

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN FÜR INHALTE IM WISSENSSPEICHER

ÜBUNGEN, STUNDENBILDER UND FIT-FACTS

Die folgenden Hinweise geben allgemeine Orientierung für die Auswahl, Ausführung und Vermittlung einzelner Übungen sowie für den Aufbau und die Gestaltung von Trainingseinheiten.

Übungsspezifische Besonderheiten, notwendige Anpassungen oder besondere Belastungsanforderungen werden direkt in der jeweiligen Übungsbeschreibung ergänzt. Hinweise zum Aufbau und zur Gestaltung einer gesamten Trainingseinheit werden entsprechend bei den Stundenbildern berücksichtigt.

- [ALLGEMEINE GRUNDLAGEN ZUR ÜBUNGSAusFÜHRUNG](#)
- [ALLGEMEINE GRUNDLAGEN ZUR GESTALTUNG EINES STUNDENBILDS](#)
- [ALLGEMEINE GRUNDLAGEN ZU FIT-FACTS](#)
- [TIPPS FÜR DEN VEREINSALLTAG](#)

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN ZUR ÜBUNGSAusFÜHRUNG

1. Material und Variationsmöglichkeiten

Übungen können ohne Material oder mit unterschiedlichen Trainingsgeräten durchgeführt werden. Die Wahl des Materials richtet sich nach dem Trainingsziel, dem Leistungsstand der Person/Gruppe sowie den individuellen Voraussetzungen der einzelnen Teilnehmenden.

Unterschiedliche Materialien können die Bewegungsausführung und den Trainingsreiz verändern. Gewichte können beispielsweise beidseitig, einseitig oder asymmetrisch eingesetzt werden. Weitere Kleingeräte wie Bälle, Bänder, Stäbe, Steps oder instabile Unterlagen können zur Unterstützung, zur Bewegungsorientierung oder zur Veränderung der koordinativen Anforderungen genutzt werden.

Material kann

- für die Durchführung einer Übung notwendig sein,
- die Bewegungsausführung unterstützen,
- eine Übung erleichtern oder
- den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

Bei erschwerenden oder koordinativ anspruchsvollen Varianten sollten die grundlegenden Bewegungsanforderungen zunächst sicher und kontrolliert beherrscht werden.

2. Ausgangsposition, Haltung und Bewegungskontrolle

Jede Übung beginnt in einer sicheren, kontrollierten und zur Bewegung passenden Ausgangsposition.

Dabei sind folgende Grundlagen zu beachten:

- ausreichend Platz für die vollständige und sichere Bewegung schaffen

- Material sicher und gut erreichbar positionieren
- eine zur Übung passende Stand- oder Auflagefläche wählen; instabile Unterlagen nur gezielt und entsprechend dem Leistungsstand einsetzen
- die vorgesehenen Kontaktflächen zum Boden, zum Gerät oder zur Unterlage aktiv nutzen
- Füße, Hände und Gelenke entsprechend der jeweiligen Übung ausrichten
- eine der Übung und Belastung angemessene Rumpfspannung aufbauen
- Wirbelsäule und Schultergürtel passend zur Bewegung ausrichten und unnötiges Einsinken, Überstrecken oder Hochziehen der Schultern vermeiden
- Kopf und Blickrichtung so wählen, dass der Nacken in einer zur Bewegung passenden Position bleibt
- ruhig und gleichmäßig weiteratmen

Bei Übungen im Stand kann – sofern die Übung nichts anderes vorsieht – ein stabiler Kontakt über Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen als Orientierung dienen.

Die Rumpfspannung soll den Körper während der Bewegung stabilisieren, ohne dass der Bauch dauerhaft maximal angespannt oder die Atmung blockiert wird.

Bewegungstempo und Dynamik richten sich nach dem Trainingsziel. Langsame, schnelle oder reaktive Bewegungen sind möglich, sofern sie sicher und kontrolliert ausgeführt werden. Unbeabsichtigter Schwung, ruckartige Bewegungen und unkontrollierte Ausweichbewegungen sollten vermieden werden.

Grundsätzlich gilt: Bewegungsqualität vor größerem Bewegungsumfang, höherer Wiederholungs- oder Satzzahl und zusätzlicher Belastung.

3. Atmung

Die Atmung soll während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig weiterlaufen.

Bei vielen Kraftübungen gilt als Orientierung:

- während der anstrengenden Bewegungsphase ausatmen
- während der nachgebenden oder absenkenden Bewegungsphase einatmen

Die genaue Atemführung richtet sich nach der jeweiligen Übung. Besondere oder für die Ausführung wichtige Atemvorgaben werden direkt in der jeweiligen Übungsbeschreibung ergänzt.

Ein unbeabsichtigtes oder länger anhaltendes Anhalten der Luft sollte vermieden werden. Teilnehmende können bei Bedarf aktiv an das Weiteratmen erinnert werden.

4. Belastungssteuerung und Dosierung

Die Belastung muss zur Übung, zum Trainingsziel sowie zu den Voraussetzungen der Gruppe und der einzelnen Teilnehmenden passen.

Sie kann unter anderem über folgende Faktoren gesteuert werden:

- Wiederholungszahl
- Anzahl der Sätze oder Durchgänge
- Belastungs- beziehungsweise Haltedauer
- Bewegungstempo
- Pausendauer
- Bewegungsumfang beziehungsweise Bewegungstiefe
- Zusatzgewicht oder Widerstand
- Position des Körpers, Gewichts oder Materials und die daraus entstehende Hebelwirkung
- Ausgangsposition und Unterstützungsfläche
- zusätzliche Unterstützung, beispielsweise durch eine Festhaltungsmöglichkeit
- beidseitige, einseitige oder asymmetrische Ausführung
- zusätzliche Bewegungen oder koordinative Aufgaben
- Schwierigkeitsgrad der gewählten Übungsvariante

Konkrete Dosierungsvorgaben werden in der jeweiligen Übungsbeschreibung ergänzt, wenn sie für die Übung besonders relevant sind. Dazu gehören beispielsweise Haltedauern, Seitenwechsel oder besondere Belastungsanforderungen.

Eine passende Belastung ist erreicht, wenn die Übung fordernd, aber weiterhin sicher und kontrolliert ausgeführt werden kann.

Lässt die Bewegungsqualität nach, können beispielsweise Wiederholungszahl, Gewicht oder Widerstand, Bewegungsumfang oder Bewegungstempo angepasst, eine Pause eingelegt, zusätzliche Unterstützung angeboten oder eine leichtere Variante gewählt werden.

Tagesform, Trainingserfahrung und bereits erfolgte Belastungen innerhalb der Trainingseinheit sind dabei zu berücksichtigen.

Im Kurs sollten unterschiedliche Belastungsstufen und Varianten angeboten werden, damit die Teilnehmenden innerhalb eines vorgegebenen Rahmens eine für sie passende Belastung wählen können.

5. Anpassung an die Gruppe

Nicht jede Übung und nicht jede Variante eignet sich gleichermaßen für alle Teilnehmenden.

Bei der Auswahl und Anleitung berücksichtigen Übungsleitende:

- das Ziel des Angebots und der jeweiligen Trainingseinheit

- Zusammensetzung, Trainingserfahrung und Leistungsstand der Gruppe
- vorhandene Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit
- die Bewegungssicherheit der Teilnehmenden
- individuelle Einschränkungen
- die aktuelle Tagesform

Neue oder unsichere Teilnehmende beginnen mit einer einfachen und stabilen Grundform.

Anspruchsvollere Varianten werden angeboten, sobald die grundlegende Bewegung sicher und kontrolliert ausgeführt werden kann.

Übungsleitende geben einen klaren Rahmen vor und bieten, soweit möglich, passende Varianten an. So können Teilnehmende innerhalb einer Gruppe auf unterschiedlichen Leistungsstufen trainieren.

6. Anleitung und Beobachtung

Eine Übung sollte kurz, verständlich und in einer sinnvollen Reihenfolge erklärt werden. Zunächst wird die Ausgangsposition beschrieben, anschließend die Bewegung erläutert und – wenn sinnvoll – vorgemacht. Danach werden die wichtigsten Technik-Hinweise und passende Varianten genannt.

Zu viele Hinweise gleichzeitig können Teilnehmende überfordern. Deshalb sollten zunächst die wichtigsten Punkte vermittelt und weitere Korrekturen gezielt ergänzt werden.

Korrekturen sollten konkret, verständlich, wertschätzend und direkt umsetzbar sein. Allgemeine Hinweise können zunächst an die gesamte Gruppe gerichtet werden. Bei individuellen Unsicherheiten oder Schwierigkeiten werden die betreffenden Teilnehmenden direkt angesprochen und gegebenenfalls zu einer geeigneteren Variante angeleitet.

Übungsleitende beobachten die Ausführung möglichst aus unterschiedlichen Positionen, ohne Teilnehmende unnötig zu unterbrechen oder dauerhaft aus nächster Nähe zu beobachten. Körperkontakt zur Korrektur erfolgt nur nach vorheriger Zustimmung.

Passende Bewegungsvorstellungen können insbesondere bei komplexeren Bewegungsabläufen das Verständnis erleichtern. Sie sollten die gewünschte Bewegung unterstützen und nicht zu einer unnötig starren Haltung führen.

Bei der Beobachtung stehen insbesondere im Fokus:

- Ausrichtung der Gelenke
- Gleichgewicht und Stabilität
- ein zur Übung passendes Bewegungstempo
- erkennbare Ausweichbewegungen
- Anzeichen von Überforderung, Unterforderung oder Beschwerden

- eine sichtbare Atemblockade

7. Sicherheit

Bewegungsumfang und Belastung werden individuell und passend zur jeweiligen Übung gewählt. Bewegungen sollten kontrolliert und innerhalb eines gut ausführbaren Bewegungsumfangs erfolgen.

Vor Beginn ist auf ausreichend Platz und Sicherheitsabstand, eine geeignete Trainingsfläche sowie den sicheren Zustand des Materials zu achten.

Bekannte Beschwerden oder individuelle Einschränkungen sollten, soweit sie für das Training relevant sind, bei der Übungsauswahl berücksichtigt werden.

Anstrengung und Muskelermüdung können normale Bestandteile des Trainings sein. Auch Muskelkater kann auftreten, ist jedoch kein Maß für die Qualität des Trainings.

Stechende, plötzlich auftretende oder zunehmende Schmerzen sowie Schwindel, Unwohlsein, Kontrollverlust oder andere deutliche Beschwerden gelten als Warnsignale. In diesen Fällen wird die Übung unterbrochen und bei Bedarf angepasst oder beendet.

Bei wiederkehrenden, anhaltenden oder bereits vor dem Training bestehenden Beschwerden sollte eine medizinische oder therapeutische Abklärung empfohlen werden. Bereits bekannte ärztliche oder therapeutische Hinweise sind bei der Trainingsgestaltung zu berücksichtigen, sofern sie für die sichere Teilnahme relevant sind.

8. Grundsatz zur Übungsauswahl

Eine Übung ist passend gewählt, wenn sie

- zum Ziel der Trainingseinheit,
- zu den Voraussetzungen der Teilnehmenden und
- zum Leistungsstand der Gruppe

passt, verständlich vermittelt und bei Bedarf sicher angepasst werden kann.

Dabei gilt: Saubere Bewegung vor höherer Belastung – individuelle Anpassung vor starrer Vorgabe.

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN ZUR GESTALTUNG EINES STUNDENBILDS

Aufbau und Phasen der Trainingseinheit

Übungen werden sinnvoll in den Aufbau der Trainingseinheit eingebettet.

Eine Trainingseinheit gliedert sich grundsätzlich in

- Einstieg und Warm up
- Hauptteil und
- Schlussphase und Cool Down

Die konkrete Gestaltung richtet sich nach Ziel, Inhalt, Zielgruppe und geplanter Belastung der jeweiligen Stunde.

1. Einstieg und Erwärmung

Zu Beginn bereiten eine allgemeine Erwärmung und – je nach Trainingsinhalt – eine spezifische Bewegungsvorbereitung auf die folgende Belastung vor.

Mögliche Bestandteile der Einstiegs- und Erwärmungsphase sind beispielsweise allgemeine Aktivierung und Kreislaufanregung, Mobilisation, Aktivierung relevanter Muskelgruppen sowie Gleichgewichts-, Koordinations- oder propriozeptive Aufgaben. Mit zunehmender Spezifität können bereits Bewegungsmuster oder Übungen aufgegriffen werden, die auf den Hauptteil vorbereiten.

Nicht jede Einheit muss alle Bestandteile enthalten. Auswahl und Schwerpunkt richten sich nach dem folgenden Trainingsinhalt.

Gleichzeitig ermöglicht die Einstiegsphase den Teilnehmenden, körperlich und mental in der Stunde anzukommen. Übungsleitende erhalten dabei einen ersten Eindruck von Tagesform, Bewegungssicherheit und möglichen Besonderheiten innerhalb der Gruppe.

Die Erwärmung sollte zum folgenden Stundeninhalt hinführen und gezielt auf die Anforderungen des Hauptteils vorbereiten.

2. Übungsauswahl und Reihenfolge

Im Hauptteil richten sich Übungsauswahl, Reihenfolge und Belastungsverteilung nach dem Trainingsziel.

Grundsätzlich wird vom Einfachen zum Anspruchsvolleren und vom Bekannten zum Neuen aufgebaut.

Technisch oder koordinativ anspruchsvolle Übungen sollten möglichst dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden noch ausreichend aufmerksam und wenig ermüdet sind.

Die Übungen werden in ihrer Reihenfolge sinnvoll aufeinander abgestimmt. Ein Wechsel von Übungen, Bewegungsmustern oder belasteten Körperbereichen kann dabei zur Erholung beitragen.

Bei allgemein ausgerichteten Kursangeboten ist ein Ganzkörpertraining häufig sinnvoll, um verschiedene Bewegungsmuster, Muskelgruppen und motorische Fähigkeiten ausgewogen anzusprechen.

Je nach Ziel des Angebots können einzelne Bereiche bewusst stärker gewichtet werden. Nicht jede Trainingseinheit muss alle Fähigkeiten und Muskelgruppen gleichermaßen abdecken.

3. Belastungsverteilung und Pausen

Die Gesamtbelastung einer Stunde ergibt sich aus Intensität, Dauer, Reihenfolge und Kombination der Übungen sowie den vorgesehenen Erholungsphasen.

Bei der Planung sollte berücksichtigt werden:

- welche Körperbereiche nacheinander belastet werden
- wie intensive und weniger intensive Belastungen verteilt sind
- ob technisch anspruchsvolle Inhalte durch Ermüdung beeinträchtigt werden könnten
- welche Pausen zwischen Übungen oder Belastungsblöcken erforderlich sind
- welche Gesamtbelastung für die jeweilige Zielgruppe angemessen ist

Belastungsphasen, Pausen und Seitenwechsel werden klar angekündigt.

Bei längeren oder intensiveren Einheiten sollten Trinkmöglichkeiten beziehungsweise kurze Trinkpausen eingeplant werden. Teilnehmende können bei Bedarf auch unabhängig davon eine Pause einlegen oder etwas trinken.

4. Organisation und Stundenfluss

Ein Stundenbild sollte nicht nur inhaltlich sinnvoll aufgebaut sein, sondern auch einen klaren und flüssigen Ablauf ermöglichen.

Material, Raumaufteilung und Organisationsform werden deshalb bereits bei der Planung berücksichtigt.

Dabei sollte darauf geachtet werden:

- benötigtes Material vorausschauend bereitzustellen
- unnötige Umbau- und Wartezeiten zu vermeiden
- Übergänge zwischen Übungen oder Organisationsformen klar zu gestalten
- ausreichend Platz und sichere Abstände einzuplanen
- Aufstellungen so zu wählen, dass Übungsleitende die Gruppe gut überblicken können
- Erklärungen kurz und passend in den Ablauf einzubauen
- Varianten so vorzubereiten, dass unterschiedliche Leistungsstände gleichzeitig berücksichtigt werden können

Die Wahl der Organisationsform richtet sich unter anderem nach Inhalt, Gruppengröße, räumlichen Möglichkeiten und vorhandenem Material.

Je nach Inhalt eignen sich beispielsweise gemeinsame Übungen in der Gruppe, Partner- oder Kleingruppenarbeit, Stationstraining oder Zirkeltraining.

Die Organisationsform sollte den Trainingsinhalt unterstützen und den Ablauf nicht unnötig erschweren.

5. Abschluss der Trainingseinheit

Jede Trainingseinheit sollte mit einer klar erkennbaren Schlussphase beendet werden.

Die Belastung wird dabei schrittweise reduziert und die Gruppe bewusst aus der aktiven Trainingsphase herausgeführt.

Je nach Trainingsziel kann die Schlussphase beispielsweise ruhige Bewegungen, lockere Mobilisation, Atem- oder Körperwahrnehmung sowie gezielte Dehnübungen enthalten.

Inhalt und Dauer richten sich nach Art und Intensität der vorangegangenen Belastung sowie nach dem Ziel des Angebots.

Die Teilnehmenden erhalten dadurch die Möglichkeit, die Belastung ausklingen zu lassen und die Stunde gemeinsam abzuschließen.

Grundsatz zur Gestaltung eines Stundenbilds

Ein Stundenbild ist sinnvoll aufgebaut, wenn

- das Trainingsziel klar erkennbar ist,
- die einzelnen Übungen darauf abgestimmt sind,
- Aufbau und Reihenfolge nachvollziehbar sind,
- Belastung und Erholung angemessen verteilt werden,
- unterschiedliche Voraussetzungen der Teilnehmenden berücksichtigt werden und
- die Trainingseinheit organisatorisch sicher und flüssig durchgeführt werden kann.

Die einzelne Übung sollte zur Gruppe passen – und die Übungen sollten zusammen eine stimmige Trainingseinheit ergeben.

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN ZU FIT-FACTS

Aufgabe und Ziel eines Fit-Facts

Fit-Facts vermitteln kompaktes, verständliches und fachlich fundiertes Wissen rund um Bewegung, Training, Gesundheit und Vereinsarbeit.

Sie unterstützen Übungsleitende dabei, vorhandenes Wissen aufzufrischen, neue Themen kennenzulernen und wichtige Zusammenhänge einzuordnen. Gleichzeitig bieten sie einen niedrigschwelligen Einstieg in Themenbereiche, zu denen bisher wenig Vorwissen vorhanden ist.

Die Themen können sich an grundlegenden Inhalten der Trainingslehre orientieren, aktuelle Entwicklungen und Trends aufgreifen, relevante Studien und neue Erkenntnisse verständlich einordnen sowie praktische Themen aus der Vereinsarbeit behandeln.

Fit-Facts sollen Orientierung geben und den Transfer in die praktische Tätigkeit erleichtern. Sie können zugleich dabei helfen, Grundlagenwissen aufzubauen und zu festigen, das auch für Aus- und Fortbildungen sowie den Erwerb oder die Verlängerung einer Lizenz hilfreich ist.

1. Themenauswahl

Fit-Facts greifen Themen auf, die für Übungsleitende und die praktische Vereinsarbeit relevant sind.

Dazu können insbesondere gehören:

- Grundlagen der Trainingslehre
- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und weitere motorische Fähigkeiten
- Belastungssteuerung, Regeneration und Trainingsplanung
- Bewegung und Gesundheit
- unterschiedliche Zielgruppen und Lebensphasen
- aktuelle Trainingsformen, Entwicklungen und Trends
- wissenschaftliche Erkenntnisse und relevante Studien
- Trainingsgeräte, Methoden, Hilfsmittel und digitale Tools
- Organisation und Gestaltung von Bewegungsangeboten
- Kommunikation, Motivation und Gruppenleitung
- Vereinsarbeit und Rahmenbedingungen für Übungsleitende

Die Themen können aufeinander aufbauen, Grundlagen wieder aufgreifen oder aktuelle Entwicklungen ergänzen. So entsteht nach und nach ein breiter Wissensfundus.

2. Inhalt und fachliche Einordnung

Ein Fit-Fact konzentriert sich auf eine klar abgegrenzte Fragestellung oder ein überschaubares Thema.

Dabei werden

- die wichtigsten Grundlagen vermittelt
- zentrale Zusammenhänge erklärt
- relevante Begriffe eingeordnet
- gegebenenfalls aktuelle Erkenntnisse oder Entwicklungen aufgegriffen
- Grenzen, Besonderheiten oder häufige Missverständnisse benannt

Der Umfang richtet sich nach dem Thema. Ziel ist nicht, ein Fachgebiet vollständig abzubilden, sondern die für Übungsleitende wichtigsten Informationen verständlich zusammenzufassen.

Bei komplexeren Themen sollte erkennbar sein, welche Grundlagen als gesichert gelten und wo unterschiedliche Ansätze, offene Fragen oder aktuelle Entwicklungen bestehen.

3. Verständliche Wissensvermittlung

Fit-Facts sollen auch ohne vertieftes Vorwissen verständlich sein.

Dafür werden

- Fachbegriffe nur verwendet, wenn sie notwendig sind
- neue oder wichtige Begriffe kurz erklärt
- komplexe Zusammenhänge auf das Wesentliche reduziert
- Inhalte logisch aufgebaut
- Beispiele genutzt, wenn sie das Verständnis erleichtern

Die Darstellung soll fachlich korrekt bleiben, ohne unnötig wissenschaftlich oder theoretisch zu werden.

Übungsleitende mit wenig Vorerfahrung erhalten dadurch einen verständlichen Einstieg. Erfahrenere Übungsleitende können vorhandenes Wissen auffrischen, ergänzen oder neu einordnen.

4. Praxisbezug

Ein Fit-Fact sollte deutlich machen, warum das jeweilige Thema für Übungsleitende relevant ist.

Je nach Inhalt kann der Praxisbezug beispielsweise verdeutlichen

- welche Bedeutung ein Thema für die Trainingsgestaltung hat
- worauf bei bestimmten Zielgruppen geachtet werden sollte
- wie neue Erkenntnisse in der Praxis eingeordnet werden können

- welche Möglichkeiten sich für die Gestaltung von Vereinsangeboten ergeben
- welche Methoden, Hilfsmittel oder Tools die Arbeit erleichtern können
- welche Informationen für die Kommunikation mit Teilnehmenden hilfreich sind

Nicht jeder Fit-Fact muss eine konkrete Übung oder direkte Handlungsempfehlung enthalten. Auch Hintergrundwissen kann für die praktische Arbeit wertvoll sein, wenn sein Nutzen nachvollziehbar wird.

5. Quellen und fachliche Absicherung

Die Inhalte des Fit-Facts beruhen auf verlässlichen und möglichst aktuellen fachlichen Grundlagen.

Je nach Thema können dazu beispielsweise gehören:

- wissenschaftliche Studien und Übersichtsarbeiten
- Leitlinien und Empfehlungen von Fachgesellschaften
- anerkannte Fachliteratur
- Veröffentlichungen seriöser Institutionen und Verbände
- fachlich fundierte Praxisquellen

Einzelne Studien sollten nicht überbewertet werden. Neue oder auffällige Ergebnisse werden in den bestehenden Wissensstand eingeordnet.

Bestehen zu einem Thema unterschiedliche Auffassungen oder ist die wissenschaftliche Lage noch nicht eindeutig, sollte dies entsprechend dargestellt werden.

Grundsatz für Fit-Facts

Ein Fit-Fact vermittelt kompaktes, verständliches und fachlich abgesichertes Wissen mit erkennbarem Nutzen für die Arbeit von Übungsleitenden.

Er soll vorhandenes Wissen auffrischen, neue Themen zugänglich machen, Orientierung geben und dabei helfen, fachliche Grundlagen sicherer in die praktische Vereinsarbeit zu übertragen.

TIPPS FÜR DEN VEREINSALLTAG

Tipps weisen kurz und konkret auf hilfreiche Angebote, Informationen, Materialien oder aktuelle Themen für den Vereinsalltag hin.

Sie werden im Newsletter möglichst kompakt – idealerweise in einem Satz – vorgestellt und mit einem weiterführenden Link ergänzt.

Mögliche Themen sind beispielsweise:

- Ehrenamt und Vereinsorganisation
- Meldungen, Lizenzen und Verwaltungsfragen
- Aus- und Fortbildungen, Bildungstage und Veranstaltungen
- Fördermöglichkeiten und Programme
- Angebote und Projekte des STB
- Portale, Shops, Bestellmöglichkeiten und Materialien
- Informationen und Angebote von Verbänden und Partnerorganisationen wie DOSB oder WLSB
- Bewegung, Fitness und Gesundheit
- Training für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen
- Outdoor- und Saisonideen
- Ernährung und Gesundheitsinformationen
- Tests, Leitfäden und Arbeitshilfen
- Zertifizierungen, ZPP und weitere relevante Rahmenbedingungen
- Aktionstage und aktuelle Anlässe
- praktische Ideen für Ferienzeiten, Sommerpausen oder saisonale Besonderheiten

Tipps können sowohl auf eigene Angebote und Projekte als auch auf geeignete externe Informationen, Materialien, Angebote oder Plattformen verweisen.

Grundsatz für Tipps

Tipps sollen schnell einen konkreten Nutzen für den Vereinsalltag vermitteln und bei Bedarf direkt zur passenden Information weiterführen.