

Formate Outdoor Sport Aktivitäten

Munich, September 2020

XING^x



Index

Intro

Allgemeine Informationen

1. Idee
2. Voraussetzungen
3. Hilfreiche Tipps
4. Hilfreiches Equipment

Sportarten

1. Laufen
2. Walking
3. Golf
4. Fitness/Workout
5. Yoga/Pilates

Kontakt

Intro

Die letzten Wochen und Monate waren für uns alle eine schwere Zeit und wir sind noch immer weit von einem „normalen“ Alltag entfernt.

Mittlerweile haben wir gelernt mit der neuen Situation umzugehen und möchten Euch daher neue mögliche Event-Formate an die Hand geben.

Schnürt Eure Laufschuhe, schnappt Euch eine Yoga Matte und ab nach draußen. Veranstaltet mit Eurer Community After Work Sport Events, trifft Euch, um Euch gemeinsam draußen zu bewegen, zu lachen, zu reden und neue Kontakte zu knüpfen.

Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, es geht um Gemeinschaft und Zusammenhalt. Baut zusammen ein Netzwerk auf, mit dem Ihr tolle Stunden verbringen und Erinnerungen schaffen könnt.

Start the new normal now – outdoor and offline!





Allgemeine Informationen

Idee

Du hast jetzt die Chance mit deiner Community After Work Sport Events zu veranstalten. Dafür musst Du einfach nur eine der fünf nachfolgenden Sportarten auswählen, Dir ein Rahmenprogramm dazu ausdenken und das Event – wie sonst auch – promoten.

Am Tag des Events trifft Ihr Euch am vereinbarten Veranstaltungsort, wärmt Euch gemeinsam auf und arbeitet Euch durch die von Dir geplante Sporteinheit. Das Networking soll dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Ob Ihr während der Sporteinheit **Kontakte knüpft** oder Euch danach auf „ein Bierchen“ **zusammensetzt** ist ganz Euch überlassen. Vielleicht macht Ihr ja auch einfach beides?!



Voraussetzungen

Bei dem Format geht es nicht um sportliche Höchstleistungen.

Wir erwarten daher keinen Trainerschein, Profisportler oder mehrjährige Erfahrung im Sportbereich.

Du solltest einfach Spaß an (Gruppen-)Sport haben, motiviert und bereit sein, mit Deiner Community etwas Neues auszuprobieren.

Denke daran, dass ein aktueller Erste-Hilfe Kurs sinnvoll ist.



Hilfreiche Tipps

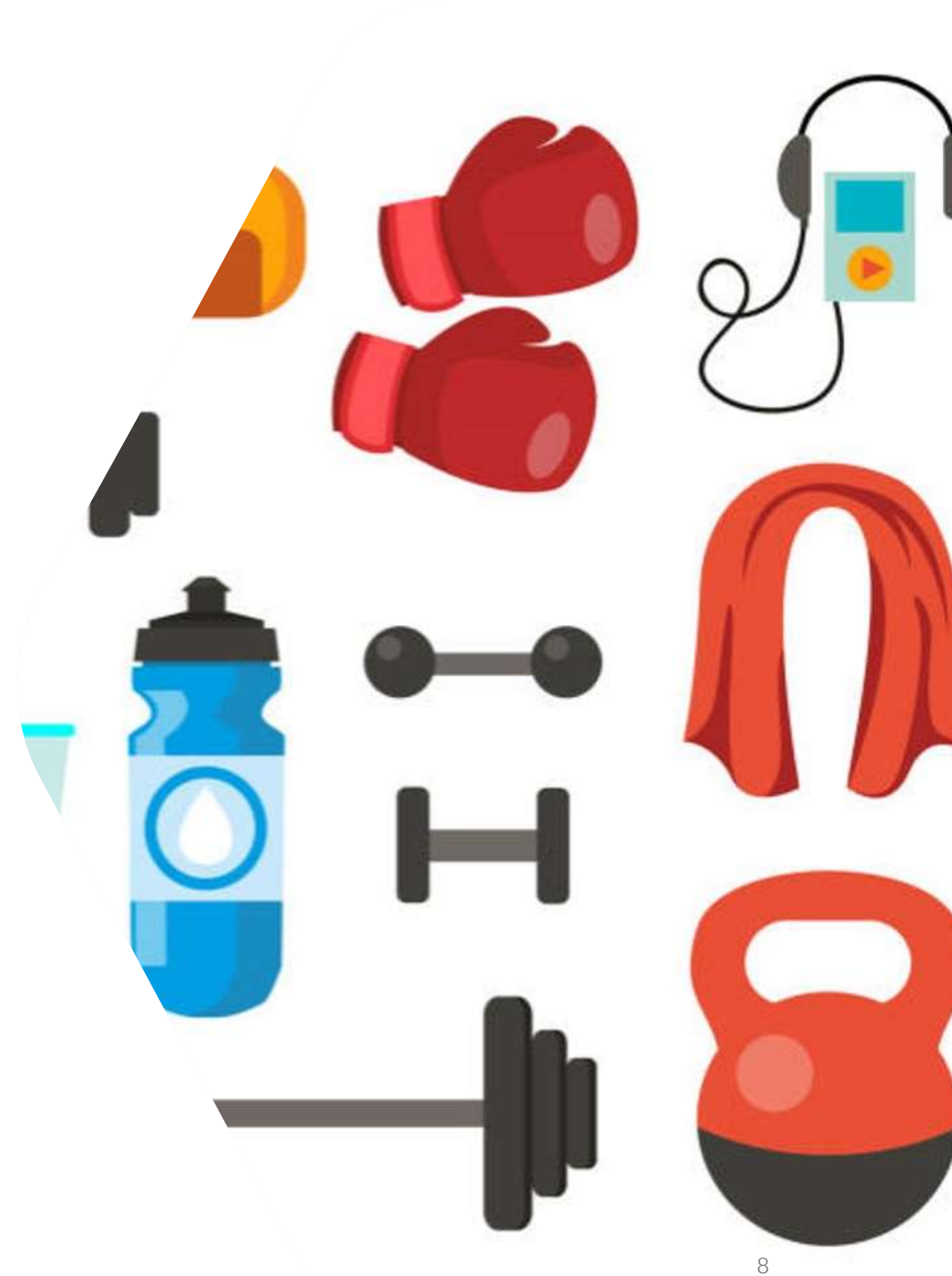
- Informiere Deine Teilnehmer vorab, wie die Aufbewahrung der persönlichen Gegenstände geregelt wird – steht ein Ort zur Verfügung oder muss sich jeder selbst darum kümmern?
- Achte darauf, dass die Hygienemaßnahmen beim Sport und Umziehen eingehalten werden
- Plane ausreichend Zeit zum Aufwärmen ein, um Verletzungen vorzubeugen
- Überfordere Deine Teilnehmer nicht und passe die Übungen ihren Leistungen an
- Weise Deine Teilnehmer im Vorfeld auf folgende Punkte hin:
 - Geeignete Sportkleidung (Funktionskleidung, ggf. Regenjacke, Mütze, Sonnenschutz, Lichtquelle)
 - Ausreichend Getränke und ggf. Snacks mitnehmen
 - Die im Straßenverkehr notwendige Sorgfalt darf nicht außer Acht gelassen werden
 - Sie sollen die Übungen innerhalb ihrer persönlichen Möglichkeiten ausführen – sie sollen ihren Körper nicht in eine Übung zwingen



**TIPPS
&
TRICKS**

Hilfreiches Equipment

- Erste-Hilfe-Set; ggf. Sonnencreme, Mückenspray und Soforthilfe bei Stichen
- Handy für Notfälle – mit Notfallnummern (Arzt/Krankenhaus, Taxizentrale)
- Traubenzucker/Riegel/Banane, für die schnelle Portion Energie
- Stirnlampen oder andere Lichtquellen, wenn es dunkel wird
- GPS-fähiges Gerät – zur Standortbestimmung, Streckenüberwachung, o.ä.





Sportarten

Sportart 1: Laufen

Ablauf:

Triff Dich mit Deiner Community zum gemeinsamen Laufen. Starte klein und mit kurzen Laufrunden oder wechsele anfangs noch zwischen Lauf- und Geheinheiten ab. Steigere Deine Ambitionen langsam, orientiert an dem Leistungsniveau Deiner Teilnehmer.

Hinweise:

- Vergiss die Aufwärm-Einheit VOR dem Lauf und die Stretching-Einheit NACH dem Lauf nicht, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf geeignete Sportkleidung und v.a. Laufschuhe.
- Überfordere Deine Teilnehmer nicht, passe Deine Geschwindigkeit an und achte darauf, dass niemanden zu weit zurückfällt – mach ggf. zwei Geschwindigkeitsgruppen
- Du möchtest einen Trainer engagieren? – kümmere Dich frühzeitig um den geeigneten Sportler, der zu Deiner Community und Deinem Event passt
- Achte darauf, dass Deine Teilnehmer ausreichend trinken.

Mögliche Variationen:

Cross-/Trailrun, Intervalllauf, Plogging, Lauf-ABC, Laufstil-Training, Laufen mit Hund



Sportart 2: Walking

Ablauf:

Egal ob gemütliches Spazieren gehen, intensiveres Nordic Walking oder Bergsteigen. Recherchiere eine geeignete Route durch deine Region, triff Dich mit Deiner Community und genießt gemeinsam anregende Gespräche in der Natur, während Ihr einige Kilometer zu Fuß zurücklegt.

Hinweise:

- Weise Deine Teilnehmer vorab auf geeignetes Schuhwerk (v.a. beim Wandern) und angemessene Kleidung hin (z. B. Regenjacken, Schirme, Mützen oder Sonnenschutz)
- Recherchiere Deine Routen vorab gründlich und überlege Dir Alternativrouten
- Sei gut ausgestattet – Wanderkarte, GPS-fähiges Gerät, Handy
- Achte auf das Leistungsniveau Deiner Teilnehmer und überfordere sie nicht
- Weise Deine Teilnehmer rechtzeitig auf notwendiges Equipment hin – Walking Stöcke, Rucksack mit Proviant für längere Wanderungen, Hundeleinen, o.ä.

Mögliche Variationen:

(Nordic) Walking, Wandern, Gehen mit Hund, Netwalking, Walk & Talk



Sportart 3: Golf

Ablauf:

Triff Dich mit Deiner Community an einem Golfplatz in Deiner Nähe und spielt bei interessanten Gesprächen eine Runde Golf. Der Trendsport ist die perfekte Möglichkeit, nach einem langen Tag im Büro, gemeinsam mit Gleichgesinnten an die frische Luft zu gehen und gleichzeitig neue und wertvolle Kontakte zu knüpfen.

Hinweise:

- ACHTUNG: Zum Betreten eines Golfplatzes ist die sog. Platzreife notwendig – die brauchen Deine Teilnehmer, um spielen zu dürfen
- Finde eine geeignete Location – Beachte Öffnungszeiten, Reservierungen, Anfahrt-Möglichkeiten und Möglichkeiten sich Equipment auszuleihen
- Entscheide vorab, ob Du Deine Events nach dem Spielniveau der Teilnehmer einteilen möchtest (Anfänger, Fortgeschritten, Profi – abhängig davon ist jeweils mehr oder weniger Hilfestellung notwendig) oder das Können der Teilnehmer keine Rolle spielt
- Beachte, dass vermutlich Gebühren für die Nutzung des Golfplatzes fällig werden – Unser Tipp: Abwicklung über XING Ticketing

Mögliche Variationen:

Bridge, Texas-Scramble, One Ball, Prager, SwinGolf



Sportart 4: Fitness/Workouts

Ablauf:

Power dich mit Deiner Community bei verschiedenen Workouts oder Fitness-Einheiten aus. Zumba, HIIT oder doch Zirkeltraining? Mit oder ohne Gewichte? In einer coolen Location oder draußen in der Natur? Diese Entscheidungen liegen ganz bei Dir und Du kannst sie nach den Vorlieben Deiner Community treffen.

Hinweise:

- Recherche! – überlege Dir vorab genau, welche Übungen Du machen möchtest und biete Alternativen für schwächere Mitglieder an
- Du möchtest einen Trainer engagieren? – kümmere Dich frühzeitig um den geeigneten Sportler, der zu Deiner Community und Deinem Event passt
- Achte darauf, dass benötigtes Equipment ausreichend vorhanden ist – entweder besorgst Du es selbst, oder die Teilnehmer sollen es mitbringen, z. B. Hanteln, Stepper, Kettlebell, Springseile, usw.
- Beginne mit leichten Workouts und steigere langsam die Intensität
- Achte darauf, dass Deine Teilnehmer ausreichend trinken
- Kontrolliere die Form Deiner Teilnehmer – unsauber ausgeführte Übungen erhöhen das Verletzungsrisiko

Mögliche Variationen:

HIIT, Zumba, HYROX, Aerobik, Zirkeltraining, Bodyweight-Training, Tanz-Workout, Boxing



Sportart 5: Yoga/Pilates

Ablauf:

Eine entspannende Yoga- oder Pilates-Stunde nach einem anstrengenden und stressigen Arbeitstag tut wirklich gut. Triff Dich doch mit Deiner Community und schließt zusammen den Tag ab. Das funktioniert ganz puristisch, ohne Equipment im nächstgelegenen Park, in einer kleinen Sporthalle mit Matten und Yoga-Blöcken oder sogar in einem perfekt ausgestatteten Yoga-Studio – die Wahl liegt ganz bei Dir.

Hinweise:

- Recherche! – überlege Dir vorab genau, welche Übungen Du machen möchtest und biete Alternativen für schwächere Mitglieder an
- Du möchtest einen Trainer engagieren? – kümmere Dich frühzeitig um den geeigneten Sportler, der zu Deiner Community und Deinem Event passt
- Beginne mit Grundübungen, damit sich Deine Teilnehmer an die Bewegungen gewöhnen können
- Weise Deine Teilnehmer auf Achtsamkeit bei den Übungen hin – sie sollen nicht weiter gehen, als Kraft, Kondition und Dehnung es zulassen
- Lenke die Konzentration der Teilnehmer auf die Atmung, dem wesentlichen Element bei Yoga
- Grundsätzlich ist kein Equipment/keine Location notwendig, solltest Du etwas davon dennoch nutzen wollen, stelle sicher, dass alles für Dein Event bereitsteht (v.a. Matten)

Mögliche Variationen:

SUP, HIIT, Matten-Training, Hatha Yoga, Kundalini, Power Yoga, Meditation

