

*Er wurde nicht bestellt und kommt doch! Er wurde nicht ausgewählt und schmeckt doch! Und das Tolle, er steht nicht mal auf der Rechnung. Der Gruß aus der Küche, in Restaurants der gehobenen Klasse gehört er einfach dazu. Er macht Appetit, Lust auf mehr und stimmt so in besonderer Art auf ein Geschmackserlebnis ein.*

## Ein Gruß aus der Küche

### Leben Sie Ihre Vielfalt

Dank Ihres Engagements gibt es in Ihrem Verein eine Vielzahl sportlicher Angebote vergleichbar der Gerichte auf einer Speisekarte. So wird Ihr Verein zum Restaurant. Die meisten Vereine bieten mit ihrem Sportangebot, um weiter in diesem Bild zu sprechen, eine festgelegte Speisekarte an. Sie hingegen können daraus etwas Besonderes mit vergrößerter Vielfalt machen, aus dem der Einzelne sich sein „Menü“ zusammenstellt.

Sicher ist Ihnen schon aufgefallen, dass viele Restaurants ihre Speisen in Buffetform anbieten. Es lohnt sich und das können Sie auch! Durch unser Buffetprinzip wird zwar nicht wie im Lokal der Kalorienhunger dafür aber Aktivitäts- und Erlebnishunger auf ganz persönliche Art gestillt. Sie sind mit diesem Konzept ganz nah bei den Menschen, da diese ganz gezielt ihren persönlichen Geschmack einbringen und befriedigen können.

**Es lohnt sich, denn zufriedener Mitglieder sind das Ergebnis.**

Doch der Vergleich Ihres Vereins mit einem Restaurant hat noch weit aus mehr Vorteile für Sie.

Dieser Vergleich schafft Sicherheit, denn mit Sicherheit haben Sie bereits zu den verschiedensten Anlässen kulinarische Buffets gezaubert. Was liegt also näher als Ihr vorhandenes Know-how auch in der Vereinspraxis einzusetzen.

Auf den kommenden Seiten entdecken Sie selbst, wieviel Besonderes bereits in Ihrem Verein steckt. Viele der Angebote, die wir unter die Titel „Beliebte Gerichte, bei denen immer zugegriffen wird“, „Besondere Gerichte, für besondere Gäste“ und „Spezielle Gerichte, zu speziellen Anlässen“ gestellt haben, finden sicherlich so oder in ähnlicher Form auch in Ihrem Verein statt. Klasse, mit einer solchen Basis und einem Arrangement Ihrer Angebote in Form eines Kursbuffets werden Sie die unterschiedlichsten Wünsche auf leichte Weise erfüllen können.

**Genug der Vorrede, holen Sie sich Appetit!**



**Was mich erfolgreicher und zufriedener macht:**

*„Zufriedene Mitglieder... durch Ausstattung mit modernen Sportgeräten und niedrige Mitgliedsbeiträge aus den zusätzlichen Einnahmen durch die Kursangebote.“*

**Hagen Herwig**  
(Vorsitzender Behindertensport-Verband Rheinland-Pfalz)

*Richten Sie Ihre bewährten Angebote in neuer Form als Kurse an und fertig ist Ihr Vereinsbuffet.*

## Beliebte Gerichte, bei denen immer zugegriffen wird

### Wirbelsäulengymnastik

Anatomie und Physiologie des Halte- und Bewegungsapparates, Informationen zu Haltungsschwächen und Haltungsschäden, Übungsbeispiele zur Mobilisation der Wirbelsäule, zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Entspannungsübungen, wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag.

### Fitnessgymnastik

Kräftigung und Formung der Muskulatur, Dehnungsübungen zur Verbesserung der Elastizität, Ausdauerschulung, Entspannungsübungen.

### Step-Aerobic

Einführen und Üben der Basis-Schritte der Step-Aerobic, Erlernen einfacher Schrittkombinationen, Ausarbeitung von Choreographien, Funktionelle Dehnübungen.

### Herzsport

Gruppengespräche, Übungsbeispiele zu Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft, Partnergymnastik, Körperwahrnehmung, Entspannung. Formen des Ausdauertrainings, Übungsbeispiele mit Handgeräten wie z.B. Theraband, Hanteln, Entspannungs- und Stretchübungen kennen lernen.

### Aerobic

Kennen lernen der Grundschritte in der Aerobic, einfache Schrittfolgen, Koordinationstraining und Stretching, Entspannung.

### Walking

Sportartspezifische Aufwärmübungen, Erlernen der Walking-Grund-

techniken wie korrekte Körperhaltung, richtiges Aufsetzen und Abrollen der Füße sowie den aktiven Armeinsatz, Stretching.

### Rückenschule

Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule und der sie umgebenden Muskulatur, Haltungsaufbau und –schulung, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Erlernen von rückengerechtem Bücken, Heben, Tragen, Einüben rückengerechter Alltagssituationen, Entspannungsübungen.

### Bodystyling

Funktionelle Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, verschiedene Formen des Ausdauertrainings kennen lernen, Übungsbeispiele mit Handgeräten wie z.B. Theraband, Hanteln, Stretch- und Entspannungsübungen kennen lernen.

### Wassergymnastik

Theoretische Grundlagen aus den Bereichen Sportmedizin, Physik und Psychologie, Kräftigungsformen mit und ohne Geräteinsatz, koordinative und stabilisierende Übungen im Wasser, geeignete Spielformen, Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeiten.

### Yoga

Kennen lernen von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, systematisches Erarbeiten einzelner Haltungen (Asanas), Meditation.

### Nordic-Walking

Übungsbeispiele zur Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, die richtige Nordic-Walking-Technik,



**Was mich erfolgreicher  
und zufriedener macht:**

**„Attraktives**

**Vereinsangebot...**

*durch viele verschiedene Themen, qualifizierte Kursleitende, schnelle Umsetzung nach Bedarf und Verfügbarkeit der Sportstätten.“*

**Monika Sauer**

(Vorsitzende CTG Koblenz)

**Fortsetzung:  
Nordic-Walking**

Tipps zu Kleidung und Stöcken, sportartspezifische Aufwärm- und Dehnübungen, Fehlerkorrektur.

**Inline Skating**

Erläutern der Schutzausrüstung, Erlernen der Grundtechniken Fallen, Rollen, Bremsen, sportartspezifische Aufwärm- und Dehnübungen kennen lernen, Materialkunde, wichtige Regeln für Inline-Skater im Straßenverkehr.

*Zum Volltreffer für Zielgruppen werden Ihre Angebote durch eine entsprechende Zubereitung.*

## Besondere Gerichte, für besondere Gäste

**„Fit ab 50“**

**Funktionstraining für Ältere**

In diesem Kurs steht die Förderung von Gesundheit und die Vermeidung von Beschwerden im Vordergrund: Spielerisch verpacktes Herz-Kreislauf-Training, Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination und insbesondere funktionelle Wirbelsäulengymnastik sind die Schwerpunkte dieses Kursangebotes.

**„Fiteinander“**

Dieser Kurs spricht alle an, die ein paar Pfund zuviel auf die Waage bringen oder einen langsamen (Wieder-) Einstieg in die gesunde und sportliche Bewegung finden möchten. Dosierte Ausdauertraining, Einsatz von verschiedenen Kleingeräten sowie die „Problemzonen“ Bauch, Beine, Po sind die wesentlichen Inhalte dieses Kurses.

**Fitness-Mix für junge Mütter**

Ein Bewegungskurs am Morgen für

alle, die gezielt ihre Fitness verbessern möchten. Ausdauertraining in Form von Aerobic und Bodystyling mit und ohne Kleingeräte sind die Inhalte dieses Kurses. Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur sowie kleine Entspannungseinheiten runden das Programm ab. Grundfitness sollte vorhanden sein.

**„Fit in den Herbst“**

**Fitnessgymnastik für Männer jeden Alters**

Es zwickt ab und zu im Rücken? Die Treppen sind Sie auch schon einmal schneller hinauf gegangen? Und überhaupt fühlen Sie sich ziemlich eingerostet und möchten mal wieder etwas für sich tun? Dann machen Sie mit: Gesundheitlich orientiertes Herz-Kreislauf-Training, Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination und insbesondere funktionelle Wirbelsäulengymnastik sind die Schwerpunkte dieses Kursangebotes.



**Was mich erfolgreicher und zufriedener macht:**

**„Motivierte Übungs- und Kursleitende...“**

*durch moderne Geräteausstattung, überschaubaren Zeitrahmen, Übernahme von Fortbildungskosten, Umsetzungsmöglichkeiten für eigene Ideen und entsprechende Honorierung.“*

**Erika Fleck**

(Geschäftsführerin TGV Leimersheim)



### Was mich erfolgreicher und zufriedener macht:

**„Die Zukunft des Vereins sichern und einer breiten Öffentlichkeit präsentieren...“**

*denn die Ausschreibungen der neuen Kurse, die hohe Teilnehmerszahl sowie die motivierten und qualifizierten Kursleitenden zeichnen in der Öffentlichkeit ein positives Bild des Vereins, dem man auch zutraut die zukünftigen Aufgaben zu bewältigen.“*

**Hermann Höfer**  
(Präsident Sportbund Rheinland)

### **FEEL WELL - die gesunde Art sich gemeinsam wohl zu fühlen**

Wir lassen den Alltag hinter uns, lassen die Seele baumeln, finden Ruhe und Entspannung. Wir nehmen uns die Zeit, unsere Kraftquellen zu finden, um neue Energie zu tanken. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannungsmethoden und Atemübungen kennen. Aber auch Aktivität in Form von Bewegung auf Musik und gezielter Muskelaufbau stehen auf dem Programm.

### **Rope-Skipping für Powerpeople**

Seilspringen als Fitnessangebot für Sportbegeisterte. Ein bisschen Kondition und Geschick, bunte schnelle Seile (Ropes), fetzige Musik und schon springt der Funke über zu dieser faszinierenden Sportart, die viele ungeahnte Möglichkeiten in sich birgt. Grundtechniken, Sprünge in der Gruppe und das Erlernen neuer „Tricks“ – alles wird dabei sein.

### **„Eltern-Kind-Turnen“**

Liebe Muttis, Vatis, Omas und Opas, früh übt sich, wer ein Sportler werden will. Hier beim Verein XY kann Ihr Sonnenschein spielerisch Koordination und Geschicklichkeit erlernen und gleichzeitig etwas für die körperliche Entwicklung tun – und das natürlich zusammen mit Ihnen!

### **Bewegung bei Herz- Kreislauf-Erkrankungen**

Die Teilnehmenden sollen die Bedeutung der Risikofaktoren auf die Entstehung von Herzkrankheiten kennen lernen und durch gezielte Maßnahmen das krankheitsfördernde Verhalten vermeiden lernen. Erreicht wird dies im motorischen Bereich durch Übungen zur Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Darüber hinaus

sollen die Teilnehmenden durch Gruppengespräche, Körperwahrnehmung, Entspannung sowie Partnergymnastik die positive Wirkung auf das persönliche Wohlbefinden erfahren.

Übungsbeispiele für ein Programm kennen zu lernen, das die Teilnehmenden nach Abschluss des Kurses in Eigenverantwortung durchführen können, ist ein weiteres Lernziel.

### **Sport als Lebenshilfe**

Unter diesem Motto werden alle Teilnehmenden wieder in der Lage sein, den Anforderungen von Familie, Beruf und Freizeit gerecht zu werden sowie eine positive Einstellung zum eigenen Körper zu gewinnen. Bewegung unter und mit Gleichgesinnten – Erfahrungsaustausch, aber auch gemeinsam Freude und Spaß erleben – dies steht im Vordergrund aller Stunden. Die Übungsstunden stehen unter der Leitung einer besonders ausgebildeten Übungsleiterin.

### **Fitnessstraining Spiel & Spaß“ für Diabetiker Typ II**

Allgemeines Fitnessstraining mit Spiel- und Entspannungsprogramm „Spiel & Spaß“, mit Blutzuckermessungen vor und nach dem Training. Besonders geeignet für ältere und / oder sportlich bisher wenig aktive Diabetiker/innen.

### **„Sich gesund bewegen - auch mit Asthma“**

Allgemeines Bewegungstraining im Wasser mit Spiel und Entspannungsprogramm, spezielle Übungen für Asthmakranke, auch für Nichtschwimmer geeignet!

### **Aktiv gegen Osteoporose**

Osteoporose - Knochenschwund - ist eine Erkrankung, die zum Verlust der Knochenstabilität führt. Schon bei geringen Belastungen

### **Fortsetzung: Aktiv gegen Osteoporose**

kann es zu Knochenbrüchen kommen. Ein gezieltes Bewegungsprogramm ist zur Vorbeugung und Therapie dieser Erkrankung von entscheidender Bedeutung.

Alle Interessierte, die vielleicht schon länger nicht mehr sportlich aktiv waren und jetzt aktiv der Osteoporose vorbeugen wollen, sind hier angesprochen.

Auch Interessierte, die bereits an Osteoporose erkrankt sind, können, im Einverständnis mit dem behandelnden Arzt, an diesem Bewegungskurs teilnehmen.

*Ein Blick über den Tellerrand genügt, mit einfachen Mitteln setzen Sie Highlights.*

## **Spezielle Gerichte zu speziellen Anlässen**

Besondere Referenten sorgen mit interessanten Themen für Abwechslung:

### **Frühjahrs-Check: Rund ums Fahrrad - Ein Muss vor der neuen Saison**

(mit einem Fahrradhändler)

In diesem Tageskurs wird alles von der Bereifung, über Laufräder, Bremsen, Beleuchtung und Antrieb erklärt und direkt am eigenen Rad geprüft.

### **Wenn der Winter kommt: Check am Auto**

(mit einem Kfz-Betrieb)

In diesem Tageskurs wird alles von der Bereifung, über Frostschutz, Bremsen, Licht, Batterie, Scheibenwaschanlage und Wischerblattnenerung erklärt und am eigenen Kfz geprüft.

### **Spanisch für den Urlaub** (mit einem ortsansässigen Dozenten)

Oder wählen Sie einfach mal einen außergewöhnlichen Ort:

- **Gymnastik auf der Wiese**
- **Bildungs- und Städtereisen**
- **Sport- und Wellnessreisen**

Saisonale Bezüge nehmen vorhandene Stimmungen und Marketing-Effekte auf:

- **Fit für die Piste**  
(Skigymnastik)
- **Weg mit dem Winterspeck**  
(Bewegungs- und Ernährungsprogramm)
- **Raus in den Herbstwald**  
(Walking, Nordic-Walking)

**Und im nächsten Abschnitt erleben Sie, wie sich in vier Schritten das persönliche Vereinsbuffet zusammenstellen lässt...**



**Was mich erfolgreicher und zufriedener macht:**

*„Sichern bzw. Ausbauen der Mitgliederzahl... denn die Mitglieder werden dem Verein aufgrund der hervorragenden Angebote die Treue halten. Kurs teilnehmende werden bei finanziellen Anreizen oder weil sie sich mit Ihrem Angebot identifizieren, dem Verein beitreten.“*

**Joachim Friedsam**  
(Geschäftsführer  
Sportbund Rheinhausen)