



Bild: SOBY/Pilz

# Bildungs-Programm für Athletinnen und Athleten 2025

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

Unterstützt durch:



Lions Club Distrikt 111  
– Bayern-Süd

# Vorwort

Alle Menschen sollen etwas Neues lernen können.

Bildung heißt: etwas Neues lernen.

Bildung heißt auch: Teil von der Gesellschaft sein.

Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung.

Special Olympics Bayern bietet 2025 einige Seminare an.

Viele der Seminare haben mit Sport zu tun.

Aber auch andere Themen sind wichtig.

Wir wollen auch über diese Themen sprechen.

Am Ende von jeder Ausschreibung gibt es einen Link.

Der Link führt zu einem Formular.

Sie müssen das Formular ausfüllen.

Dann können Sie sich anmelden.

Bei Fragen und Problemen melden Sie sich bitte bei:

Franziska Wenk

E-Mail: [Wenk@specialolympics-bayern.de](mailto:Wenk@specialolympics-bayern.de)

Telefon: 089-15702-436

**Wir freuen uns auf erfolgreiche Seminare mit Ihnen!**

Um den Text besser lesbar zu machen, ist im Folgenden manchmal nur die männliche Form genannt.  
Die Personen-Bezeichnung bezieht sich aber auf alle Geschlechter.

# Medien-Kompetenz

## (Schwerpunkt: Soziale Medien)

### Termin:

15.02.2025: 10:00 – 15:00 Uhr

27.09.2025: 10:00 – 15:00 Uhr

### Ort:

Haus des Sports  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

### Referentin:

Amela Kadric und Lena Müller  
Valentina Andreadou und Julia Ebel



### **Beschreibung:**

Whatsapp, Twitter, Instagram, Facebook, Snapchat:

Das sind soziale Medien.

Über diese Medien stehen wir in Kontakt zu anderen.

Soziale Medien haben Vorteile.

Aber es gibt auch Gefahren.

Deswegen lernen und üben wir in dem Seminar:

- Welche sozialen Medien gibt es.
- Was ist der Unterschied zwischen den verschiedenen sozialen Medien.
- Worauf sollte ich bei der Nutzung achten.
- Was sind die Vorteile der verschiedenen sozialen Medien.

Jeder darf sich anmelden und mitmachen.

### **Anmeldung:**

Hier können Sie sich für das Seminar Medien-Kompetenz anmelden.

Den gewünschten Termin können Sie im Anmelde-Formular auswählen.



# Hygiene im Alltag und in der Arbeit

## **Termin:**

08.03.2025: 10:00 – 13:00 Uhr

11.10.2025: 10:00 – 13:00 Uhr

## **Ort:**

Haus des Sports  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

## **Referentinnen:**

Kathrin Schneider  
Carolin Schlossarek



**Beschreibung:**

Hygiene heißt so viel wie Sauber-keit.  
Durch Sauber-keit bleiben wir gesund.

Hygiene ist deswegen überall wichtig:  
Im Alltag und in der Arbeit.

Deswegen lernen wir und üben wir in dem Seminar:

- Wie kann ich auf Sauber-keit achten?
- Wie gehe ich mit Lebens-Mitteln um
- Wie putze und wasche ich (mich) richtig

Es darf sich jede und jeder anmelden.

**Anmeldung:**

Hier können Sie sich für das Seminar Hygiene im Alltag und in der Arbeit anmelden.

Den gewünschten Termin können Sie im Anmelde-Formular auswählen.



# Erste Hilfe Kurs (Grundlagen)

## **Termin:**

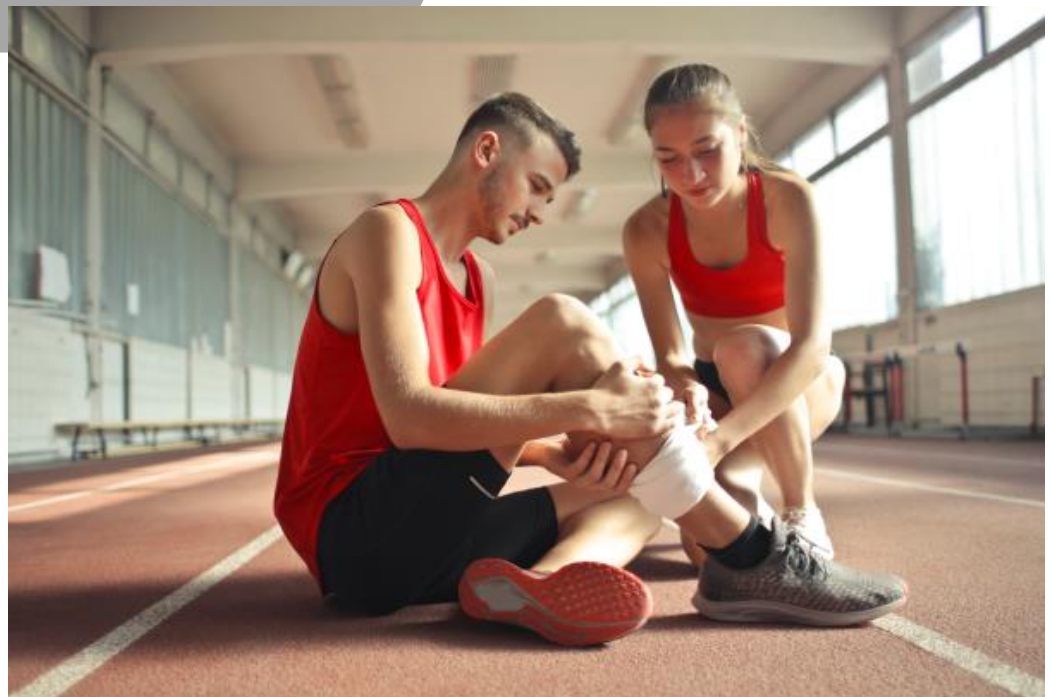
22.03.2025: 10:00 – 15:00 Uhr

## **Ort:**

Haus des Sports  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

## **Referent\*innen:**

Carolin Schlossarek  
Chiara Wittfeld



Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

**Beschreibung:**

Manchmal passieren Unfälle.

Menschen verletzen sich und brauchen Hilfe.

Wir lernen:

Wie können wir richtig helfen?

Beim Sport oder im Alltag.

Wir werden Erst-Helfer\*in!

Deswegen lernen und üben wir in dem Kurs:

- Wie reagiere ich in einem Not-Fall.
- Wie kann ich bei kleinen und großen Verletzungen helfen.
- Wissen über verschiedene Not-Fall-Situationen.

Jeder darf sich anmelden und mitmachen.

**Anmeldung:**

[Hier können Sie sich für den Erste-Hilfe-Kurs anmelden.](#)





# Prävention Sexualisierte Gewalt und Grundlagen der Selbstverteidigung

**Termin:**

30.03.2025: 10:00 – 14:00 Uhr

**Ort:**

Haus des Sports  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

**Referentinnen:**

Keren Vogler – Makkabi Deutschland e.V.



Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

**Beschreibung:**

Alle Menschen haben ein Recht auf Beziehungen und Sexualität.

Zuneigung und Sexualität sind schön.

Aber nur, wenn Sie es möchten.

Manchmal möchte man etwas nicht.

Deswegen lernen wir und üben wir in dem Seminar:

- Was ist Sexualisierte Gewalt?
- So kann ich mich verhalten
- So kann ich „Nein“ und „Stopp“ sagen

Es darf sich jede und jeder anmelden.

**Anmeldung:**

[Hier können Sie sich für das Seminar PSG/Selbstverteidigung anmelden.](#)



# Öffentlichkeits-Arbeit

## Termin:

26.04.2025: 10:00 – 16:00 Uhr

## Ort:

Haus des Sports,  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

## Referent\*innen:

Amela Kadric  
Julia Diekgerdes



Bild: SOBY

### **Beschreibung:**

Als Athleten-Sprecher oder auch Sportler hat man viele Aufgaben.

Auch Öffentlichkeits-Arbeit gehört dazu.

Gute Öffentlichkeits-Arbeit ist wichtig,  
damit viele Menschen unseren Sport kennen lernen.

Dafür sprechen Athleten-Sprecher und Sportler  
mit Reportern und Presse-Leuten.

Sie halten auch Reden und sind bei Empfängen dabei.

Deswegen lernen und üben wir in dem Seminar:

- In der Öffentlichkeit auftreten.
- Eine Rede halten.
- Ein Interview geben.

Jeder darf sich anmelden und mitmachen.

### **Anmeldung:**

Hier können Sie sich für das Seminar Öffentlichkeits-Arbeit anmelden.



# Übungsleiter-Assistent\*in

## Termine:

03./04.05.2025: 10:00 – 16:00 Uhr

08./09.11.2025: 10:00 – 16:00 Uhr

## Ort:

Sozialzentrum Olching,  
Feursstraße 50, 82140 Olching

## Referentin:

Amela Kadric

Sofia Holzmann



Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

### **Beschreibung:**

Jede Sport-Gruppe hat einen Übungs-Leiter.

Manche Übungs-Leiter haben Helfer.

Diese nennt man Übungsleiter-Assistenten.

Sie unterstützen den Übungs-Leiter in der Sport-Stunde.

Wir werden Übungsleiter-Assistenten!

Deswegen lernen und üben wir in dem Kurs:

- Was ist ein Übungsleiter-Assistent.
- Wie läuft eine Sport-Stunde ab.
- Wie kann ich meinem Übungs-Leiter helfen.
- Was sind meine Aufgaben.

Jeder darf sich anmelden und mitmachen.

### **Anmeldung**

Hier können Sie sich für das Seminar „Übungsleiter-Assistenz“ anmelden.

Den gewünschten Termin können Sie im Anmelde-Formular auswählen.



# Entspannung & Resilienz

**Termin:**

10.05.2025: 10:00 – 15:00 Uhr

**Ort:**

Haus des Sports  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

**Referent\*innen:**

Julia Rosa Müller



Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

### **Beschreibung:**

Manchmal fühlen wir uns nicht gut.

Wir fühlen uns: gestresst, aufgeregt, angespannt.

Es gibt Übungen, die uns helfen können.

Nach diesen Übungen geht es und oft besser.

Wir fühlen uns dann: ent-spannt, ruhig, gelassen.

Im Sport fühlen wir uns oft vor einem Wettkampf nicht so gut.

Dann können wir diese Übungen machen.

Deswegen lernen und üben wir in dem Kurs:

- Was ist An-Spannung und Ent-Spannung?
- Wann fühle ich mich gestresst und angespannt?
- Welche Übungen können mir helfen?

Jeder darf sich anmelden und mitmachen

### **Anmeldung**

[Hier können Sie sich für das Seminar „Entspannung & Resilienz“ anmelden.](#)





# Medien-Kompetenz

(Schwerpunkt: Grund-Kenntnisse  
Anwendungs-Programme)

**Termin:**

07.06.2025: 10:00 – 16:00 Uhr

**Ort:**

Haus des Sports  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

**Referent\*innen:**

Valentina Andreadou



Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

**Beschreibung:**

Computer, Laptop, Tablet, Handy:  
es gibt viele verschiedene Geräte.

Und es gibt viele verschiedene Programme.  
Mit denen kann man zum Beispiel eine E-Mail schreiben.  
Oder einen Text schreiben.

Das funktioniert an jedem Gerät anders.

Deswegen lernen und üben wir in dem Seminar:

- Was es für Geräte gibt.
- Was die Geräte unterscheidet.
- Welche Programme es gibt.
- Wie man die Programme benutzt.

Jeder darf sich anmelden und mitmachen.

**Voraussetzungen:**

- Sie bringen Ihr eigenes Handy/eigenen Laptop/eigenes Tablet mit.

**Anmeldung:**

Hier können Sie sich für das Seminar Medien-Kompetenz anmelden.

