

## Beispiel-Aktionstag Natursport



Mit einem Natursport-Aktionstag könnt ihr eure Ortsgruppe und eure sportlichen Aktivitäten einen Tag lang ins Rampenlicht rücken und viele Menschen auf die NaturFreunde aufmerksam machen. Der Aufwand für die Organisation lohnt sich, denn der Aktionstag kann euch helfen bekannter zu werden, eure Mitglieder miteinander zu verbinden, Netzwerke mit Kooperationspartner\_innen zu knüpfen, neue Mitglieder zu gewinnen und vieles mehr. Im Leitfaden der Kampagne „NaturFreunde bewegen“, downloadbar unter [www.naturfreunde.de/kampagne](http://www.naturfreunde.de/kampagne), ist die Idee der Aktionstage erläutert. Mit dieser Planungshilfe erhaltet ihr Tipps, wie ihr so einen Tag ganz im Zeichen des Natursports gestalten könnt.

### Termin

Schon wenn ihr den Termin für euren Aktionstag festlegt, bezieht möglichst viele Mitglieder und eure Kooperationspartner\_innen mit ein, denn auf helfende Hände seid ihr am Aktionstag auf jeden Fall angewiesen! Berücksichtigt bei der Planung auch „Konkurrenz-Termine“ beispielsweise des Landesverbands, anderer Ortsgruppen oder Vereine eurer Region. Im Rahmen der Kampagne „NaturFreunde bewegen“ gibt es übrigens bundesweite Aktionszeiträume, an die ihr euch anschließen könnt. Wann die nächsten Zeiträume sind, erfahrt ihr auf [www.naturfreunde.de/kampagne](http://www.naturfreunde.de/kampagne). Wenn euer Termin feststeht, dann meldet euren Aktionstag unter [kampagne@naturfreunde.de](mailto:kampagne@naturfreunde.de) an und erhaltet ein kostenloses Aktionspaket mit Buttons, Aufklebern und Luftballons.

### Veranstaltungsort

Nichts liegt näher, als den Aktionstag in eurem Naturfreundehaus durchzuführen – dem Ort, an dem sich NaturFreunde regelmäßig begegnen und an dem die NaturFreunde-Idee zu spüren ist. Solltet ihr über keine eigenen Räumlichkeiten verfügen, fragt bei anderen Vereinen nach, in Schulen oder im Gemeindezentrum oder organisiert den Aktionstag beispielsweise auf dem Marktplatz.

### Unterstützung

Im Team geht vieles leichter, darum organisiert euren Aktionstag von Anfang an mit so vielen



Fotonachweis: © NaturFreunde Ulm

*Bezieht in eure Planung alle mit ein!*

Personen wie möglich. Zur Unterstützung bei der Planung könnt ihr eure Bezirke und Landesverbände, sportliche Fachgruppen sowie die Naturfreundejugend, ansprechen. Natürlich könnt ihr auch Personen, die (noch) keine Mitglieder sind, einbeziehen. Eine Liste der offiziellen Kampagnen-Ansprechpartner\_innen für euren Landesverband findet ihr auf dem Kampagnen-Portal unter [www.naturfreunde.de/kampagne](http://www.naturfreunde.de/kampagne). Auch die Bundesgeschäftsstelle versucht gern, euch weiterzuhelfen; schreibt an [kampagne@naturfreunde.de](mailto:kampagne@naturfreunde.de) oder ruft an unter Telefon (030) 29 77 32 -89.

### Nachhaltigkeit

Bei einem Aktionstag ist ein achtsamer Umgang mit Umwelt und Ressourcen, aber auch mit allen beteiligten Personen sehr wichtig. Hilfreiche Tipps, wie Nachhaltigkeit bei Veranstaltungen umgesetzt werden kann, findet ihr im „Wegweiser Nachhaltigkeit“ auf dem Kampagnen-Portal.



Eine Kletteraktion an einem Gebäude sorgt für Aufsehen und „lockt“ Pasant\_innen an

## Programm

Wen wollt ihr mit dem Aktionstag eigentlich auf euch aufmerksam machen? Wollt ihr einfach mehr Menschen für eure sportlichen Angebote begeistern? Oder vor allem junge Erwachsene für eine Ausbildung zum\_zur Trainer\_in gewinnen? Oder geht es euch darum, Frauen auf euch aufmerksam zu machen, weil diese in eurer Skigruppe unterrepräsentiert sind? Eure Zielgruppe vorher zu definieren ermöglicht euch, diese Personen gezielt anzusprechen und den Aktionstag dementsprechend zu gestalten.

Überlegt euch, welche Möglichkeiten ihr durch eure Mitglieder und Kontakte, eure Räumlichkeiten, die Umgebung und euer Material habt. Klärt mit euren Kooperationspartner\_innen ab, welche Programmpunkte sie anbieten können.

An dieser Stelle ist einmal beispielhaft festgehalten, wie ein Natursport-Aktionstag aussehen könnte. Die Auflistung ist als Inspiration gedacht! Sucht euch die Ideen heraus, die ihr umsetzen möchtet und könnt oder wandelt sie so ab, dass sie zu euch und euren Möglichkeiten vor Ort passen.

## Aktionstag „Natursport“ – Abenteuer und Bewegung in der Natur

### 8.00 Uhr

#### Vorbereitung

Die Helfer\_innen treffen sich am Naturfreundehaus und bereiten alles für das Frühstück, den Markt der Möglichkeiten und die geplanten Aktivitäten vor.

### 10.00 Uhr

#### Frühstück – offizieller Beginn der Veranstaltung

Euren Aktionstag könnt ihr mit einem gemeinsamen Frühstück beginnen, mit dem sich eure Gäste für die sportlichen Aktivitäten stärken können. Wählt dazu leichte und gesunde Speisen, wie zum Beispiel mundgerecht aufgeschnittenes frisches Obst, sowie Müsli, Brot und selbstgemachte Aufstriche. Leckere Frühstücks-Rezepte findet ihr im Leitfaden „Wasser sparen mit Messer und Gabel“ unter [www.naturfreunde.de/virtuelles-wasser](http://www.naturfreunde.de/virtuelles-wasser). Achtet darauf, möglichst ökologisch und regional erzeugte Zutaten einzukaufen. Bittet alle Gäste, die mitfrühstücken, einen Beitrag in einer von euch empfohlenen Höhe zu spenden – so könnt ihr eure Unkosten decken.

Denkt daran, rund um die Uhr kostenloses Trinkwasser für alle Gäste bereitzustellen, denn wer sich viel bewegt, verliert auch viel Flüssigkeit. Ihr könnt versuchen, die örtlichen Stadtwerke als Sponsoren zu gewinnen, die einen Zapfhahn aufstellen, an dem sich jede\_r kostenlos Trinkwasser holen kann. Dafür könnten die Trinkbecher, die ihr gegen Pfand ausgibt, das Logo der Stadtwerke tragen.

#### Wichtig: Versicherungen!

Bei sportlichen Aktivitäten kann immer mal etwas passieren. Stellt darum sicher, dass eure Angebote von fachkundigen Personen angeleitet werden, also durch Trainer\_innen beziehungsweise Übungsleiter\_innen mit entsprechender Ausbildung. Das ist wichtig, damit ihr bei Unfällen versichert seid. Alle Informationen zum Versicherungsschutz bei den

NaturFreunden erhaltet ihr im Intranet unter [www.intranet.naturfreunde.de](http://www.intranet.naturfreunde.de) → Service → Versicherungen.

**11.30-13.30 Uhr**

### **Verschiedene Aktivitäten**

Frisch gestärkt geht es in die verschiedenen Aktivitäten. Anbieten könnt ihr je nach euren Schwerpunkten, euren Kooperationspartner\_innen und der von euch definierten Zielgruppe zum Beispiel parallel:

→ **Schnupper-Kletterkurs** an der mobilen Kletterwand (Organisation: eure Klettergruppe). Eine mobile Kletterwand kann zum Beispiel beim Landesverband Bayern ausgeliehen werden, Anfrage bei [bw.bretting@t-online.de](mailto:bw.bretting@t-online.de)

→ **Einführung ins Nordic Walking** mit Vermittlung der Grundtechnik, Infos zum gesundheitlichen Potential und kurzer Materialkunde (Organisation: eure Nordic Walking Gruppe).

→ **Slackline laufen** auf verschiedenen, zwischen Bäume gespannten Gurtbändern mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (Organisation: eure Jugendgruppe).



Fotografisch: © Sebastian Bozada

*Geo-Caching macht auch größeren „Kindern“ Spaß*

→ **Bogenschießen** unter fachkundiger Anleitung (Organisation: gemeinsam mit eurer Nachbarortsgruppe). Erfahrungen beim Aufbau eines Bogenschießangebots haben beispielsweise die Ortsgruppe Barsinghausen ([www.nf-bsghsn.de](http://www.nf-bsghsn.de)) und der Landesverband Rheinland-Pfalz ([www.naturfreunde-rlp.de](http://www.naturfreunde-rlp.de)).

→ **Schnupper-Kanutour**, die auch den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur nahebringt (Organisation: eure Kanugruppe). Als Einstieg in den

Kanusport sind auch sogenannte Riverbugs sehr gut geeignet: aufblasbare Mini-Boote, bei denen mit Füßen und Händen gepaddelt wird. Ortsgruppen mit entsprechenden Trainer\_innen können einen



Fotografisch: © NaturFreunde Deutschlands

*Eine professionelle und sichere Ausrüstung ist selbstverständlich*

komplett ausgerüsteten Hänger mit Riverbug-Material für bis zu 10 Personen günstig ausleihen. Anfragen an den Bundesfachgruppenleiter Kanusport Stephan Thieme: [kanusport@naturfreunde.de](mailto:kanusport@naturfreunde.de)

→ **Geo-Caching** mit GPS-Geräten oder Smartphone-Apps wie zum Beispiel „actionbound“ (Organisation: eure Jugendgruppe). Bereits das Einrichten der Routen macht Spaß und ist eine tolle Gelegenheit, eine Gruppe zusammenzubringen.

→ **Einführung in Ultimate Frisbee**, einen wett-kampforientierten Mannschaftssport, der das faire Spiel und den Spaß in den Vordergrund stellt (in Kooperation mit der Ultimate-Hochschulgruppe eurer Universität).

→ **Naturpädagogische Bewegungsspiele** auf dem Gelände am Naturfreundehaus (Organisation: eure Kindergruppenleitung). Die Umwelt-Detektiv-Materialien der Naturfreundejugend beinhalten viele Spiele und Tipps, wie Natur und Umwelt für Kinder

begreif- und erlebbar gemacht werden können.  
Infos unter: [www.umweltdetektive.de/methoden\\_und\\_tipps](http://www.umweltdetektive.de/methoden_und_tipps)

→ **Wanderungen auf Natura Trails** (Organisation: eure Seniorengruppe).

Außerdem könnt ihr zum Beispiel einen **Gebräuchmarkt für Sportartikel** aufbauen - eine Art Mini-Flohmarkt, bei dem jede\_r kostenlos Sportausrüstung verkaufen und kaufen kann. Ihr bereitet einfach einige Tische vor, auf denen Verkäufer\_innen ihr Material anbieten können.

Eine weitere Idee ist eine **Reparatur-Ecke** für mitgebrachte, defekte Sportausrüstung. Dort stellt ihr Werkzeuge, Kleber, Schleifpapier usw. bereit und eine Person aus eurer Ortsgruppe, die Erfahrung und Geschick darin hat, hilft beim Reparieren.

### **Wichtig: persönliche Gespräche!**

Sucht bei allen Tätigkeiten das Gespräch mit den Teilnehmer\_innen! Versucht herauszufinden, was sie an den NaturFreunden interessiert und an welchen Angeboten sie gerne teilnehmen würden - auch perspektivisch gesehen, wenn es diese Angebote noch gar nicht gibt. Vielleicht könnt ihr auch jemanden für eine Teilnahme an euren regulären Angeboten gewinnen, knüpft Kontakte zu ausgebildeten Trainer\_innen oder lernt Personen kennen, die an einer Ausbildung im Natursport interessiert sind.

### **Markt der Möglichkeiten**

Den ganzen Tag über, also auch während der sportlichen Aktivitäten, könnt ihr euch und eure Kooperationspartner\_innen mit Infotischen auf dem Gelände am Naturfreundehaus vorstellen. Die Tische solltet ihr immer mit mindestens einer Person besetzen, wechselt euch am besten stündlich ab. Auf dem Infotisch legt ihr Infomaterial wie das Sportausbildungsprogramm aus, sowie die „NaturFreunde bewegen“-Buttons, -Aufkleber und -Luftballons aus dem Aktionspaket, die als Hingucker dienen. Sprecht aktiv die vorbeikommenden Personen an und macht sie auf die regulären Kurs-, Urlaubs- und Ausbildungsangebote bei den NaturFreunden aufmerksam.

Tipps für Infostände erhaltet ihr im „Wegweiser Infostände“, den ihr wie alle anderen „Wegweiser“

unter [www.naturfreunde.de/kampagne](http://www.naturfreunde.de/kampagne) findet. Aus der Bundesgeschäftsstelle könnt ihr Infomaterial wie das Sportausbildungsprogramm, die NATURFREUNDiN, die movum oder den Schnuppermitgliedschafts-Flyer bestellen, sowie das kostenfreie Aktionspaket mit Aufklebern, Buttons und Flyern. Mailt dazu einfach an [kampagne@naturfreunde.de](mailto:kampagne@naturfreunde.de) oder ruft an unter (030) 29 77 32 -89.



Fotomachweis: © NaturFreunde Wolfratshausen

*Lust auf eine Nordic-Walking-Schnuppertour?*

### **Tip: ehrenamtliche Sportbegeisterte gewinnen**

Überlegt euch, welche Anreize ihr jungen Menschen geben könnt, um sich als Trainer\_in bei euch zu engagieren. Wie wäre es zum Beispiel, wenn ihr einen Teil ihrer Ausbildungskosten übernehmt, wenn sie sich danach ehrenamtlich bei euch einbringen und Natursport-Aktivitäten anbieten?

Wenn ihr erst einmal nur für den Aktionstag ein\_e ausgebildete\_n Trainer\_in benötigt, könnt ihr euch an die jeweiligen Landesfachgruppen eures Landesverbands wenden. Falls es diese Funktion in eurem Landesverband nicht gibt, mailt einfach der Sportreferentin in der Bundesgeschäftsstelle an [sport@naturfreunde.de](mailto:sport@naturfreunde.de).

### **13.30-14.30 Uhr**

#### **Mittagessen**

Zur Stärkung nach den Aktivitäten gibt es für alle ein deftiges, aber nicht zu schweres Mittagessen: zum Beispiel veganes Pfannen-Gyros mit Krautsalat und Tzatziki und zum Nachtisch Apfel-Hirse-Creme mit Erdbeer-Johannesbeergrütze - ein wassersparendes Menü, für das ihr möglichst ökologisch und regional einkauft.

Rezepte für die genannten und weitere wasserbewusste Gerichte findet ihr im „Leitfaden Wasser sparen mit Messer und Gabel“, downloadbar unter [www.naturfreunde.de/virtuelles-wasser](http://www.naturfreunde.de/virtuelles-wasser).

Bittet eure mitessenden Gäste, einen Beitrag in einer von euch empfohlenen Höhe zu spenden.

**14.30-18.00 Uhr**

### **Aktivitäten**

Auch am Nachmittag gibt es wieder verschiedene bewegungsreiche Aktivitäten, bei denen eure Gäste euch und eure Angebote kennenlernen können. Ihr könnt die Aktivitäten vom Vormittag wiederholen oder ganz neue Programmpunkte anbieten. Am Naturfreundehaus könnt ihr fair gehandelten Kaffee und zum Beispiel gedeckten Apfelkuchen mit Bier- teig (Rezept im „Leitfaden Wasser sparen Messer und Gabel“ unter [www.naturfreunde.de/virtuelles-wasser](http://www.naturfreunde.de/virtuelles-wasser)) gegen eine Spende anbieten.



Fotograf: © NaturFreunde Karlsruhe

*Auch Kajakfahren eignet sich für den Aktionstag*

**18.00 Uhr**

### **Lagerfeuer und geselliges Beisammensein**

Nach so einem bewegungsreichen Tag steht euren Gästen abends wahrscheinlich der Sinn nach Entspannung. Ihr könnt ein Lagerfeuer machen, an dem gemütlich zusammen gesessen, gequatscht und Stockbrot zubereitet werden kann. Auf einem Grill könnt ihr vegetarische Leckereien zubereiten. Macht darauf aufmerksam, dass ihr euch bewusst für eine vegetarische beziehungsweise vegane Mahlzeit entschieden habt, weil jeder, der das tut, damit einen wichtigen Beitrag für den Umweltschutz leistet. Bittet alle Mitsesser freundlich, einen Beitrag in einer von euch empfohlenen Höhe für das Abendessen zu spenden.

Wer doch noch etwas Bewegung braucht, für den ist eine Abendwanderung vielleicht genau das Richtige.

**20.00 Uhr**

### **offizielles Ende der Veranstaltung**

## **Kooperationen**

Die freundschaftliche Zusammenarbeit mit anderen soll bei dem Aktionstag ganz zentral sein. Sucht euch darum geeignete Kooperationspartner\_innen und plant den Tag gemeinsam mit ihnen: zum Beispiel mit euren Nachbarortgruppen, benachbarten Naturfreundehäusern, der Naturfreundejugend und anderen Akteuren aus dem Bereich Natursport. Überlegt euch, wer im Ort aktiv ist und euren Tag um ein weiteres Angebot oder einen interessanten Aspekt ergänzen könnte und behaltet dabei eure Zielgruppe im Hinterkopf. Hier einige Ideen:

- **Sportvereine**, die ebenfalls Natursport anbieten
- **Sportgeschäfte**
- **Wandervereine**
- **Uni-Sportgruppen**
- der **Deutsche Alpenverein (DAV)**
- **Pfadfinder\_innen**
- für die Verpflegung:  
**Bio-Landwirt\_innen, Bio-Bäcker\_innen, Imker\_innen**



Fotograf: © NaturFreunde Thüringen

*Die Helferinnen und Helfer - auf den ersten Blick erkennbar!*

## **Öffentlichkeitsarbeit**

Eine gelungene Öffentlichkeitsarbeit ist für den Aktionstag sehr wichtig. Nutzt die Chance, viele Menschen auf euch aufmerksam zu machen! Ladet gezielt Leute ein, die ihr stärker an die NaturFreunde binden möchtet, zum Beispiel den\_die Bürgermeister\_in, den\_die Förster\_in, eure Nachbar\_innen oder andere Vereine. Auf der Veranstaltung solltet ihr einen Infostand platzieren, an dem ihr euer aktuelles Programm und weiteres NaturFreunde-Material anbietet (siehe Markt der Möglichkeiten). Lasst die Presse über den Aktionstag berichten! Kontaktiert bereits einige Wochen vorher

die lokalen Zeitungen und veröffentlicht den Termin in gedruckten und digitalen Stadtmagazinen. Gibt es bei euch lokale Zeitungen oder Webseiten speziell für Sportthemen? Dann schreibt auf jeden Fall auch diese an!

Wie man eine Pressemitteilung verfasst, erfahrt ihr im „Wegweiser Pressemitteilungen“, den ihr ebenso wie eine fertig gestaltete Vorlage mit Mustertext unter [www.naturfreunde.de/kampagne](http://www.naturfreunde.de/kampagne) herunterladen könnt.

Auf dem Kampagnen-Portal findet ihr außerdem Grafik-Vorlagen für Anzeigen, Flyer und Plakate. Fügt nur noch euren Text ein und druckt sie dann einfach aus. Verteilt die Materialien etwa 2-4 Wochen vorher überall im Ort, vor allem dort, wo sich Menschen aufhalten, die sich für Sport interessieren: in Sportvereinen, Sportgeschäften, in der Volkshochschule, in Schulen, Universitäten und an allen Orten, die oben in der Liste geeigneter Kooperationspartner\_innen genannt sind.

### Nachbereitung

Sehr wichtig ist, nach dem Aktionstag allen Helfer\_innen und Kooperationspartner\_innen ein Dankeschön zukommen zu lassen und eine kurze Evaluation zu machen: Waren sie zufrieden? Was könnte man verbessern? Das Treffen könnt ihr zum Beispiel als gemeinsames Helfer\_innen-Essen organisieren. Die Rückmeldungen der Helfer\_innen könnt ihr schriftlich festhalten und habt damit für die Planung von nachfolgenden Veranstaltungen gleich einige hilfreiche Hinweise. Besprecht außerdem, was gut bei den Gästen ankam und was

nicht. Wurden konkrete Wünsche geäußert? Habt ihr Anregungen zu neuen Angeboten bekommen? Habt ihr jemanden kennengelernt, der Interesse hatte, bei euch einen neuen Kurs anzubieten oder anderweitig mit eurer Ortsgruppe zu kooperieren? Welche Schlussfolgerungen könnt ihr daraus für die weitere Arbeit eurer Ortsgruppe ziehen?



Fotograf: © NaturFreunde Deutschlands

*Im Team macht Vieles mehr Spaß - auch bei den Aktionstagen*

**Egal, für welche Form des Aktionstags ihr euch entscheidet und wie ihr diesen gestaltet: Wir wünschen euch viel Spaß dabei!**

#### Redaktion

Jana Pittelkow, Hans-Gerd Marian (V.i.S.d.P.)

#### Herausgeber

NaturFreunde Deutschlands e.V.  
Warschauer Straße 58a/59a · 10243 Berlin  
Telefon (030) 29 77 32 -60 · Fax -80  
[info@naturfreunde.de](mailto:info@naturfreunde.de) · [www.naturfreunde.de](http://www.naturfreunde.de)



Nachhaltigkeit solidarisch leben