

BEWERBUNG

Bewerbung wurde eingereicht bei u99980056

Bewerbung liegt aktuell bei u99980056

Bewerbungsdatum Samstag, 25. April 2026, 13:56 Uhr

Bewerbungs-ID 1058316

Name des Vereins Turngemeinde 1861 e. V. Mainz-Gonsenheim

Mitglied im Sportbund Rheinhessen

Gesamtmitgliederzahl des Vereins 2508

Wie haben Sie vom Vereinswettbewerb "Sterne des Sports" erfahren? Soziale Medien

Welche Kommunikationskanäle nutzen Sie für Ihren Sportverein? Homepage, Facebook, X, Instagram

Wie lautet der Link zur Homepage Ihres Sportvereins? <https://tgm-gonsenheim.de>

Wie lautet der Link zum Facebook-Profil Ihres Sportvereins?
https://www.facebook.com/TGM.Gonsenheim/?locale=de_DE

Wie lautet der Link zum X-Profil Ihres Sportvereins? https://x.com/esport_mainz

Wie lautet der Link zum Instagram-Profil Ihres Sportvereins?
<https://www.instagram.com/tgmgonsenheim/>

Straße und Hausnummer Kirchstraße 45-47

Postleitzahl 55124

Ort Mainz-Gonsenheim

Ansprechpartner*in Andreas Maurer, Julia Opheys

Telefon 0613141106

E-Mail-Adresse fitness@tgm-gonsenheim.de

Name des Engagements

Alltagsfit mit Sicherheit

BEWERBUNG

Kurzbeschreibung des Engagements

Das Programm „Alltagsfit mit Sicherheit“ kombiniert einen wissenschaftlich fundierten Alltags-Fitness-Test (AFT) mit gezielten Trainingsangeboten und praxisnahem Erste-Hilfe-Training.

Teilnehmende erhalten eine individuelle Einschätzung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und darauf basierend konkrete Trainingsempfehlungen. Ergänzend werden sie in realitätsnahen Notfallsituationen geschult (z. B. Wiederbelebung, Umgang mit AED, stabile Seitenlage).

Das Programm verbindet somit Gesundheitsförderung, Prävention und Handlungssicherheit im Alltag und im Sport.

So profitiert das Umfeld von Ihrem Engagement

- Ältere Erwachsene (ca. 60+) oder jüngere Interessierte
- Vereinsmitglieder
- Besonders Personen mit ersten körperlichen Einschränkungen oder Unsicherheiten im Alltag
- Herzsportgruppen und gesundheitsorientierte Sportgruppen

Deshalb ist das Engagement entstanden

Zweck / Motivation:

Das Programm reagiert auf ein zentrales Problem:

Viele ältere Menschen schätzen ihre körperliche Leistungsfähigkeit falsch ein. Entweder sie überfordern sich oder bewegen sich aus Unsicherheit zu wenig.

Ziel ist es:

- Ein realistisches Körpergefühl zu entwickeln
- Stürze und Verletzungen präventiv zu vermeiden
- die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten
- Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen zu schaffen

Gleichzeitig stärkt das Programm die Qualität und Attraktivität des Vereinsangebots und entwickelt den Verein im Bereich Gesundheitssport gezielt weiter.

Vorbildcharakter, Lern- und Nachahmeffekte

- Der Alltags-Fitness-Test ist standardisiert und leicht umsetzbar.
- Die Kombination mit Erste-Hilfe-Training ist innovativ und flexibel integrierbar.
- Das Programm kann modular aufgebaut und an verschiedene Vereinsstrukturen angepasst werden.
- Es bietet einen klaren Mehrwert für Mitgliederbindung und -gewinnung.

BEWERBUNG



Vereinslogo



Bild 1



Bild 2



Bild 3

BEWERBUNG



Bild 4



Bild 5



Bild 6

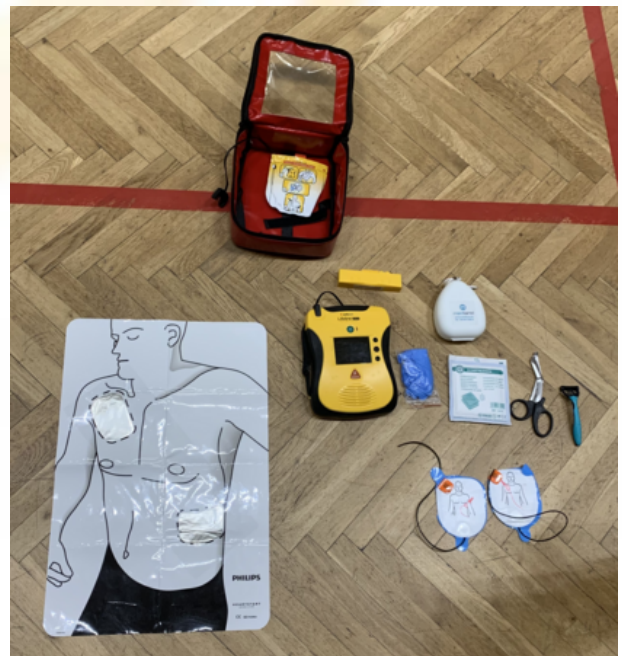


Bild 7

BEWERBUNG



Bild 8

[Link 1](#)

[Link 2](#)

[Link 3](#)

[Wettbewerbsregularien und Datenschutzerklärung](#) akzeptiert

[Materialverwendung](#) akzeptiert