

# Gesunde Vereine

Fit für die Zukunft: Mit unseren Aktionen zu einem gesunden und nachhaltigen Vereinsleben.

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.

### **Wir beraten Sie gerne**



über unser Servicetelefon unter **0800 4772000**  
Rund um die Uhr und deutschlandweit kostenlos!



über unsere Webseite: **gerngesund.de**



via Nachricht: **aok.de/rps/kontaktformular**

# Vorwort

**Gemeinsam aktiv sein, ob laufen, tanzen, spielen oder Wettkämpfe bestreiten – auf verschiedenste Art und Weise finden Menschen allen Alters in Vereinen zusammen. Vereine sind Wohlfühlorte, an denen jedes Mitglied gerne seine Freizeit verbringt und an denen Familien zusammenkommen.**

Doch Vereine sind weitaus mehr als Freizeiteinrichtungen. Vereine sind Orte der Integration. Orte, an denen Kinder und Jugendliche soziales Verhalten erlernen. Eine Vielzahl an Vereinen haben es sich auch zum Ziel gesetzt, die Gesundheit ihrer Mitglieder zu fördern.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Mitglieder langfristig fit und gesund zu halten. Wir setzen nicht nur neue Trainingsreize in Ihrem Verein, sondern bieten neben Workouts in der Gruppe auch individuelle computergestützte Analyseverfahren. Schon nach 15 Minuten liegen die ersten Ergebnisse vor und Ihre Vereinsmitglieder erhalten individuelle Tipps und viele nützliche Informationen vom AOK Gesundheitscoach.



Durch eine Gesundheitspartnerschaft mit der AOK stehen Ihrem Verein alle Möglichkeiten offen. Neben unseren Basis-Modulen bieten wir Ihnen auch Unterstützung bei Vereinsfesten und verschiedene Projekte rund um gesunde Ernährung, Training und den Nachwuchs in Ihrem Verein.

Wir beraten Sie gerne. Finden Sie mit uns den richtigen Angebots-Mix und werden Sie zum fitten Verein!

Mit freundlichen Grüßen

*Ihr Udo Hoffmann*

Beauftragter des Vorstandes der  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.

# Inhalt

## 4 Kinder und Familien

Vereinsangebote für Jung und Alt

## 5 Fitte Kids

Gesunde Ernährung junge Sportler/-innen

## 7 Bewegung und Ernährung

Basis-Module: Faszientraining,  
Functional Fitness, Sportgerechte Ernährung

## 8 Home of Goals

Workshops für Trainer/-innen

## 9 Besser essen an Sportstätten

Das braucht der Körper beim Wettkampf

## 10 Werden Sie Gesundheitspartner

Unsere Extra-Angebote für Ihren Verein

## 11 Weitere Angebote

Online-Seminare, Aktionen & Events

# Kinder und Familien

## Gemeinsam stark: Der Verein als Ort der Begegnung für Jung und Alt

Vereine sind Orte, an denen verschiedene Generationen aufeinandertreffen. Oftmals ist die ganze Familie Mitglied in einem Verein. Wir bieten Ihrem Verein daher eine Vielfalt an Angeboten, die für die ganze Familie interessant sind.

- **Ferienfreizeit und Fußballcamps**

Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren geplanten Veranstaltungen. Sprechen Sie uns einfach an.

- **Kochworkshops für die ganze Familie**

Planen Sie in Ihrem Verein einen generationsübergreifenden Kochworkshop – denn gesunde Ernährung ist in jedem Alter wichtig! Wir bieten Ihnen Workshops zu verschiedenen Themen, wie z.B. Pausenverpflegung, Wettkampfverpflegung, Veggie&Vegan, Günstig&gut, uvm. Lassen Sie sich gerne von uns beraten.

- **Kräuterwanderung**

Für Jung & Alt ein Erlebnis! Finden Sie heraus, welche Pflanzen am Wegesrand, im Wald und in den Hecken wachsen. Außerdem hören Sie hier, wie Sie essbare Kräuter sicher erkennen und wie sie zu einem Gaumenschmaus werden.

- **Klimafreundlich im Verein**

Jeder kann dazu beitragen, unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen. Auch im Verein ist es wichtig, Themen wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu berücksichtigen. Mit unseren spannenden Modulen zum Mitmachen macht Klimaschutz sogar Spaß:

- Sonnenschutz statt Sonnenbrand
- Schritte statt CO<sub>2</sub>
- Kühlschrankschrank oder Vorratskammer
- Teller oder Tonne

- **Erste-Hilfe-Kurse**

Unser Angebot an Erste-Hilfe-Kursen richtet sich sowohl an Trainer als auch an Eltern. Hier wird der Fokus auf die Ersthelferversorgung bei Sportunfällen gelegt.



# Fitte Kids

## Gesunde Ernährung für Nachwuchssportler/-innen

- **Müsliworkshop**

Getreide ist wichtig als Nährstofflieferant. Im Workshop lernen wir gemeinsam verschiedene Getreidearten kennen, wie sie wachsen, aussehen, schmecken und dass sie lange sättigen. Sie stärken die Konzentration und Ausdauer. Unser praktisches Ziel ist es, verschiedene Müslivarianten sowie Snacks mit Vollkornprodukten kennenzulernen.

- **Dem Zucker auf der Spur**

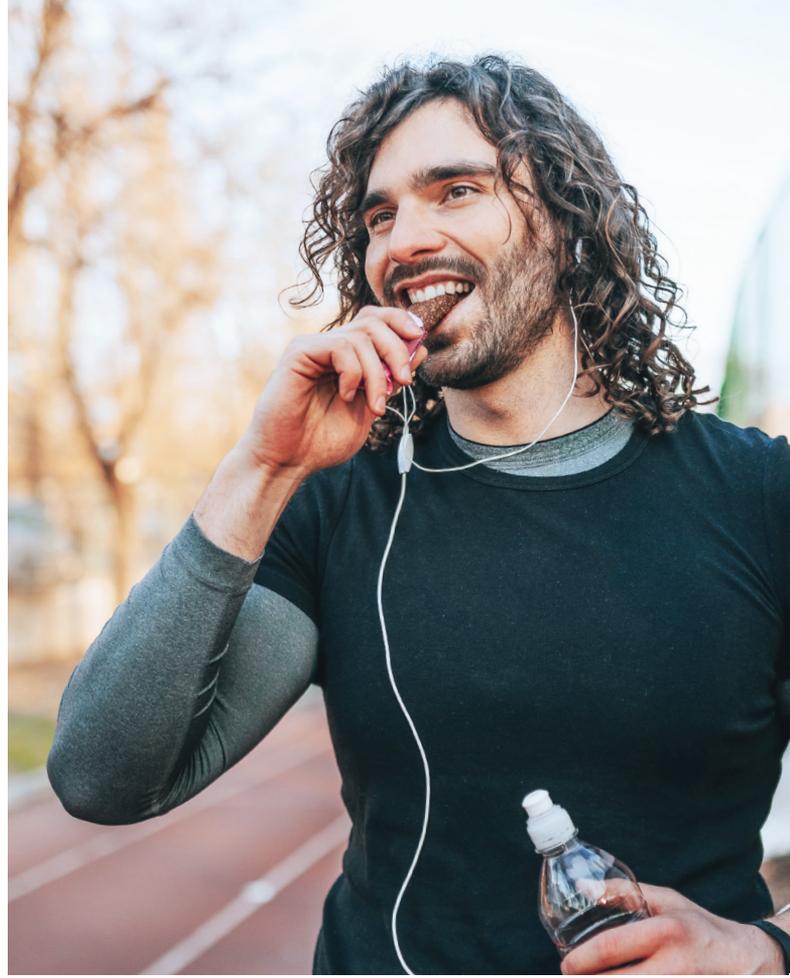
Wo ist Zucker überall enthalten? Braucht unser Körper Zucker überhaupt? Was passiert, wenn wir zu viel Zucker zu uns nehmen? Und was bedeutet überhaupt „zu viel“? Diesen und noch weiteren Fragen wird nachgegangen. Eine Zuckerausstellung veranschaulicht wie viel Stücke Zucker sich in verschiedensten Lebensmitteln „verstecken“.

- **Straße der Sinne**

Genusstraining erfolgt mit allen Sinnen. Denn nur wer gut riechen, fühlen, schmecken, sehen und hören kann, kann auch bewusst genießen und dadurch gesünder leben. Um mit allen Sinnen genießen zu können, bereiten wir gemeinsam Rezepte zu, die unsere 5 Sinne ansprechen.

**Unsere Familienangebote können auch in einen Aktionstag integriert werden. Mehr Infos auf Seite 11. Wir beraten Sie gerne und finden mit Ihnen die Angebote, die zu Ihrem Verein passen.**





# Bewegung und Ernährung

Um die eigene Leistung im Training zu steigern, benötigt der Körper neue Reize. Diese wirken sich nicht nur positiv auf die körperliche Fitness aus, sondern sind auch essenziell, um langfristig gesund und verletzungs-frei zu bleiben. Hierbei kann auch eine sportgerechte Ernährung unterstützen. Mit unseren Angeboten bringen wir außerdem frischen Wind in Ihr Vereinsleben.

## Faszientraining

**Für mehr Mobilität und Beweglichkeit**

**Screening:** Messung der Mobilität | 10 - 15 Min./Pers.

- Erfassung des Beweglichkeitsstatus
- Gesundheitsberatung und Trainingsempfehlung

**Impulsvortrag:** 45 Min.

„Faszinierende Welt der Faszien – kraftvoller, straffer und geschmeidiger“

**Praxis:** FaszienWorkout | 30 - 60 Min.,

Das neue Trainingsprogramm für geschmeidige und leistungsstarke Faszien

## Functional Fitness

**Für mehr Kraft und Ausdauer**

**Screening:** Herzfitness | 10 - 15 Min./Pers.

- Vereinfachte EKG-Messung
- Ermittlung von Herzgesundheit (Cardio-Stress-Index) und Fitnesslevel

**Impulsvortrag:** 45 Min.

„CardioFit – herzgesund durch Ausdauertraining“

**Praxis:** 15 - 30 Min.,

Intervalltraining – gesund und effektiv

## Sportgerechte Ernährung

**Für mehr Energie und Leistung**

**Screening:** Messung für Body-Mass-Index (BMI), Muskelmasse sowie Körperfett- und Wasseranteil | 10 Min./Pers.

**Impulsvortrag:** 45 Min.

„So essen Sportlerinnen und Sportler“ oder „Superfood – exotisch bis heimatnah“

**Praxis:** 150 Min.

„Gesunde Sportküche“ (Workshop, Küche notwendig) oder „Superfood“ (Infos und Kurzworkshop) Ausstellung, Rezepte und Geschmacksproben



**Unsere Impulsvorträge sind auch online möglich!**

Weitere Informationen auf Seite 11



## Home of Goals

Workshops für Trainer/-innen und Vereinsverantwortliche zur Erarbeitung eines Trainingsansatzes, der die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen der Nachwuchssportler/-innen fördert.

Um gute Sportlerinnen und Sportler auszubilden, ist es nicht ausreichend, sich rein mit physischen, technischen oder taktischen Fähigkeiten befassen. Hinter jedem/jeder Sportler/-in steckt ein Mensch, dessen Persönlichkeitsentwicklung ein wichtiger Faktor für den Erfolg im Sport und auch im Leben allgemein ist.

Mit einer innovativen Trainingsphilosophie unterstützt Home of Goals Vereine dabei, die Entwicklung sozialer und persönlicher Kompetenzen durch den Sport zu fördern.

In den Workshops für Trainer/-innen und Vereinsverantwortliche wird vermittelt, was Werte sind, wie sie entstehen und welche Bedeutung sie im Sport haben. Auch wichtige Sozialkompetenzen werden in Theorie und Praxis vermittelt.

Erarbeiten Sie mit Home of Goals ein klares Leitbild für Ihren Verein und tragen Sie so dazu bei, dass Ihre Nachwuchssportler/-innen wichtige Kompetenzen wie Selbstvertrauen, Empathie, Disziplin, Motivation oder Teamfähigkeit in Ihrem Verein entwickeln.

Kontaktieren Sie uns gerne für mehr Infos zu unseren verschiedenen Workshops und zum Ablauf.

# Besser essen an Sportstätten

## Das braucht der Körper beim Wettkampf oder Turniertag

Wer gute Leistung im Sport und Alltag bringen möchte, braucht den richtigen Treibstoff für den Körper. Dabei ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen das A und O. Regelmäßige und ausreichende Mahlzeiten an Wettkampftagen sind eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass 100 % Leistung abgerufen werden kann. Insbesondere bei Turnieren oder langen Wettkampftagen ist zudem eine gute zeitliche Abstimmung zwischen körperlicher Belastung und geeigneter Verpflegung wichtig. Doch gerade an Sportstätten ist das übliche Angebot oft nicht geeignet. Viele Mahlzeiten oder Snacks sind zu schwer verdaulich, fettreich, schlecht verträglich bei Belastung oder zu süß.

Unser Projekt „Besser Essen an Sportstätten“ zielt darauf ab, das Verpflegungsangebot bei Sportveranstaltungen zu verbessern. Denn für Vereine ist es wichtig, die psychische und körperliche Gesundheit ihrer Mitglieder zu fördern.

Um dieses Ziel zu erreichen, unterstützen wir Sie mit Workshops zu sportgerechter und gesunder Ernährung bei Wettkämpfen, Trainingslagern oder Ferienaktionen inklusive einer Vielzahl an Rezepten.



Verschaffen Sie sich bei der RKK, einem unserer Projektpartner, gerne einen ersten Eindruck.



# Werden Sie unser Gesundheitspartner

## Unsere Extra-Angebote für Ihren Verein

Als Gesundheitskasse sind wir ein kompetenter Partner an der Seite Ihres Vereins, wenn es um die Entwicklung und Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen geht. Unsere Gesundheitsmanager/-innen unterstützen Sie nachhaltig – von der ersten Idee bis zu einem fertigen, zertifizierten Konzept. Dabei entscheiden Sie selbst, worauf es Ihnen und Ihren Vereinsmitgliedern ankommt: von der Durchführung eines Präventionsangebots, über Unterstützung bei Vereinsfesten bis hin zur begleitenden Einführung eines integrierten, strategischen Prozesses zum gesunden Sportverein. Wir besprechen gerne mit Ihnen die einzelnen Stufen zum Einstieg in eine Gesundheitspartnerschaft mit der AOK.



## Mehr Angebote für Ihre Vereinsmitglieder

### Kostenfreie Online-Seminare

#### „So essen Sportlerinnen und Sportler“

In unseren Online-Seminaren erhalten Sie und Ihre Vereinsmitglieder Infos und Tipps zur Sporternährung aus Expertenhand.

#### Grundlagenseminar Sporternährung

Die Grundlagen einer bedarfsgerechten Sporternährung werden Ihnen in diesem Seminar vermittelt. Lernen Sie, wie eine gezielte Lebensmittelauswahl und eine strukturierte Mahlzeitenverteilung um die sportliche Aktivität Ihre Leistung positiv beeinflussen können.

#### Aufbau-Seminar Ausdauersport

Im Aufbau-Seminar erhalten Sie Tipps, was vor, während und nach der Belastung bzw. eines Wettkampfes am besten vertragen wird. Sie erfahren, welche Lebensmittel leistungsfördernd wirken, damit Sie im Sport Erfolge feiern können und dabei gesund bleiben.

Nehmen Sie live und entspannt zu Hause an unseren kostenlosen 90-minütigen Online-Seminaren teil.

#### Weitere Online-Seminare

Selbstverständlich informieren wir Sie auch über viele weitere spannende Themenfelder.

Melden Sie sich gleich zu Ihrem passenden Online-Seminar an.



Alle Online-Seminare im Überblick  
unter [aok.de/pk/rps/online-seminare](https://aok.de/pk/rps/online-seminare)

### Für Ihr Vereins- oder Sportfest:

Unsere AOK-Mitmachaktionen rund um das Thema Gesundheit und Sport bereichern jede Vereinsveranstaltung: Ob Vereinsmeisterschaft oder Spiel- und Sportfest, wir unterstützen Sie gerne mit vielfältigen Angeboten, wie z.B.:

- Hüpfburgen zu verschiedenen Themen (Fußball, Feuerwehr uvm. für alle Altersklassen)
- Fußball-Dartscheibe
- Elektronische Fußballwand
- Schussgeschwindigkeitsmessanlage
- Schritte statt CO<sup>2</sup>: Fordern Sie Ihre Vereinsmitglieder zur Schritte-Challenge heraus
- Smoothie Bike: Zubereitung leckerer Smoothies mit Pedalkraft

Gerne helfen wir Ihnen dabei, das passende Angebot für Ihre Veranstaltung zu finden. Sprechen Sie uns einfach an.

### Jetzt auch online zu unseren Vereinsangeboten informieren

Schauen Sie gerne auf unserer Website vorbei. Dort finden Sie weitere Informationen zu unseren Angeboten und haben die Möglichkeit, Kontakt mit uns aufzunehmen.



Weitere Informationen unter  
[aok.de/pk/rps/vereine](https://aok.de/pk/rps/vereine)

## Für alle Lebenslagen

Wir bieten Ihnen und Ihren Vereinsmitgliedern nicht nur tolle Vereinsangebote, sondern sind auch die top Gesundheitskasse für Familien. Überzeugen Sie sich gerne selbst von unserem großen Leistungsportfolio und profitieren Sie von unseren starken Extra-Leistungen für sich und Ihre Familie.

### Bis zu 170 € Bonus für Vereinsaktivität

Mit unserer AOK Bonus-App können sich Ihre Vereinsmitglieder durch ihre Mitgliedschaft im Sportverein einen Bonus von 50 € jährlich sichern. Wer es schafft, an zehn Tagen im Monat sportlich aktiv zu sein oder 10.000 Schritte zu machen, kann zusätzlich bis zu 120 € kassieren.



Jetzt informieren unter  
[gerngesund.de/bonus-app](https://gerngesund.de/bonus-app)

Wir sind vielfach ausgezeichnet – ein klarer Pluspunkt im Vergleich zu anderen Krankenkassen.



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.

Virchowstraße 30  
67304 Eisenberg