



Schweizerischer  
Turnverband

# Handbuch Jahresprogramm Teil 2 Fitness Challenge

CONCORDIA Fitiva

## 2. Event: Fitness Challenge

*Der Event Fitness Challenge ist ein Bewegungsanlass mit unterschiedlichen Fitness Disziplinen, welcher innerhalb eines Trainings oder auch als ganztägiger Vereinsevent durchführbar ist. Es kann damit auf das CONCORDIA Fitiva - Angebot des Vereins aufmerksam gemacht und bestenfalls neue Mitglieder gewonnen werden.*

Der Event richtet sich nicht nur an Vereinsmitglieder, sondern ist auch für die lokale Bevölkerung offen. Jede Übung kann so oft wiederholt werden, wie es die Kraft und Zeit erlaubt, mit dem Ziel sich jedes Mal zu verbessern. Die Reihenfolge der Übungen frei wählbar. Jede Übung wird 1 Minute ausgeführt, und die Anzahl Wiederholungen wird in das Laufblatt eingetragen, welches für den persönlichen Fortschritt verwendet werden kann. Alle Übungen werden in Zweier- oder Vierergruppen absolviert, so können sich die Teilnehmenden gegenseitig unterstützen und motivieren.

Der Event kann sowohl in einer Halle als auch im Freien stattfinden. Die Gruppe oder der Verein entscheidet, ob der Event während eines Trainings oder als ganztägiger Event durchgeführt wird. Unabhängig davon, wie und wo der Event stattfindet, ist das anschließende gemeinsame Essen und Trinken wichtig für die Geselligkeit, soziale Kontakte und das gegenseitige Kennenlernen.

- Zielgruppe: Mitglieder und Nicht-Mitglieder
- Disziplinen: Die Disziplinen fokussieren auf Kraft, Schnelligkeit und Bewegungskoordination und sind jeweils im Reglement ersichtlich.

Die Checkliste dient als Stütze und Orientierung an welche Punkte bei der Planung des Events zu denken ist. Dabei können einzelne Punkte ignoriert oder weitere ergänzt werden.

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

### Checkliste für Planung Fitness Challenge

- Verantwortliche Person/en aus der Gruppe bestimmen
  - 01 Gesamtplanung:
  - 02 Personal:
  - 03 Marketing / Kommunikation:
  - 04 Rechtliches / Bewilligung:
  - 05 Finanzen:
  - 06 Sicherheit:

## 01 Gesamtplanung

- Daten definieren
- Während Training
  - Halbtagesevent → Halle / Platz verfügbar
  - Ganztagesevent → Halle / Platz verfügbar
  - Indoor
  - Outdoor
- Socializing
  - Essen
  - Trinken
  - Sitzgelegenheit
  - Musik
- Debriefing

## 02 Personal

- Helfende aus der Gruppe suchen
- Einteilung Helfende
  - Aufstellen:
  - Aufräumen:
  - Kasse:

## 03 Marketing / Kommunikation

- Werbematerialien auf MySTV
  - aussuchen
  - anpassen
- Social Media / Status Film produzieren
- Offerte Druckerei für Werbematerialien
  - Kostenübernahme Verein
- 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
- Medienarbeit während (Social Media / Web / Print)
- Medienarbeit nach Event (Social Media / Web / Print)

#### 04 Rechtliches / Bewilligung

- STV Checklisten zu Organisation von Veranstaltungen
- Haftpflicht / Teilnahmebedingungen
- Gemeindeverwaltung (Bewilligung / Unterstützung)

#### 05 Finanzen

- Anmeldeprozess
  - vor Ort
  - Online
- Bezahlung
  - Bar
  - TWINT
- Kasse
- Abrechnung Event
- Rechnungsbüro vor Ort

#### 06 Sicherheit

- STV Checklisten zu Organisation von Veranstaltungen
- mögliche Szenarien vorbereiten 📌 was ist wenn...
- Bewilligung und Auflagen
- Erste Hilfe

Folgende Vorlagen sind im Login-Bereich von [CONCORDIA Fitiva](#) zu finden:

- Werbematerial
  - Vorlagen Plakate / Flyer / Banner
- Notizblatt
- Postenblätter

## Allgemeine Links

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