Special Olympics Bayern

Bild: SOBY/Pilz

Bildungsprogramm für Einrichtungen 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 einige Seminare an.
Viele der Seminare haben mit Sport zu tun.
Aber auch andere Themen sind wichtig.
Wir wollen auch über diese Themen sprechen.

Foto: Soby

Konzept für Einrichtungen:

Um allen Athlet*innen eine möglichst unkomplizierte Teilnahme an unseren Bildungsangeboten zu ermöglichen, bieten wir einige unserer Seminare auch bei Ihnen in der Einrichtung an.

Um die Seminarinhalte an Ihre Bedürfnisse anpassen zu können, sind alle Seminare modular aufgebaut.
So kann im Vorfeld genau abgesprochen werden, welche konkreten Inhalte Sie in Ihrem Seminar behandelt haben möchten.

Auf diese Weise kann auch der zeitliche Umfang variabel angepasst werden. Ob gekürzt oder auf mehrere Tage verteilt – alles ist möglich.

Um auch unseren Referent*innen entsprechende Planungssicherheit zu geben, bitten wir um möglichst frühzeitige Ansprache bei einem Seminarwunsch.

Bei Interesse 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!

Medien-Kompetenz
(Schwerpunkt: Grund-Kenntnisse Anwendungs-Programme)

Umfang:

8 LEs á 45 min

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.

Voraussetzungen:

- Jeder bringt das eigene Handy/eigenen Laptop/eigene Tablet mit.

Konzept:

Emails lesen und beantworten, ein Dokument wie einen Brief maschinell erstellen oder an einem Online-Meeting teilnehmen – all das ist mittlerweile unumgänglich für eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Und jedes Programm funktioniert auf eine andere Art und Weise und dann auch noch unterschiedlich je nach Anwendungsgerät (Handy, Laptop, Tablet…).

Daher schulen wir in dem Seminar Medienkompetenz je nach Bedarf die verschiedenen Anwendungsprogramme an den entsprechenden Geräten.

Neben der Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen finden auch viele Praxisübungen statt, in denen die Teilnehmer*innen in konkreten Situationen das Gelernte anwenden können.

Ihnen ist wichtig, dass die Teilnehmer*innen an einem Zoom-Meeting professionell teilnehmen können?
Wir zeigen alle Schritte von der Erstellung eines Accounts über die verschiedenen Teilnahmemöglichkeiten bis hin zu Kommunikationstools während des Meetings.
All das wird anschließend in einem gemeinsamen Zoom-Meeting geübt, sodass sich die Teilnehmer*innen direkt in einem sicheren Umfeld ausprobieren können.

Module:

Einführung Computer & Internet	• Was sind Programme? • Grundlegende Bedienung des Computers • Einstellungen des Computers anpassen • Wie funktioniert das Internet? • Im Internet surfen und Informationen finden (Suchmaschinen)
Emails & Formulare	• E-Mails schreiben, empfangen und versenden (inkl. Anhänge und Online-Formulare ausfüllen)
Videotelefonie	• Vorstellung der bekanntesten Anwendungen (Zoom, Teams, WhatsApp, evtl. SMS) • Praktische Übungen der gewählten Anwendung
Dokumente erstellen	• Wie erstelle ich ein Dokument in Microsoft Word? • Wie kann ich meinen Text schön gestalten? • Wie füge ich Bilder ein? • Alternative Programme zur Dokumenterstellung

Öffentlichkeits-Arbeit

Umfang:

8 LEs á 45min

Bild: SOBY

Beschreibung:

Manchmal treten wir in der Öffentlichkeit auf.
Wir werden dann von anderen Leuten gesehen.

Oft sind wir für eine Einrichtung oder einen Verein unterwegs.
Wir sind dann Vertreter*innen oder Botschafter*innen.

Wir möchten einen guten Eindruck machen.
Wir möchten unsere Einrichtung oder unseren Verein gut vertreten.

Deswegen lernen und üben wir in dem Seminar:

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

Konzept:

Immer wieder gibt es Veranstaltungen oder Gelegenheiten, bei denen wir in der Öffentlichkeit auftreten.
Oftmals wird dabei ein Verein/eine Einrichtung o.ä. repräsentiert.

Daher ist es wichtig, dass alle wissen, wie man sich bei einem solchen Auftritt verhält.

Wir sprechen darüber, was man anzieht, wie man steht/sitzt, was man mit seiner Mimik und Gestik machen kann uvm.

Neben den allgemeinen Verhaltensregeln üben wir auch konkrete Situationen, wie zum Beispiel eine kurze Begrüßungsrede zu halten oder mit einer Interviewsituation umzugehen.

Sie möchten, dass die Teilnehmer*innen lernen, wie sie zu einer konkreten Gelegenheit eine Begrüßungsrede halten?
Wir besprechen alle Schritte, angefangen vom Dresscode über das körperliche Auftreten bis hin zur Ausarbeitung und Üben einer konkreten Rede.
Die Rede kann beispielsweise zu Übungszwecken gefilmt und gemeinsam analysiert werden, um den Teilnehmer*innen so in einem sicheren Umfeld Verbesserungsmöglichkeiten zu geben.

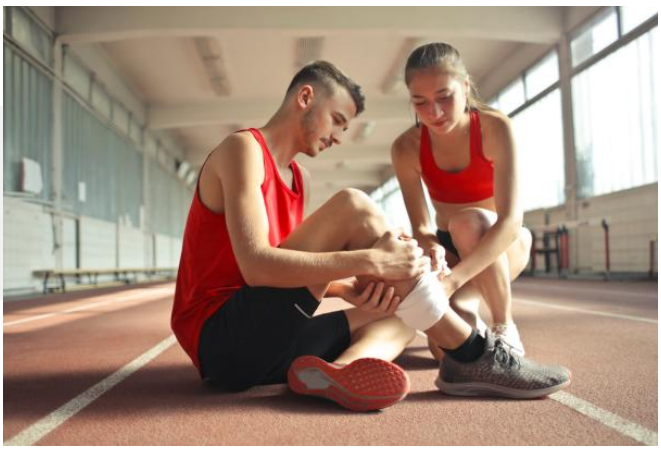
Module:

Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit	• Wie trete ich in der Öffentlichkeit auf? • Wie setze ich Haltung/Mimik/Gestik ein?
Führen eines Interviews	• Was ist ein Interview? Welche Situationen kann es geben? • Wie verhalte ich mich in einem Interview? • Wie bereite ich mich auf ein Interview vor? • Übungssituationen
Eine Rede halten	• Wie wird eine Rede aufgebaut? • Reden werden gemeinsam erarbeitet • Reden werden vor Gruppe vorgetragen und gefilmt • Auftritt wird besprochen • Rede darf noch einmal unter Einbezug der Korrekturen gehalten werden

Erste-Hilfe-Kurs

<u>Umfang:</u>

7 LEs á 45min



<u>Beschreibung:</u>

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.

Konzept:

Das Gesamtlernziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer*innen erkennen können, wann ein Notfall vorliegt. Sie können dann die notwendigen Maßnahmen entsprechend der aktuellen Erste-Hilfe-Standards anwenden.

Der Fokus im Kurs liegt auf der Praxis der Ersten Hilfe. Notwendige theoretische Inhalte werden in einfacher Sprache vermittelt. Die Teilnehmer*innen entwickeln im Kurs Handlungskompetenz auf der Grundlage eigener Erlebnisse und Erfahrungen. Beispielsituationen spielen eine große Rolle und veranschaulichen die Kursinhalte. Die Teilnehmer*innen lernen, dass Erste Hilfe Teamarbeit ist und sie in der Regel in einer Notsituation nicht allein sind. Dementsprechend können sie andere Personen um Hilfe bitten, um gemeinsam kompetent zu agieren. Jeder Mensch kann und muss (gesetzliche Grundlage) im Rahmen seiner Möglichkeiten Erste Hilfe leisten.

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt in vier Stufen:

1. *Stufe – Vorbereiten der Teilnehmer*innen:* inhaltliche und methodische Einführung durch die EH-Ausbilder*innen, wobei die Ausgangslage und die Verstehensmöglichkeiten der Teilnehmer*innen berücksichtigt werden.
2. *Stufe – Vormachen und Erklären:* Vormachen der zu erlernenden Übung, begleitet von einfachen verbalen Erläuterungen.
3. *Stufe – Nachmachen durch die Teilnehmer*innen:* dabei kommentiert der/die Teilnehmer*in die einzelnen Schritte so, wie er/sie diese versteht. Dadurch erhalten die Ausbilder*innen Feedback darüber, was die Person macht und wie sie es macht.
4. *Stufe – Die Teilnehmer*innen selbstständig üben lassen:* selbstständiges Ausführen mit mehrmaliger Wiederholung, um das Erlernte zu festigen und Unsicherheit abzubauen. Die Ausbilder*innen beobachten und kontrollieren die Übungen.

Module:

Einführung & Hintergrund	• Warum Erste Hilfe?
Sicherheit	• Eigenschutz • Absichern einer Unfallstätte • Notruf absetzen
Wundversorgung	• Versorgung blutender Wunden • Umgang mit Verbandmaterial
Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit	• Entsprechende Maßnahmen
Erste Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillstand	• Entsprechende Maßnahmen
Verletzungen im Sport	• Konkrete Übungssituationen mit Schwerpunkt Sportverletzungen

Übungsleiter-Assistent*in

Umfang:

16 LEs á 45min
(2-tägig, aber auch 1-tägig möglich)

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.

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

Konzept:

Jede Sportgruppe hat eine*n Übungsleiter*in oder Trainer*in, der oder die oft von Assistent*innen unterstützt wird.
Dabei sind die Aufgaben der Assistent*innen so vielfältig wie die Sportgruppen selbst.

Jedoch ist es immer wichtig, gerade beim Übergang vom „Sportler zum Assistenten“ die neue Rolle und deren Verantwortung ausführlich zu besprechen.

Neben der gemeinsamen Erarbeitung der möglichen Aufgaben als Assistent*in, bei der jede*r angehende Assistent*in bereits seine/ihre Rolle finden kann, wird der allgemeine Aufbau einer Sportstunde reflektiert.

Besonders wichtig und nachhaltig ist in dem Seminar der Praxisteil, in dem das Auftreten vor einer Gruppe geübt wird und bei Bedarf auch selbständig Stundenteile erarbeitet und durchgeführt werden.

Auch hier ist eine Anpassung an Sportart und Leistungsniveau der Gruppe selbstverständlich möglich und sinnvoll.

Module:

Aufgaben und Rolle des/der Assistent*in	• Was ist meine neue Rolle in der Sportstunde? • Was sind mögliche Aufgaben? • Wie verhalte ich mich als Assistent*in?
Aufbau der Sportstunde	• Welche Teile hat eine Sportstunde? • Was passiert in welchem Teil? • Gemeinsames Durchführen einer Sportstunde mit Reflexion nach jeder Einheit
Vor der Gruppe auftreten	• Wie verbessere/korrigiere ich richtig? • Wie leite ich eine Übung/ein Spiel an? • Wie reagiere ich auf Fragen oder in bestimmten Situationen?
Planung und Durchführung eines Stundenteils	• In Kleingruppen werden die einzelnen Teile einer Sportstunde erarbeitet und anschließend mit der ganzen Gruppe durchgeführt • Gemeinsame Reflexion und Feedback nach jeder Einheit

Medien-Kompetenz
(Schwerpunkt: Soziale Medien)

Umfang:

8 LEs á 45min

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.

Konzept:

Social Media – in fast jedem Lebensbereich sind soziale Medien präsent. Viele Menschen nutzen sie täglich.

Soziale Medien haben viele Vorteile: wir können mit anderen in Kontakt treten und bleiben, uns inspirieren und unterhalten lassen.
Aber neben den Vorteilen gibt es natürlich auch Risiken und es ist wichtig, sich diesen bewusst zu sein und die sozialen Medien sinnvoll und verantwortungsvoll zu nutzen.

Daher möchten wir in dem Seminar über allgemeine Chancen und Gefahren von Social Media sprechen, gemeinsam unser Nutzungsverhalten analysieren und bewusst machen und auf einige für die Gruppe relevante Apps konkret eingehen.

Da das Thema sehr umfangreich ist, ist hier eine zielgruppenspezifische Anpassung notwendig: Welche Themen sind besonders relevant für die Gruppe? Welche Apps oder Anwendungen sollen im Detail besprochen werden?
Was soll in praktischen Übungen angewandt und gefestigt werden?

Module:

Was ist Social Media?	• Welche sozialen Medien gibt es? • Welche werden von der Gruppe für welche Zwecke genutzt?
Influencer & Instagram vs. Realität	• Was ist ein Influencer? • Wie realistisch sind Inhalte und Bilder auf Instagram? • FOMO – Fear of missing out
Datenschutz	• Was sind sensible Daten? • Wie schütze ich meine Daten und die von anderen?
Cybermobbing & Hate Speech	• Was ist das? • Erfahrungsaustausch • Wie kann ich mir/anderen Betroffenen helfen/solche Situationen vermeiden?
Fakenews	• Was sind Fakenews? • Wie kann ich diese von wahren Nachrichten unterscheiden?
Appanwendung im Detail	• Konkrete Erklärungen und Übungen zu einzelnen Apps: Whatsapp, Instagra, Tiktok, Snapchat und Co.

Entspannt im Alltag

Umfang:

7 LEs á 45min

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?

Konzept:

Jede*r kennt Situationen, in denen man angespannt, gestresst und nervös ist.
Das kann im Alltag passieren, in der Arbeit oder eben auch im Sport.

Insbesondere vor besonderen Ereignissen wie Wettkämpfen kann die Anspannung groß werden.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen, was An- bzw. Entspannung überhaupt ist und reflektieren gemeinsam, wann sie angespannt bzw. entspannt sind.

Zudem möchten wir den Teilnehmer*innen auf praktische Art und Weise ein paar Techniken zu aktiven Entspannung vermitteln.
Indem alle Techniken gemeinsam erlernt und durchgeführt werden, kann am Ende jede*r für sich entscheiden, was für ihn bzw. sie gut funktioniert.
Diese Techniken können und sollen dann in den persönlichen Alltag übertragen und gefestigt werden.

Module:

Modul 1	Was ist Anspannung? Was ist Entspannung?
Modul 2	In welchen Situationen bin ich angespannt bzw. entspannt?
Modul 3	Entspannungs-Techniken (Praxis)

Grundlagen der Prävention interpersonaler Gewalt

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.

Viele Menschen haben schon einmal Gewalt erfahren.

Es ist wichtig, dass man seine Grenzen kennt.

Und diese Grenzen auch aktiv setzt.

Infos:

Sie möchten Ihre Einrichtung/Ihren Verein im Bezug auf Gewaltschutz sensibilisieren und schulen? Sie möchten Unterstützung bei der Erstellung eines individuellen Schutzkonzeptes?
Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche nach lokalen Fachberatungsstellen, die die Inhalte mit geschultem Fachpersonal vermitteln können.

Kochkurs: Gesund essen mit Spaß!

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

Umfang:

2-3 Stunden

Bild: ZEP

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!

Infos:

Der Kochkurs findet im ZEP in München statt.

Kleine Gerichte, großer Genuss in nur 2 Stunden.
Nach einer ausführlichen Einführung in die Gesunde Küche und unseren ReZEPten kochen wir gemeinsam abwechslungsreiche Gerichte – da ist für jeden was dabei: vom Snacken bis zu MealPrep. Jeder kocht mit und das ganze wird begleitet durch Tipps & Küchentricks von der Ernährungsfachkraft. Neben Gemüseglück spielt auch die Achtsamkeit sowie die Esskultur eine große Rolle!

Rahmen: ca. 2 Std. | 14 Teilnehmende | inkl. Getränke, Lebensmittel & kleinem Rezeptheft.

Infos zum ZEP finden Sie hier:

https://www.barmherzige-muenchen.de/zentren/zep-zentrum-fuer-ernaehrungsmedizin-und-praevention/unsere-angebote/zepkochen.html

Bewegte Pause – Aktives Leben

<u>Umfang:</u>

6 LEs á 45 min

<u>Beschreibung:</u>

Viele Menschen arbeiten im Sitzen oder im Stehen.

Das heißt: wir bewegen uns im Arbeits-Tag nicht viel.

Bewegung ist aber wichtig!

Wir fühlen uns danach besser.

Und wir können konzentrierter weiterarbeiten.

Du möchtest Bewegungs-Expert*in werden?

Und deinen Freunden und Kollegen zeigen:
eine kurze Bewegungs-Pause macht Spaß!

Du lernst:

- Wie ist unser Körper aufgebaut?
- Warum können wir uns bewegen?
- Wie können du und deine Kollegen kleine Bewegungs-Pausen einbauen?

<u>Voraussetzungen:</u>

- Bequeme Kleidung anziehen

Konzept:

Beim Seminar „Bewegte Pause – Aktive Pause“ ist der Name schon Programm.

Hier lernen die Teilnehmer*innen, warum es wichtig ist den starren und oft bewegungsarmen Alltag – zuhause oder in der Arbeit - immer wieder bewusst kurz zu unterbrechen.

Neben theoretischem Hintergrundwissen zu Körper und Bewegung werden vor allem gemeinsam Beispiele für bewegte Pausen erarbeitet und eingeübt.

Auch die Implementierung in den Alltag ist ein wichtiger Bestandteil des Seminars. Denn nur regelmäßige Bewegung ist effektiv und wirkungsvoll.

Viel Bewegung ist gut für alle, denn Bewegung zwischendrin macht auch gute Laune.

Module:

Wie funktioniert der Körper	• Zusammenspiel der einzelnen Körperteile und Strukturen verstehen lernen • Das Herz – unser Motor
Warum ist Bewegung wichtig?	• Umgang mit unserem Körper • Was du heute tust – dankt dir dein Körper im Alter
Aufbau einer Übungseinheit	• Sinnvoller Aufbau einer bewegten Pause • Vermeidung von Verletzungen
Motivation und Routine	• Fester Bestandteil im Alltag • Gemeinsam • Spaßfaktor • Fit im Alter • Gesundheit bewahren

Frauen - Gesundheit

<u>Umfang:</u>

6 LEs á 45 min

<u>Beschreibung:</u>

Es ist wichtig,

dass Athletinnen und Athleten auf ihre Gesundheit achten.

Es gibt Themen, die nur Frauen betreffen.

Deshalb ist das Seminar ist nur für Frauen ab 16 Jahren.

Du lernst zum Beispiel:

- Was typisch für eine Frau ist
- Was im Körper während des Zyklus passiert. Zyklus bedeutet, dass eine Frau regelmäßig blutet.
- Was man selbst tun kann, damit man gesund bleibt.
- Wie man erkennt, dass man krank ist.
- Was beim Frauenarzt passiert.
- Was Verhütung bedeutet und wie sie funktioniert.
- Was die Wechseljahre sind und was im Körper passiert.

Es ist auch viel Zeit für Fragen.

Konzept:

Das Seminar Frauen-Gesundheit richtet sich an Athletinnen sowie Mitarbeiterinnen, Schülerinnen und Bewohnerinnen ab 16 Jahren unserer Mitgliedseinrichtungen. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir ein Seminar-Konzept, das den Teilnehmerinnen in einem positiven Raum und vor Ort Hemmungen nimmt. Durch eine kleine Gruppengröße von max. 15-20 Teilnehmerinnen entsteht ein geschützter Rahmen. So können sich alle auf die Inhalte des Seminars konzentrieren und persönliche, individuelle Fragen stellen.

Module:

Was typisch für eine Frau ist.	- Bennen der weiblichen Geschlechtsorgane und ihrer Funktion - Bennen der weiblichen Geschlechtsmerkmale
Was im Körper während des Zyklus passiert.	– Grundverständnis für den Menstruationszyklus – Führen eines Zykluskalenders – Methoden der Menstruationshygiene kennenlernen
„Selbstbestimmt als Frau“ – Vorsorge und was ich tun kann, um gesund zu bleiben	- Selbstuntersuchung der Brust - Empfohlene Vorsorgeuntersuchungen (Brust- und Gebärmutterhalskrebs)
Was beim Frauenarzt passiert	- Vorbereitung auf einen Besuch beim Frauenarzt - Elemente einer gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung

Wahlmodule:

Je nach Gruppenzusammensetzung und Bedürfnissen, kann eines der Wahlmodule noch ergänzt werden.

Verhütung	- Methoden der Verhütung
Wechseljahre	- Grundverständnis für die Wechseljahre und was dabei im Körper passiert - Methoden / Techniken zum Umgang mit den Symptomen