

# Das Body+Grips-Mobil



## Regieheft

Informationen für Veranstalter



# Das Body+Grips-Mobil

## Regieheft

### Informationsheft für Veranstalter\*innen

---

Das Body+Grips-Mobil ist ein Programm zur Gesundheitsförderung mit und für Kinder und Jugendliche und deren Umfeld.

Projektkoordination: Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V..

Angeschlossen sind die DRK-Landesverbände Sachsen-Anhalt, Sachsen und der DRK-Kreisverband Koblenz.

Änderungen in der Konzeption, der technischen Ausstattung etc. sind dem Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. vorbehalten (alle Angaben sind ohne Gewähr).

---

Herausgeber\*in:

Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V., Sperlichstraße 25, 48151 Münster  
Stand 03/2025 Inhalt: Doris Eberhardt, Julia Berentelg, Feryat Üstünyavuz

Das Programm Body+Grips-Mobil wurde entwickelt und fortgeschrieben von Jürgen Sengebusch, Ecki Otte, Mario Müller, Alexander Daum, Doris Eberhardt, Julia Berentelg und Feryat Üstünyavuz unter der Mitarbeit von u.a. der Firma Tricom Kommunikation und Verlag GmbH und der Firma GEBIT Gesellschaft für Beratung sozialer Innovation und Informationstechnologie mbH & Co. KG. Des Weiteren haben Teamer\*innen und Organisator\*innen des Body+Grips-Mobils in Westfalen-Lippe, Sachsen-Anhalt und Rheinland-Pfalz mitgewirkt. Anregungen zahlreicher Helfer\*innen und Veranstalter\*innen an den Einsatzorten sind im Entwicklungsprozess berücksichtigt worden.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitarbeiter\*innen und Mitwirkenden.

Das vorliegende Regieheft enthält wichtige Informationen zu Veranstaltungen mit dem Body+Grips-Mobil. Für Ihre Vorbereitung bietet es eine wertvolle Orientierung und Hilfe. Bitte lesen Sie es sorgfältig durch und geben erst dann eine verbindliche Anmeldung an uns weiter.

Das Gesamtkonzept des Body+Grips-Mobils ist beim Bundespatentamt geschützt, d.h., dem Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. obliegen sämtliche Rechte auf Erscheinungsbild, Konzept, Inhalt, Veränderung und Vervielfältigung jeglicher Art.

In den einzelnen Einsatzregionen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich.

## Kontakte

DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.  
Jugendrotkreuz  
Sperlichstraße 25  
48151 Münster  
Tel.: 0251 9739-322 Fax: -217  
E-Mail: [mobile-aktion@drk-westfalen.de](mailto:mobile-aktion@drk-westfalen.de)  
[www.jrk-westfalen.de](http://www.jrk-westfalen.de)

DRK-Landesverband Sachsen e.V.  
Jugendrotkreuz  
Bremer Straße 10d  
01067 Dresden  
Tel.: 0351 4678-178 Fax: -222  
E-Mail: [jrk@drksachsen.de](mailto:jrk@drksachsen.de)  
[www.jrksachsen.de](http://www.jrksachsen.de)

DRK-Kreisverband Koblenz-Stadt e.V.  
Jugendrotkreuz  
Ferd.-Sauerbruch-Straße 12  
56073 Koblenz  
Tel.: 02161 40636-36 Fax: -72  
E-Mail: [jrk@drk-koblenz.drk.de](mailto:jrk@drk-koblenz.drk.de)  
[www.jrk-rlp.de](http://www.jrk-rlp.de)

DRK-Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.  
Jugendrotkreuz  
Lüneburger Straße 2  
39106 Magdeburg  
Tel.: 0391 610689-83 Fax: -39  
E-Mail: [jugendbildung@sachsen-anhalt.drk.de](mailto:jugendbildung@sachsen-anhalt.drk.de)  
[www.jrk-sachsen-anhalt.de](http://www.jrk-sachsen-anhalt.de)

## Inhalt

<b>Kontakte:</b>	Service-Telefone und Anschriften der Koordinationsstellen	4
<b>1</b>	<b>Gesundheitsförderung als Aufgabe des Jugendrotkreuzes</b>	<b>7</b>
1.1	Jugendrotkreuzkampagne „Gesund mit Grips“	7
1.2	Das Body+Grips-Mobil: Aktionen vor Ort bringen	8
1.3	Pädagogische Grundüberlegungen zum Body+Grips-Mobil	8
1.4	Inhalt des Body+Grips-Mobils	9
1.5	Zielgruppe	10
1.6	Zielgruppenansprache	11
<b>2</b>	<b>Inhaltskomponenten im Überblick: Lernen mit Spaß</b>	<b>13</b>
2.1	Der „Gesund mit Grips“-Parcours: Lernen und Erleben durch informieren, wahrnehmen und experimentieren	14
2.1.1	Der „Gesund mit Grips“-Parcours: Die Stationen auf einen Blick	15
2.1.1.1	Kurzbeschreibung der einzelnen Stationen	19
2.2	Fragebogen-Aktion: Ihre Chance zur vertiefenden Weiterarbeit	22
2.3	Projektmappe: Ideen und Handreichungen für Ihre weitere Auseinandersetzung mit den Inhalten des Body+Grips-Mobils	22
2.4	Zusatzmaterial	23
<b>3</b>	<b>Ihre Veranstaltung: Wir arbeiten Hand in Hand</b>	<b>25</b>
3.1	Veranstalter*in - Wer ist das?	25
3.2	Einsatzbedingungen - Was muss gegeben sein?	26
3.2.1	Wichtige Personen: Ihre Moderator*innen	26
3.2.2	Einsatzbeispiele für Schulen und Veranstaltungen mit festen Gruppen	28
3.2.3	Einsätze mit Laufpublikum	29
3.2.4	Der Platzbedarf - Wie breit macht sich das Mobil?	29
3.3	Betreuung und Service	30
<b>4</b>	<b>Öffentlichkeitsarbeit: Unentbehrliches Beiwerk</b>	<b>33</b>
<b>5</b>	<b>Das Kleingedruckte: Nicht kleingedruckt</b>	<b>33</b>
5.1	Kosten und finanzielle Beteiligung	33
5.2	Versicherungs- und Haftungsfragen	33
5.3	Weitere Hinweise für den Veranstalter	34



# 1 Gesundheitsförderung als Aufgabe des Jugendrotkreuzes

## 1.1 Jugendrotkreuz-Kampagne „Gesund mit Grips“

Die Mitverantwortung für die Gesundheit ist einer der festgeschriebenen Arbeitsschwerpunkte des Jugendrotkreuzes. Er umfasst die Teilbereiche Erholung und Freizeit, Körperpflege, Sexualität, Suchtprävention sowie Ökologie und Umweltschutz, die in ihrer engen Verflechtung betrachtet und im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung aufbereitet werden.

Gesundheit wird demnach als Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich als Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen definiert. Ziel der Arbeit des Jugendrotkreuzes ist es, in Form von Informations- und Aufklärungsarbeit einerseits, aber gerade auch im aktiven Tun andererseits, Kindern und Jugendlichen ein gesundheitsrelevantes Selbstwertgefühl zu vermitteln. Sie sollen unterstützt werden, ihre persönlichen Fähigkeiten und ihre Eigenverantwortung zur Einflussnahme auf ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Umwelt zu erkennen. Bedürfnisse und gesundheitsbezogene Notwendigkeiten sollen verstanden und ernst genommen werden.

Erst in diesem Zusammenhang wird die Bedeutung, die der Erhaltung, Förderung oder Wiederherstellung der Gesundheit zukommt, deutlich und nachvollziehbar.

Die Bemühungen um eine ganzheitliche Gesundheitsförderung müssen dabei

- die Zielgruppenbedürfnisse analysieren, Zugangswege erkennen und adäquat aufgreifen,
- fantasievolle Aktivitäten an die Stelle curricular-kognitiver Faktenvermittlung stellen,
- die Zielgruppenmitglieder\*innen in jedem Fall ernst nehmen - Auseinandersetzung und Erfahrungsaustausch müssen an die Stelle reiner Belehrung treten,
- die Zielgruppenmitglieder\*innen in ihrer ganzen Persönlichkeit einschließlich ihrer Lebensumwelt erkennen, anstatt sich auf Einzelaspekte wie z.B. die Wiederherstellung von Arbeitskraft oder Drogenfreiheit zu beschränken.

### Die Gesundheitsförderung umfasst sieben Kernpunkte:

- Selbstwertgefühl
- Freundschaft und soziale Beziehungen/Netzwerk
- Freundschaft mit dem Körper und den Sinnen/körperliches Selbstbewusstsein
- Natur und Umwelt
- Sinnvolle Arbeit/Tätigkeit/Lernen, gesunde Arbeits- und Lebensbedingungen
- Gesundheitsversorgung und Gesundheitswissen/Informationsnetzwerke
- Sinnvolle Gegenwart, lebenswerte Zukunft, Mut zum Planen

Vor dem Hintergrund dieser Leitgedanken hat das Jugendrotkreuz 1989 bundesweit seine Kampagne „Gesund mit Grips“ entwickelt. Als Signet der Kampagne wurden drei gelbe Figuren entworfen, die als gemeinsames Logo ein Wiedererkennungswert garantieren und inhaltliche Schwerpunkte symbolisieren sollen.



Die Schwerpunkte deuten dabei auf den ganzheitlichen Ansatz hin. Dieser umfasst folgende Bereiche:

- Körper
- Geist und Gefühl
- Soziale und natürliche Umwelt

Die angesprochene Kampagne erfährt seither ihre Fortsetzung in unterschiedlichen Angeboten des Jugendrotkreuzes, am deutlichsten jedoch im Programm Body+Grips-Mobil.

## 1.2 Das Body+Grips-Mobil: Aktionen vor Ort bringen

Das Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. hat im Rahmen der genannten Kampagne „Gesund mit Grips“ eine besondere Aktion entwickelt: Das Body+Grips-Mobil. Nach guten Einsatzerfahrungen entstand die Zusammenarbeit mit weiteren DRK-Einrichtungen. Das Mobil ist derzeit in den DRK-Landesverbänden Sachsen-Anhalt, Sachsen und dem DRK-Kreisverband Koblenz vertreten.

Im Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. ist die IKK classic Kooperationspartner beim Body+Grips-Mobil, dem Programm zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung.

Insgesamt 18 Stationen zu den sechs zentralen und jugendrelevanten Gesundheitsthemen Bewegung, Ernährung, Ich+Du (soziales Miteinander), Sexualität, Sucht und Körper+Geist garantieren abwechslungsreiches und kreatives Lernen. Neben Geschick und Teamarbeit ist bei den Teilnehmenden reales Wissen gefragt. Wer es nicht hat, erwirbt es hier.

Das Mobil sollte aber nicht mit einem herkömmlichen Spielmobil verwechselt oder in dieser Form eingesetzt werden. Die Form des Spielmobils ist Methode, nicht Inhalt.

Das Body+Grips-Mobil kann einen zeitgemäßen Ansatz von Gesundheitsförderung vermitteln. Es spricht spielerisch und in einfacher Weise durch informieren, wahrnehmen und experimentieren Jugendliche und deren Umfeld an. Es regt an zum Mitmachen und Nachdenken, zum Hinterfragen und Sammeln neuer Erfahrungen und Wissensaspekte.

## 1.3 Pädagogische Grundüberlegungen zum Body+Grips-Mobil

Grundlegende Gedanken zur Entwicklung des Body+Grips-Mobils waren:

- Jugendliche nehmen unterschiedlich auf und lernen dementsprechend verschieden.
- Unterschiedliche Lernebenen werden eingebracht. In allen sechs Themenbereichen gibt es jeweils drei Stationen, die auf den Ebenen informieren, wahrnehmen und experimentieren funktionieren.
- Was sind Kernbereiche des Themas Gesundheit, die Jugendliche interessieren und betreffen (Studien, Umfragen, Expertenmeinungen etc.)? Auf dieser Basis wurden alle Stationen entwickelt, um Jugendliche in ihrer unmittelbaren Lebens- und Lernrealität und in ihrer Persönlichkeit anzusprechen.
- Wichtig ist, Zusammenhänge verschiedener gesundheitsrelevanter Aspekte für Kinder und Jugendliche transparent zu machen und spannend zu veranschaulichen.
- Alle Inhalte und Botschaften des Body+Grips-Mobils müssen selbsterklärend funktionieren, klar nachvollziehbar und zielgruppenspezifisch aufbereitet sein.



- Den Kindern und Jugendlichen eine Teilhabe am Aktionsparcours zu garantieren und ein inklusives Leitbild zu fördern.
- Unterschiedliche Lern- und Aufnahmefähigkeiten sowie Interessen der Teilnehmenden sind zu berücksichtigen.
- Die Inhalte und Aktionsformen sollen initiatorische Wirkung haben, d.h. Interesse wecken für Inhalte und weitere Aktivitäten anregen.
- Das Peer-Education-Konzept hat eine besondere Bedeutung im Body+Grips-Mobil: Alle Stationen können von Jugendlichen betreut und moderiert werden. Hierdurch entstehen ein Austausch und ein Lernfeld unter Jugendlichen.
- Die Aktionsformen müssen sich dabei unterschiedlichen Bedingungen anpassen können (Inhaltsschwerpunkte, Raum, Zeit, Personenzahl etc.).
- Ein kostenintensives Angebot kann nur über den Weg gemeinsamer Nutzung und breiter Streuung rentabel sein, d.h. das Angebot muss auch einer breiten fachlichen Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden können - sprich mobil sein.
- Die Ausführung muss professionell und marktorientiert sein.

Eine ganzheitliche Sicht des Inhalts „Gesundheit“ des Body+Grips-Mobils verlangt im Sinne der Schlüssigkeit auch eine ganzheitliche Methodik. In der Praxis heißt das:

- Konzentration auf das Erfahren, das „Lernen im Tun“. Hier ist von einer wesentlich höheren Effizienz auszugehen, als bei allein kognitiver Inhaltsaufnahme. Diese reicht oftmals nicht aus, um Verhaltensänderungen zu initiieren.
- Demnach müssen attraktive Vermittlungsformen sowohl den Geist als auch den Körper und das Gefühl ansprechen.
- Durch abwechslungsreiche Stationskomponenten werden alle Sinne angesprochen, wodurch unterschiedliches Lernverhalten berücksichtigt wird.
- Die Inhaltsvermittlung muss Spaß machen. Statt eines pädagogischen Zeigefingers bedarf es einer lustbetonten Aneignung des Inhalts.
- Die Ansprache an die Teilnehmenden muss zielgruppengerecht sein (Sprache, Themen, Umfang etc.).
- Die Vermittlungswege (Aktionsformen, Angebote etc.) sollten eine Wahlmöglichkeit bzw. Flexibilität beinhalten, um individuell anzusprechen und verschiedenen Rahmenbedingungen gerecht werden zu können.

Der Kooperation mit dem Veranstalter vor Ort kommt hier besondere Bedeutung zu. Seine Kenntnisse über die Rahmenbedingungen und insbesondere über die jeweilige Zielgruppe sind wichtige Grundlagen für die Planung einer gelingenden Aktion mit dem Body+Grips-Mobil.

#### 1.4 Inhalt des Body+Grips-Mobils

Das Body+Grips-Mobil beinhaltet aus den vorab genannten Gründen:

- Unterschiedlich intensiv-verbindliche Aktionskomponenten.
- Stationen mit unterschiedlichen Lern- und Aneignungsmöglichkeiten (informieren, wahrnehmen, experimentieren).
- Stationen, die verschiedene Aspekte der Persönlichkeit ansprechen.
- Alle Stationen passen sich der Lern- und Aufnahmegeschwindigkeit der Teilnehmenden an und funktionieren größtenteils selbsterklärend.

An dieser Stelle wollen wir Ihnen einen kleinen Überblick eines Body+Grips-Mobil Einsatzes vermitteln.

Inhaltskomponente	Pädagogische Aspekte
<b>„Gesund mit Grips-“ Parcours“</b> (Kinder Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamspiele</li> <li>• Körpereinsatz, motorische Fähigkeiten</li> <li>• Sinneserfahrung</li> <li>• Soziales Empfinden (Team), persönliche Verbindlichkeit</li> <li>• Spannung und Entspannung</li> <li>• Kognitive Fähigkeiten, Lernen</li> <li>• Achtsamkeit</li> </ul>
<b>Fragebogen-Aktion</b> (Durchführung durch Veranstalter*innen in Eigenregie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitive und reflektive Fähigkeiten</li> <li>• Evaluation</li> <li>• Auseinandersetzung mit dem Gelerntem und der eigenen Gesundheit</li> <li>• Möglichkeit für Veranstalter*innen, Schwerpunkt-Interessen der Teilnehmenden für eine weitere Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen zu ermitteln</li> </ul>
<b>Projektmappe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anregungen und Methoden für Veranstalter*innen, um weiterführende und vertiefende Angebote zu Schwerpunktinteressen der Teilnehmenden durchzuführen</li> </ul>

Die Komponenten werden an späterer Stelle eingehender erläutert. Die Rahmenbedingungen für einen gelingenden Einsatz mit dem Body+Grips-Mobil sind im Folgenden erläutert sowie den Stationsbeschreibungen zu entnehmen.

## 1.5 Zielgruppe

Die Aktionsangebote des Body+Grips-Mobils richten sich vor allem an Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren bzw. der Jahrgangsstufen 5 bis 8.

Darüber hinaus will das Mobil Eltern, Lehrkräften, Schulsozialarbeiter\*innen u.a. zur Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens anregen sowie Ideen und Informationen zur Gesundheitsförderung mit Jugendlichen geben.

Das Body+Grips-Mobil ist vorwiegend ein Angebot für

- weiterführende Schulen (besonders Schulen können einen optimalen Rahmen für den Einsatz des Mobils anbieten),
- Einrichtungen der Jugendarbeit (z.B. Kultur- und Jugendämter, Gesundheitsämter),
- Einrichtungen der Gesundheitsförderung.

Wir setzen das Mobil bevorzugt ein, wenn die Veranstalter\*innen

- sich im Bereich der Gesundheitsförderung engagieren (wollen),
- den Mobileinsatz in ein größeres Projekt einbinden (Vor- und Nachbereitung, Vertiefung usw.).

Die bei einem Einsatz erreichte Zielgruppe richtet sich nach der Veranstaltungsart und der damit verbundenen, angebotenen Aktionsform des Mobils.

Unsere Erfahrungen und/oder Empfehlungen sind folgende:

- Bei (Schul-)Einsätzen können 60 bis maximal 75 Schüler\*innen der Klassen 5 bis 8 an einem Vormittag den gesamten Parcours durchlaufen. Ältere Schüler\*innen sind dabei häufig Moderator\*innen (**Bitte bei Moderator\*innen Mindestalter von 15 Jahren beachten!**).
- Vereinzelt finden auch Großveranstaltungen (z. B. Sommerfest) mit über 100 Personen statt, die in Untergruppen nacheinander z.B. im Rotationsverfahren die einzelnen Komponenten des Parcours durchlaufen.

Wir beraten Sie als Veranstalter\*in gerne bei der Vorbereitung Ihrer Aktion (Auswahl der Komponenten, Veranstaltungsstruktur usw.).

## 1.6 Zielgruppenansprache

Kinder und Jugendliche sollen in den Angeboten des Body+Grips-Mobils in ihrer Lebenswelt, mit ihrer Sprache und ihren Aktionsinteressen angesprochen und ernst genommen werden.

Bei der Moderation und dem Erscheinungsbild der einzelnen Stationen des „Gesund mit Grips“-Parcours wurde auf jugendgemäße Ansprache geachtet. Lernen soll Spaß machen und auf spielerische, erfahrungsorientierte Weise geschehen. So werden im „Gesund mit Grips“-Parcours einzelne Aspekte nicht ausschließlich beschrieben oder gezeigt, sondern durchlaufen, selbst erfahren und begriffen. Zu den sechs Themenbereichen Bewegung, Ernährung, Ich+Du, Sexualität, Sucht und Körper+Geist gibt es jeweils Stationen zum Informieren, Wahrnehmen und Experimentieren.

Selbstverständlich können komplizierte Vorgänge oder thematische Zusammenhänge nicht real in einem Spiel erfahren werden. Doch die Verbindung von Wissen und eigenhändigem Ausprobieren begünstigt das Aufnehmen und Behalten, weil das Wissen an eine (Spiel-)Erfahrung angebunden ist.

Aus niedrigschwelliger Sicht betrachtet, ist der „Gesund mit Grips“-Parcours gesundheitsförderlich:

- Er initiiert mit Sport und Spiel Körperaktivität mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Kraft, Sensitivität, Motorik etc.).
- Er erfordert soziale Auseinandersetzungen (Team) und kann in diesem Zusammenhang Selbstbestätigung, Selbstwertförderung und Verantwortungsbewusstsein vermitteln.

Das Programm Body+Grips-Mobil will aber darüber hinaus mehr vermitteln, vor allem

- Gesundheitswissen,
- Sensibilität für den eigenen Körper (Bewegung, Ernährung usw.),
- Bewusstseinsvermittlung gegenüber Aspekten der eigenen und allgemeinen Gesundheit.

Die Kombinationen aus Aktivität und Passivität, Verbindlichkeit und Unverbindlichkeit, persönlicher Beteiligung und Teamarbeit sowie Sachlichkeit und Spaß in den verschiedenen Komponenten des Mobils ermöglichen unterschiedlich charakterlich orientierten Menschen einen ihrem Naturell entsprechenden Zugang zum Gesamtangebot zu finden. Die klare Herausstellung dieser Unterschiede ist aus diesem Grunde nicht nur aus organisatorischer, sondern auch aus pädagogischer Sicht sinnvoll.



## 2 Inhaltskomponenten im Überblick: Lernen mit Spaß

Wie bereits angesprochen, bietet das Mobil unterschiedliche Stations- und Informationskomponenten an, um verschiedenen Rahmenbedingungen gerecht werden zu können. Die Mobilkomponenten sind nachfolgend beschrieben.

Sie werden vom Veranstalter in Rücksprache mit dem Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. im Vorfeld ausgewählt. Die genaue Planung kann durchgeführt werden, wenn sich ein\*e Veranstalter\*in vorher eingehend über die Möglichkeiten und notwendigen Rahmenbedingungen für einen Einsatz mit dem Body+Grips-Mobil informiert hat. Die Auswahl der Stationen wird in der Nutzungsvereinbarung dokumentiert. Bei der Planung werden wir die Wünsche des\*der Veranstalters\*Veranstalterin bestmöglich umsetzen. Letztendlich entscheiden jedoch die örtlichen Gegebenheiten, ob alle Wünsche realisiert werden können.

Auch können wir trotz sorgfältiger Vorbereitung nicht immer ausschließen, dass technische Probleme oder Notwendigkeiten für Reparaturen kleinere Ausfälle bedingen.

Bitte bedenken Sie:

- Jede Aktionsform „verträgt“ nur eine gewisse Teilnehmendenzahl, wenn sie effektiv sein und die inhaltliche Seite nicht zu kurz kommen soll. So ist es z.B. nicht sinnvoll, angesichts einer Masse von Schüler\*innen im Parcours, die Verweildauer an den einzelnen Stationen zu reduzieren.
- Für uns gilt: Qualität statt Quantität!
- Der Umfang des Angebots ist u.a. abhängig von der Zahl der Moderator\*innen, die seitens des\* Veranstalters\*Veranstalterin gestellt werden.
- Die Qualität des Angebots ist u.a. abhängig von der Vorbereitung und dem Engagement der Moderator\*innen.
- Dieses Regieheft ist eine wichtige Vorbereitungshilfe. Darüber hinaus stehen wir Ihnen bei Fragen telefonisch beratend zur Seite.
- Bitte ziehen Sie auch die Möglichkeit in Betracht, weitere Partner\*innen hinzuzuziehen, die mit eigenen Angeboten oder Erfahrungen Ihre Veranstaltung bereichern können. Das sind z.B. Vereine oder Initiativen, Schüler\*innen von Fachschulen usw..

Kommentiert [KH1]: Umfrage hier schon erwähnen?

## 2.1 Der „Gesund mit Grips“-Parcours: Lernen und Erleben durch Informieren, Wahrnehmen und Experimentieren

Inhalt einer Body+Grips-Mobil Aktion ist der „Gesund mit Grips“-Parcours. Mit Spiel, Sport und Spaß lernen die Kinder und Jugendlichen Neues über verschiedene gesundheitsrelevante Aspekte.

Das Body+Grips-Mobil bringt alle notwendigen Materialien inkl. Stationsbeschreibungen mit. Ausgenommen sind für einzelne Stationen benötigte Materialien wie Tische, Stühle und Ähnliches. Bitte entnehmen Sie diese Hinweise den Stationsbeschreibungen.

Den Parcours durchlaufen die Kinder und Jugendlichen jeweils in kleinen Teams von vier (u.U. auch fünf) Teilnehmenden. Die Reihenfolge der Stationen ist dabei durch Laufnummern und inhaltliche Zusammenhänge vorgegeben.

Alle Stationen haben eine Maximaldauer von insgesamt 15 Minuten. Die reine Spielzeit beträgt 12 Minuten. Drei Minuten werden als „Wegezeit“ eingeplant.

Der\*die Veranstalter\*in bestellt oft den gesamten „Gesund mit Grips“-Parcours. Jedoch kann nach Beratung und Rücksprache mit dem Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. eine Stationsauswahl getroffen und ein Wunsch-Parcours zusammengestellt werden. Insgesamt stehen 18 Stationen eines Parcours zur Verfügung, die sich variabel kombinieren lassen. In der Regel werden maximal 15 Stationen bei einem Einsatz mit dem Body+Grips-Mobil aufgebaut. Die Anzahl der gewünschten Stationen wird in der Nutzungsvereinbarung festgehalten. Die Mobilbegleiter\*innen überprüfen am Veranstaltungstag die Zusammenstellung, sie helfen bei der Animation, Moderation und der Instruierung. Für die Moderation und Durchführung der Parcoursstationen werden Moderatoren gebraucht, die vom Veranstalter gestellt werden.

Erforderlich für den Parcours sind:

- Eine ausreichende Zahl Moderator\*innen (mindestens 14 Moderator\*innen), die die Stationen betreuen und kontinuierlich zur Verfügung stehen; wünschenswert ist ein Mindestalter von 15 Jahren. Bitte planen Sie mindestens 75 Minuten Zeit vor Beginn Ihrer Veranstaltung ein, damit Ihre Moderator\*innen sich mit Inhalt und Material ihrer Station vertraut machen können.
- Eine ausreichende Teilnehmendenzahl, um mehrere Teams, bestehend aus vier bis max. fünf Personen, bilden zu können.
- Geeignete räumliche Voraussetzungen (Platz der Größe eines Schulhofs für den gesamten Parcours o.Ä. bzw. Ausweichmöglichkeiten in überdachte Räume bei Regenwetter, z.B. Turnhalle).
- Genügend Zeit und sorgfältige Zeitplanung.

Wir stellen Ihnen auf den folgenden Seiten die einzelnen Stationen im Überblick mit einigen wichtigen Erläuterungen für Ihre Planung vor. Anschließend folgt eine Kurzbeschreibung der einzelnen Stationen.

## 2.1.1

## Der „Gesund mit Grips“-Parcours: Die Stationen auf einen Blick

<b>1. Das Bewegungsquiz (Bewegung informieren)</b>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstmachen und Sensibilisierung für das Thema Bewegung und dessen Bedeutung für die Gesundheit</li> <li>• Aufzeigen der positiven Aspekte von Bewegung</li> <li>• Vermittlung von Informationen</li> <li>• Bewegung gemeinsam positiv erleben</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 10 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in</p>
<b>2. Bewegungsreise (Bewegung wahrnehmen)</b>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstmachen und Sensibilisierung für die verschiedenen Aspekte von Bewegung</li> <li>• einzelne Bereiche spielerisch entdecken</li> <li>• Testen der eigenen körperlichen Fitness, intraindividuellen Vergleich</li> <li>• Bewegung gemeinsam positiv erleben</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 40 m<sup>2</sup>; 6 Meter Entfernung zu einer feststehenden, hohen Wand</p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, Stromanschluss in max. 50 Metern Entfernung, Teilnehmende auf das Tragen von sportlicher Kleidung hinweisen</p>
<b>3. Der Drahtseilakt (Bewegung experimentieren)</b>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstmachen und Sensibilisierung für das Thema Bewegung und dessen Bedeutung für die Gesundheit</li> <li>• Aufzeigen der positiven Aspekte von Bewegung</li> <li>• Stärkung des Teamgeistes und des Verantwortungsgefühls füreinander</li> <li>• Bewegung gemeinsam erleben</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 10 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, eine Turnbank und Turnmatten zum Sichern des Bodens</p>
<b>4. Die Ernährungspyramide (Ernährung informieren)</b>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung für das Thema Ernährung</li> <li>• Kennenlernen und Veranschaulichung der Ernährungspyramide und damit grundlegender Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung</li> <li>• Bewusstmachen und Lernen von Portionsgrößen verschiedener Lebensmittel</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 7 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in</p>
<b>5. Das Tagesmenü (Ernährung wahrnehmen)</b>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung für das Thema Ernährung</li> <li>• Kennenlernen und Veranschaulichung grundlegender Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung</li> <li>• Aufzeigen verschiedener Inhaltsstoffe und deren Bedeutung für den Körper</li> <li>• Bewusstmachen und Lernen von Portionsgrößen verschiedener Lebensmittel</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 7 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, 1 Tisch</p>

<p><b>6. Mein neues Frühstück (Ernährung experimentieren)</b></p> <p>*</p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung für das Thema Ernährung</li> <li>• Sensibilisierung des Geschmackssinns</li> <li>• Neugierig machen auf unbekannte Zutaten</li> <li>• Aufzeigen von gesunden Alternativen zu gezuckerten Müslis</li> <li>• Essen als gemeinschaftliches Beisammensein erleben</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 7 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, 1 Tisch, 6 Stühle</p>
<p><b>7. Ich sehe das, was du (nicht) siehst! (Ich+Du informieren)</b></p> <p>*</p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veranschaulichung der Bedeutung von psychischer Gesundheit</li> <li>• Sensibilisierung für die Selbst- und Fremdwahrnehmung</li> <li>• Sensibilisierung für den zwischenmenschlichen Umgang miteinander und die Gefühle anderer</li> <li>• Lernen, eigene Gefühle wahrzunehmen und darüber sprechen zu können</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 7 m<sup>2</sup>, Klassenraum oder sichtgeschützter Raum</p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, 1 Tisch, 6 Stühle</p>
<p><b>8. Der zweite Blick (Ich+Du wahrnehmen)</b></p> <p>*</p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstmachen von Vorurteilen</li> <li>• Für Wahrnehmungskategorien sensibilisieren (Schubladendenken)</li> <li>• Sensibilisierung für Mitmenschen und den Umgang miteinander</li> <li>• Hinterfragen eigener Einstellungen und Meinungen im Hinblick auf Kleidung, Aussehen, Charaktereigenschaften, Bildung etc.</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 10 m<sup>2</sup>, ein geschlossener und sichtgeschützter Raum</p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, 4 Stühle, 1 Tisch</p>
<p><b>9. Das laufende A (Ich+Du experimentieren)</b></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauen und Selbstvertrauen fördern</li> <li>• Körperbewusstsein schärfen</li> <li>• Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen sowie Unterstützung und Vertrauen anderer annehmen</li> <li>• Teamwork und Zusammenarbeit fördern</li> <li>• Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen</li> <li>• Sensibilisierung für den zwischenmenschlichen Umgang miteinander und die Gefühle anderer</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 30 m<sup>2</sup>, großer Raum oder Freiraum</p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in</p>
<p><b>10. Das Herzklopfen (Sexualität informieren)</b></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Über Sexualität reden, miteinander diskutieren und verschiedene Meinungen und Einstellungen hören</li> <li>• Wissensvermittlung zu Bereichen rund um das Thema Sexualität</li> <li>• Vielfalt von Gefühlen, Einstellungen und Verhütungsmitteln erkennen und sich mit ihnen auseinandersetzen</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 7 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in</p>



<p><b>11. Die Beziehungsgalerie (Sexualität wahrnehmen)</b></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung für einen eigenverantwortlichen und bewussten Umgang mit Beziehungen</li> <li>• Förderung der eigenen Handlungskompetenz</li> <li>• Austausch persönlicher, kultureller und religiöser Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Werte und Normen</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 10 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, 1 Tisch</p>
<p><b>12. (S)Expert*innen-Talk (Sexualität experimentieren)</b></p> <p>⇒<u>Die Station wird von einem*einer Mobilbegleiter*in betreut</u></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung relevanter Informationen und Fakten zu verschiedenen Verhütungsmitteln und deren Handhabung</li> <li>• Ergänzung und Vertiefung von bereits vorhandenem Wissen</li> <li>• Sensibilisierung für einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema Verhütung</li> <li>• Austausch über Verhütungsmittel und lernen, miteinander darüber zu sprechen</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 7 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Tisch, 6 Stühle</p>
<p><b>13. Die Suchtlandschaft (Sucht informieren)</b></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung für verschiedene stoffgebundene und stoffungebundene Süchte und deren Auswirkungen</li> <li>• Wissensvermittlung über verschiedene Süchte</li> <li>• Überprüfung, Ergänzung und Vertiefung vorhandenen Wissens der Teilnehmer/innen</li> <li>• Anregungen und Motivation zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 7 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in</p>
<p><b>14. RauschErfahren (Sucht wahrnehmen)</b></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung für die Auswirkungen von Konsum von Drogen und Rauschmitteln</li> <li>• Rauschzustände von Cannabis und Alkohol sowie die damit verbundenen Einschränkungen der Motorik, des Gleichgewichts und der Wahrnehmung erlebbar machen</li> <li>• Anregungen und Motivation zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 15 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 2 Stationsmoderator*in</p>
<p><b>15. Die Alkohol-Story (Sucht experimentieren)</b></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufzeigen des möglichen Gruppendrucks im Hinblick auf den Alkoholkonsum in Partysituationen</li> <li>• Hinterfragen von gesellschaftlichen Normen</li> <li>• Spielerische und gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol</li> <li>• Weitergabe von Informationen und möglichen Folgen des Alkoholkonsums</li> <li>• Sensibilisierung für einen eigenverantwortlichen und bewussten Umgang des eigenen Konsumverhaltens</li> <li>• Förderung der eigenen Handlungskompetenz</li> <li>• Austausch von persönlichen Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Alkohol</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 10 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in</p>

<p><b>16. Mach die Birne an (Körper+Geist informieren)</b></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerische Wissensvermittlung und gemeinsame Auseinandersetzung zu den Themen Gedanken, Gefühle, Hormone und soziales Miteinander</li> <li>• Sensibilisierung für den Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen</li> <li>• Selbstreflektion der eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen</li> <li>• Förderung der eigenen Handlungskompetenz</li> <li>• Austausch von persönlichen Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen</li> <li>• Förderung des eigenen Wohlbefindens</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 10 m<sup>2</sup></p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, 1 Tisch, 6 Stühle</p>
<p><b>17. Insel der Ruhe (Körper+Geist wahrnehmen)</b></p> <p>*</p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung für eine bewusste Wahrnehmung von Umweltreizen und der eigenen Gefühle</li> <li>• Heranführung an das Thema Achtsamkeit</li> <li>• Erlernen von Strategien, um Ruhe zu bewahren</li> <li>• Selbstregulation und Selbstbeherrschung</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 10 m<sup>2</sup>, ein ruhiger und sichtgeschützter Raum</p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, Stromanschluss, 1 Tisch, 5-6 Stühle</p>
<p><b>18. Mein Superheld (Körper+Geist experimentieren)</b></p>	<p><b>Ziele der Station</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstmachen und Sensibilisierung der eigenen Stärken</li> <li>• Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls</li> <li>• Förderung eines respektvollen Umgangs miteinander</li> </ul> <p><b>Platzbedarf</b> ca. 20 m<sup>2</sup>, ein ruhiger und sichtgeschützter Raum</p> <p><b>Vom Veranstalter zu stellen</b> 1 Stationsmoderator*in, 5 Tische, 5 Stühle</p>

Alle mit Stern (\*) gekennzeichneten Stationen werden bei Laufpublikumsveranstaltungen nicht eingesetzt.

#### Erläuterungen:

- Unter „Jugendlichen“ verstehen wir die **Kernzielgruppe** der 11- bis 15-Jährigen. Wir machen diese Einteilung aufgrund unserer Erfahrungen sowie der Inhalte des Body+Grips-Mobils. Sie ist lediglich als Empfehlung zu verstehen.
- Die angegebene **Moderator\*innenzahl** versteht sich als Mindestzahl. Bitte bedenken Sie, dass wahrscheinlich für viele Ihrer Moderator\*innen diese Tätigkeit ungewohnt sein wird. Planen Sie Pausen für Ihre Moderator\*innen ein. Daher kann es hilfreich sein, zusätzliche Moderator\*innen einzuplanen, die ablösen und/oder einspringen können.
- Es können nicht mehr als 60 bis max. 75 Jugendliche gleichzeitig den gesamten Parcours (15 Stationen) durchlaufen.
- Alle Stationen sind auch in geschlossenen Räumen einsetzbar.

### 2.1.1.1

### Kurzbeschreibung der einzelnen Stationen

#### 1. Das Bewegungsquiz (Bewegung informieren)

An dieser Station geht es um die Vermittlung von Hintergrundwissen

- zur Funktion des Bewegungsapparates,
- zur Bedeutung von Bewegung für unseren Körper,
- zur Wirkung von sportlicher Bewegung auf unseren Körper (Stärkung von Muskeln, Bändern, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Gewichtsreduktion, Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit etc.),
- zur Wirkung von sportlicher Bewegung auf das Selbstkonzept, auf das Sozialverhalten und auf die geistige Leistungs- und Lernfähigkeit.

#### 2. Bewegungsreise (Bewegung wahrnehmen)

Diese Station gibt Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit

- zu erkennen, dass es unterschiedliche Bereiche von Bewegung gibt
- ihre Fähigkeiten in den unterschiedlichen Bereichen von Bewegung zu testen und intraindividuell zu vergleichen
- einzelne Bereiche spielerisch zu entdecken
- Bewegung gemeinsam positiv zu erleben

#### 3. Der Drahtseilakt (Bewegung experimentieren)

Die Station vermittelt, dass sportliche Bewegung Spaß macht und Freunde schafft

- durch gemeinsame Problemlösung,
- durch gegenseitige Unterstützung,
- durch Annehmen und Geben von Hilfe,
- durch Einbeziehung aller Beteiligten,
- durch Erleben des gemeinsamen Erfolges.

#### 4. Die Ernährungspyramide (Ernährung informieren)

Die Kinder und Jugendlichen sollen durch das Beantworten von Fragen und Informationen, die auf der Stellwand abgebildet sind, herausfinden,

- wie die Ernährungspyramide aufgebaut ist,
- welche Nahrungsmittel man in welcher Häufigkeit verzehren sollte,
- wie die benötigten Portionsgrößen der verschiedenen Lebensmittel ermittelt werden.

#### 5. Das Tagesmenü (Ernährung wahrnehmen)

Die Kinder und Jugendlichen erhalten die Aufgabe, verschiedene Nahrungsmittel so geschickt zu kombinieren, dass die Spielfigur Lukas am Ende

- ausgewogen ernährt ist und
- sein Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist, die für ein gesundes Funktionieren erforderlich sind.

#### 6. Mein neues Frühstück (Ernährung experimentieren)

An dieser Station werden den Kindern und Jugendlichen verschiedene Nussorten und Trockenfrüchte angeboten, die sie durch Probieren erkennen sollen. Hierdurch wird angestrebt,

- ihren Geschmackssinn zu testen,
- neugierig zu machen auf neue Zutaten,
- Interesse für das Thema Ernährung zu schaffen,
- gesunde Alternativen zu gezuckerten Müslis aufzuzeigen,
- Essen als gemeinschaftliches Beisammensein zu erleben.

### **7. Ich sehe das, was du (nicht) siehst! (Ich+Du informieren)**

In einem Frage-Antwort-Spiel zu verschiedenen Themeninhalten und Meinungsfragen

- wird der Zusammenhang von psychischem und körperlichem Wohlbefinden für Kinder und Jugendliche erlebbar gemacht,
- werden unterschiedliche Aspekte psychischer Gesundheit aufgezeigt,
- werden die Teilnehmenden angeregt, sich über Gefühle und Meinungen auszutauschen,
- werden die Teilnehmenden für den zwischenmenschlichen Umgang miteinander und die Gefühle anderer sensibilisiert.

### **8. Der zweite Blick (Ich+Du wahrnehmen)**

Diese Station beschäftigt sich mit dem Thema Schubladendenken. Hier werden die Kinder und Jugendlichen

- für Vorurteile, Wahrnehmungskategorien (Schubladendenken) und ihrem Gegenüber sensibilisiert,
- zum Hinterfragen eigener Einstellungen und Meinungen im Hinblick auf Kleidung, Aussehen, Charaktereigenschaften, Bildung etc. angeregt.

### **9. Das laufende A (Ich+Du experimentieren)**

Diese Station besteht aus einem großen „laufenden A“ aus Holz, auf welchem je ein Jugendlicher steht. Die anderen helfen bei der Fortbewegung. Hierdurch werden

- das Körperbewusstsein und der Gleichgewichtssinn gefordert und geschärft,
- Vertrauen, Selbstvertrauen und Teamwork gefördert,
- die Jugendlichen angeregt, Unterstützung und Vertrauen anderer entgegenzunehmen und zu achten.

### **10. Das Herzklopfen (Sexualität informieren)**

Das Thema Sexualität gewinnt für viele Jugendliche in der Pubertät zunehmend an Bedeutung. Die Station Herzklopfen greift Fragen Jugendlicher aus den Themenbereichen Liebe und Freundschaft, Körper und Sexualität, Verhütung sowie Krankheiten altersgemäß auf. Die Teilnehmenden können

- über Sexualität reden, miteinander diskutieren und verschiedene Meinungen und Einstellungen hören,
- sich Wissen aus den verschiedenen Bereichen aneignen und Wissenslücken schließen,
- die Vielfalt von Gefühlen, Einstellungen und Verhütungsmitteln erkennen und sich mit ihnen auseinandersetzen.

### **11. Die Beziehungsgalerie (Sexualität wahrnehmen)**

An dieser Station geht es um Werte und Normen und sexuelle Vielfalt. Mit Hilfe einer Bildergalerie, die die Kinder und Jugendlichen selbst erstellen,

- werden sie aufgefordert, zu diskutieren und Position zu beziehen,
- wird erkennbar, dass es eine Vielfalt von Beziehungsformen gibt,
- werden sie angeregt, sich über Werte und Normen, persönliche, kulturelle und religiöse Meinungen, Einstellungen und Erfahrungen auszutauschen,
- werden sie zu einem eigenverantwortlichen und bewussten Umgang mit Beziehungen sensibilisiert,
- wird verdeutlicht, dass das äußere Erscheinungsbild im Kopf zu Schubladendenken, bestimmten Einstellungen und Entscheidungen führen kann.

### **12. (S)Expert\*innen-Talk (Sexualität experimentieren)**

Diese Station beinhaltet Wissenswertes über die Pille, das Kondom, das Verhütungspflaster und den Verhütungsring. Gemeinsam mit dem/der Teamer\*in wird über eine Spielbrett und verschiedene Fragekarten dazu angeregt, über die oben genannten Themen in den Austausch zu kommen. Hierdurch können sie spielerisch

- ihr Wissen zum Thema Verhütung einbringen, ergänzen und vertiefen,

- Informationen zu jugendgemäßen Verhütungsmitteln und deren richtige Handhabung erhalten,
- miteinander über das Thema Verhütung sprechen und dadurch einen eigenverantwortlichen Umgang erlernen.

### **13. Die Suchtlandschaft (Sucht informieren)**

Die Suchtlandschaft thematisiert eine Vielzahl an Süchten. Sie stellt Fragen, vermittelt Wissen und regt zur Auseinandersetzung an. Hierdurch erfolgt

- eine Sensibilisierung für verschiedene stoffgebundene und stoffungebundene Süchte, deren Facetten und mögliche Auswirkungen,
- eine Wissensvermittlung, Überprüfung, Ergänzung und Vertiefung vorhandenen Wissens,
- eine Anregung zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht.

### **14. RauschErfahren (Sucht wahrnehmen)**

Bei der Station RauschErfahren haben Teilnehmende die Möglichkeit, sich auf spielerische Art und Weise mit dem Thema Alkohol und Cannabis auseinanderzusetzen.

Ziele der Station sind

- Sensibilisierung für die Auswirkungen von Konsum von Drogen und Rauschmitteln
- Rauschzustände von Cannabis und Alkohol sowie die damit verbundenen Einschränkungen der Motorik, des Gleichgewichts und der Wahrnehmung erlebbar machen
- Anregungen und Motivation zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht

### **15. Die Alkohol-Story (Sucht experimentieren)**

In der Alkohol-Story geht es um einen Party-Abend der zwei Jugendlichen Toni und Alex, deren Verlauf von den Entscheidungen der Gruppe abhängt. Die Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit, mit verschiedenen Handlungsmöglichkeiten zu experimentieren. In der Geschichte werden die Jugendlichen

- vor mögliche Gruppendrucksituationen im Hinblick auf den Alkoholkonsum in Party-situationen gestellt,
- zur Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol, eigenen Erfahrungen, Meinungen und Einstellungen sowie zum Hinterfragen von gesellschaftlichen Normen angeregt,
- über mögliche Folgen des Alkoholkonsums informiert und für einen eigenverantwortlichen und bewussten Umgang mit dem eigenen Konsumverhalten sensibilisiert.

### **16. Mach die Birne an (Körper+Geist informieren)**

Bei der Station Mach die Birne an geht es um

- die Wissensvermittlung und die gemeinsame Auseinandersetzung zu den Themen Gedanken, Gefühle, Hormone und soziales Miteinander,
- die Selbstreflexion der eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen.

### **17. Insel der Ruhe (Körper+Geist wahrnehmen)**

Die Kinder und Jugendlichen werden auf eine lange Reise mitgenommen. Ziele der Station sind

- die Sensibilisierung für eine bewusste Wahrnehmung von Umweltreizen und der eigenen Gefühle,
- die Heranführung an das Thema Achtsamkeit,
- das Erlernen von Strategien, um Ruhe zu bewahren.

### **18. Mein Superheld (Körper+Geist experimentieren)**

Die Kinder und Jugendlichen verwandeln sich mit ihrer eigenen Superheldenkiste, bestückt mit vielen Stärken, positiven Eigenschaften und Kraftsprüchen, in einen Superhelden. Hierdurch erfolgt

- das Bewusstmachen und die Sensibilisierung der eigenen Stärken,
- die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls,
- und die Förderung eines respektvollen Umgangs miteinander.

## 2.2 Fragebogen-Aktion: Ihre Chance zur vertiefenden Weiterarbeit

Die Evaluation der Einsätze mit dem Body+Grips-Mobil liegt uns am Herzen. Einerseits ermöglicht sie uns, den Veranstalter\*innen, Informationen über gesundheitsrelevante Einstellungen ihrer Teilnehmenden zu erhalten. Hierdurch wird eine zielgruppen-, alters- und geschlechtsspezifische Fortführung der Inhalte, zum Beispiel in Form von weiterführenden Projekten, ermöglicht. Andererseits ermöglicht sie dem Jugendrotkreuz, Rückmeldungen zu ihrem Angebot zu bekommen und dieses kontinuierlich an die Bedürfnisse und Interessen der Zielgruppe anzupassen.

Die Fragebogen-Aktion besteht aus einem Evaluationsfragebogen, den die Teilnehmenden im Anschluss an den Parcoursdurchlauf ausfüllen.

Im digitalen Evaluationsfragebogen werden den Teilnehmenden einige Fragen zu folgenden Inhalten gestellt:

- Einschätzung des eigenen Gesundheitsverhaltens.
- Bewertung des „Gesund mit Grips“-Parcours.
- Wissenserweiterung oder-ergänzung.
- Motivation zur weiteren Auseinandersetzung mit einzelnen Themeninhalten.
- Mögliche Motivation zu Verhaltensveränderungen für die eigene Gesundheit.
- Angaben zu Geschlecht, Alter und Schultyp

Über einen QR-Code kann der Evaluationsfragebogen den Teilnehmenden von den Lehrkräften zur Verfügung gestellt werden. Die Ergebnisse erhalten die Schulen anschließend digital vom Jugendrotkreuz.

## 2.3 Projektmappe: Ideen und Handreichungen für Ihre weitere Auseinandersetzung mit den Inhalten des Body+Grips-Mobils

Die Projektmappe enthält zahlreiche Ideen, Vorschläge und Anregungen zur weiteren und vertiefenden Auseinandersetzung mit den Body+Grips-Mobil Inhalten. Interessierte finden in der Projektmappe diverse Methoden zu den sechs Body+Grips-Mobil Themenbereichen Bewegung, Ernährung, Ich+Du, Sexualität, Sucht und Körper+Geist.

Anhand der Fragebogen-Aktion erhalten die Veranstalter\*innen einen Einblick in Interessenschwerpunkte der Teilnehmenden für die weitere Auseinandersetzung mit einzelnen Body+Grips-Mobil Inhalten. Alle in der Mappe enthaltenen Methoden sind zum einfachen Nachmachen oder Weiterentwickeln geeignet.

## 2.4 Zusatzmaterial

### **Weitere Aktionen / Präsentationen**

In einzelnen Fällen kann das Gesamtangebot erweitert werden durch zusätzliche Präsentationen der Arbeit des Jugendrotkreuzes oder seiner Partner\*innen (z.B. Dokumentation von Projekten, künstlerisch-kreative Aktionen). Sie dienen zur Dokumentation der Arbeit und zur Publikumsansprache bzw. -animation. Hierzu sind gesonderte Absprachen notwendig.

Im Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. können auf Anfrage weiterführende thematische Einheiten zu sexualpädagogischen und aidspräventiven Themeninhalten angeboten werden.





## 3 Ihre Veranstaltung: Wir arbeiten Hand in Hand

Bitte lesen Sie auch diese Informationen sorgfältig durch und lassen Sie sich im Zweifelsfall von uns beraten. In Einzelfällen können wir Ihnen unmittelbar bei der Planung behilflich sein. In den folgenden Kapiteln geben wir Hinweise und erläutern Tipps für die praktische Durchführung eines Einsatzes mit dem Body+Grips-Mobil im Hinblick auf die organisatorische und inhaltliche Qualitätssicherung.

### 3.1 Veranstalter\*in - Wer ist das?

Das Body+Grips-Mobil unterstützt Aktionen vor Ort. Das heißt, dass dort ein\*e Veranstalter\*in eine Aktion anbietet, in die sich dieses Angebot zur Gesundheitsförderung einflechten kann. Das heißt, dass das Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. nicht als Veranstalter\*in auftritt.

#### Veranstalter\*in ist, wer

- die Aktion vor Ort verantwortet,
- die Aktion vor Ort von den Rahmenbedingungen her ausrichtet,
- bei der praktischen Durchführung verantwortlich vertreten ist (als Person oder durch kompetente und verantwortliche Mitarbeiter).

#### Nach unseren bisherigen Erfahrungen kommen Veranstalter\*innen häufig aus folgenden Bereichen:

- Schule
- Jugendamt (Jugendzentren, Beratungsstellen u.Ä.)
- Jugendverband (nicht nur Jugendrotkreuz)

Daneben wird das Body+Grips-Mobil von verschiedenen Initiativen, städtischen Einrichtungen, unterschiedlichen sozialen Einrichtungen usw. angefragt.

Nach unseren Erfahrungen verlaufen die Einsätze dort am besten, wo sich Veranstalter\*innen mit ihren Moderator\*innen intensiv und sorgfältig mit der bevorstehenden Aktion auseinandersetzen und feste Gruppen (etwa aus Schulklassen, Arbeitsgruppen o.Ä.) zusammenstellen können.

Der\*die Veranstalter\*in schließt eine Vereinbarung mit dem Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.. In dieser Nutzungsvereinbarung beschreibt er seine Aktionswünsche und die Rahmenbedingungen, die er anbieten kann. Er benennt seine verantwortlichen Ansprechpartner\*in, die bei der praktischen Durchführung anwesend sind.

## 3.2 Einsatzbedingungen - Was muss gegeben sein?

Neben dem Engagement des\*der Veranstalters\*Veranstalterin und seiner Mitarbeiter\*innen sind auch technische und organisatorische Bedingungen von großer Bedeutung für den Erfolg eines Einsatzes mit dem Body+Grips-Mobil. Das Body+Grips-Mobil benötigt in dieser Hinsicht

- Moderator\*innen,
- Zeit
- und ausreichend Platz bzw. geeignete Räumlichkeiten.

### 3.2.1 Wichtige Personen: Ihre Moderator\*innen

Zu Ihrer Veranstaltung kommen mit dem Body+Grips-Mobil zwei geschulte Mobilbegleiter\*innen, die Animations-, Moderations- und Koordinationsaufgaben übernehmen.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Mobilbegleiter\*innen auf Ihre Moderator\*innen angewiesen. Für 14 Stationen des „Gesund mit Grips“-Parcours ist mindestens ein\*e Moderator\*in notwendig. Die kontinuierliche Anzahl der Moderator\*innen legen Sie in der Nutzungsvereinbarung fest.

Wir haben bereits an verschiedenen Stellen auf die Bedeutung Ihrer Mitwirkung hingewiesen. Ihren Moderator\*innen kommt hier immer wieder besonderes Augenmerk zu. Nach unseren Erfahrungen werden die Anforderungen an diese Personen von vielen Veranstalter\*innen leider häufig unterschätzt.

#### Häufige Probleme sind:

- Die Moderator\*innen sind im Vorfeld in keiner Weise auf ihre Aufgabe vorbereitet worden.
- Sie sind zu dieser Aufgabe verpflichtet worden und führen sie daher ohne Freude und Engagement aus.
- Sie stehen nicht kontinuierlich zur Verfügung, d.h. kommen zu spät (z.B. erst nach der Moderator\*inneneinweisung), müssen vor Beendigung die Aktion verlassen oder werden zwischendurch für andere Aufgaben benötigt.
- Die Moderator\*innen sind zu jung.
- Sie haben deutliche Schwierigkeiten zu moderieren und zu animieren.

#### Wir setzen deshalb voraus, dass Ihre Moderator\*innen

- in ausreichender Anzahl vorhanden sind (abhängig von Ihren Veranstaltungsplänen und Aktivitätswünschen),
- über Umfang, Charakter und Strukturierung ihrer Aufgabe informiert sind,
- bereits vor Veranstaltungsbeginn am Aufbau und der Einweisung in die Stationen teilnehmen,
- geeignete persönliche Voraussetzungen (z.B. Alter - mindestens 15 Jahre -, Gruppenerfahrung) mitbringen,
- kontinuierlich teilnehmen.

Zur Sicherstellung eines gelungenen Ablaufs sollten Sie Moderator\*innen einsetzen, die

- eine Parcoursstation moderieren können,
- mit Jugendlichen umgehen können,
- zuverlässig und konstant mitarbeiten.

Außerdem beachten Sie bitte, dass für viele Moderator\*innen diese Tätigkeit ungewohnt und daher anstrengend ist. Planen Sie Pausen und ggf. Ersatzmoderatoren für jede Station ein.

Wir können viele Aktionen des Mobils nur mit eingewiesenen Moderator\*innen umsetzen. Bei ungenügenden Rahmenbedingungen (z.B. zu geringe Anzahl der Moderator\*innen) müssen unsere Mobilbegleiter\*innen den angestrebten Veranstaltungsumfang eingrenzen.

### **Moderator\*inneneinweisung durch die Mobilbegleiter\*innen vor Veranstaltungsbeginn:**

Bitte sorgen Sie dafür, dass alle Moderator\*innen mindestens 75 Minuten vor Beginn Ihrer Veranstaltung zur Moderator\*inneneinweisung anwesend sind, damit sie sich mit Inhalt und Material ihrer Parcoursstation vertraut machen können.

Der Beginn von größeren Veranstaltungen mit vielen Moderator\*innen verläuft oft etwas hektisch, bis jede Parcoursstation platziert und aufgebaut ist, die Moderator\*innen sich auf ihre Station eingestellt haben, Fragen geklärt sind und der Ablauf der Veranstaltung allen klar ist.

Sie können für einen ruhigeren Beginn sorgen sowie die Qualität Ihrer Veranstaltung insgesamt erhöhen, wenn Sie Ihre Moderator\*innen einige Tage vorher bei einem Treffen über Ihre Veranstaltung informieren und für ihre Aufgaben schulen. Daher schlagen wir Ihnen die Durchführung eines Moderator\*innentreffens vor und geben Ihnen Tipps, wie dessen Inhalt aussehen könnte.

### **Moderator\*innentreffen**

Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie ein Moderator\*innentreffen einige Tage vor der Veranstaltung durchführen, bei dem die Moderator\*innen geschult werden. Dafür können Sie unser Stationsheft in der ausführlichen Fassung nutzen, in dem alle Beschreibungen zu den Stationen (die Ihre Moderator\*innen auch am Veranstaltungstag von uns erhalten) zusammengestellt sind. Der Aufwand eines Moderator\*innentreffens lohnt sich, weil sich Ihre Moderator\*innen in Ruhe auf ihre Aufgabe (z.B. Moderation und Durchführung einer Parcoursstation) einstellen können und die Inhalte bei der Veranstaltung kompetenter vermitteln können. Sie fühlen sich persönlich sicherer und geben diese Sicherheit an die Teilnehmenden weiter. Dadurch können Sie die Qualität Ihrer Veranstaltung im Hinblick auf Wissensvermittlung und Intensität der gemachten Erfahrungen der Jugendlichen erheblich steigern.

#### Als Inhalt des Moderator\*innentreffens schlagen wir vor:

- Kurze Einführung in das Programm Body+Grips-Mobil (Rahmen ihrer Tätigkeit)
- Vorstellung der zu belegenden Tätigkeiten
- Aufteilung der Moderator\*innen auf die Parcoursstationen und Wecken von Interesse und Spaß, sich für das Gelingen des Body+Grips-Mobil Einsatzes zu engagieren
- Klärung organisatorischer Eckdaten (Dauer, Kontinuität etc.)
- Ein kurzes Animationstraining (Rollenspiel wirkt vertiefend)

### 3.2.2 Einsatzbeispiele für Schulen und Veranstaltungen mit festen Gruppen

Die verschiedenen Angebote des Body+Grips-Mobils setzen auch ein unterschiedliches Zeitbudget voraus.

Nachfolgend haben wir verschiedene Beispiele angeführt, wie die Aktionen des Body+Grips-Mobils eingesetzt werden können.

#### **Beispiel 1: Sie führen an Ihrer Schule an einem Vormittag einen Gesundheitstag durch. Die Zielgruppe sind 60 Schüler\*innen (2 Schulklassen à 30 Schüler\*innen).**

15 Stationen des „Gesund mit Grips“-Parcours werden eingesetzt. Die zwei Klassen durchlaufen etwa 4,30 Stunden (inkl. Pausen) den Parcours nach einer vorgegebenen Reihenfolge. Die Stationen sind mit je einem\*einer Moderator\*in besetzt. Moderator\*innen sind Schüler\*innen ab 15 Jahre oder Eltern.

#### Beispielablauf:

7:00 Uhr	Moderator*inneneinweisung
8:15 Uhr	Beginn der Aktion mit zwei Schulklassen (ca. 60 Schüler*innen): Vorstellung der Aktion „Gesund mit Grips“ Parcoursdurchlauf in Teams à vier Personen
12:45 Uhr	Verabschiedung der Teilnehmenden und Ende der Body+Grips-Mobil Aktion

Anschließend Abbau des Parcours mit den Moderator\*innen.  
In das Programm sind 30 Minuten Pause eingerechnet. Die Pausenzeiten des Parcoursdurchlaufs lassen sich flexibel einbauen, sind aber vorher mit den Mobilbegleiter\*innen abzuklären.

#### **Beispiel 2: Projekttag zum Thema Gesundheit. Die Zielgruppe sind 30 Kinder oder Jugendliche (eine Klasse).**

Viele Schulen bereiten Einsätze des Body+Grips-Mobils im Rahmen eines Projektunterrichts vor und nach.

Wenn eine Klasse Ihrer Schule einzelne Projekttag oder eine Projektwoche zur Gesundheit durchführt, unterstützen wir diese gerne. Wir können hier mit dem Mobil mit Pfiff und Aktion zum Thema beitragen. Gelerntes und Erfahrenes kann hier spielerisch fundiert und überprüft werden. Praktisch bedeutet das: Wir kommen während oder zum Abschluss Ihres Projekts an die Schule und führen in Bezugnahme auf das bisher Vermittelte eine Aktions- und Informations-einheit durch. Für eine Klasse mit ca. 30 Schüler\*innen können die einzelnen Angebote des Mobils ganz gezielt vor- und nachbereitet werden.

#### **Beispiel 3: Sportaktionstag/Bundesjugendspiele o.Ä.**

Bei Bundesjugendspielen werden gewöhnlich nur wenige Wettkämpfe durchgeführt. Dennoch verbringen die Schüler\*innen oft den ganzen Vormittag auf dem Sportplatz.

Nicht als Pausenfüller, sondern als zu einem Sporttag passende Ergänzung, bietet sich das Body+Grips-Mobil mit seinem Parcours „Gesund mit Grips“ an. In Ergänzung zum sportlichen Einzel-Wettkampf erfahren die Jugendlichen in 4er-/5er-Teams spielerisch etwas über vielfältige und jugendrelevante Gesundheitsthemen. Haben beispielsweise 60 Jugendliche zwei Stunden Wettkampfpause, so reicht die Zeit aus, um acht Stationen zu durchlaufen.

### 3.2.3 Einsätze mit Laufpublikum

Auch bei derartigen Veranstaltungen wollen wir mit Jugendlichen nicht nur eine Spielaktion durchführen, sondern sie auch inhaltlich ansprechen.

Wir bieten Ihnen hierzu eine Auswahl an Stationen des „Gesund mit Grips“-Parcours für Laufpublikumsveranstaltungen an.

Daher muss gewährleistet sein, dass

- das Body+Grips-Mobil ausreichend effektive Aktionsfläche zur Verfügung gestellt bekommt,
- das Body+Grips-Mobil zentral platziert werden kann,
- genügend Jugendliche zur Veranstaltung kommen (durch gezielte Ansprache von Schulklassen, Sportvereinen und anderen Gruppen, durch effektive Öffentlichkeitsarbeit und Werbung),
- die Zeitplanung des Gesamtangebotes entsprechend abgestimmt ist,
- benachbarte Anbieter\*innen ihr Zielgruppenangebot aufeinander abstimmen können. Insbesondere sollten sich unterschiedliche Angebote einer Großveranstaltung nicht widersprechen.

### 3.2.4 Der Platzbedarf - Wie breit macht sich das Mobil?

Das Body+Grips-Mobil benötigt Raum zur Entfaltung seiner Möglichkeiten. Bei allen Komponenten haben wir diesen Bedarf angemerkt. Die Daten entsprechen unseren Erfahrungen und sind nachfolgend nochmals in einer Übersicht dargestellt.

Die Aktionen sind nicht unmittelbar an das Fahrzeug gebunden. Gleichwohl erweist sich das Body+Grips-Mobil selbst als sinnvoller, augenfälliger und räumlicher Koordinationspunkt. Von hier aus gehen Informationen, Materialien usw. an Teilnehmende und Moderator\*innen. Wenn es möglich ist, platzieren wir alle Aktionen rund um das Mobil.

Die Aktionen können zum größten Teil sowohl in Gebäuden als auch auf Freiflächen wie Schulhöfen, Sport- oder öffentlichen Plätzen zur Anwendung kommen. Auch ist es möglich, Einzelkomponenten an verschiedenen Orten einzusetzen. Sinnvoll und wünschenswert ist jedoch, die Stationen aus je einem Themenfeld auch in räumlicher Nähe zueinander zu platzieren, um den Teilnehmenden eine leichtere Orientierung zu ermöglichen und lange Wege zu ersparen (z.B. die Stationen „Das Bewegungsquiz“, die „Bewegungsreise“ und „Der Drahtseilakt“ möglichst nahe beieinander aufbauen).

Grundsätzlich versuchen wir, das Angebot kompakt und übersichtlich zu präsentieren.

Einige Parcoursstationen benötigen kleine Besonderheiten wie etwa eine feste Wand.

Der Platzbedarf auf einen Blick:

Aktionsangebot	Platzbedarf
Als Angebot für Laufpublikum	Bei acht Stationen ca. 98 m <sup>2</sup>
Parcours (Durchschnittsbedarf)	179 m <sup>2</sup> reine Stationsfläche + knapp 220 m <sup>2</sup> Lauffläche (Schulhof, Turnhalle)
Mobil (Fahrzeug)	10 m <sup>2</sup>
Informationstisch	6 m <sup>2</sup>

### 3.3 Betreuung und Service

Die Einsätze der Body+Grips-Mobile werden koordiniert von den Landesgeschäftsstellen des Deutschen Roten Kreuzes in den jeweiligen Regionen. Von hier aus wird die Mobilbetreuung geschult, eingesetzt und koordiniert. Die jeweilige Geschäftsstelle schließt die Nutzungsvereinbarung mit dem Veranstalter ab.

Das Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. ermöglicht die Evaluation, um die Konzeptfortschreibung sicherzustellen.

#### Service durch das hauptamtliche Büroteam und die studentischen Mobilbegleiter\*innen

Die Begleitung der Einsätze erfolgt durch studentische Mitarbeiter\*innen aus dem pädagogischen Bereich, die in wechselnder Zusammensetzung jeweils zu zweit die Body+Grips-Mobil Einsätze betreuen. Die Mobilbegleiter\*innen werden regelmäßig geschult.

Unsere Mobilbegleiter\*innen helfen Ihnen bei

- der praktischen Vorbereitung am Einsatztag,
- der Einweisung Ihrer Moderator\*innen,
- der Moderation einzelner Mobilkomponenten,
- der Animation der Teilnehmenden,
- der Pressedarstellung,
- dem gemeinsamen Auf- und Abbau mit den Moderator\*innen.
- In einzelnen Fällen (etwa bei größeren oder mehrtägigen Veranstaltungen) können wir Ihnen eine persönliche Beratung in unserer Geschäftsstelle durch das hauptamtliche Büroteam anbieten. Eine telefonische Beratung ist darüber hinaus in jedem Fall möglich.

Unser Büroteam und die Mobilbegleiter\*innen bereiten sich auf den Body+Grips-Mobil Einsatz bei Ihnen auf der Basis der Daten vor, die Sie uns über die Nutzungsvereinbarung und evtl. in Beratungsgesprächen übermitteln.

## **Unser Büroteam und die Mobilbegleiter\*innen übernehmen folgende Aufgaben:**

### **1. Vorbereitung auf einen Einsatz**

Die Koordinationsstelle des jeweiligen Body+Grips-Mobils legt anhand Ihrer Angaben in der Nutzungsvereinbarung die Abfahrtszeit des Mobils fest. Kurz vorab führen die Mobilbegleiter\*innen einen kurzen Check durch: Sind alle Materialien einsatzbereit? Sind die notwendigen Unterlagen mit der Veranstaltungsbeschreibung etc. im Wagen?

Das Büroteam und die Mobilbegleiter\*innen stellen sich aufgrund der Daten in der Nutzungsvereinbarung auf die Veranstaltung ein.

### **2. Abklärung des Veranstaltungsrahmens vor Ort**

Vor Ort wenden sich die Mobilbegleiter\*innen an den in der Nutzungsvereinbarung genannten Ansprechpartner\*in des\*der Veranstalters\*Veranstalterin und überzeugen sich mit ihm zusammen von der tatsächlichen Bereitstellung der zugesagten Veranstaltungsbedingungen: Anzahl der Moderator\*innen, Platz, Zeitbudget usw.. Unsere Mobilbegleiter\*innen sind befugt, die Durchführung von Aktionen zu reduzieren, zu ändern oder gar zurückzuweisen, wenn die in der Vereinbarung beschriebenen Bedingungen nicht erfüllt werden. Gleichwohl sind wir bemüht, veränderte Bedingungen flexibel aufzugreifen und mit einem\*einer engagierten Veranstalter\*in ein möglichst effizientes Angebot zusammenzustellen.

### **3. Unterstützung bei Aufbau und Organisation des Mobileinsatzes**

Zusammen mit den Moderator\*innen vor Ort werden die geplanten Mobilkomponenten ausgeladen, in Abstimmung mit dem\*der Veranstalter\*in platziert, aufgebaut und einsatzbereit gemacht. Die ausgewählten Stationen sind räumlich verteilt, den Moderator\*innen zugeordnet, diese sind eingewiesen und haben das notwendige Material erhalten. Der Informationsfluss (Stationsbeschreibungen etc.) für die Teilnehmenden ist sichergestellt.

### **4. Unterstützung bei der Durchführung des Einsatzes**

Zusammen mit den Moderator\*innen vor Ort wird das Mobilprogramm angeboten und durchgeführt. Unsere Mobilbegleiter\*innen begrüßen die Teilnehmenden, stellen das Programm vor und sichern einen reibungslosen Beginn des Parcoursdurchlaufs. Während des gesamten Parcoursdurchlaufes betreuen die Mobilbegleiter\*innen Ihre Moderator\*innen und stehen für Fragen und Unklarheiten zur Verfügung. Des Weiteren haben sie die Gruppen im Blick und begleiten sie ggf. zur nächsten Station.

Zum Abschluss des „Gesund mit Grips“-Parcours erfolgt die Verabschiedung der Teilnehmenden. Eine Evaluation mithilfe der Fragebogen-Aktion erfolgt durch die Veranstalter\*innen.

### **5. Abbau und Materialkontrolle**

Zusammen mit den Moderator\*innen vor Ort werden die Materialien auf Vollständigkeit überprüft und transportsicher im Mobil verstaut.

### **6. Pressearbeit**

Unsere Mobilbegleiter\*innen sind auf Gespräche mit der Presse vorbereitet. Sie halten hierzu eine Presseinformation über das Programm Body+Grips-Mobil bereit.

### **7. Teilnehmendenlisten**

Die Body+Grips-Mobil Einsätze im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. unterliegen einer öffentlichen Förderung. Um die Förderung aufrecht zu erhalten, benötigen wir ausgefüllte Teilnehmendenlisten. Wir bitten Sie, unsere Mobilbegleiter\*innen zu unterstützen, um einen problemlosen Ablauf zu ermöglichen. Die Daten werden ausschließlich für die Weitergabe an die Förderstelle verwendet.





## **4 Öffentlichkeitsarbeit: Unentbehrliches Beiwerk**

Das Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. stellt Ihnen eine Pressemitteilung zur Verfügung.

Diese Information kann für die öffentlichkeitswirksame Arbeit genutzt werden, z.B. als Kurztext, für Tageszeitungen, Jugend-/Schüler\*innenzeitungen oder als Text für Ihre eigene Webseite. Des Weiteren sind unsere Mobilbegleiter\*innen auf Gespräche mit der Presse vorbereitet.

Wir bitten Sie, uns Belegexemplare von Veranstaltungsankündigungen und Berichten zuzusenden und/oder uns über entsprechende Meldungen zu unterrichten, da die Pressearbeit und Dokumentation für uns ein wichtiges Beiwerk zum Gelingen unseres Body+Grips-Mobils ist. Dafür bedanken wir uns bereits an dieser Stelle.

## **5 Das Kleingedruckte: Nicht kleingedruckt**

### **5.1 Kosten und finanzielle Beteiligung**

Für den Mobileinsatz entrichten die Veranstalter\*innen eine Schutzgebühr (inklusive Fahrtkosten) von zurzeit 430,00 € pro Einsatztag.

Nach dem Einsatz erhalten Sie von uns per Post eine Rechnung.

### **5.2 Versicherungs- und Haftungsfragen**

Grundsätzlich ist der\*die Veranstalter\*in für die Versicherung seiner Mitarbeitenden und Teilnehmenden verantwortlich.

Unsere Mobilbegleiter\*innen sind grundsätzlich über das Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. versichert. Schäden im Zusammenhang mit dem Mobil selbst werden im Rahmen der Kfz-Haftpflichtversicherung geregelt.

Für Beschädigungen oder Verlust von Material und Ausstattung des Mobils haftet der\*die Veranstalter\*in.

Das Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V. übernimmt keine Haftung bei Verletzungen oder Beschädigungen durch intaktes Ausstattungsmaterial des Mobils.

### 5.3 Weitere Hinweise für den\*die Veranstalter\*in

- Die Verantwortung für das Mobil einschließlich der Ausstattung bleibt während der Veranstaltung beim Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V..
- Das Mobil ist in der Regel mit zwei Mobilbegleiter\*innen besetzt. Alle anderen benötigten Moderator\*innen müssen vom Veranstalter selbst gestellt werden. Unsere Mobilbetreuung weist in die Mobilkomponenten ein, hilft beim Aufbau, der Moderation und Animation und sorgt für einen reibungslosen Ablauf.
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an und treffen Sie möglichst genaue Absprachen mit uns und anderen Partner\*innen.
- Bitte tragen Sie Sorge dafür, dass die Ausstattung des Mobils sorgfältig behandelt und am Ende der Aktion wieder komplett zurückgeführt wird. Sollten Schäden, Beschädigungen, Verluste usw. auftreten, so teilen Sie diese bitte sofort den Mobilbegleiter\*innen mit, damit wir ggf. den Versicherungsvorgang einleiten können.
- Wir nehmen Ihre Veranstaltung als verbindlich an, sobald die Ihnen zugesandte Nutzungsvereinbarung vollständig ausgefüllt und unterschrieben bei uns eingetroffen ist. Der anvisierte Termin sollte vorab erfragt werden.
- Zunächst mag der Umfang und die detaillierte Abfrage abschreckend wirken, wir bitten jedoch um Ihr ausdrückliches Verständnis. Die Nutzungsvereinbarung ist für uns die Planungsgrundlage für einen gelingenden Einsatz im Rahmen Ihrer Veranstaltung.