

# FRAUENSSPORTAKTIONSWOCHEN 2008.

## Frauen tun dem Sport gut.

[WWW.DIE-PRAEVENTION.DE](http://WWW.DIE-PRAEVENTION.DE) | [WWW.DOSB.DE](http://WWW.DOSB.DE)

### Zweiter Infobrief

Die Aktionswochen wurden auf Wunsch vieler Vereine bis in die Sommerpause verlängert.

### Die wichtigsten Mitmachkriterien

Alle Vereine, die sich an den Frauensportaktionswochen 2008 beteiligen möchten, werden gebeten, folgende Mitmachkriterien zu beachten:

Die Vereine melden sich und einen Ansprechpartner entweder auf der Homepage der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ unter [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de) oder auf der Homepage des DOSB unter [www.dosb.de](http://www.dosb.de) an.

Die Vereine bieten im Aktionszeitraum vom 1. Juni bis zur Sommerpause ein Programm an, das sich an Frauen und Mädchen richtet.

Das Programm sollte bestehen aus

1. drei unterschiedlichen Sportarten zum Mitmachen
2. einem 3.000-Schritte-Spaziergang
3. einem Rahmenprogramm für die ganze Familie.

Die Vereine sind Träger der Aktionen. Die Zusammenarbeit mit kommunalen Gleichstellungsstellen, Frauenverbänden und Initiativen, Gesundheitseinrichtungen und Krankenkassen ist erwünscht und sollte angestrebt werden. Die teilnehmenden Vereine werden mit ihrem Angebot und Ansprechpartner auf den Webseiten des DOSB und des BMG veröffentlicht.

### Beispiele für die Umsetzung

#### Die kleine Lösung

An einem ganz normalen Übungsabend von z. B. 18 – 21 Uhr finden möglichst viele der Frauensportangebote parallel statt und sind auch für Nichtmitglieder offen zum Mitmachen. Dafür eignet sich diese Jahreszeit besonders,

denn dann sind die Out-door-Sparten wieder draußen. Zum Abschluss gehen alle Teilnehmer gemeinsam noch 3.000 Schritte extra.

#### Die mittlere Lösung

An einem Sonntagvormittag ab 11 Uhr präsentieren sich alle Frauensportgruppen des Vereins und laden zum Mitmachen ein. Ein Rahmenprogramm für die ganze Familie sorgt für mehr Bewegung, Spiel und Spaß für alle – gesunde Ernährung inbegriffen. Ein 3.000-Schritte-Spaziergang kann flexibel in den Ablauf integriert werden.

#### Die große Lösung

Über mehrere Wochen gibt es ein Programm, das auf die unterschiedlichen Angebote des Vereins für Frauen aufmerksam macht und z. B. mit dem Erwerb des Sportabzeichens kombiniert werden kann. Zusätzlich bildet sich eine feste Gruppe, die an einem bestimmten Tag, z. B. jeden Mittwoch, 3.000 Schritte extra geht.

### Der 3.000-Schritte-Spaziergang

Alle teilnehmenden Vereine werden im Rahmen der Frauensportaktionswochen 2008 einen 3.000-Schritte-Spaziergang anbieten. Dafür gibt es viele Möglichkeiten.

1. Sie können dem Spaziergang ein Motto geben, zum Beispiel:
  - 3.000-Schritte-Nordic-Walking-Tour
  - 3.000 Schritte über das Vereinsgelände
  - 3.000-Schritte-Trim-Dich-Parcours
2. Sie können auch eine ganze 3.000-Schritte-Aktionswoche anbieten und an jedem Tag 3.000 Schritte extra gehen.
3. Sie können auch in Anlehnung an die Aktion „Mitgehen am Mittwoch“ jeden Mittwoch mit einem 3.000-Schritte-Spaziergang auf Ihr Vereinsangebot aufmerksam machen.

# FRAUENSSPORTAKTIONSWOCHEN 2008.

## Frauen tun dem Sport gut.

[WWW.DIE-PRAEVENTION.DE](http://WWW.DIE-PRAEVENTION.DE) | [WWW.DOSB.DE](http://WWW.DOSB.DE)

Jeder teilnehmende Verein erhält zehn Schrittzähler, die z. B. im Rahmen des Spaziergangs verlost werden können. Damit lässt sich ganz einfach feststellen, wie schnell 3.000 Schritte zusammenkommen.

### Materialien für die Vereine

Jeder teilnehmende Verein erhält:

- zehn Schrittzähler sowie
- eindrucksfähige Materialien zur Bewerbung der Aktionswochen: pro Verein 250 Flyer im Format DIN lang und 15 Plakate in DIN A3.

Die Materialpakete werden ca. 14 Tage nach Anmeldung an die Vereine verschickt. Darüber hinaus werden druckfähige Vorlagen als Download zur Verfügung gestellt.

### Kontakt, Bewerbung & Beratung

Infobüro Prävention  
Ein Service des Bundesministeriums für Gesundheit  
Burgstraße 27  
10178 Berlin

Telefon: +49 30 24 086 / 770  
Fax: +49 30 24 086 / 777  
E-Mail: [info@die-praevention.de](mailto:info@die-praevention.de)  
Internet: [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)

Deutscher Olympischer Sportbund  
Pia Zufall  
Telefon: +49 69 / 67 00 219  
E-Mail: [zufall@dosb.de](mailto:zufall@dosb.de)

Ingrid Neuhaus  
Telefon: +49 69 / 67 00 273  
E-Mail: [neuhaus@dosb.de](mailto:neuhaus@dosb.de)

### Zeitplan Frauensportaktionswochen 2008

Was	Wann
Registrierung interessierter Vereine mit konkreten Vorschlägen ihrer Mitmachangebote & des 3.000-Schritte-Spaziergangs.....	fortlaufend
Prüfung der Registrierungen & Versand Teilnahmebestätigung .....	fortlaufend
Versand des Materialpakets an die teilnehmenden Vereine (Flyer, Plakate, Schrittzähler, Musterpressemitteilung).....	ab 15.05.2008
Startschuss der Frauensportaktionswochen mit Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt und DOSB-Vizepräsidentin Ilse Ridder-Melchers in Berlin .....	29.05.2008
Durchführung der Frauensportaktionswochen .....	01.06.2008 bis zur Sommerpause

**Anmeldung** unter [www.dosb.de](http://www.dosb.de) oder [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de). Alle teilnehmenden Vereine erhalten eine Bestätigung.