

Mitmachen bei „Richtig fit ab 50“!

Wir coachen Sie beim Entwickeln eines neuen Sportangebotes

Das Projekt „Richtig fit ab 50“ im DJK-DV Würzburg

„Richtig fit ab 50“ ist ein Projekt, das vom DJK-DV Würzburg initiiert worden ist. Das Projekt hat zum Ziel, dass Sie in ihrem Verein ein Angebot für ältere sportinaktive Menschen zur Aufnahme von gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsaktivitäten anbieten.

Im Rahmen des Projekts werden gesundheitsorientierte Bewegungsangebote entwickelt und durchgeführt, die v.a. die speziellen Bedürfnisse der Zielgruppe berücksichtigen. Angesprochen und motiviert werden sollen vor allem Frauen und Männer im Alter zwischen 50 und 75 Jahren, die noch nie (oder schon lange nicht mehr) Sport im Verein getrieben haben. Dies geschieht durch inhaltlich besonders geeignete und attraktive Angebote einerseits und andererseits durch ärztliche Aufklärung über die positiven gesundheitlichen Aspekte von Sport und Bewegung.

Als Kursleiter*innen sind ausschließlich Übungsleiter*innen aus dem Verein vorgesehen. Um gerade kleinen Vereinen eine Teilnahme an dem Projekt zu ermöglichen, müssen es nicht zwingend ausgebildete Übungsleiter*innen sein. Die Teilnehmer*innenzahl beträgt 15-20 Personen je Kurs, der dann im Zeitraum von 10-12 Wochen mit einer Dauer von jeweils 60 bzw. 90 Minuten stattfinden wird.

Startschuss für die Projektphase

Was bedeutet das nun ganz konkret für Sie und Ihren Verein? Nach der Bewerbung geht es in der Planungsphase als erstes darum, gemeinsam ein interessantes und ansprechendes Angebot für sportliche Neueinsteiger*innen ab 50 Jahren sowie eine/n geeignete/n Übungsleiter*in für den Kurs zu finden. Das Sportangebot orientiert sich an den räumlichen Gegebenheiten Ihres Vereins, Outdoor-Aktivitäten eingeschlossen.

Weitere organisatorische Aspekte sind u.a. genaue Terminfestlegung der einzelnen Kurseinheiten, des Wochentags und der Uhrzeit, Anschaffung zusätzlicher Übungsgeräte, Schulung des Kursleiters oder der Kursleiterin, Planung der Kursinhalte, Entwurf und Druck von Handzetteln und Plakaten, Werbung durch Presseveröffentlichungen und Zeitungsanzeigen.

Daneben können Ärztinnen und Ärzte Ihrer Region in das Projekt eingebunden werden, durch deren Mithilfe Menschen auf das neue Sportangebot aufmerksam gemacht und Teilnehmer*innen gewonnen werden. Eine Informationsveranstaltung für Interessierte wenige Wochen vor Kursbeginn steht am Ende der Planungsphase.

Während der Laufzeit des Kurses, den der/die Übungsleiter*in eigenverantwortlich durchführt, steht Ihnen das Team der Projektleitung des DJK-DV Würzburg begleitend und beratend zur Seite.

Wer kann sich bewerben?

Bewerben können sich alle DJK-Vereine des DJK-DV Würzburg. Voraussetzung ist lediglich, dass sie die Kriterien für die Teilnahme erfüllen. Eine Checkliste erhalten sie zusammen mit dem Bewerbungsformular.

Um speziell kleinen Vereinen die Teilnahme zu erleichtern, können sich auch mehrere Vereine zusammen mit einem Kooperationsprojekt bewerben. Bevorzugt werden Vereine, die bisher noch kein Sportangebot für Senioren anbieten.

Wo finden Sie die Bewerbungsunterlagen?

Die für Ihre Bewerbung nötigen Unterlagen und Formblätter finden Sie auf der Internetseite des DJK-DV Würzburg unter www.djk-dvwuerzburg.de .

Wie bewerben Sie sich konkret?

Den ausgefüllten Bewerbungsbogen schicken Sie an die DJK-Geschäftsstelle (Adresse siehe unten). Da wir nur begrenzte personelle Ressourcen haben, behält es sich der Vorstandschaft des DJK-DV Würzburg vor, bei mehreren Bewerbungen eine Auswahl zu treffen, welche Projekte von uns begleitet werden können. Darüber werden Sie von uns zeitnah informiert.

Projektleitung: Astrid Limpert und Matthias Müller

DJK-Diözesanverband Würzburg
„Richtig fit ab 50“
Ottostr. 1
97070 Würzburg

Tel.: 0931 / 38663-770
E-Mail: info@djk-dvwuerzburg.de