

Auch im Jahr 2010 sind die drei Sportbünde in Baden-Württemberg wieder Partner der GEK bei der Initiative mach2.

Der mach2-Kurs

mach2. Besser essen. Mehr bewegen ist ein präventives und gesundheitsförderndes Kursangebot mit den Themenschwerpunkten „Bewegung“ und „Ernährung“. Es verfolgt das Ziel, die Teilnehmer zu einer regelmäßigen, gesundheitsfördernden körperlichen Aktivität anzuleiten und zu helfen, Sport und Bewegung in ihren Lebensalltag zu integrieren. Zusätzlich werden in den Kursen Informationen über das richtige Ernährungs- und Essverhalten thematisiert.

Der mach2-Kurs umfasst **10 Praxiseinheiten** (Bewegung gekoppelt mit Ernährung) und **zwei Theorieeinheiten zum Thema Ernährung** (für diese muss eine Fachkraft hinzugezogen werden).

Durchgeführt wird das Kursangebot ausschließlich von Übungsleiterinnen und Übungsleitern mit gültiger B-Lizenz Prävention. Der Übungsleiter/die Übungsleiterin kann sowohl die sportpraktische Gestaltung als auch die inhaltlichen Schwerpunkte (Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung, o.ä.) weitestgehend frei bestimmen.

Unterstützung

Unter den teilnehmenden Vereinen der Schulungen wird der Badische Sportbund ein lukratives Sportgerätepaket im Wert von 500€ verlosen! Zudem werden noch Gutscheine im Wert von 50-100€ verlost.

Die Übungsleiter werden in einer Schulung (Teilnahme verpflichtend!) insbesondere auf die Sportpraxis und Ernährungsthematik vorbereitet, um die Weitervermittlung im Verein zu erleichtern. Des Weiteren erhalten alle Übungsleiter ein Trainermanual, das umfassende Informationen und Anregungen für die Umsetzung der Maßnahmen enthält. Für die Öffentlichkeitsarbeit werden Ihnen Flyer und Plakate sowie Vorlagen für die Pressearbeit zur Verfügung gestellt.

Chancen für Vereine

Sie können ihre Kompetenz in Sachen Gesundheitsberatung erweitern. Qualifizierte Mitarbeiter und eine erweiterte Angebotspalette ziehen neue Mitglieder an. Die Thematik Gesundheit ist brandaktuell und somit eine Imageverbesserung. Ein weiteres Plus ist, dass der Kurs bei den meisten Krankenkassen anerkannt wird und somit kostenerstattungsfähig ist. Alles in allem können Vereine von der Teilnahme an der Initiative nur profitieren.

Teilnahmevoraussetzungen

Der/die Kursleiter/in muss eine gültige **B-Lizenz Prävention** oder eine vergleichbare Qualifikation besitzen (Nachweise!).

Anmeldung

Zur Teilnahme am Projekt melden Sie sich bitte per **Anmeldeformular** zu einem der Schulungstermine an (Anmeldeformular auf www.bsb-freiburg.de). Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahlen für die Schulungen begrenzt sind. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Melden Sie sich daher frühzeitig an!

Schulungstermine

20.03.2010: Bahlingen

10.07.2010: Steinbach