

Gesundheit - Fit für die Zukunft

SPORTSTUDIO

Sportzirkel (15 Minuten)

Die TeilnehmerInnen absolvieren als Einstieg in die Thematik einen kleinen Fitnesparcours. Nach kurzem gemeinsamen Aufwärmen (z. B. Laufen auf der Stelle mit verschiedenen Armbewegungen), durchlaufen die TeilnehmerInnen verschiedene Stationen. Zwischen den Stationswechseln und im Anschluss an den Sportzirkel werden die beanspruchten Muskeln gedehnt.



Feedback-Runde zum Sportzirkel (5 Minuten)

Die TeilnehmerInnen geben anhand folgender Fragen ein kurzes Feedback zum Sportzirkel:

- Wie fühlt ihr euch jetzt?
- Warum ist es wichtig, dass ihr euch am Anfang aufwärmt?
- Warum ist Dehnen wichtig?
- Würdet ihr so etwas auch alleine machen?



Vorstellungsrunde (5 Minuten)

Die TeilnehmerInnen stellen sich reihum mit ihren Namen und Lieblingssportarten vor. Sie wiederholen dabei die Namen und die dazugehörigen Sportarten der sich bereits vorgestellten TeilnehmerInnen (nach dem Prinzip „Kofferpacken“).

"Sport - was bringt´s?" - Diskussion (10 Minuten)

Zur inhaltlichen Vorbereitung der Plakatgestaltung diskutieren die TeilnehmerInnen folgende Fragen:

- Wann und wo macht ihr Sport?
- Was sind die Unterschiede zwischen Einzel- und Mannschaftssportarten?
- Was bringt Sport?

Im Gespräch werden die physischen, emotionalen und sozialen Aspekte von Gesundheit herausgearbeitet.

Plakatgestaltung (55 Minuten)

Die TeilnehmerInnen bearbeiten in Kleingruppen je eines der folgenden Themen und gestalten dazu ein Plakat:

- Sport – was bringt´s?
- Sport ist nicht gleich Fußball – die Vielfalt an Sportmöglichkeiten!
- Welche Sportangebote gibt's bei uns im Stadtteil?
- Sportlerernährung – was ist wichtig und sinnvoll?

Erarbeitung einer Aufführung (45 Minuten)

Die TeilnehmerInnen erarbeiten eine kurze Aufführung unter dem Motto "Warum ist Sport (= Bewegung) für uns wichtig?". Dies kann ein Sketch, ein kurzes Theaterstück, eine Tanz- oder Akrobatikvorführung, eine Entspannungsübung aber auch eine Quizshow sein, in die die Zuschauer mit einbezogen werden.

Im Verlauf des Sportstudios können folgende Spiele eingebaut werden:

Vertrauenspendel

Wettermassage

Gesamtdauer: 135 Minuten