Special Olympics Bayern

Bild: SOBY/Pilz

Bildungs-Programm für Athletinnen und Athleten 2026

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 2026 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
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:

25.04.2026: 10:00 – 15:00 Uhr in Nürnberg

09.05.2026: 10:00 – 15:00 Uhr in München

Ort:

München:

Haus des Sports
Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Referent*innen:

Chiara Wittfeld & Julia Ebel

Nürnberg:

WerkStadt Lebenshilfe Nürnberg
Raum SKY 54
Fahrradstraße 54

90429 Nürnberg

Referent*innen:

Julia Müller & Carolin Schlossarek

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 **in München** anmelden.

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

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Erste Hilfe Kurs (Grundlagen)

Termin:

07.03.2026: 10:00 – 15:00 Uhr in München

10.10.2026: 10:00 – 15:00 Uhr in Nürnberg

Ort:

München:

Haus des Sports
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Referent*innen:

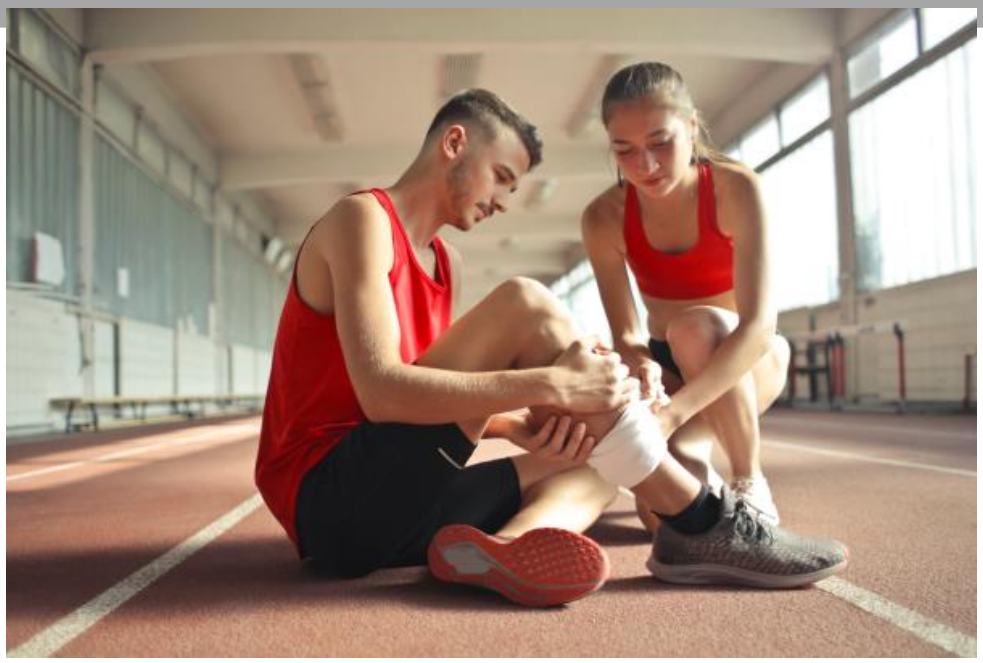
Carolin Schlossarek & Julia Ebel

Nürnberg:

Lebenshilfe Nürnberg I Offene Hilfen
Rosenplütstr. 2 I 1. OG
90439 Nürnberg

Referent*innen:

Carolin Schlossarek & Julia Ebel



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 **in München** anmelden.

Hier können Sie sich für den Erste-Hilfe-Kurs **in Nürnberg** anmelden.

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Mein Körper – meine Grenzen! – Prävention interpersonaler Gewalt

Termin:

17.10.2026: 10:00 – 14:00 Uhr in München

Ort:

Haus des Sports
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Referentinnen:

Julia Müller

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 PisG anmelden.

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Übungsleiter-Assistent*in

Termin:

24. & 25.10.2026 jeweils 10:00 – 16:00 Uhr in Nürnberg

Ort:

Genauer Ort in Nürnberg wird noch bekannt gegeben

Referent*innen:

Stefanie Krauß & Julia Müller

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.

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Entspannt im Alltag

Termin:

16.05.2026: 10:00 – 15:00 Uhr in München

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 uns 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.

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Kochkurs: Gesund essen mit Spaß!

(in Kooperation mit dem Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention München)

Termin:

27.06.2026, 11:00 – 13:00 Uhr

Ort:

Barmherzige Brüder Krankenhaus
Notburgastr.10, Erdgeschoss
80639 München

Referent*innen:

Mitarbeiter*innen des ZEP

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

Beschreibung:

Kleine Gerichte, großer Genuss !
Wir sprechen über gesundes Essen.
Dann kochen wir gemeinsam verschiedene Gerichte.

Da ist für jeden was dabei: vom Snacken bis zu MealPrep.

Jeder kocht mit.

Ihr werdet begleitet und angeleitet mit Tipps & Küchentricks von der Ernährungs-Fachkraft.

Wir lernen: nicht nur gesundes Essen ist wichtig.
Es ist auch wichtig, wie, wann und wo wir essen.

Wir zeigen: Gemeinsam kochen und gemeinsam essen macht Spaß!

Jeder darf sich anmelden und mitmachen.

Infos zum ZEP gibt es hier.

Anmeldung:

Hier können Sie sich für den Kochkurs anmelden.

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration