

## REFUGIUM Manual Bewegung (Deutsch)

Zeit (min)	Ziele	Inhalte	Methode	Medien/ Materialien
	<b>Ankommen</b>	Teilnehmende schreiben Namensschild (Kreppband, Filzstift)		Kreppband, Filzstift
10	<b>Willkommen</b> <b>Vorstellungsrunde</b> Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden und Moderation	Alle werfen sich nacheinander den Ball zu, stellen sich vor, sagen Herkunftsland und Alter und warum sie Interesse an Bewegung haben.	Vorstellungsrunde mit Ball	Ball
2		Vorstellung des Ablaufs und der Ziele.	Kurzvortrag	
10	<b>Einstiegsphase</b> Erfahrungsaustausch aktivieren	Fragen: ✓ Macht ihr momentan Sport? ✓ Was für Sport? ✓ Was habt ihr in eurer Heimat an Sport oder körperlicher Aktivität gemacht?	Gesprächsrunde mit Karten	Karten (Sportarten)
10	<b>Informationsphase</b> Motivation zu Sport	Frage: Was ist das Gute an Sport und Bewegung? ✓ neue Freunde finden (soziale Kontakte, Integration) ✓ gute Laune und Spaß (psychische Gesundheit) ✓ macht fit und verhindert Krankheiten (physische Gesundheit) ✓ frische Luft und Sonne genießen (Vitamin D, psychische Gesundheit) ✓ Gemeinschaft erleben (Respekt, Konfliktfähigkeit, Gemeinschaftssinn) ✓ Abwechslung schaffen (Tagesstruktur, Normalität) Frage an die Teilnehmenden: Habt Ihr Beispiele/ Erlebnisse?	Kurzvortrag mit Poster und Interaktion	Poster: Motivation
10	Bewegungsdimensionen	Dimensionen: Ausdauer – Kraft – Koordination – Beweglichkeit – Entspannung  Frage: Welche Sportart/ körperliche Aktivität fördert welche Dimension? Teilnehmende können beispielhaft Karten zuordnen	Kurzvortrag mit Poster und Interaktion	Poster: 5 Dimensionen Karten (Sportarten)
5	Empfehlungen körperliche Aktivität	Regelmäßig, mindestens 1 Mal pro Woche (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung) bevorzugt an der frischen Luft  Mindestempfehlungen für Erwachsene pro Woche: 1x150 Minuten mäßige Intensität (z.B. schnelles Gehen) oder 1x75 Minuten hohe Intensität (z.B. Laufen) oder 5x30 Minuten oder 7x20 Minuten	Kurzvortrag mit Flyer	Flyer

## REFUGIUM Manual Bewegung (Deutsch)

10	Sportmöglichkeiten	<p>Fragen an die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was gibt es schon für Möglichkeiten für Sport und Bewegung?</li> <li>• Habt ihr Ideen was gemacht werden kann?</li> </ul> <p>Unsere Ideen: Individuell</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seilspringen</li> <li>✓ Spazieren gehen</li> <li>✓ Joggen</li> <li>✓ Kraftübungen</li> </ul> <p>Gruppenangebote</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sozialmanagement der Unterkunft nach Bewegungsmöglichkeiten Fragen (Vereine, Stadtspaziergänge, etc.)</li> <li>✓ Freunde nach Bewegungsmöglichkeiten fragen</li> <li>✓ Eigeninitiative zeigen (Leute ansprechen, die schon Sport machen, z.B. Fußball spielen)</li> <li>✓ Tanzen (Gruppentänze?)</li> <li>✓ zum Verein gehen</li> </ul>	Kurzvortrag und Interaktion mit Karten	Karten (Sportarten)
15	<b>Aktions- und Erprobungsphase</b> Ausprobieren und Spaß	„Sporteinheit“ in Anlehnung an den Flyer	Vorturnen	Flyer, Stühle, evt. Unterlage (Matte, Tuch, Tüte)
10	<b>Abschlussphase</b> Festigung der Inhalte	<p>Reflexion: Hat es Spaß gemacht?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Flyer erklären</li> <li>✓ Schlussbotschaft: Bewegung erhält gesund.</li> </ul>	Feedbackrunde	
	Verabschiedung	bei den Teilnehmenden bedanken und verabschieden		