termin und Ort

Juleica 3: 18./19.10.2014

Salesianer Don Boscos,

St.-Wolfgangs-Platz 11, 81669 München

Kosten

Die Teilnahme kostet 13 Euro. Darin enthalten sind die Lehrgangsunterlagen sowie zwei Mittagessen. Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto der MSJ überweisen (Konto-Nr.: 28 22 44 67, BLZ 701 500 00, Stadtparkasse München).

Anmeldung

Münchner Sportjugend

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Tel.: 089 15702-206, Fax: 089 15702-204

E-Mail: lehrganganmeldung@msj.de

Erste-Hilfe-Kurs

Die Münchner Sportjugend bietet in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. in 2014 noch einen Erste-Hilfe-Kurs an. Für Übungs- und JugendleiterInnen, die nicht im Rahmen der Juleica-Ausbildung am Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen, wird eine Bestätigung des jeweiligen Vereins über die Tätigkeit in der Jugendarbeit benötigt.

Termin und Ort

Erste-Hilfe-Kurs: 25./26.10.2014

jeweils 9.00 bis 16.30 Uhr

Malteserhaus, Streitfeldstr. 1, 81673 München

Kosten

Für Mitarbeiter der Sportvereine im BLSV, die als Übungs- bzw. Trainingsleiter tätig sind oder dafür ausgebildet werden, können die Kosten für den Erste-Hilfe-Kurs durch die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) übernommen werden. Deshalb ist eine Bestätigung des jeweiligen Vereins über die Tätigkeit in der Jugendarbeit erforderlich.

Anmeldung und Information

Die Anmeldung erfolgt unter www.msj.de → Aus-/Weiterbildung → Erste-Hilfe-Kurs.

TeilnehmerInnen des Jugendleiterlehrgangs werden bei der Anmeldung zum Erste-Hilfe-Kurs bevorzugt berücksichtigt.

Weitere Informationen unter Tel.: 089 15702-206 oder E-Mail: ausbildung@msj.de.

Einladung zum Infoabend

Zuschüsse für überfachliche Jugendarbeit

Die Münchner Sportjugend veranstaltet in diesem Jahr aufgrund der neuen Förderrichtlinien noch einen Informationsabend zum Thema „Förderung der überfachlichen Jugendarbeit in Münchner Sportvereinen“. Anhand von Beispielen erläutert Hans Radspieler, Jugendsekretär der Münchner Sportjugend, die unterschiedlichen Fördermöglichkeiten, wie etwa Aktivitätenförderung und überfachliche Anschaffungen. Anregungen und Fragen der TeilnehmerInnen werden diskutiert.

Die Veranstaltung richtet sich an alle VereinsjugendleiterInnen. Besonders herzlich sind die „Neueinsteiger“ in der überfachlichen Jugendarbeit im Sport eingeladen.

Termine und Ort

Infoabend 3/2014: 17.07.2014

18.30 bis ca. 21.30 Uhr

Haus des Sports, Raum 207, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Anmeldung und Information

Die Anmeldung erfolgt unter www.msj.de → Aus-/Weiterbildung → Seminarabende.

Weitere Informationen unter Tel.: 089 15702-206 oder E-Mail: ausbildung@msj.de.

Lehrgang zur Lizenzverlängerung Zusatzqualifikation Sozialarbeit

„Der Kick für den Augenblick?! Suchtprävention im Sportverein und Jugendverband“

Ein Fortbildungsangebot für alle Jugendverbände in Kooperation mit Inside, dem Präventionsprojekt von Condrops e.V.

Für JugendbetreuerInnen, JugendleiterInnen und MitarbeiterInnen der Münchner Sportvereine, weiterer Sportvereine des BLSV-Bezirks Oberbayern sowie aller Münchner Jugendverbände bietet die Münchner Sportjugend im Herbst ein Wochenendseminar zum Thema „Der Kick für den Augenblick?! – Suchtprävention im Sportverein und Jugendverband“ an. Die MSJ führt den Lehrgang im Rahmen der Zusatzqualifikation Sozialarbeit in Kooperation mit dem Kreisjugendring München-Stadt und mit Unterstützung der Bezirksjugendleitung Oberbayern durch.

Die Teilnahme berechtigt zur Verlängerung der Juleica im Bereich München-Stadt. Darüber hinaus wird der Lehrgang mit 8 UE zur Verlängerung der Übungsleiterlizenzen C Breitensport Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere sowie der Trainerlizenz C Turnen-Fitness-Gesundheit angerechnet.

Inhalte

- Begriffsklärung zum Thema „Sucht“, „harte Drogen“, „Konsum“ und „Alltagssüchte“
- Wann ist jemand suchtgefährdet oder schon süchtig?
- Welchen Bezug habe ich als JugendleiterIn selbst zum Thema „Konsum/Suchtmittel“?
- Wie erreiche ich gefährdete Kinder und Jugendliche?
- Was bringt denn eigentlich was?
- Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Termin und Ort

25.10.2014, 9.00 – 17.00 Uhr

Salesianer Don Boscos, St.-Wolfgangs-Platz 11, 81669 München

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro (inkl. Lehrgangsmaterialien und Mittagessen).

Anmeldung und Information

Die Anmeldung erfolgt unter www.msj.de → Aus-/Weiterbildung → Zusatzqualifikation Sozialarbeit. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Weitere Informationen unter Tel.: 089 15702-229 oder E-Mail: zsa@msj.de.

Einladung zum Seminarabend

Deeskalation und Konfliktmanagement

Die MSJ veranstaltet zum Thema „Deeskalation und Konfliktmanagement“ einen Seminarabend mit dem Referenten Andreas Schmiedel (Dipl. Sozialpäd. FH, Anti Aggressivitäts

Trainer®). Nach dem Motto „Wenn´s brodelt – damit es nicht überkocht“ geht es schwerpunktmäßig um den Umgang mit hitzigen Situationen im Training und Wettkampf.

Eingeladen sind alle in der Jugendarbeit der Münchner Vereine tätigen JugendleiterInnen, BetreuerInnen sowie Interessierte an der Jugendarbeit. Die Maßnahme wird mit vier Stunden zur Verlängerung der Juleica angerechnet – insgesamt müssen mindestens acht Fortbildungsstunden nachgewiesen werden.

Termin und Ort

Mittwoch, 25.06.2014, 18.00 bis ca. 22.00 Uhr
Haus des Sports, Raum 207,

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Anmeldung und Information

Die Anmeldung erfolgt unter www.msj.de → Aus-/Weiterbildung → Seminarabende (Anmeldeschluss: 18.06.2014).

Weitere Informationen unter Tel.: 089 15702-206 / -229 oder E-Mail: ausbildung@msj.de.

Es ist möglich und erwünscht, Fragen und Fallbeispiele vorher an die MSJ-Geschäftsstelle zu senden.

Nächster Seminarabend zur Verlängerung der Juleica am 11.11.2014 (Die Bedeutung von Gesundheit – Ernährung – Bewegung im Kinder- und Jugendsport)

Erlebnisferien in Grünheide

Jugendbildungsmaßnahme der MSJ

Die Münchner Sportjugend veranstaltet auch in diesem Jahr in den Sommerferien eine Erlebnisferienzeit für Kinder zwischen acht und vierzehn Jahren. Die Jugendbildungsmaßnahme findet in der Sportferienanlage Waldpark Grünheide im Vogtland (Sachsen) statt. Auf dem Programm stehen jede Menge Spiel, Sport und Action. Verschiedene Ausflüge in die nähere Umgebung, etwa zu Badeseen und Attraktionen, wie der Sommerrodelbahn oder dem Planetarium, garantieren zwei abwechslungsreiche und interessante Wochen. Daneben werden die unterschiedlichsten Sportarten ausprobiert. Am Abend sind verschiedene Disko- und Showveranstaltungen im Angebot.

Termin

Montag, 04.08. bis Sonntag, 17.08.2014

Teilnehmer

60 Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 14 Jahren

Kosten

315 Euro – inklusive Busfahrt, Vollpension, Betreuung. Bei Geschwistern zahlen das zweite und jedes weitere Kind 240 Euro. Die volle TN-Gebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten. München-Pass-Inhaber erhalten bis zu 75% Nachlass auf die volle TN-Gebühr. Voraussetzung ist die Vorlage (spät. am Infoabend) eines zum Zeitpunkt der Maßnahme gültigen München-Passes.

Anmeldeschluss: 16.07.2014

Weitere Informationen und Anmeldung

Münchner Sportjugend
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel.: 089 15702-206, Fax: 089 15702-204
E-Mail: ferien@msj.de

Jugendfreizeit am Plattensee

Die MSJ veranstaltet 2014 in den Sommerferien wieder ihre Jugendfreizeit nach Ungarn, speziell für (ehemalige) Grünheide- und Inzell-Teilnehmer und interessierte Jugendliche, die die MSJ kennenlernen wollen. Geplant ist eine neuntägige Fahrt nach Vonyarcvashegy am Nordufer des Plattensees. Die Lage unserer Unterkunft – nur wenige Meter vom Strandbad entfernt – nutzen wir, um während des Aufenthalts jeweils vormittags das Windsurfen zu erlernen. Alternativ kann auch ein Segelkurs belegt werden. Neben der Nutzung der Möglichkeiten vor Ort (z. B. Fußball, Beach-Volleyball, Wasserskianlage etc.) werden wir gemeinsam auch Ausflüge in die Umgebung des Balaton sowie evtl. in eine der erreichbaren Großstädte planen. Hier haben wir die Auswahl zwischen dem Keszthelyer Gebirge, Städten und Burgen und vielem mehr. Die zahlreichen Alternativen garantieren abwechslungsreiche und interessante Tage.

Termin

Dienstag, 19.08. bis Donnerstag, 28.08.2014

Teilnehmer

15 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren

Kosten

320 Euro – inklusive Busfahrt, Halbpension (mit Möglichkeit für Mittagssnack) auf Selbstversorgerbasis, Betreuung, Surfkurs oder Segelkurs. Bei Geschwistern zahlen das zweite und jedes weitere Kind 240 Euro. Auf Anfrage bei der MSJ sind Ermäßigungen für München-Pass-Inhaber möglich. Die volle TN-Gebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Anmeldeschluss:

04.08.2014

Anmeldung und Information

Die Anmeldung erfolgt unter www.msj.de → Ferienfreizeiten → Ungarn.

Weitere Informationen unter Tel.: 089 15702-206 oder E-Mail: ferien@msj.de.



