



Landessportbund
Hessen e.V.



BILDUNGS
AKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.



SPORTJUGEND
HESSEN
im Landessportbund Hessen e.V.



Koordinationsstelle
Bildung im Sport in Hessen

■ Kooperationsangebote 2017

Der Landessportbund, die Bildungsakademie, die Sportjugend Hessen:

- vermitteln qualifizierte Referent/innen zu allen Themen der beiliegenden Liste.
- beraten bei der Veranstaltungsplanung und -durchführung im erforderlichen Umfang, um die gleichen Qualitätsstandards wie bei unseren zentralen Seminaren zu gewährleisten.

Der Partner (Sportkreis oder Verband):

- kümmert sich um Werbung und Anmeldeverfahren.
- sucht einen geeigneten Seminarort.
- ist zuständig für die organisatorische Abwicklung der Veranstaltung vor Ort.
- erhält die Teilnahmegebühren und übernimmt die Kosten für die Referent/innen (bei Veranstaltungen mit der Zielgruppe „Kinder und Jugendliche“ ist eine finanzielle und logistische Unterstützung durch die Sportjugend Hessen möglich!).

Rückmeldung:

- Kooperationswünsche für das Jahr 2017, die bis zum **09.09.2016** bei uns eintreffen, können in die **zentralen gedruckten Fortbildungs-Programme** („Fortbildungen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“, „Fortbildung für die Arbeit mit Erwachsenen und Älteren“) aufgenommen werden.
- Auch nach Ablauf dieses Datums sind weitere Seminarkooperationen möglich. Sie können dann jedoch nur online im **Bildungsportal** veröffentlicht werden, bzw. werden vom Partner gezielt beworben.
- Für die Nennung der Kooperationswünsche bitten wir das beigefügte Formular zu nutzen.
- Wenn die Kooperationswünsche bei uns eingegangen sind, nehmen wir zeitnah Kontakt mit dem jeweiligen Kooperationspartner auf.

Ansprechpartner/innen:

Landessportbund Hessen

Dr. Frank Obst
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
Tel 069.6789-108
Fax 069.6789-427
ausbildung@lsbh.de

Bildungsakademie

Harald Schäfer
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
Tel 069.6789-450
Fax 069.6789-306
HSchaefer@sport-erlebnisse.de

Sportjugend Hessen

Isabelle Schikora
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt
Tel 069.6789-310
Fax 069.69590175
ISchikora@sportjugend-hessen.de

Kurzseminare / Infoabende

Dauer: 2 Zeitstunden



Angebote des Isb h

Anfragen an Dr. Frank Obst

- **Gesundheitssport in Hessen – Möglichkeiten und Perspektiven für den zukunftsorientierten Sportverein**
Zielgruppen: Vereinsmitarbeiter/innen im Management und in der Praxis, Übungsleitungen mit C-Lizenz, Übungsleitungen mit B-Lizenz Prävention und/oder Rehabilitation, Interessierte
- **Serviceplattform SPORT PRO GESUNDHEIT / Kooperationspartner Krankenkassen (ZPP)**
Zielgruppen: Vereinsmitarbeiter/innen im Management und in der Praxis, Übungsleitungen mit B-Lizenz Prävention und/oder Rehabilitation, Interessierte
- **Vor Ort Beratung zum Themenfeld Sport und Gesundheit – Organisation, Planung und Umsetzung im Sportkreis/Verband**
Dauer: nach Absprache
Zielgruppe: haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in den Sportkreisen und Verbänden
- **„Stark für Familien“ – Eine Initiative für mehr Familienfreundlichkeit im Verein**
Sportvereine nehmen auf dem Weg zu mehr Familienfreundlichkeit eine Schlüsselrolle ein, fördern mit Familien-Angeboten Lebendigkeit und Lebensqualität. Davon profitieren alle – Familien, Vereine und Kommunen.
Informationen zur Initiative „Stark für Familien“, Ziele, Maßnahmen und Umsetzungsmöglichkeiten im Verein, Service-Paket, Kriterien und Beispiele für Familienfreundlichkeit
Zielgruppe: Vorstände, Abteilungsleitungen, Übungsleiter/innen
- **Herausforderung Sportabzeichen – Anreiz zur Bewegung in Schule, Verein und Freizeit**
Ziele, Inhalte, Beispiele praktischer Umsetzung und Kooperationsmöglichkeiten vor Ort (Schule, Betrieb, Kommune)
Zielgruppe: Vorstände, Abteilungsleiter/innen, Übungsleiter/innen
- **Freizeit - Natur - Sport - Neue Wege im Verein**
Sich bewegen und die Natur erleben - Outdoor unterwegs sein - ist der große Trend. Informationen über die wachsende Bedeutung des Freizeitsports, Herausforderungen und Umsetzungsmöglichkeiten im Verein, Serviceleistungen des Isb h
Zielgruppe: Vorstände, Abteilungsleitungen, Übungsleiter/innen
- **Neu im Sport? - Der organisierte Sport in Hessen im Überblick**
Im Rahmen dieses Seminars wird ein Überblick über den organisierten Sport in Hessen vermittelt. Es werden Aus- und Fortbildungssysteme, Unterstützungsmöglichkeiten und Beratungsdienstleistungen vorgestellt und die jeweiligen Ansprechpartner benannt.
Zielgruppe: Neue ehrenamtlich Engagierte im Sport in Sportverbänden, Sportkreisen und Sportvereinen - vom Übungsleiter bis zum Vereinsmitarbeitenden
- **Finanzielle und ideelle Förderungen des Landessportbund Hessen e.V.**
Ob Baumaßnahmen, Sportgeräte, Übungsleiter, Vereinsmanager oder Ehrungen und Vereinsjubiläen – der Isb h unterstützt und fördert seine Vereine in vielen Bereichen.
Zielgruppe: Vereinsvorstände und Vereinsmanager
- **Die Sportversicherung**
Der Landessportbund Hessen e.V. hat für seine ca. 7800 Vereine mit der ARAG Versicherung den Sport-Versicherungsvertrag abgeschlossen. Dieses Versicherungspaket umfasst mehrere Versicherungssparten, u.a. eine Unfall-, Haftpflicht-, Kranken-, Rechtsschutz-, Vertrauensschadenversicherung. Der Versicherungsschutz und dessen Umfang, der eine Beihilfe zu dem eigenen Versicherungsschutz darstellen soll, soll im Einzelnen anhand von konkreten Schadenereignissen erläutert und näher gebracht werden.
Zielgruppe: Mitarbeiter und Vorstände in Sportverbänden, Sportkreisen und Sportvereinen

Kurzseminare / Infoabende

Dauer: 2 Zeitstunden



Angebote der Sportjugend Hessen

Anfragen an Isabelle Schikora

- **Fördermöglichkeiten durch die Sportjugend**
Informationen zu den verschiedenen Fördermöglichkeiten für Sportvereine, Sportkreise und Sportverbände, z.B. in den Bereichen Bildungsangebote, Juniorteam, Freizeitsportveranstaltungen, Soziale Projekte und mehr. Informationen zu aktuellen Förderprogrammen.
Zielgruppe: Vereinsvorstände, Trainer/innen, Jugendleiter/innen
- **Engagement von Flüchtlingen im Sportverein**
Viele Geflüchtete möchten nicht nur gern Sport treiben, sondern sich auch in unseren Gemeinden und Vereinen engagieren. Doch weder die „Organisationsform Sportverein“ noch das „Modell Ehrenamt“ sind in den meisten Herkunftsländern bekannt. Auf dem Info-Abend werden positive Beispiele vorgestellt und diskutiert, wie eine Engagement-Förderung von Geflüchteten im Sport(Verein) funktionieren kann. Was gibt es zu beachten?
Zielgruppe: Vereinsvorstände, Jugendvertreter/innen, Jugendtrainer/innen, Übungsleiter/innen
- **Das Zusammenleben im Verein neu gestalten**
Im Verein kommen unterschiedliche Menschen zusammen. Alteingesessene, Zugezogene, Junge, Ältere... Sie alle haben ein gemeinsames Interesse: sie wollen Sport treiben. Auf dem Info-Abend soll ein Blick auf die Vielfalt in unserer sich fortwährend wandelnden Gesellschaft geworfen, Bewährtes gewürdigt und Entwicklungsfelder entdeckt werden. Um Mitglieder und Noch-nicht-Mitglieder für ein attraktives, vielfältiges Sport- und Freizeitangebot anzusprechen, bedarf es einer Offenheit ohne die Tradition des Vereins aus dem Auge zu verlieren. Alle sollen sich positiv angesprochen und keine/r sich ausgeschlossen fühlen. Wie kann dies funktionieren?
Zielgruppe: Vereinsvorstände, Jugendvertreter/innen, Jugendtrainer/innen, Übungsleiter/innen
- **Inklusion im Sportverein**
Inklusion ist ein sehr aktuelles Thema, auch im organisierten Sport. Viele Vereine, Sportkreise und Verbände fragen sich, wie sie Inklusion in ersten Schritten umsetzen und bestehende Barrieren nach und nach abbauen könnten. Hierzu hat die Deutsche Sportjugend einen „Selbstcheck Inklusion“ erstellt, mit dessen Hilfe man sich im internen Kreis ganz pragmatisch diesem Thema nähern kann. Diese Veranstaltung möchte Vereinsvertreter/innen zum Thema Inklusion informieren, angeleitet den „Selbstcheck Inklusion“ durchführen und daraus resultierende erste Ideen in Richtung Inklusion im Verein entwickeln.
Zielgruppe: Vereinsvorstände, Trainer/innen, Jugendleiter/innen
- **Kinder- und Jugendarmut – auch ein Thema für Sportvereine!?**
Ungefähr jeder 6. junge Mensch ist in Hessen von Armut bedroht. Wie können wir als Verein aktiv werden und allen Kindern und Jugendlichen die Teilhabe am Sport ermöglichen? Informationen zu konkreten Aktivitäten und Projekten im Sport, Unterstützungsmöglichkeiten durch die Sportjugend.
Zielgruppe: Vereinsvorstände, Trainer/innen, Jugendleiter/innen
- **Kindeswohl im Sport**
Aktuelle Informationen zur Umsetzung des Bundeskinderschutzgesetzes (BKisSchG) und zu Präventionsmaßnahmen im Sportverein.
Zielgruppe: Vereinsvorstände, Jugendvertreter/innen, Abteilungsleiter/innen

Fortbildungen / Seminare

Dauer: 4 bis 16 LE (Lerneinheiten)

Teilnahmebescheinigung zur Lizenzverlängerung (Übungsleiter, Vereinsmanager, Jugendleiter) gemäß Zielgruppenbeschreibung möglich.



Angebote der Bildungsakademie

Anfragen an Harald Schäfer

- **Faszienfitness und Rückentraining**

Dauer: 8 LE

In den letzten Jahren taucht der Begriff „Faszienfitness“ immer häufiger in Zusammenhang mit präventivem Sport, Regenerationsförderung, Leistungsoptimierung und Verbesserung von Beweglichkeit auf. Im ersten Teil dieses Workshops wird eine theoretische Einführung gegeben: Was sind Faszien überhaupt, welche Bedeutung haben sie, und wie kann ich sie durch Bewegung beeinflussen? Danach werden wir praktische Übungen mit und ohne Geräte kennenlernen, die dafür geeignet sind, ein elastisches und belastbares Faszienetz aufzubauen bzw. wiederherzustellen. Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit Möglichkeiten, eine „Rückenstunde“ einmal nur mit dem eigenen Körper ohne zusätzliche Geräte zu gestalten. Wir werden verschiedene Möglichkeiten des Aufwärmens, der Kräftigung (Ganzkörperübungen, sensorische Aspekte, Intensitätssteuerung) sowie der Mobilisation und Entspannung kennenlernen.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen

- **smovey® Kennenlern-Workshop und Core Workout**

Dauer: 8 LE

In diesem Tagesworkshop widmen wir uns in Theorie und Praxis zwei interessanten Themen. Zum einen dem Training mit den „smoveys®“, sowie dem Thema „Core-Training“ -Übungen für eine gesunde Haltung und eine stabile Körpermitte.

Die Smovey Vibroswings sind grüne Schwungringe in denen vier Stahlkugeln über Rillen laufen. Dadurch entsteht nicht nur eine Schwungmasse bis zu 5 kg, sondern auch eine Vibration, die über die Hände im ganzen Körper spürbar ist. Die Schwingung und die Vibration erzeugen eine Stimulierung der Zellen. Die Tiefenmuskulatur wird erreicht, der Lymphstrom angeregt, das Gewebe vermehrt durchblutet und die Laune hebt sich. Das Training ist effektiv, die Anwendbarkeit der Ringe enorm vielseitig. Ob in der Fitness, beim Walken oder im Reha Sport mit den smoveys® kommt jeder ins Schwingen und Schwitzen. Passend zu diesem Training werden wir uns noch intensiver mit der Funktion der „Core-Muskulatur“ beschäftigen. Wir werden anhand des Verständnisses für die Arbeitsweise dieser Muskulatur einen Übungskatalog erarbeiten der sinnvoll eingesetzt werden kann in BBP, Bodystyling, Rücken- oder Gymnastikstunden. Freut euch auf einen Tag voll neuer Anregungen, Reize und Ideen!

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen

- **Cross Training – Powertraining mit Suchtfaktor**

Dauer: 8 LE

Cross Training ist ein schweißtreibendes und hochintensives Training, das höchst effizient die Kondition trainiert, gleichzeitig Durchhaltevermögen sowie Willensstärke schult und mit seinem faszinierenden Spaß-Quäl-Faktor ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotential hat. Funktionelles Training wird mit Übungen aus verschiedenen Sportarten wie Leichtathletik, Turnen oder Gewichtheben kombiniert, dabei werden Trainingsgeräte genutzt, die sowieso in jeder Sporthalle vorhanden sind: Medizinbälle, Turnkästen, Turnringe, Barren, Reckstange, Seile etc. In diesem Seminar werden der Aufbau und die Konzeption eines Cross Trainings, viele Übungen, und vor allem viele verschiedene Tages-Workouts, sog. Workout of the day (W.O.D.), vorgestellt. Nimm die Herausforderung an!

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen

Fortbildungen / Seminare

Dauer: 4 bis 16 LE (Lerneinheiten)

Teilnahmebescheinigung zur Lizenzverlängerung (Übungsleiter, Vereinsmanager, Jugendleiter) gemäß Zielgruppenbeschreibung möglich.



Angebote der Bildungsakademie

Anfragen an Harald Schäfer

- **Stretching „intensiv“**

Dauer: 8 LE

Mit den richtigen Stretchingübungen können alle Teilnehmer mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden erlangen. Welche Übungen machen Sinn? Wie weist man sie richtig an? Welche Alternativ-Übungen gibt es? Antworten auf diese und viele andere Fragen rund um das Thema Stretching gestalten diesen Workshop-Tag mit vielen Ideen für ein gelungenes Stretching als Kursabschluss oder eine Stretchingstunde.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen

- **Zukunft sichern - Motivation zur Mitarbeit im modernen Sportverein**

Dauer: 8 LE

Die Sportvereine stehen vor einer großen Herausforderung: Es wird immer schwieriger, Mitarbeiter/innen im Verein - speziell für die Arbeit im Vorstand - zu finden. Viele Posten bleiben unbesetzt und/oder die Aufgaben müssen von anderen mit übernommen werden. Frustration, Unzufriedenheit und Überbelastung können die Folge sein. Das Vereinsklima wird schlechter und damit sinkt auch die Motivation potenzieller Kandidaten für die Übernahme von Verantwortung für dringend zu erledigende Aufgaben. Jeder Verein ist anders und braucht seine eigenen Ansätze, aber es gibt grundsätzliche Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Ehrenamts- / Engagement – Strategie. In diesem Workshop für Vereinsvertreter/innen geht es um die Erkundung von Motiven und Bedürfnissen zur Übernahme von engagierter Vereinsarbeit, um Vereinskultur und die Haltung der Verantwortlichen. Aufgaben- und Rollendefinition der zu besetzenden Positionen sind notwendig. Darauf aufbauende geplante zielgruppenspezifische und direkte Ansprache der potenziellen Ehrenamtlichen ist eine erfolgversprechende Methode. Erfolgreiche Modelle werden vorgestellt, im gemeinsamen Dialog werden Maßnahmenschwerpunkte herausgearbeitet. Auf jeden Fall nimmt jeder Verein wertvolle Anregungen und Praxistipps mit.

Zielgruppe: Vereinsverantwortliche

- **Marketing und Sponsoring im Sportverein**

Erfolgreiche Vereinsarbeit durch gezielten Einsatz von Marketing-Instrumenten

Dauer: 8 LE

Marketing in profitorientierten Unternehmen ist eine „marktgerechte Unternehmensführung“. Auch nicht profitorientierte Organisationen (NPOs) - wie Sportvereine - können sich der Marketing-Instrumente bedienen.

Die Literatur rund um das Thema „Marketing“ ist vielfältig und auch im Bereich des Marketings für NPOs gibt es inzwischen eine ansehnliche Auswahl an Fachliteratur.

Dieser Workshop möchte Ihnen einen ersten Einblick in die Materie ermöglichen.

Doch natürlich erwartet Sie nicht nur Theorie. Sie erfahren, wie sich die theoretischen Grundlagen im eigenen Verein umsetzen lassen und bekommen viele "Best Practice"-Beispiele aus dem Berater-Alltag der Referenten.

Zielgruppe: Vereinsverantwortliche

Fortbildungen / Seminare

Dauer: 4 bis 16 LE (Lerneinheiten)

Teilnahmebescheinigung zur Lizenzverlängerung (Übungsleiter, Vereinsmanager, Jugendleiter) gemäß Zielgruppenbeschreibung möglich.



Angebote der Sportjugend Hessen

Anfragen an Isabelle Schikora

- **Die Rolle des Trainers: Was Kinder und Jugendliche im Sport brauchen**

Dauer: 4 - 8 LE

Eine gute pädagogische Betreuung und Erziehung im Sport trägt zu einer guten Gesamtentwicklung und zur Leistungsmotivation von Kindern und Jugendlichen bei. In diesem Seminar wird vermittelt, was Trainer/innen tun können, damit der Trainings- und Wettkampfbetrieb verbindlich, freundlich und motivierend ist. Ziel des Seminars ist es, die Sicherheit im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen zu vergrößern und konkrete Tipps für einen positiven Umgang mit Kindern und Jugendlichen zu geben.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Jugendleiter/innen

- **Soziale Kompetenz und Kindeswohl im Sportverein**

Dauer: 8 LE

Positive Erziehungsstrategien zur Kompetenzförderung und Leistungsmotivation von Kindern und Jugendlichen. Aufbau einer freundlichen, entspannten Atmosphäre in Sportgruppen. Das Thema Kindeswohl im Sport(verein) wird ebenfalls thematisiert. Hierbei werden Hintergründe zu Kindeswohl und sexueller Gewalt und die Haltung und Vorbildfunktion von Trainer/innen besprochen, sowie Handlungsmöglichkeiten im Verdachts- und Ernstfall aufgezeigt.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Jugendleiter/innen

- **Kindeswohl im Sport – Handlungssicherheit im sportlichen Alltag**

Dauer: 4 LE

Betreuungspersonen im Sportverein übernehmen nicht nur Verantwortung für das sportliche Programm, sondern auch für einen verantwortungsvollen Umgang mit den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen. Dies bedeutet, dass sich der Verein gegen jede Form von Kindeswohlgefährdung – auch gegen sexuelle Gewalt – einsetzt und eine Kultur des Hinsehens entwickelt. Diese Veranstaltung möchte Vereinsvertreter/innen in das Thema einführen und dafür sensibilisieren. Sie vermittelt die wichtigsten Grundlagen des Kinderschutzes im Sport, beschäftigt sich mit Verhaltensregeln für den Vereinsalltag sowie über erste Schritte bei einem Verdachtsfall.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Jugendleiter/innen, Jugendbetreuer/innen

- **Aufsichtspflicht und Kindeswohl im Sportverein**

Dauer: 8 LE

Wir wollen uns die wichtigsten rechtlichen Grundlagen zur Aufsichtspflicht aneignen, sie mit unseren persönlichen Erfahrungen abgleichen und so Verhaltenssicherheit für unseren sportpraktischen Alltag gewinnen. Die Seminarteilnehmer werden auch für das Thema „Kinder- und Jugendschutz“ sensibilisiert, erhalten Hinweise für ihre Arbeit im Sportverein und lernen den Verhaltenskodex kennen. Sofern es der zeitliche Rahmen zulässt, werden auch Fragen zur Versicherung besprochen.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Jugendleiter/innen, Jugendbetreuer/innen, Vereinsvorstände, Vereinsmanager

- **Fit für die Vielfalt**

Dauer: 4 – 16 LE

Ziel des Workshops ist es, Trainer für die Arbeit mit heterogenen Gruppen in Theorie und Praxis fit zu machen. Schwerpunktmäßig sollen Sport mit Flüchtlingen sowie Sport in Gruppen mit großer Vielfalt in Bezug auf Herkunft, Kultur und Einkommen näher betrachtet werden. Handlungskompetenzen sollen entwickelt sowie erweitert und praktische Beispiele für Trainer und Trainingsgruppen vorgestellt werden.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Jugendleiter/innen, Erzieher/innen, Lehrer/innen

Fortbildungen / Seminare

Dauer: 4 bis 16 LE (Lerneinheiten)

Teilnahmebescheinigung zur Lizenzverlängerung (Übungsleiter, Vereinsmanager, Jugendleiter) gemäß Zielgruppenbeschreibung möglich.



Angebote der Sportjugend Hessen

Anfragen an Isabelle Schikora

- **Keine Angst vor neuen Herausforderungen**

Dauer: 8 LE

Tagesseminar für Übungsleiter-Einsteiger; es vermittelt Grundlagen für die Leitung einer Sportgruppe (Planung und Durchführung von Spielen/Übungen, richtiges Anleiten, Reden vor der Gruppe).

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, die anfangen eine Gruppe zu leiten; Helfer/innen

- **Junges Engagement im Sport**

Dauer: 4-8 LE

Wie begeistert man junge Leute für ein ehrenamtliches Engagement? Erfolgreiche Kinder- und Jugendarbeit im Verein ist die Basis für eine nachhaltige Vereinsentwicklung. Das Seminar vermittelt grundlegende Informationen über jugendfreundliche Vereinsstrukturen, Zuschussmöglichkeiten, Kooperationsvorhaben und neue Angebotsformen und gibt Anregungen für die eigene Vereinspraxis. Die Teilnehmer/innen überlegen, welche Maßnahmen für den eigenen Verein geeignet sind und wie sie umgesetzt werden können. Dieses Seminar ist eine wichtige Hilfestellung für Personen, die sich intensiver mit dem Thema „junges Engagement im Sport“ befassen wollen.

Zielgruppe: Vereinsvorstände, Jugendvertreter/innen, Abteilungsleiter/innen, Jugendleiter/innen

- **Erlebnispädagogische Spiele** (für die Altersgruppe 10–17 Jahre)

Dauer: 8 LE

Erlebnispädagogische Spiele und Teamaufgaben als Trainingsergänzung im Verein und in der Schule kennenlernen, Hinweise zur erfolgreichen Einführung und pädagogischen Begleitung.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Jugendleiter/innen, Gruppenhelfer/innen, Lehrer/innen

- **Spiele für viele – auch auf engem Raum**

Dauer: 4-8 LE

Wer kennt das nicht: viele Teilnehmer, wenig Platz, kaum Material? Für solch eine Herausforderung liefert das Seminar ein Grundgerüst an kreativen Ideen und Spielen, die direkt ausprobiert werden. Die Themen reichen von Kooperationsspielen, Fangspielen und Spielen aus aller Welt bis hin zu Aufwärmspielen, um eine Gruppe „in Fahrt zu bringen“.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Jugendleiter/innen, Erzieher/innen, Grundschullehrer/innen