

# SPORTJUGEND WOLFSBURG

Die Sportjugend Wolfsburg vertritt alle Kinder und jungen Menschen in den Sportvereinen in Wolfsburg. Als Jugendorganisation des StadtSportBundes Wolfsburg e.V. kümmert sich die Sportjugend um die Jugendbildungsmaßnahmen sowie Projekte und Veranstaltungen für junge Menschen.

Gemeinsam mit den Sportjugenden Gifhorn und Helmstedt bildet die Sportjugend Wolfsburg die Sportjugenden der SportRegion OstNiedersachsen. Die Sportjugenden tauschen sich über verschiedene Themen aus, unterstützen sich gegenseitig und setzen gemeinsam Ideen um.



# ERNÄHRUNG

Neben Bewegung und Sport ist die Ernährung ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens. Diese Kategorie schafft hierfür Anreize.

- Schau dir unsere Ernährungs-Serie auf YouTube an. In sechs Folgen gibt dir Brinja mit Hoppel und Bürste Tipps für deine gesunde Lebensweise und zeigt dir zur Umsetzung leckere Rezepte. Wenn du die gesamte Serie geschaut hast, kannst du das Lösungswort auf die Vorderseite deines Bewegungspass schreiben.

Zu den Ernährungs-Videos:



- Koche/backe Rezepte von unserer Homepage nach und sende ein Foto per E-Mail an [info@ssb-wolfsburg.de](mailto:info@ssb-wolfsburg.de)
- Zeig uns deine gesunde Brotbox und sende uns ebenfalls ein Foto per E-Mail
- Teilnahme an einem Klassen-Ernährungsworkshop, z.B. „Der Fußballprofi ist, was er isst“ im Grün-Weißen Klassenzimmer des VfL Wolfsburg
- Teilnahme am Schulessen bzw. Mittagessen in der Cafeteria/Mensa oder einem Generationsfrühstück beim Verein Raum zum Wachsen auf der Plantage 86 in Wolfsburg-Hattorf

## Workshop für Eltern

Wir laden zu einem kostenlosen Online-Workshop zum Thema Ernährung ein. Weitere Informationen wie Termine und Anmeldung findet ihr auf unserer Homepage:  
[www.ssb-wolfsburg.de/bewegungspass](http://www.ssb-wolfsburg.de/bewegungspass)

Viele weitere Ernährungstipps gibt es unter [audibkk.de](http://audibkk.de)



# VEREINSAKTIVITÄTEN

Im Sportverein kannst du gemeinsam mit anderen Kindern und Freunden Sportarten testen und ausüben. Eine Übersicht der Vereine und deren Angebote findest du online in unserer Vereinsdatenbank.



Zur Vereinsdatenbank:

Außerdem kannst du dich im Sportverein engagieren: Als Helfer\*in beim Sportfest oder beim Training. Wir finden jede Form von jungem Engagement super und du bekommst hierfür auch eine Unterschrift oder einen Stempel. Weitere Möglichkeiten:

- Mitgliedschaft im Verein (mind. 3 Monate)
- Teilnahme am Vereinssport (für Mitglieder mind. 5x, für Nicht-Mitglieder mind. 3x)
- Teilnahme an einer Vereinsveranstaltung (bspw. Sportfest, Schützenfest)
- Junges Engagement im Sportverein

# SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

In dieser Kategorie hast du verschiedene Möglichkeiten sportlich deine Stempel bzw. Unterschriften zu bekommen. Hier kannst du mehrfach Stempel oder Unterschriften sammeln:

- Schreibe oder male uns zum Beispiel deine Lieblingssportart oder deinen Lieblingsort in der Schule. Sei kreativ und bring anschließend deinen Brief zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Roller usw. zum nächsten Briefkasten
- Teilnahme an einer Sportveranstaltung deiner Schule, z.B. Sporttag, Bundesjugendspiele, Hallenturniere
- Teilnahme an einer örtlichen Sportveranstaltung (Stadtradeln, Volksläufe, ...)
- Beweg dich mit Hoppel & Bürste mit dem Video „Hoppel & Bürste im Schwarzlicht“

Zum Youtube-Video:



Wie du deinen Bewegungspass sammelst, ist dir selbst überlassen. Du kannst ihn sammeln, indem du Stempel oder Unterschriften sammelst. In jeder Kategorie haben wir verschiedene Möglichkeiten für die Stempel/Unterschriften aufgelistet. Weitere Informationen findet ihr unter dem QR-Code. Wenn insgesamt mindestens 10 Stempel bzw. Unterschriften gesammelt wurden, kann der Bewegungspass zum StadtSport-Bund Wolfsburg oder der Audi BKK geschickt werden. Schulklassen/Sportgruppen, mit mindestens 15 ausgefüllten Bewegungspässen nehmen an einer Verlosung teil. Der Aktionszeitraum beginnt am ersten Schultag nach den Osterferien und endet am letzten Schultag vor den Osterferien.

Liebe Kinder, liebe Eltern,



DEIN NAME:

DEINE SCHULE:

DEINE KLASSE:

LÖSUNGSWORT

# SCHULWEG

Du erhältst von deiner Lehrkraft oder deinen Eltern eine Unterschrift für jeden Schulweg, den du entweder zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit Skatern, mit deinem Roller usw. absolviert hast. Je Hin- oder Rückweg gibt es eine Unterschrift. Falls du auf den Bus angewiesen bist, so kannst du eine Station früher aussteigen und bis zu deiner Schule gehen. Ansonsten kannst du für eine Unterschrift alternativ mindestens 20 Minuten einen Spaziergang oder eine Fahrradtour machen – vielleicht gemeinsam mit eurem Hund? Auch kreative Ideen werden mit einer Unterschrift honoriert, bspw. eine bewegte Pause mit Sportübungen, laufen oder gehen um den Pausenhof/Sportplatz, Tischtennis spielen.

Übungen für eine bewegte Pause:

- Seilspringen
- Beteiligung an einer Pausenliga
- mindestens 20 Hampelmänner

# ABZEICHEN

Im Sport kannst du verschiedene Abzeichen erreichen. Für jedes Abzeichen kannst du einen Stempel bzw. eine Unterschrift eintragen lassen. Mögliche Abzeichen:

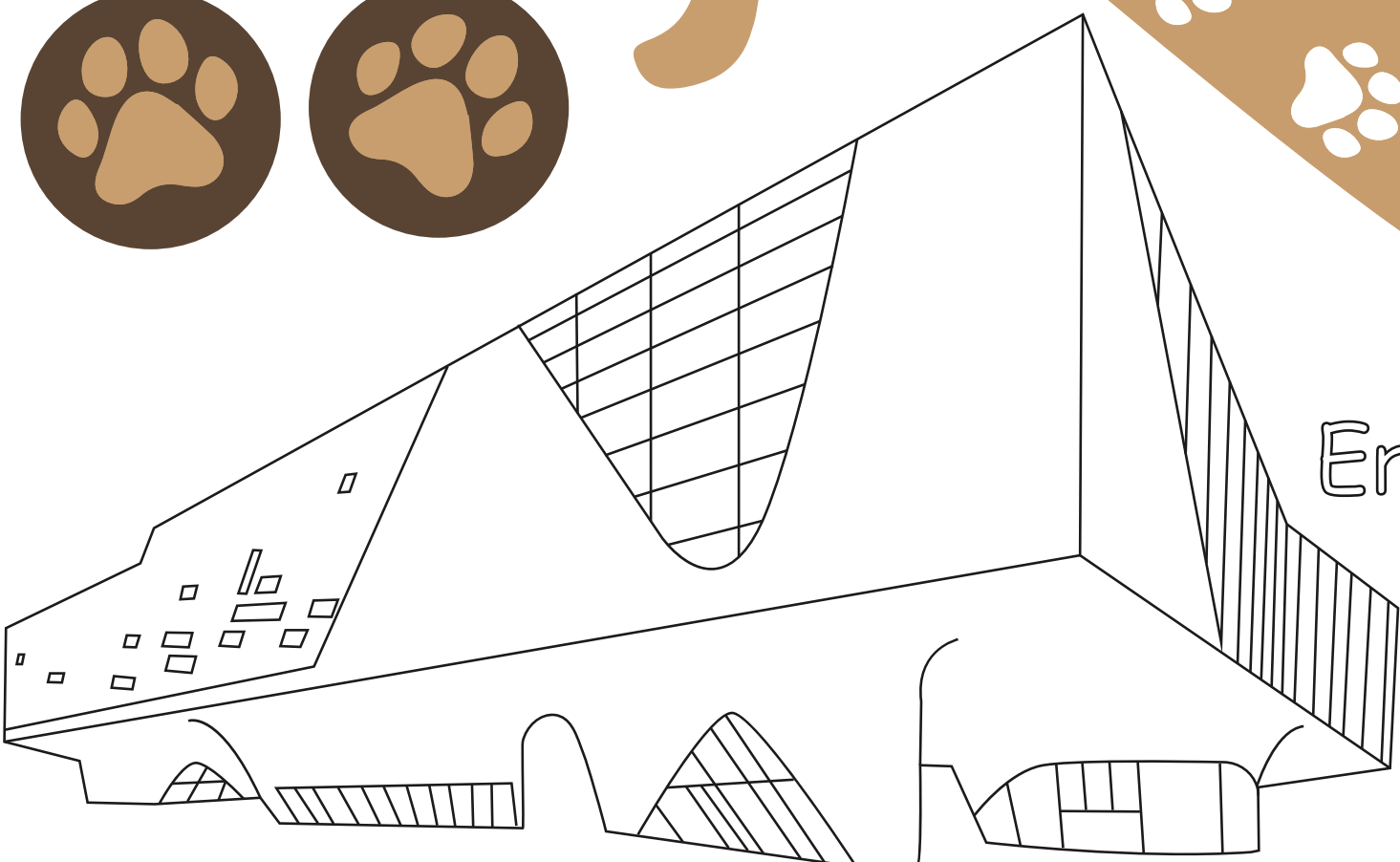
- (Mini-) Schwimmabzeichen
- (Mini-) Sportabzeichen
- Fahrrad-Führerschein/-Prüfung
- Abzeichen des Niedersächsischen Turner Bundes
- Kinderturnabzeichen
- Fit wie ein Turnschuh – Abzeichen
- Rope Skipping-Abzeichen
- Deutsche Wanderabzeichen für Kinder



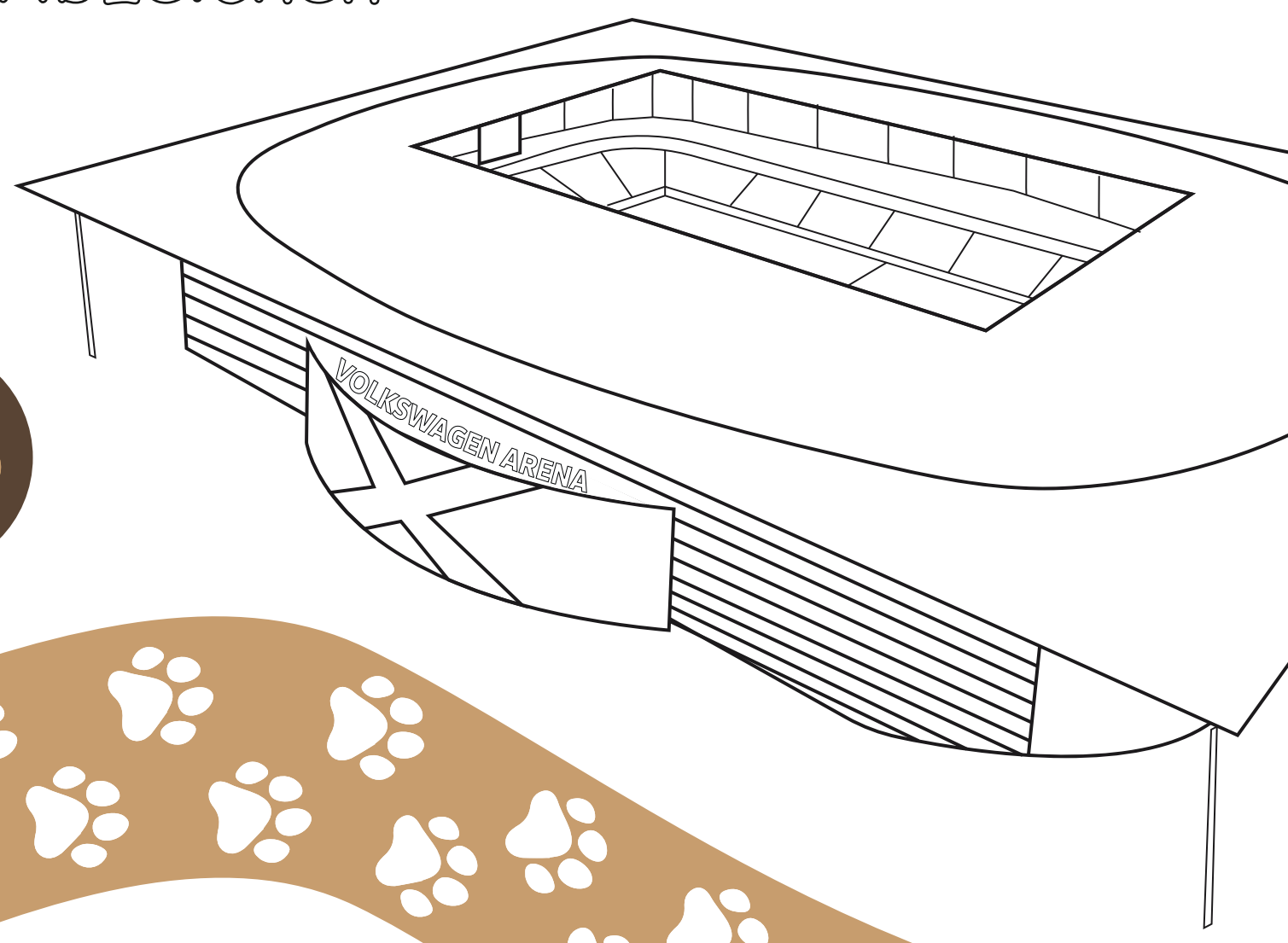
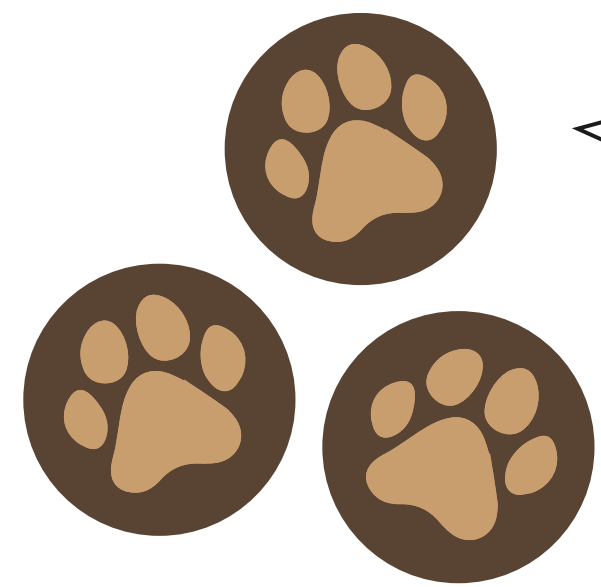
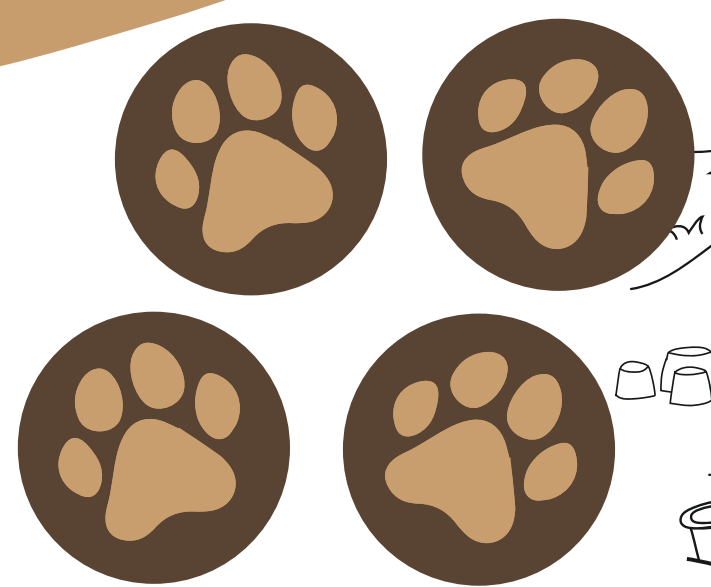
# Vereinsaktivitäten

# Abzeichen

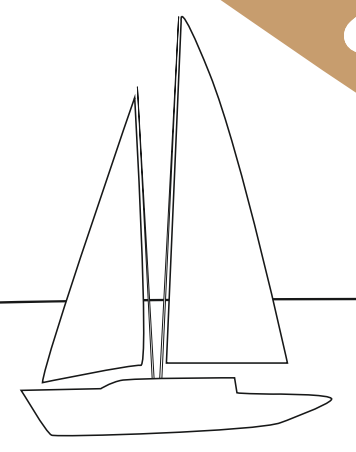
**UNTERSCHRIFTEN SAMMELN**  
 Hier kannst du Unterschriften für jeden Schulweg sammeln, den du zu Fuß oder mit dem Fahrrad absolvierst. Falls du mit dem Bus fährst, kannst du gerne eine Station früher aussteigen. Als Alternative kannst du auch in deiner Freizeit einen Spaziergang oder eine Fahrradtour machen. Kreative Ideen, wie in der Pause um den Pausenhof laufen, zählen auch!



# Ernährung



# Sportliche Aktivitäten



ZIEL

