



Schweizerischer
Turnverband

Handbuch Jahresprogramm

Teil 1 Training

CONCORDIA Fitiva

1. Training

Das Training bietet ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Sportangebot in der Gruppe, wobei die Fitness, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Konzentration, Koordination, Entspannung, Körperwahrnehmung und Mobilität trainiert und verbessert werden. Dies wird spielerisch, tanzend oder turnend ausgeführt. Egal ob in der Halle oder im Freien.

Das Training richtet sich an alle Personen, welche mit einer Nicht-Wettkampforientierten Gruppe trainieren und sich so für eine gesunde und aktive Zukunft entscheiden.

Das 1x wöchentliche Training mit einer Dauer zwischen 60 bis 90 Minuten findet in der Halle oder im Freien statt. Dabei widmet es sich abwechselnd einem der vier folgenden Schwerpunkte:

- **Kraft**
- **Mobilität / Stabilität**
- **Spielerische Ausdauer**
- **Bewegungskoordination**

Jeden zweiten Monat wird das Training durch den Besuch einer neuen Sportart ergänzt. Diese sind frei wählbar und orientieren sich an den lokalen Sportangeboten. Die aufgelisteten Sportarten im Jahresplan sind als Vorschläge zu verstehen.

Für die Mitglieder-Gewinnung wird dreimal jährlich ein Schnuppertraining angeboten.

Die nachfolgenden vier Checklisten dienen als Stütze und Orientierung an welche Punkte bei der Planung der Trainings, Schnuppertrainings oder dem Besuch einer Sportart zu denken ist. Dabei können einzelne Punkte ignoriert oder weitere ergänzt werden.

Tipp: Unterstützung der Gruppe in der Planung einfordern, um Verantwortung über mehrere Personen zu verteilen.

Folgende Reihenfolge in der Gesamtplanung erweist sich als nützlich:

- Planung Trainings 01
- Planung Outdoor Lektionen 02
- Planung Besuch Sportart 03
- Planung Schnuppertraining 04

Checkliste für Planung Trainings 01

- ☐ Auswahl Jahresplan
 - ☐ Wahl «Jahresplan Beispiel»
 - ☐ Wahl «Jahresplan Jan-Dez» mit Ankreuzen
 - ☐ Wahl «Jahresplan eigene Planung»
- ☐ Aufgrund Wahl Jahresplan
 - ☐ Lektionen übernehmen
 - ☐ Lektionen selber planen

Checkliste für Planung Outdoor Lektionen 02

- ☐ Verantwortliche Person/en aus der Gruppe bestimmen:
- ☐ Outdoor-Locations rekognoszieren
- ☐ Material organisieren
 - ☐ Kaufen (Budget abklären)
 - ☐ Ausleihen
- ☐ Anfahrt organisieren
 - ☐ Zu Fuss / mit Velo
 - ☐ Weg rekognoszieren
 - ☐ Anfahrtsplan
 - ☐ ÖV
 - ☐ Abos Teilnehmende erfassen
 - ☐ Gruppenticket abklären
 - ☐ Auto
 - ☐ Fahrgemeinschaften bilden
 - ☐ Parkplätze abklären
- ☐ Teilnehmende informieren
 - ☐ Ort, Zeit, Anfahrt, Material, Kosten

Checkliste für Planung Besuch Sportart 03

- ☐ Verantwortliche Person/en aus der Gruppe bestimmen:
- ☐ Sportarten mit der Gruppe definieren
- ☐ Daten für Besuche definieren
- ☐ Anmeldung Teilnehmende
- ☐ Kontakte zu anderen Sportarten erstellen
 - ☐ Kosten abklären
 - ☐ Finanzielle Unterstützung einzelner Teilnehmenden abklären
 - ☐ Lösung finanzielle Unterstützung → Verein, Gruppe, Gemeinde, ...
 - ☐ Gegenseitiges Schnuppern ermöglichen
 - ☐ Daten für Besuche reservieren
 - ☐ Daten für Besuche fixieren
- ☐ Anfahrt organisieren
 - ☐ Zu Fuss / mit Velo
 - ☐ Weg rekognoszieren
 - ☐ Anfahrtsplan
 - ☐ ÖV
 - ☐ Abos Teilnehmende erfassen
 - ☐ Gruppenticket abklären
 - ☐ Auto
 - ☐ Fahrgemeinschaften bilden
 - ☐ Parkplätze abklären
- ☐ Teilnehmende informieren
 - ☐ Ort, Zeit, Anfahrt, Material, Kosten

Checkliste für Planung Schnuppertraining 04

- ☐ Verantwortliche Person/en aus der Gruppe bestimmen:
- ☐ Daten für Schnuppertrainings definieren:

Kommunikationkanäle

- ☐ Mitglieder
 - ☐ Website / Social Media
 - ☐ WhatsApp Status
- ☐ Vereinsebene
 - ☐ Website / Social Media
 - ☐ Mailing / Newsletter
 - ☐ Vereinszeitung
 - ☐ Sponsoren / Partner
- ☐ Dorfzeitung → Inserat?
 - ☐ Publikationsdaten
 - ☐ Print / Web
 - ☐ Kosten
- ☐ Einkaufsläden
 - ☐ Plakat aufhängen?
- ☐ Kontakt zu Sportkoordinator*in
 - ☐ Website Gemeinde?
 - ☐ Social Media
- ☐ STV Werbematerialien → Print / Web
 - ☐ aussuchen
 - ☐ anpassen mit Vereinslogo, Datum,... auf XYZ
- ☐ Social Media Film produzieren für Werbung
- ☐ Offerte Druckerei für Werbematerialien
 - ☐ Kostenübernahme Verein

Folgende Vorlagen sind im Login-Bereich von CONCORDIA Fitiva zu finden:

- Werbematerial
 - Vorlagen Plakate / Flyer / Banner
- Jahrespläne
 - Jahresplan Beispiel
 - Jahresplan Jan-Dez» mit Ankreuzen
 - Jahresplan eigene Planung
- Lektionen
 - Fixfertige Lektionen
 - Vorlage Lektionsraster
- Postenblätter
 - Fixfertige Postenblätter
 - Vorlage Postenblatt

Allgemeine Links

Seite	Link
Unterrichten	
CONCORDIA Fitiva	https://www.concordia-fitiva.ch/
Sicher gehen	https://www.sichergehen.ch/
Ausbildungen / Kurse	
Ausbildung esa STV	https://www.stv-fsg.ch/ausbildung/leiterinnen-trainerinnen/esa/
BASPO Lernbaustein	https://tool.jugendundsport.ch/?lang=de
Sicherheit	
Esa Sicherheitsdokumente	https://www.erwachsenen-sport.ch/de/informationen-und-downloads
Sicher Bergwandern	https://www.sicher-bergwandern.ch/de
Beratungsstelle für Unfallverhütung	
SAC sicher unterwegs	https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/sicher-unterwegs/
SAC Tourenplanung	https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/tourenplanung
Reisen	
SBB Fahrplan	https://www.sbb.ch/de
SBB Gruppenbillet	https://www.sbb.ch/de/billette-angebote/billette/gruppenbillette-schweiz.html
Postauto	https://www.postauto.ch/de/fahrplan-und-netz
Jugendherbergen	https://www.stv-fsg.ch/mitglieder-vereine/fuer-mitglieder/mitgliederangebote/schweizer-jugendherbergen/
Online Karten	
SchweizMobil	https://map.schweizmobil.ch
Maps of Switzerland	https://map.geo.admin.ch
Wetter	
Meteo Schweiz	https://www.meteoschweiz.admin.ch
Meteo Blue	https://www.meteoblue.com/de