

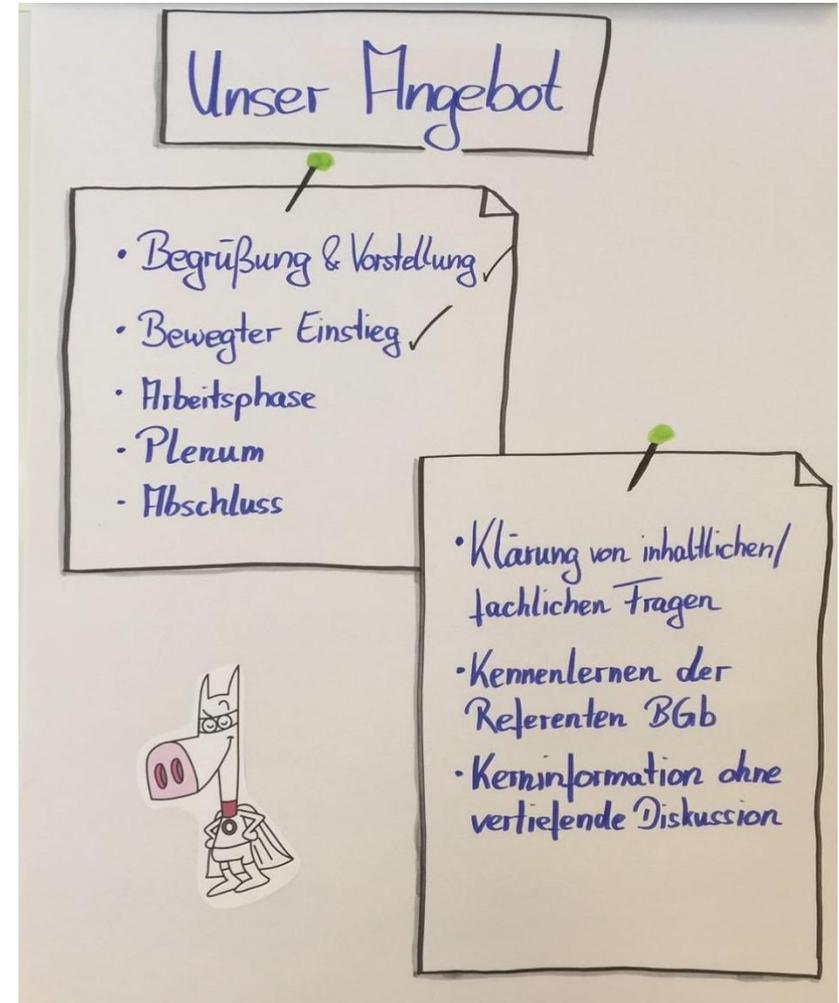
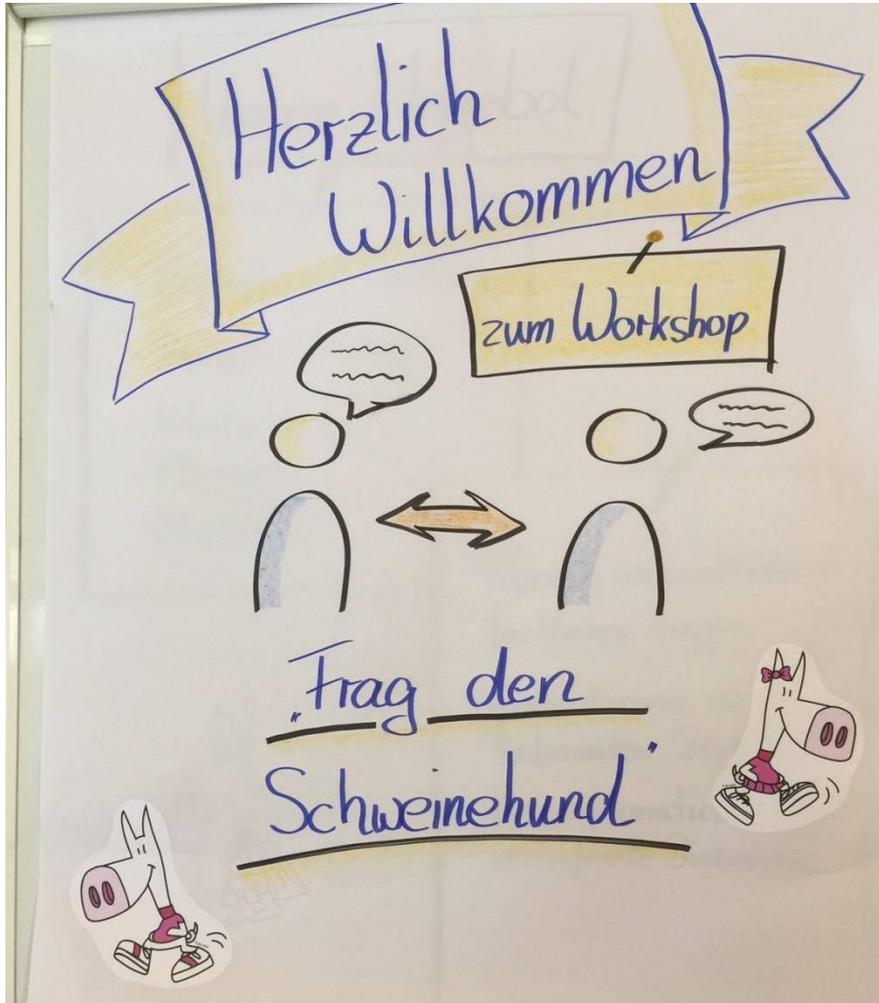


# Dokumentation „Frag den Schweinehund“

Referat Breitensport/Gesundheit  
Sundern, 08.03.2019

SPORT BEWEGT NRW!

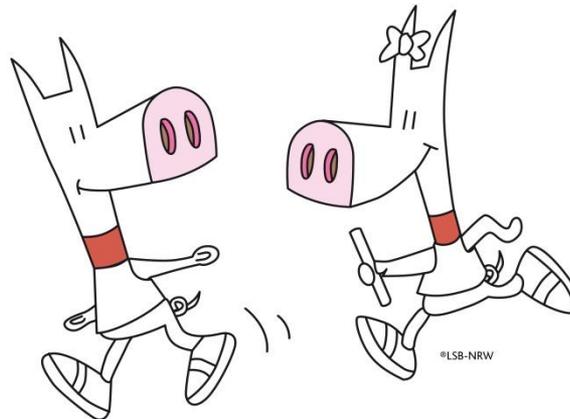
# Begrüßung und Ausblick



# Vorstellung

## Vertreter des Referates Breitensport/Gesundheit:

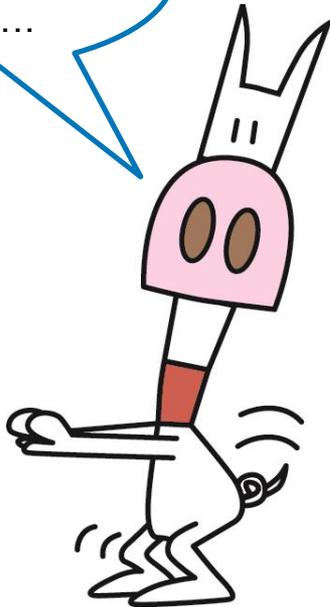
- Andrea Hilgert (Bereich Prävention)
- Dennis Hebben (Beratung Förderprogramm BGb)
- Saskia Olejniczak (Bereich REHASPORT)
- Sandra Schmitz (Referatsleiterin)
- Hans Georg Schulz (Bereich Lebenswelt/-ort)



# Bewegter Einstieg



Bring Sally up,  
Bring Sally  
down ....



**Versuche in Deinem Alltag zu beobachten,  
wie Du auf Druck reagierst und damit umgehst!**

Wie reagiere ich auf Druck?

- Nehme ich den Druck an? Reagiere ich auf Druck mit Gegendruck (abwehrend)? Weiche ich dem Druck aus? Reagiere ich situationsabhängig oder immer gleich?
- Lasse ich mich unter Druck schnell aus meiner Mitte bringen/ verliere ich den Boden unter den Füßen?
- Nutze ich den Druck, um Kräfte und Ressourcen zu mobilisieren?

Wer oder was macht mir Druck?

Wie häufig habe ich den Eindruck unter Druck zu stehen?

Finde ich einen angemessenen Ausgleich?



# Arbeitsphase



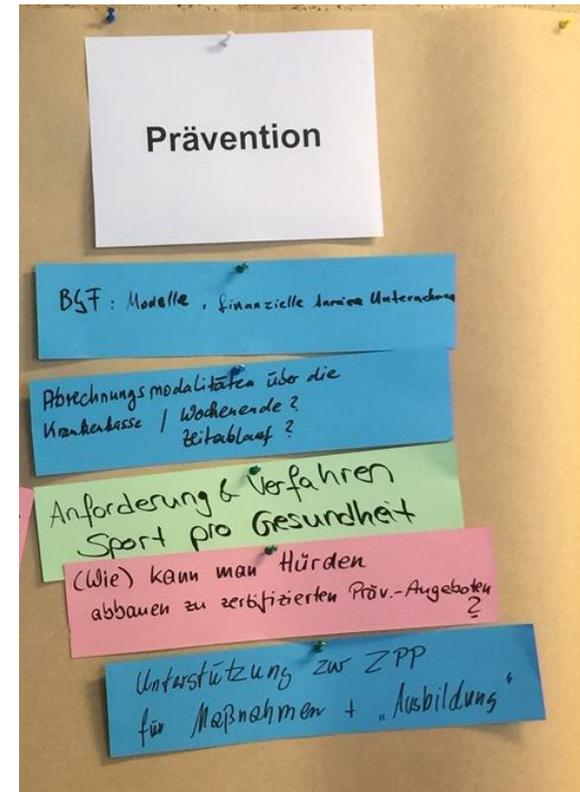
## Aufgabe:

Formulieren Sie in den Kleingruppen jeweils 3 Fragen zum Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“.

Diese Fragen werden dann anschließend von den Experten beantwortet.

Auf den Tischen liegen Stichpunkte, die als Gedankenanstoß zur Fragenformulierung dienen sollen.

# Plenum



# Abschluss



Offene Fragestellungen und inhaltliche Beratungen können mit den jeweiligen Ansprechpartnern (siehe Handout) in einem Telefontermin oder persönlichem Gespräch besprochen und geklärt werden.

Weitere Informationen rund um die Themenbereiche des Referats Breitensport/Gesundheit können [hier](#) eingesehen werden.

Konkrete Informationen rund um das Förderprogramm „Bewegt Gesund bleiben“ finden Sie [hier](#).

# Handout

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Ansprechpartner/-innen im Förderprogramm „Bewegt GESUND bleiben“

### Formelle Beratung

Michaela Adams

[Michaela.Adams@lsb.nrw](mailto:Michaela.Adams@lsb.nrw)

0203 – 7381 929

### Allgemeine Beratung & Paket 1: Sport und Gesundheit im Verein

Dennis Hebben

[Dennis.Hebben@lsb.nrw](mailto:Dennis.Hebben@lsb.nrw)

0203 – 7381 944

### Paket 2: Prävention

Andrea Hilgert

[Andrea.Hilgert@lsb.nrw](mailto:Andrea.Hilgert@lsb.nrw)

0203 – 7381 947

### Paket 3: REHASPORT

Saskia Olejniczak

[Saskia.Olejniczak@lsb.nrw](mailto:Saskia.Olejniczak@lsb.nrw)

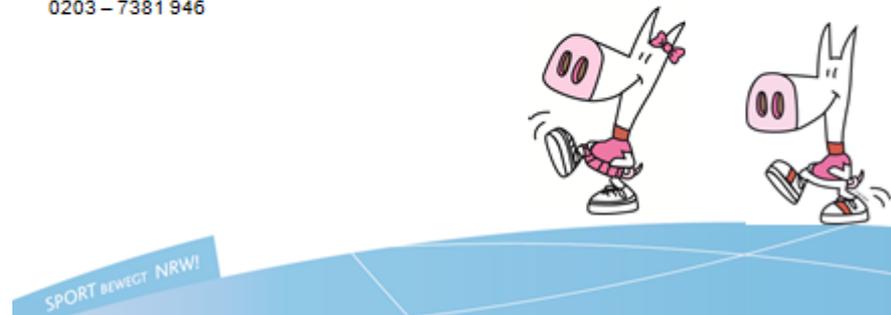
0203 – 7381 796

### Paket 4: Lebenswelt (-ort)

Hans-Georg Schulz

[Hans-Georg.Schulz@lsb.nrw](mailto:Hans-Georg.Schulz@lsb.nrw)

0203 – 7381 946





**Vielen Dank  
für Ihre Teilnahme**

