



BSSJ-Intern

Zeitschrift der Bayerischen Schützenjugend

Wissen:

Was steckt hinter der Werbung
mit weniger Zucker?



Zum Herausnehmen:

Guschu Open Poster 2020

BSSJ-Information:

Mitgliederzahlen

Wissen:

Was ist gesunde Ernährung
und wie geht das?



Vorwort

Vorwort der Landesjugendleiterin 3

Aktuelles

Termine im Überblick 2020 4
 Freizeit-Tipp 5
 Essen, Trinken & Genuss –
 hättest Du's gewusst? 5
 Schülersichtung LG-Dreistellung 8

BSSJ-Information

Der Empfängerkreis der BSSJ-Intern 6
 Nachwuchsförderungspreis 6
 Mitgliederzahlen der
 Bayerischen Schützenjugend 7
 Jahrgangstabelle 2020 34
 Lichtgewehrverleih 35

Wissen

Die Kraft in unserem Kopf 9
 Nachhaltige Ernährung - Klimafreundliche
 Küche 10
 Was ist gesunde Ernährung und wie geht
 das? 12
 Was steckt hinter der Werbung mit weniger
 Zucker? 13

Förderungen

H&N und Das grüne Band 14

Zum Herausnehmen

Guschu Open Poster 2020 18

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung 15
 Verdienstaufschlag – Wie funktioniert das? . . . 16
 Weiterbildung 17



Impressum

Herausgeber: Bayerischer Sportschützenbund e. V. – Bayerische Schützenjugend
 1. Landesjugendleiterin Elisabeth Stainer
 Olympia-Schießanlage Hochbrück
 Ingolstädter Landstraße 110
 85748 Garching-Hochbrück
 E-Mail: elisabeth.stainer@bssb.de

Gestaltung &
 Zusammenstellung: Lisa Ferstl, Leiterin Landesjugendbüro
 Telefon: 089-316949-14
 Fax: 089-316949-50
 E-Mail: lisa.ferstl@bssb.bayern

Erscheinungsweise: Vierteljährlich (zum Quartalsende)
 Jahresabonnement: 6,- € (4 Ausgaben)



Vorwort

Liebe Jugend,
 liebe Leserinnen und Leser der BSSJ-Intern,

mit frischem Schwung sind wir ins neue Jahr gestartet. Die Bezirksjugendleitungen führen turnusgemäß ihre Bezirksjugendtage durch. Dabei werden neben den Berichten auch die Jahrestermine besprochen. Ein Vertreter der BSSJ wird immer bei diesen Jugendtagen anwesend sein und neben den Ehrungen auch Infos zur fachlichen und überfachlichen Jugendarbeit geben. In Schwaben und in der Oberpfalz steht die bisherige Jugendleitung nicht mehr zur Wahl, Nachfolger sind aber bereits gefunden. Im Namen der BSSJ bedanke ich mich bei allen Bezirksjugendleitungen für ihre wertvolle Arbeit. Ich hoffe, dass das angebotene Programm bei

den Gauen und Vereinen voll ins Schwarze bzw. Goldene trifft.

Leider müssen wir immer wieder feststellen, dass die Basis, sprich die Mitglieder oft keinen Bedarf für eine Weiterbildung sehen oder durch Unkenntnis die Angebote des BSSB/BSSJ/Bezirk/Gau/Verein nicht finden.

Der Weg um an Informationen zu kommen, ist einfach. Der Computer wird hochgefahren, die gesuchte Seite eingegeben und schon geht's los. Wer sich über den Verband www.bssb.de einloggt, kann weiter auf die DSB-, Bezirks- und Gauseiten gelangen. Will sich Jemand über die Jugendarbeit informieren, klickt man auf VERBAND und dann Bayerische Schützenjugend oder geht direkt über www.bssj.de auf die Startseite.



Neben den Ausschreibungen zu den Fernwettkämpfen, welche links und rechts am Rand eingestellt sind, werdet ihr weitere interessante Beiträge finden, um am „Ball“ zu bleiben.

Dies bitte weitersagen!

Ich hoffe, dass wir mit der BSSJ-Intern und unserer Homepage Euch die Informationen geben können, welche ihr für euren täglichen Umgang mit der Schützenjugend braucht.

Mit freundlichen Schützengrüßen

eure Landesjugendleiterin
 Elisabeth Stainer

Termine im Überblick – 2020

Aus- und Weiterbildungen

17.-19.04.2020	Seminar: #Jugendsprecher	Ipsheim
18.04.2020	Seminar: „Du bist was du isst“ - Alles um eine gesunde Ernährung + Ernährung im Schießsport	Hochbrück
24.-26.04.2020	Seminar: Jugendleiter-Weiterbildung	Lalling
25.04.2020	Seminar: JuLeiCa-Aufbauschulung	Kirchseeon
20.06.2020	Seminar: Kinder und Jugendliche für den Verein gewinnen - aber wie	Hochbrück
27.06.2020	Seminar: Bewegung und Stressabbau	Hochbrück
12.09.2020	Seminar: Fit für die Herausforderungen des digitalen Zeitalters	Hochbrück
27.09.2020	Seminar: Bogensport im Aufwind - Erste Schritte im Verein	Hochbrück
16.-24.10.2020	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Grund- und Aufbaulehrgang)	Hochbrück
25.10.2020	Seminar: Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer- und Erlebnissport	Hochbrück
14.11.2020	Seminar: Jugendleiter - was nun?	Hochbrück
19.-22.11.2020	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Abschlusslehrgang)	Hochbrück
28.11.2020	Seminar: Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	Hochbrück
05.12.2020	Seminar: Recht & Versicherung	Hochbrück
12.12.2020	Seminar: Krisenintervention	Hochbrück

Sport

01.-03.05.2020	RWS VR Vorkampf	Ruit
22.-24.02.2020	RWS VR Rückkampf	Hochbrück
20.06.2020	Bayernpokal der Jugend	Hochbrück
21.06.2020	Fernwettkampf Barbara-Engleder-Pokal / Monika-Karsch-Pokal / Guschu-Pokal	Hochbrück
28.06.2020	Shooty Cup Landesentscheid	Hochbrück
18.07.2020	Guschu Open, Guschu Open Light, Guschu Open Bogen	Hochbrück
19.07.2020	Multi-Youngsters-Cup	Hochbrück
24.-26.07.2020	RWS VR Endkampf	Suhl
27.08.2020	Shooty Cup Bundesentscheid	Hochbrück

Sonstiges

20.-22.03.2020	156. Vollversammlung des Bayerischen Jugendrings	Pappenheim
08.-10.05.2020	43. Landesjugendtag	Obernburg a.M.
18.-20.09.2020	Bundesjugendtag	Homburg (SL)
19.09.-04.10.2020	Oktoberfest-Landesschießen	München
16.-18.10.2020	157. Vollversammlung des Bayerischen Jugendrings	Gauting

Freizeit-Tipp



T-Rex auf der Spur

Das Dinosaurier Museum Altmühltal ist das einzige Museum seiner Art mit wissenschaftlicher Betreuung vor Ort. Das pädagogische Konzept des Parks beruht auf spielerischem Lernen. Auf einem 1,5 Kilometer langen Waldweg wandern Gäste durch 400 Millionen Jahre Erdgeschichte. Sie begegnen dabei etwa 70 lebensechten Nachbildungen von Dinosauriern und anderen Urzeittieren, von denen einige so groß sind, dass sie die Wipfel der Bäume erreichen. Zu den Höhepunkten des Museums gehören das erdgeschichtlich älteste Original-Fossil des Urvogels Archaeopteryx und Rocky, der erste jemals gefundene T. rex im Teenager-Alter.

Mit der neuen Ausstellung werden die Exponate in der Museumshalle nun durch Krokodile, eine neue Gattung Flugsaurier, einen Raubdinosaurier mit Haarkleid, Rochen, einen Wal-Fisch, Seeigel, Quastenflosser und Schildkröten erweitert.

DINOSAURIER-PARK ALTMÜHLTAL GmbH

Dinopark 1

85095 Denkendorf

Telefon 08466 9046813

info@dinopark-bayern.de

www.dinopark-bayern.de

Quelle: www.dinopark-bayern.de

Essen, Trinken und Genuss – hättest Du's gewusst?



Heimisches Superfood

Goji-Beeren, Chiasamen, Avocado - in den letzten Jahren wurden die so genannten Superfoods immer populärer. Doch warum in die Ferne schweifen, wenn Bayern auch regionale Superfoods zu bieten hat?

Denn nicht nur die Umwelt dankt es uns, wenn wir unser Essen nicht um die halbe Welt transportieren lassen, auch der Geldbeutel wird dadurch meist entlastet. Auch sind heimische Produkte durch die kürzeren Transportwege frischer und somit besser für den Körper.

So kann man statt einer teuren Avocado ein paar Walnüsse essen oder Leinsamen anstatt Chiasamen morgens mit in das Müsli geben. Die regionalen Produkte bieten eine ebenso große Auswahl wie importierte, exotische Früchte und sind in ihrer Wirkung auf den Körper genauso gut, manchmal sogar noch besser.

Und als Tipp für alle, die dennoch nicht auf ihre exotischen Superfoods verzichten möchten, einige der Früchte lassen sich auch bei uns anbauen, wie zum Beispiel Goji-Beeren. Warum also nicht ein kleines Beet anlegen und die selbstgepflanzten Früchte, garantiert klimafreundlich und so frisch wie nur möglich, essen.

Quelle: Homepage der Verbraucherzentrale Bayern
www.verbraucherzentrale-bayern.de



Der Empfängerkreis der BSSJ-Intern

Im letzten Jahr gab es bezüglich der Empfänger der BSSJ-Intern ein paar Neuerungen. Wir möchten euch daher nun einen Überblick verschaffen, wer alles kostenlos ein Exemplar pro Quartal zugesandt bekommt:

- Landesschützenmeister
- 1. Bezirksschützenmeister
- 1. Bezirkssportleiter
- 1. Bezirksjugendleiter
- 1. Gaujugendleiter
- BSZ-Pflichtempfänger
- Jugendleiter/-innen bzw. Jugendvereinsgruppen, die die Vertretungsrechte beim örtlichen Kreis-/Stadtjugendring wahrnehmen

Daher ist es sehr wichtig, die ZMI (Zentrale Mitgliederverwaltung) hinsichtlich aller Funktionäre aktuell zu halten! Die ZMI wird von eurem Verein verwaltet.

Es bleibt weiterhin die Möglichkeit bestehen, die BSSJ-Intern zu abonnieren, falls man nicht dem Empfängerkreis angehört oder zusätzliche Exemplare bestellen möchte (Abonnementpreis: 6,- € für 4 Ausgaben = 1 Jahr).

Ansprechperson:

Lisa Ferstl – Landesjugendsekretariat
 Telefon: 089/316949-14
 E-Mail: lisa.ferstl@bssb.bayern

Nachwuchsförderungspreis

Neu in diesem Jahr wurde der Nachwuchsförderungspreis ausgeschrieben. Mit diesem Preis will die Bayerische Schützenjugend gute Nachwuchsarbeit in den Vereinen honorieren. Teilnehmen können alle Jugendgruppen der Schützenvereine, die dem Bayerischen Sportschützenbund gemeldet sind, davon ausgeschlossen sind Leistungsvereine. Die Jury, bestehend aus 5 Personen der BSSJ und dem 1. Landesschützenmeister, wird den

Siegerverein und die nachfolgenden Preisträger ermitteln. Der 1. Platz erhält ein Luftgewehr TESRO RS100 Basic in lila, die nachfolgenden Plätze Geldpreise. Unser Dank geht an die Firmen TESRO und H&N für die großzügige Bereitstellung der Preise. Teilnahmeschluss ist der 18.07.2020, genauere Informationen findet ihr auf der Webseite der Bayerischen Schützenjugend: www.bssj.de



Mitgliederzahlen der Bayerischen Schützenjugend (Stand: 31.12.2019)

Bezirk	Junioren (17-20 Jahre)	Jugend (15-16 Jahre)	Schüler (12-14 Jahre)	Schützenjugend (alle bis einschl. 26 Jahre)
Mittelfranken	1.991	1.950	3.030	14.250
München	300	353	466	1.954
Niederbayern	2.628	2.557	3.163	14.928
Oberbayern	6.787	6.538	8.140	40.089
Oberfranken	1.020	918	1.346	6.065
Oberpfalz	997	983	1.267	5.967
Schwaben	4.295	3.979	4.274	23.334
Unterfranken	1.102	1.091	1.533	6.415
Gesamt	18.867	18.369	23.219	113.002

Vorjahresvergleich (Stand: 31.12.2019)

Bezirk	Schützenjugend 2018	Schützenjugend 2019	Differenz in %
Mittelfranken	14.286	14.250	-0,25
München	2.034	1.954	-3,93
Niederbayern	15.117	14.928	-1,25
Oberbayern	40.599	40.089	-1,26
Oberfranken	6.229	6.065	-2,63
Oberpfalz	6.177	5.967	-3,40
Schwaben	24.218	23.334	-3,65
Unterfranken	6.669	6.415	-3,81
Gesamt	115.329	113.002	-2,02

Schülersichtung LG-Dreistellung

Am 19.01.2020 wurde in Hochbrück die diesjährige Sichtung für den Landeskader Luftgewehr-Dreistellung in der Schülerklasse durchgeführt. Dabei konnten die LG-Dreistellungsschützen der Jahrgänge 2007 und jünger zeigen, was sie können. In zwei Durchgängen (insgesamt 60 Schuss) wurden jeweils 10 Schuss in knieender, liegender und abschließend stehender Position abgegeben.

Die besten 10 Schützen wurden in den Landeskader aufgenommen, alle 59 angetretenen Starter*innen dürfen nun in vier weiteren Wettkämpfen um den Sieg in der Qualifikationsrunde antreten.

Das beste Ergebnis des Tages erzielte Theresa

Schnell mit in beiden Durchgängen jeweils erreichten 297 Ringen (Gesamtergebnis 594 Ringe) und in der reinen Stehendwertung mit einem Gesamtergebnis von 197 Ringen. Wir gratulieren ganz herzlich zu diesem hervorragenden Ergebnis.

Den Einzug in den Kader haben außerdem Magdalena Bauer (582 Ringe), Anna Meier (580 Ringe), Franziska Lechner (580 Ringe), Paula Schnapfl (579 Ringe), Leonie Seegmüller (579 Ringe), Julia Mederer (577 Ringe), Benedikt Schnapfl (577 Ringe), Xenia Mund (576 Ringe) und Alyssa Ott (573 Ringe) geschafft.

Unsere Gratulation an alle für die tollen Ergebnisse und in den weiteren Wettkämpfen viel Erfolg.



Teilnehmer von links nach rechts: Xenia Mund, Alyssa Ott, Benedikt Schnapfl, Leonie Seegmüller, Paula Schnapfl, Julia Mederer, Franziska Lechner, Theresa Schnell, Anna Meier, Magdalena Bauer; mit den Trainern Marco Müller (links) und Rudi Moser (rechts)

Die Kraft in unserem Kopf

Mental stark sein oder die Kraft in unserem Kopf, bedeutet zum richtigen Zeitpunkt den passenden Gedanken zu haben. Der Sport besteht immer wieder aus Handlungssituationen, deren Ausgang nicht von vornherein klar bzw. sicher ist; dies können Wettkampfsituationen, aber auch andere Wagnisse wie Präsentationen von Küren oder der Versuch eines Flicflacs sein. Ein Misslingen ist möglich, aber das Wagnis wird auf Grundlage unseres motorischen Könnens eingegangen und zu bewältigen versucht.

Zudem ist oftmals die Unterstützung durch andere Personen, wie z.B. Hilfestellungen im Turnen von Nöten. Wenn der Turnende jedoch kein Vertrauen zu den helfenden Personen fasst, ist ein Scheitern seiner Übung umso wahrscheinlicher, da er sich im Falle eines Scheiterns nicht sicher fühlt. Dieser, oftmals nicht bewusst wahrgenommene Prozess des Abwägens über Gelingen oder Scheitern, mit oder ohne Unterstützung durch andere, führt bei Schülern zu einem seltsamen Gefühl, dass ihnen zunächst Unsicherheit vermittelt, da sie es nicht einschätzen können. Der Weiter ist für den Erfolg vieler Übungen das Durchhaltevermögen, wie beim Cooper-Test oder Seilklettern, von entscheidender Bedeutung. Der Wunsch aufzuhören, wird aufgrund der sich kulminierenden Belastung immer größer. Die Beine werden schwerer, die Muskeln fangen an zu brennen. Das Ziel ist jedoch dicht vor Augen - aufhören oder weitermachen? Auch hier zeigt sich ein starker Konflikt, der im Kopf ausgetragen wird und zugleich ein für den Schüler ungewohntes Gefühl im Bauch entstehen lässt. Solche Situationen können Grenzerfahrungen sein, die den Schülern das Limit der eigenen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit aufzeigen sowie zum Umgang mit Widerständen auffordern. Jeder hat eine individuelle Wagnisgrenze; deshalb kann auch ein „Nein“ zu einer bestimmten Übung „stark“ sein. Die Schü-

ler sukzessive in solche Situationen zu führen, mit dem klaren Hinweis auf die Umstände und Gefühle zu achten, lässt sie einerseits erfahren, wie diese, für sie ansonsten so seltsamen Gefühle, zustande kommen und ihre Kopfentscheidung beeinflussen. Andererseits erfolgt ein starker individueller Zugewinn in den Bereichen Selbstbewusstsein, Einschätzung, Umgang mit Grenzsituationen sowie Handlungskompetenz, da viele Übungen ohne das zielgerichtete, verantwortungsbewusste Handeln der Mitschüler nicht möglich sind.

Die folgenden Übungen umfassen die eingangs vorgestellten Teilaspekte mentaler Kraft und können ohne Material durchgeführt werden.

Pendel

Ablauf: 2 Schüler stehen in gleicher Blickrichtung hintereinander. Der vordere Schüler lässt sich nach hinten kippen, der hintere fängt diesen auf.

Hinweis: zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen probieren; der hintere Schüler verändert seine Position und fängt den vorderen Schüler mal früher, mal später ab.

Die Welle

Ablauf: Mehrere Schüler bilden eine Gasse und fassen sich mit ihrem Gegenüber an den Händen. Ein anderer Schüler läuft auf diese Gasse zu mit der Absicht sie zu durchlaufen. Nach und nach nehmen die Schüler die Arme auseinander, sodass der Läufer ungehindert passieren kann.

Hinweis: Bei den ersten Durchgängen sollten die Schüler frühzeitig die Arme heben, um ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Je später die Arme gehoben werden, desto größer auch das Risiko, dass der Läufer getroffen wird.

Quelle: SportPraxis 11+12/2019, Dr. Andreas Simon & Yvonne Schiemann

Nachhaltige Ernährung - Klimafreundliche Küche

Klimaschutz ist zwar in aller Munde, aber bisher weder in unseren Kochtöpfen noch auf unseren Esstischen angekommen. Das lässt sich ändern. Lesen Sie die wichtigsten Kniffe, wie Sie den Klimawandel klein kochen können.

Unsere Ernährung hat großen Anteil an der globalen Erwärmung. Um den gefährlichen Klimawandel abzuwenden, darf jeder Mensch insgesamt maximal zwei Tonnen CO₂-Äquivalente pro Jahr hervorrufen. In Deutschland verursacht jeder Bürger allein durch seine Ernährung schon 1,5 Tonnen Treibhausgase. Dabei muss Klimaschutz mit Messer und Gabel keine schwere Kost sein.

Gemeinsam essen

Nicht nur zu Weihnachten – auch im Alltag ist ein liebevoll gedeckter Tisch mit vielen Menschen ein kleiner Wellness-Tempel für Leib und Seele. Es macht einen großen Unterschied, ob jeder sein eigenes Süppchen kocht oder alle gemeinsam genießen. So kann neben viel Geld auch Aufwand und jede Menge Energie eingespart werden, wenn so oft wie möglich mit Freunden oder Kollegen gekocht wird. Anders sieht es beim Auswärtsessen aus. Durch Fritteusen im Dauerbetrieb, das Heizen der Räume, die Zubereitung und die Lagerung der Lebensmittel entsteht beim „Essen gehen“ ein sattes Fünftel aller Emissionen im Bereich Ernährung.

Besser mit Biss

Mit jedem Verarbeitungsschritt eines Lebensmittels verschlechtert sich seine Energiebilanz. So sind wenig verarbeitete Vollkornprodukte nicht nur gesund, sie sind auch gut fürs Klima. Weißer raffiniertes Zucker beispielsweise wird unter sehr hohem Energieaufwand hergestellt, gute Alternativen sind Roh-Rohrzucker, Honig, Sirup und Dicksäfte. Die Herstellung und Lagerung von

Tiefkühlprodukten und konservierten Lebensmitteln benötigt mehr Energie als die Erzeugung frischer, saisonaler Produkte. Am besten sind folglich frische Lebensmittel vom Wochenmarkt, die man schnell verbraucht.



Nachhaltige Ernährung: Klasse statt Masse

Bio-Lebensmittel schneiden in punkto Klimaverträglichkeit meist besser ab als konventionelle. Vor allem bei Rindfleisch, Kartoffeln und Tomaten gibt es erhebliche Unterschiede: Rindfleisch aus ökologischer Haltung verursacht etwa 15 Prozent weniger Treibhausgas-Emissionen – bei Kartoffeln und Tomaten beträgt der Unterschied sogar fast 30 Prozent. Bio-Qualität hat ihren Preis, das sollte aber nicht vom Kauf abschrecken. Sparen lässt sich beispielsweise durch den regelmäßigen Blick in den Kühlschrank und den guten, alten Einkaufszettel. Denn wie oft lässt man wertvolle Nahrungsmittel einfach leichtfertig verderben. Fast zwei Millionen Tonnen Lebensmittel werden bei uns weggeworfen. Ein sattes Zehntel der verpackten Lebensmittel landet sogar ungeöffnet im Müll. Lebensmittelabfälle belasten unser Klima vollkommen unnötig.

Obst und Gemüse aus der Region haben ausgiebig Sonne getankt und kurze Wege hinter sich. Die Transportstrecke macht allerdings nur einen geringen Anteil von etwa drei Prozent an

den Gesamtemissionen der Lebensmittelherstellung aus – mit Ausnahme von Flugware natürlich. So ist im Frühjahr der Schifftransport von Äpfeln aus Chile weniger klimaschädlich, als die lange Lagerung deutscher Äpfel in Kühlhäusern bis zu diesem Zeitpunkt. Ein klimafreundlicher Speiseplan enthält daher möglichst viele regionale und gleichzeitig saisonale Zutaten. Saisonkalender helfen, nie wieder den richtigen Zeitpunkt für reife Tomaten und Erdbeeren zu verpassen. Globalisierte Einfachheit war gestern. Die Zukunft gehört regionaler und saisonaler Vielfalt. Die meisten Transportemissionen werden allerdings auf dem Weg vom Laden nach Hause frei. Wer den Weg zum (Super-)Markt mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegt, tut neben der Umwelt auch seiner Gesundheit etwas Gutes.

Weniger Tierisches

Die Produktion tierischer Lebensmittel wie Milch, Eier und Fleisch verbraucht ein Vielfaches an Energie im Vergleich zum Anbau von Obst, Gemüse und Getreide. Während zum Beispiel ein Kilogramm Gemüse 150 Gramm CO₂-Äquivalente verursacht, sind es bei einem Kilogramm Rindfleisch stolze 13.500 Gramm. In der Haltung von wiederkäuenden Rindern, Schafen und Ziegen und beim Anbau von Futtermitteln entstehen neben CO₂ auch die Klimagifte Methan und Lachgas. Zudem werden natürliche CO₂-Senken zerstört, wenn Regenwälder Viehweiden weichen müssen.

Weniger Fleisch auf unserem Speiseplan ist neben gesundheitlichen Vorteilen auch ein bedeutender Beitrag zum Klimaschutz. Wer Spaghetti statt mit Fleisch-Bolognese mit veganen Sojaschnetzen zubereitet, setzt z. B. nur halb so viel CO₂-Äquivalente frei. Freilebendes Wild ist übrigens das klimafreundlichste Fleisch. Probieren Sie zudem Neues aus: Ausflüge in die mediterrane oder indische Küche, die deutlich weniger tierische Lebensmittel verwenden, können spannende Inspirationsquellen sein. Bei Molkeprodukten steigt mit der verarbeiteten Milch-

menge der Ausstoß an Treibhausgasen, deshalb haben Butter, Sahne und Käse keine gute Klimabilanz. Wer Butter sparsamer verwendet und öfter mal durch pflanzliche Brotaufstriche oder Margarine ersetzt, macht einen Anfang.



Tatort Küche

Einen großen Teil der persönlichen Klimabilanz machen Küchengeräte aus – und natürlich ihre Handhabung. Mit Ökostrom betrieben ist der Elektroherd klimafreundlicher als ein gasbetriebener, auch wenn dieser effizienter ist. Die sauberste Energie ist jedoch die, die wir einsparen. Daher gilt es, Kochtöpfe stets mit Deckel zu nutzen und möglichst nur auf Herdplatten zu stellen, die kleiner sind als ihr Bodendurchmesser. Bei längeren Garzeiten spart ein Dampfkochtopf Zeit und Energie und schont nebenbei wertvolle Inhaltsstoffe. Kühl- und Gefriergeräte der Effizienzklasse A++ verbrauchen nur halb so viel Strom wie A-Geräte – aber auch effiziente Kühlschränke sollten möglichst weit vom Herd und anderen Wärmequellen entfernt stehen. Was viele nicht wissen, aber viel Strom spart: Selbst bei 7 bis 8 °C hält ein Kühlschrank Lebensmittel zuverlässig frisch.

Quelle: Noll, C.; Zinsius, C.: „Klimafreundliche Küche“ UGB-Forum 2/10, S. 79-80

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung, e.V. (UGB). Weitere Infos, Hintergründe, Portraits von Initiativen und Rezepte zum Thema „Nachhaltige und klimafreundliche Ernährung“ gibt es unter: www.ugb.de/nachhaltige-ernaehrung

Was ist gesunde Ernährung und wie geht das?

Unter einer gesunden Nahrung versteht man eine ausgewogene Ernährung, mithilfe derer unser Körper alle für ihn wichtigen Nahrungsbestandteile erhält. Dazu gehören Kohlenhydrate, Proteine und gesunde Fette. Indem wir unseren Organismus möglichst natürliche bzw. naturbelassene Lebensmittel zuführen, erhält er zudem ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe und ist somit rundum versorgt.

5 Tipps für gesunde Ernährung - so geht es leichter

1. Dem Ziel bewusst werden

Warum will ich mich eigentlich gesund ernähren? Für wen mache ich das? Ganz klar, für mich selbst – und keinen anderen. Ich selbst will durch gesunde Ernährung abnehmen, mehr für meine Gesundheit tun, fitter und aktiver meinen Alltag bestreiten oder einfach nur den Geschmack von frischen gesunden Lebensmitteln wieder genießen. Werde dir deinem eigenem Ziel immer wieder bewusst. Am Besten man schreibt sich seine Ziele auf. Was einmal notiert ist, kann auch kontrolliert werden.

2. Erstellt einen Ernährungsplan für eine gesunde Ernährung

Was koche ich heute? Eigentlich ist das die falsche Frage. Eigentlich muss es heißen: Was koche ich morgen, oder was koche ich diese Woche? Das Prinzip dahinter ist einfach. Wenn wir unsere Mahlzeiten vorher planen, am besten einmal in der Woche, dann können wir auch dementsprechend dafür Lebensmittel kaufen. Wenn wir uns jeden Tag überlegen müssen was wir gerade essen wollen, dann birgt das schnell die Gefahr, dass wir uns nicht gesund ernähren, sondern lieber zu Fast-Food oder Fertigessen greifen. Um sich also an eine gesunde Ernäh-

rung zu gewöhnen empfehle ich einen Ernährungsplan, auf dem die Mahlzeiten vom Frühstück bis zum Abendessen für die Woche durchgeplant sind.

3. Nicht aufgeben

Sich dauerhaft gesünder ernähren zu wollen ist schwer. Da sind Rückschläge eigentlich schon vorprogrammiert. Das macht aber nichts, denn wir machen einfach weiter. Da kann uns auch die auf einmal verputzte Schokolade nicht davon abhalten.

4. Informiere dich über gesunde Ernährung

Was man kennt scheut man nicht. Leider ist es aber auch andersrum. Wenn man gewisse Obst- und Gemüsesorten nicht kennt, wird man sie wohl eher selten zum Kochen verwenden. Deshalb setze dich mit dem Thema Ernährung auseinander. Informiere dich über Ernährungspläne, Vitamine, Früchte, Gemüse, Proteine, Fette,... eben alles was mit gesunder Ernährung in Zusammenhang steht. Dadurch wird dein Plan nicht mehr zur Pflicht, sondern vielmehr ein Hobby, dem man gerne nachgeht und natürlich auch lebt – gesünder lebt!

5. Irgendwann geht es von allein

Manchmal dauert es etwas und es ist nicht immer leicht, aber irgendwann geht gesunde Ernährung von ganz allein. Da muss man nicht mehr nachdenken, sondern wählt instinktiv oder aus Gewohnheit schon die richtigen, gesunden Lebensmittel. Glaube mir, der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier! Das sollte man sich zu Nutze machen.

Weitere Artikel findet ihr auf der Website:

www.wir-essen-gesund.de

Quelle: Tobias Beuschel www.wir-essen-gesund.de

Was steckt hinter der Werbung mit weniger Zucker

Süße Lebensmittel werden oft mit Aussagen wie „zuckerarm“, „zuckerfrei“, „weniger süß“ oder „naturesüß“ beworben. Einige dieser Werbeaussagen sind gesetzlich geregelt, sie dürfen also nur unter bestimmten Bedingungen verwendet werden:

„Zuckerarm“: Im Erzeugnis sind bei festen Produkten maximal 5 g Zucker je 100 g beziehungsweise 2,5 g je 100 ml bei flüssigen Produkten erlaubt.

„Zuckerfrei“: Bei der Angabe „zuckerfrei“ muss das Produkt nicht völlig zuckerfrei sein. Ein Restgehalt von maximal 0,5 g Zucker je 100 g / 100 ml (gleicher Maximalwert für feste und flüssige Produkte) ist gesetzlich erlaubt. Ein Liter „zuckerfreie“ Limonade kann also bis zu 5 g Zucker enthalten.

„Zuckerreduziert“: Hier muss mindestens eine Reduzierung des Zuckergehaltes um 30 Prozent im Vergleich zu anderen Lebensmitteln gleicher Art erfolgen. Die Angabe ist nur zulässig, wenn bei dem zuckerreduzierten Produkt außerdem der Energiegehalt (kcal) gleich oder niedriger ist als der des Vergleichsprodukts.

„Ohne Zuckerzusatz“: Dem Produkt dürfen weder Einfach- oder Zweifachzucker noch andere wegen ihrer süßenden Wirkung eingesetzte Zutaten zugesetzt werden. Enthalten Zutaten von Natur aus Zucker, sollte darauf hingewiesen werden (muss aber nicht). „Ohne Zuckerzusatz“ heißt also nicht, dass kein Zucker enthalten ist!

Achtung: Häufig befindet sich nur ein kleines Sternchen hinter der Werbung – die Erläuterung dazu ist meist schwer zu finden.

Neben den gesetzlich geregelten Werbeaussagen finden sich auf Lebensmittelverpackungen häufig auch andere Botschaften, die mitunter irreführend sein können. Beispiele sind folgende:

„Mit (natürlicher) Fruchtsüße“ heißt nicht, dass das Lebensmittel keinen Zucker oder keine zuckerhaltigen Zutaten enthält oder besonders natürlich ist.

„Zuckerauszug aus Trauben“ bedeutet nicht, dass ein besonders gesunder Zucker verwendet wurde.

„Süße nur aus Früchten“ oder **„naturesüß“** heißt nicht ungesüßt.

„Weniger süß“ heißt nicht, dass weniger Zucker verarbeitet wurde.

„Mit Stevia gesüßt“ heißt nicht, dass die Steviapflanze verwendet wurde. Erlaubt ist nur der Zusatz des Süßstoffes Steviolglykosid, der chemisch aus den süßen Inhaltsstoffen der Stevia-Blätter gewonnen wird.

„Ohne Zusatz von Süßungsmitteln“ bedeutet nicht, dass kein Zucker oder andere süßende Zutaten verwendet wurden, sondern nur, dass weder Süßstoffe noch Zuckeraustauschstoffe (Oberbegriff Süßungsmittel) im Produkt enthalten sind – Zucker hingegen darf drin sein.

„Mit Traubenzucker“ heißt nicht gesünder – im Gegenteil: durch die geringere Süßkraft von Traubenzucker ist eventuell sogar mehr Zucker nötig.

Lasst euch nicht von der Werbung oder einer leichteren Aufmachung blenden. Beachtet den Zuckergehalt in der Nährwerttabelle und durchforstet die Zutatenliste nach den unterschiedlichen Begriffen für Zucker und süßende Zutaten.

Quelle: Homepage der Verbraucherzentrale Bayern www.verbraucherzentrale-bayern.de



*Möglichkeit zur Erstattung der Verdienstaussfälle,
wenn der Arbeitgeber eine Freistellung gewährt!
Weitere Infos auf der nächsten Seite.*

Das „GRÜNE BAND“ – Talentförderung der Commerzbank

Seit 1986 fördern die Commerzbank AG und der Deutsche Olympische Sportbund über die Initiative „Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ Kinder und Jugendliche. Das „Grüne Band“ belohnt konsequente Nachwuchsarbeit im Leistungssport, unabhängig von der Vereinsgröße oder der Popularität der Sportart.



Für das „Grüne Band“ können sich Vereine oder einzelne Abteilungen **bis Ende März jeden Jahres** bei ihren Spitzenverbänden bewerben.

Die Jury prämiiert jedes Jahr 50 Vereine oder Vereinsabteilungen aus den förderungswürdigen olympischen und nicht olympischen Spitzenverbänden des Deutschen Olympischen Sportbundes. Voraussetzung für die Vereine ist, dass sie aktive Talentsuche und -förderung von Jugendlichen sowie aktive Dopingprävention betreiben.

Das „Grüne Band“ von Commerzbank und dem Deutschen Olympischen Sportbund ist mit einer Förderprämie von je **5.000,- Euro** für die **leistungssportliche Nachwuchsarbeit** der ausgezeichneten Vereine verbunden.

Das Team hinter dem „Grünen Band“ freut sich auf spannende Ideen und neue Konzepte!
www.dasgrueneband.com

Haendler & Natermann Förderpreis Stark für den Schützennachwuchs

Diese Förderung wurde initiiert durch die Firma Haendler & Natermann Sport GmbH und die Deutsche Schützenjugend.

Ziel des H&N Förderpreises ist es, jährlich drei Vereine, die eine **erfolgreiche und kontinuierliche Jugendarbeit** betreiben, mit Preisgeldern im Gesamtwert von **3.800 Euro** (1.750,00 - 1.250,00 - 800,00) zu fördern.

Dieser Förderpreis ist auch für kleinere Jugendgruppen gedacht. Alle Vereine, die sich im Vorjahr um das Grüne Band der Commerzbank beworben haben, nehmen automatisch teil.

Bewerbung: Ausfüllen des Fragebogens und mit einer Zusammenstellung der sportlichen Erfolge Ihrer Jugendlichen sowie der außersportlichen Aktivitäten in Ihrem Verein in den vergangenen beiden Jahren.



Meldeschluss: 31.05.2020

Preisverleihung: Die Übergabe der Preisgelder erfolgt in der Regel während der Deutschen Meisterschaften in Garching-Hochbrück an die Preisträger. Die Bekanntgabe erfolgt bis zum 30.07.2020 über die Internetseite der Deutschen Schützenjugend.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.dsj-dsb.de

Ausbildung

Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J)

Inhalte

Die Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J) umfasst 130 Lerneinheiten. Der Unterricht beinhaltet zu 80 % überfachliche Themen, wie z. B. überfachlichen Sport, Aktivitäten und Spiele in der allgemeinen Jugendarbeit und deren Finanzierungsmöglichkeiten, Jugend- und Vereinsrecht, Aufsichtspflicht, Kommunikation und Gruppendynamik. 20 % der Ausbildungsinhalte beschäftigen sich mit schießsportfachlichen Ausbildungsthemen in Theorie und Praxis (Luftgewehr/Luftpistole oder Bogen/Luftpistole). Die Jugendleiter-Lizenz-Ausbildung (ÜL-J) erfolgt nach den Richtlinien des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus sowie den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung, im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Lehrgangsziel

Mit erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/-innen die Jugendleiterlizenz des DOSB. Sie soll dazu befähigen, eine Vereinsjugendgruppe aufzubauen, zu führen und sinnvoll zu erweitern. Zudem ist diese Lizenz Voraussetzung für eine staatliche Bezuschussung und auch für den Erhalt der JuLeiCa (Jugendleiter-Card). Letztere bietet den Ausweisinhabern bundesweit zahlreiche Ermäßigungen.

Lehrgangsort

Bayerischer Sportschützenbund e.V.
Olympia-Schießanlage
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Termine

Grund- und Aufbaulehrgang:

16. bis 24. Oktober 2020

Abschlusslehrgang (Prüfung):

19. bis 22. November 2020

Anreise am 16.10. / 19.11. jeweils bis 19:00 Uhr

Teilnehmerkreis

Interessierte Jugendmitarbeiter/-innen ab einem Alter von 18 Jahren

Voraussetzungen

- Erste-Hilfe-Kurs mit 9 Unterrichtsstunden, der nicht älter als 2 Jahre ist
- Qualifizierung für Standaufsichten
- Vereinsübungsleiter- bzw. Jugendassistent-Ausweis
- Erweitertes Führungszeugnis ohne jugendrelevante Einträge

Ohne diese Voraussetzungen ist eine Teilnahme nicht möglich, denn die Jugendleiter-Lizenz (ÜL-J) ist ein „amtliches“ Dokument mit fest vorgegebenen Richtlinien, die, wie z. B. auch bei einem Kfz-Führerschein, von Amtswegen her eingehalten werden müssen.

Lehrgangsgebühr

200,- Euro; darin enthalten sind Übernachtung in Doppelzimmern inkl. Vollpension, Referenten- und Betreuerhonorare sowie Unterrichtsmaterial.

Lehrgangs-Team

- Peter Schwibinger (Trainer C Leistungssport Gewehr, J-Lizenzinhaber, Ausbilderzertifikat vom DOSB)
- Thorsten Schierle (B-Trainer, S-Lizenz Kinder/Ausbilderlizenz für JuBaLi DSB)
- Lisa Ferstl (Psychologin, Leiterin des Jugendbüros)

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die **Aus- und Weiterbildungsreferenten** der einzelnen Bezirke. In Ausnahmefällen kann die Anmeldung auch über das Jugendbüro erfolgen.

Erstattung von Verdienstaussfall - Wie funktioniert das? -

Der BJR vergibt **Verdienstaussfallzuschüsse** über ein Fachprogramm aus Mitteln zur Umsetzung des Kinder- und Jugendprogramms der Bayerischen Staatsregierung.

Was?

Gefördert wird der bei einer **Freistellung durch den Arbeitgeber** entstandene **Verdienstaussfall** in Höhe des Bruttogehalts. Eine Erstattung erfolgt nur bei der Teilnahme und Leitung von Maßnahmen zur Aus- und Fortbildung von ehrenamtlichen Jugendleiterinnen und Jugendleitern sowie für Sitzungen überörtlicher Verbandsgremien.

Das bedeutet:

Wenn du bei uns die **Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J)** machst, hast du die **Möglichkeit, deinen Verdienstaussfall bezuschussen zu lassen, wenn dein Arbeitgeber eine Freistellung gewährt.**

Für wen?

Die Förderung gilt für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der bayerischen Jugendarbeit.

Wie?

Förderanträge sollen innerhalb von fünf Wochen nach Beendigung der Maßnahme beim jeweiligen Landesverband (Landesjugendbüro der Schützenjugend, Lisa Ferstl) eingereicht werden, und von dort innerhalb von acht Wochen beim Bayerischen Jugendring vorgelegt werden.

Wie ist der genaue Ablauf des Verdienstaussalles bei der Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J)?

Vor Beginn der Ausbildung wird dir ein kurzer Fragenkatalog zur Freistellung zugeschickt. Diesen füllst du aus und schickst es an das Jugendbüro zurück.

Am ersten Tag der Ausbildung informieren wir dich nochmal über den Verdienstaussfall und teilen dir die entsprechenden Formulare aus, die sowohl du als auch dein Arbeitgeber unterschreiben müssen.

Sobald das Jugendbüro diese beiden Formulare, sowohl von dir als auch von deinem Arbeitgeber, zurückgeschickt bekommen hat, wird es an den Bayerischen Jugendring weitergeleitet. Der entsprechende Betrag der Bezuschussung wird daraufhin überwiesen.



Anerkennung für Lizenzverlängerungen von BSSB-Weiterbildungsmaßnahmen

Bereich	Seminar	Lizenz	Trainer C	Vereinsmanager	Jugendleiter	Kampfrichter
Verwaltung	Schützenmeister – was nun?			3 UE		
Verwaltung	ZMI Client für Vereine und Gesellschaften			3 UE		
Verwaltung	Fit für das Amt des Schatzmeisters			3 UE		
Verwaltung	Aufbaukurs für Schatzmeister			3 UE		
Verwaltung	Das Waffenrecht in der Praxis	3 UE	3 UE	3 UE*		
Verwaltung	Sportleiter im Verein Kugel/Bogen	3 UE	3 UE**			
Verwaltung	DSGVO für Vereine und Gesellschaften	3 UE	3 UE	3 UE*		
Verwaltung	Datensicherheit im Rahmen der DSGVO	3 UE	3 UE	3 UE*		
Verwaltung	„Hilfe, wir müssen bauen“		3 UE			
Verwaltung	Eventmanagement		3 UE	3 UE		
Verwaltung	Vereinsrecht und Versicherungen		3 UE**	3 UE*		
Verwaltung	Kassen- und Rechnungsprüfung in Verein/Gesellschaft		3 UE			
Verwaltung	Kassen- und Rechnungsprüfung in Gau und Bezirk		3 UE			

Jugend	Sommerbiathlon Grundlagenlehrgang	3 UE		3 UE		
Jugend	Sommerbiathlon Aufbaulehrgang	3 UE		3 UE		
Jugend	Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit	3 UE	3 UE	3 UE		
Jugend	Juleica Aufbauschulung			3 UE		
Jugend	Mentaltraining	3 UE		3 UE		
Jugend	Du bist, was du isst – gesunde Ernährung			3 UE		
Jugend	Weiterbildungswochenende für lizenzierte Jugendleiter		3 UE	11 UE		
Jugend	Kinder und Jugendliche für den Verein gewinnen – aber wie?		3 UE	3 UE		
Jugend	Bewegung und Stressabbau	3 UE	3 UE	3 UE		
Jugend	Fit für die Herausforderungen des digitalen Zeitalters		3 UE	3 UE		
Jugend	Bogensport im Aufwind – erste Schritte im Verein	3 UE***	3 UE	3 UE***		
Jugend	Jugendleiter – was nun?			3 UE		
Jugend	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer und Erlebnissport	3 UE	3 UE	3 UE		
Jugend	Prävention von sexueller Gewalt	3 UE	3 UE	3 UE		
Jugend	Recht und Versicherung	3 UE	3 UE	3 UE		
Sport	Weiterbildungsmaßnahmen speziell für Trainer A, B, C	3 UE		3 UE		
Sport	Weiterbildungsmaßnahmen speziell für Kampfrichter					3 UE

Anmerkungen

 wird mit der abgedruckten Zahl von UEs anerkannt	 wird für diesen Lizenztyp nicht anerkannt
* nur in Verbindung mit einer jugendspezifischen Weiterbildungsmaßnahme	** nur ein Lehrgang aus diesem Weiterbildungsfeld wird anerkannt
*** Dieses Seminar wird für Trainer im Bogenbereich (Trainer C, B A und ÜL-) im Fachteil Bogen) nicht zur Lizenzverlängerung anerkannt.	

Allgemeiner Hinweis zur Anerkennung der Weiterbildungen für Trainer-C-Lizenzen:
Grünmarkierte Seminare aus den Bereichen Verwaltung und Jugend werden nur als überfachliche Weiterbildungen und nur in Verbindung mit einer sportspezifischen Weiterbildungsmaßnahme anerkannt. Pro Bereich (Verwaltung/Jugend) kann auch nur jeweils **ein** Lehrgang für Trainer C anerkannt werden.

Guschu Open

Einzelwettbewerbe Luftgewehr/-pistole – Lichtgewehr/-pistole – Bogen



Lasst euch von unserem
Rahmenprogramm
überraschen!

Ausschreibung unter www.bssj.de

Jetzt anmelden und teilnehmen!
Anmeldeschluss 30. April



Guschu i(s)st gesund
18.07.2020

Weiterbildung

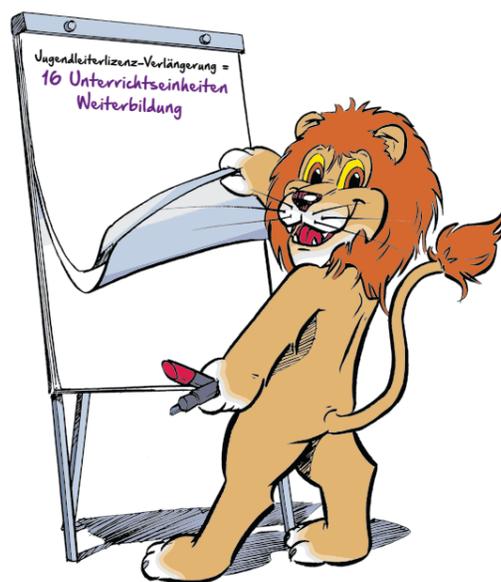
Verlängerung der Jugendleiterlizenz (ÜL-J)

Um eine Lizenz verlängert zu bekommen, müssen innerhalb der **letzten vier Jahre** Fortbildungen von mindestens **15 Unterrichtseinheiten (UE)** nachgewiesen werden, davon mindestens **8 Unterrichtseinheiten (UE)** auf Landesebene.

Eine Lizenzverlängerung ist ab dem 1. Oktober des Ablaufjahres möglich. Zur Lizenzverlängerung ist der Nachweis der Fortbildungen (Teilnahmebestätigungen, Testatheft) an die Bayerische Schützenjugend, Ingolstädter Landstraße 110, 85748 Garching einzusenden.

Zuständigkeit: Lisa Ferstl, 089-316949-14, lisa.ferstl@bssb.bayern

Weiterbildungsangebote werden immer in der Bayerischen Schützenzeitung, auf der Jugendwebseite (www.bssj.de), in unserer Jugendzeitung „BSSJ-Intern“ sowie über den **BSSB-Online-melder** (www.bssb.de/aus-und-weiterbildung) ausgeschrieben. Eine schnelle Anmeldung ist ratsam, da wegen unserer Teilnehmerbegren-



zung – um optimales Arbeiten zu ermöglichen – die Seminare oft schnell ausgebucht sind.

Im Übrigen dienen alle von der Bayerischen Schützenjugend und die meisten vom Bayerischen Sportschützenbund e.V. ausgeschriebenem Tages- und Wochenendseminare der Fortbildung und damit zur Lizenzverlängerung (siehe **Tabelle zur Lizenzverlängerung** auf www.bssb.de).

Weiterbildungen, die die Bezirke/Gaue durchführen, werden anerkannt, wenn sie vom BSSB bzw. vom Landesjugendbüro **vorab** genehmigt worden sind. Werden Fortbildungsveranstaltungen bei anderen Instituten besucht und sollen diese zur Lizenzverlängerung gelten, so sollte vor Anmeldung **wegen einer Anerkennung** bei der Bayerischen Schützenjugend **nachgefragt werden**.

Folgende Einrichtungen bieten ggf. ebenso Seminare aus dem überfachlichen Jugendbereich an:

- Bezirksjugendring
- Kreisjugendring
- Stadtjugendring
- Jugendbildungsstätte
- Andere Sportverbände
- Universitäten
- Volkshochschulen

Die Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen der Bayerischen Schützenjugend werden aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales durch den Bayerischen Jugendring gefördert.

Dieses Seminar wurde aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales durch den Bayerischen Jugendring gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Seminar: #JugendsprecherIn

Inhalt (16 UE):

Du willst Dich engagieren oder bist vielleicht schon Jugendsprecher/-in? Perfekt! Du weißt aber nicht, was dabei auf Dich zukommt oder was genau dazu gehört? Kein Problem, bei unserem Jugendsprecher-Seminar bekommst Du den Einblick in die Jugendarbeit und was dieses Amt alles mit sich bringt.

Die Bayerische Schützenjugend lädt alle Vereins-, Gau- und Bezirksjugendsprecher/-innen zum Jugendsprecherseminar ein.

Lehrgangsprogramm

- Kennenlernspiele, Gruppendynamik
- Aufgaben eines Jugendsprechers
- Strukturen der Jugendarbeit (Demokratischer Aufbau, Mitbestimmung, Freiwilligkeit und Ehrenamtlichkeit, z. B. Kreisjugendring, Stadtjugendring)
- Planung und Durchführung von Jugendausflügen, Wettkämpfen und überfachlichen Aktivitäten anhand von praktischen Beispielen (z. B. Jugendbildungsmaßnahmen, Internationale Jugendbegegnungen usw.)
- Verfassen von Einladungen, Protokollen, etc.
- Rhetorik (Leitung von Sitzungen, Grußworte)
- Rechtliche Grundlagen (Jugendschutz, Sportordnung, Sicherheitsregeln etc.)
- Prävention von sexueller Gewalt
- Medienführerschein
- Aktivitäten je nach Wetterlage

Ziel des Seminars

Ziel des Seminars ist es, neuen Jugendsprechern den Einstieg in ihre Tätigkeit zu erleichtern und die möglichen Aufgaben als Jugendsprecher aufzuzeigen. Für das Seminar sind keine Vorbildungen nötig.

Hinweis zur Beantragung der JuLeiCa: Am Ende des Seminars sind die Teilnehmer, die eine Vereinsübungsleiter- (VÜL) oder Trainer C-Ausbil-

dung nachweisen können, dazu berechtigt, die JuLeiCa zu beantragen.

Termin

Beginn: **Freitag, 17. April 2020, Anreise bis 18 Uhr**
Ende: **Sonntag, 19. April 2020, Ende gg. 16 Uhr**

Ort:

Jugendbildungsstätte
Burg Hoheneck
91472 Ipsheim

Referenten

- Eva Stainer (Landesjugendsprecherin)
- Katja Schwibinger (stellv. Landesjugendsprecherin, lizenzierte Jugendleiterin)
- Severin Mack (Landesjugendredakteur)

Teilnehmergebühr

50,- Euro. Darin enthalten sind Übernachtung in Vier-/Zweibettzimmern, Vollpension, Referenten- und Betreuerhonorare sowie Unterrichtsmaterial. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Anreise

In Eigenregie mit dem PKW oder ggf. ab Hochbrück in Kleinbussen. Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist nach Absprache eine Abholung am nächsten Bahnhof möglich.

Mitzubringen

Schreibzeug, Sportklamotten, wetterfeste Kleidung, Handtücher, Hausschuhe

Teilnehmerkreis: Jugendsprecher/-innen aus Bezirk, Gau, Verein und alle Interessierten, im Alter von 16 bis 26 Jahren.

Verbindliche Anmeldung bis 31. März 2020 über den BSSB-Online-melder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html

„Du bist was du isst“ Alles rund um eine gesunde Ernährung

Inhalt (8 UE)

Die Ernährung hat – gemeinsam mit sportlicher Aktivität und einem ausgeglichenen Seelenleben – wohl den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Fitness und unsere Gesundheit. Doch im hektischen Alltag kann es einem ganz schön schwer fallen, sich ausgewogen zu ernähren. Aus Zeitmangel schiebt man lieber schnell eine Pizza oder ein Fertiggericht in den Ofen oder geht in einen der Fast-Food-Tempel um die Ecke. Besonders in der Medienwelt ist die Ernährung ein großes Thema und führt mit vermeintlich gesunden Trends wie Detox, Low Carb, Vegan, Paleo und Co. ganz schön in die Irre. Aber was ist denn nun heutzutage eigentlich „gesund“? Was soll man bei dem Überangebot an Produkten noch essen und worauf kann ich besonders bei meiner Kinder- und Jugendgruppe achten?

Neben diesen aktuellen Fragestellungen und Alltagstipps werden sowohl Ernährungsgrundlagen thematisiert und neueste wissenschaftliche Studien vorgestellt als auch Bezug auf die Ernährung bei Volkskrankheiten wie Diabetes, Krebs oder Adipositas genommen. Die Ernährungspsychologie – „Warum esse ich, was ich esse?“ – wird natürlich auch mit aufgegriffen.

Ergänzung: Ernährung im Schießsport

Lehrgangsziel

Ziel der Fortbildung ist es den Jugendleitern, Trainern und Betreuern einen umfassenden Einblick rund um das Thema Ernährung zu geben. Die Teilnehmer lernen, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben.

Termin

Samstag, 18. April 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstr. 110
85748 Garching-Hochbrück

Referenten

- Dr. rer. nat. Christina Holzapfel - Wissenschaftliche Geschäftsführerin Kompetenznetz Adipositas, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Institut für Ernährungsmedizin (TU München)
- Jan-Erik Aepley – Sportdirektor beim BSSB

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

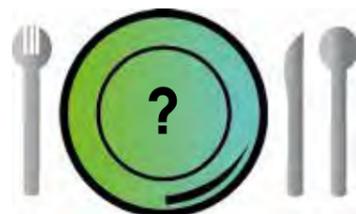
Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein/Gau/Bezirk im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind und ein großes Interesse daran haben, sich zum Thema Ernährung weiterzubilden.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Wochenend-Lehrgang für lizenzierte Jugendleiter/-innen und Jugendassistenten/-innen

Inhalt (16 UE)

Seit dem Jahre 2000 führt die Bayerische Schützenjugend ein Wochenendseminar für lizenzierte Jugendleiter/-innen und lizenzierte Jugendassistenten/-innen durch. Der Seminarort wechselt von Jahr zu Jahr, und auch die Seminarthemen sind unterschiedlichster Natur, wobei sich die Jugendarbeit im Verein bzw. die ehrenamtliche Tätigkeit des Jugendleiters als zentrales Thema wie ein roter Faden durch alle bisher stattgefundenen Seminare zog.

Für das Seminar im Jahre 2020 möchten wir schon jetzt alle Interessenten einladen. Da wir erst am Anfang der Planung stehen, können wir zum momentanen Zeitpunkt noch keinen konkreten Ablauf nennen. Aber so viel sei an dieser Stelle schon einmal verraten: Wir erkunden Himmel und Erde im Wandel der Zeiten...

Termin

Beginn: **Freitag, 24. April 2020, 16.00 Uhr**

Ende: **Sonntag, 26. April 2020, Nachmittags**

Ort: 94551 Lalling

Unterkünfte

Hotel Lallinger Hof
Hauptstraße 23
94551 Lalling

Referenten

- Burkhard Schindler (A-Trainer Gewehr, S-Lizenz Kinder/Fachlehrer)
- Lisa Ferstl (Leitung Landesjugendbüro)
- Ansprechpartner vor Ort: Angelika Stoiber

Teilnehmergebühr

70,- Euro. Darin enthalten sind 2 Übernachtungen inkl. Frühstück in Doppelzimmern, zwei Mittag- und Abendessen (inkl. jeweils ein alkohol-

freies Getränk) sowie Referenten- und Materialkosten. Weitere Getränke sind extra zu bezahlen. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

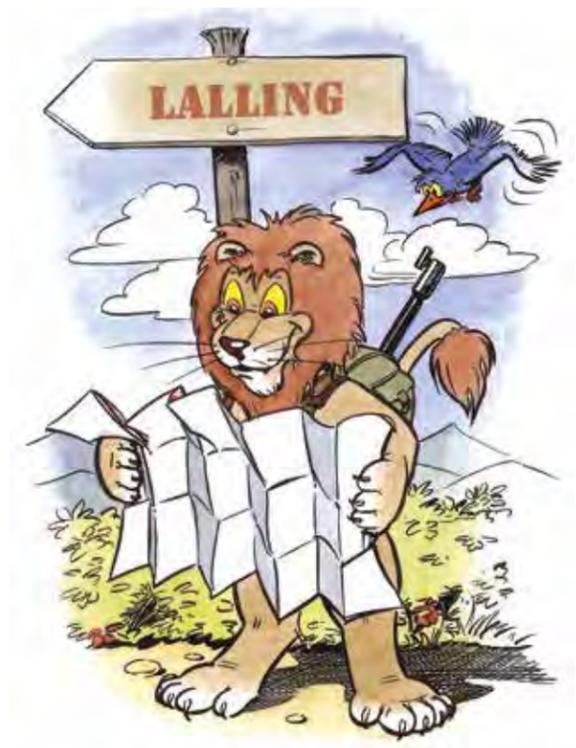
Teilnehmerkreis

Lizenzierte Jugendleiter/-innen und Jugendassistenten/-innen.

NEU: Um möglichst vielen Jugendleitern eine Teilnahme zu ermöglichen, ist eine Anmeldung maximal alle vier Jahre möglich.

Verbindliche Anmeldung bis 31. März 2020 per E-Mail über das Jugendbüro, jugend@bssb.de, mit folgenden Angaben:

- Vor- und Nachname
- Adresse
- Telefon
- E-Mailadresse
- Passnummer



JuLeiCa-Aufbauschulung

Inhalt (8 UE)

Die JuLeiCa-Aufbauschulung umfasst acht Lerneinheiten und beinhaltet folgende Themen:

- Planung und Durchführung von überfachlichen Aktivitäten anhand von praktischen Beispielen (z. B. Wochenendfreizeiten, Jugendbildungsmaßnahmen, Internationale Jugendbegegnungen usw.),
- Strukturen der Jugendarbeit (Demokratischer Aufbau, Mitbestimmung, Freiwilligkeit und Ehrenamtlichkeit, z. B. Kreisjugendring, Stadtjugendring),
- Prävention von sexueller Gewalt
- Medienführerschein

Lehrgangziel

Die Jugendleiter/In-Card (JuLeiCa) ist der bundesweit einheitliche Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen in der Jugendarbeit. Sie dient zur Legitimation und als Qualifikationsnachweis der Inhaber/-innen. Zusätzlich soll die JuLeiCa auch die gesellschaftliche Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement zum Ausdruck bringen.

Als kleines Dankeschön für ihr Engagement sind daher mit der JuLeiCa einige Vergünstigungen verbunden. Diese Vergünstigungen sind regional sehr unterschiedlich. Ihre Palette reicht vom kostenlosen Eintritt ins Schwimmbad bis hin zu Ermäßigungen beim Kinobesuch. Darüber hinaus gibt es bundesweite Vergünstigungen, wie etwa die kostenlose Mitgliedschaft im Deutschen Jugendherbergswerk. Welche Vergünstigungen es in deiner Nähe gibt, erfährst du über die Postleitzahl-Suche unter www.juleica.de oder bei deinem örtlichen Jugendring.

Dieser Lehrgang soll den Teilnehmern ein grundlegendes Wissen in den oben genannten Bereichen vermitteln. Nach Abschluss dieses Lehr-

gangs sind die Teilnehmer dazu berechtigt, die JuLeiCa zu beantragen.

Termin

Oberbayern

Samstag, 25.04.2020, 9:00 – 17:00 Uhr

SG „Edelweiß“ Krirchseeon e.V.

Waldbahn 9a

86514 Kirchseeon

Teilnehmergebühr

10,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, nach Möglichkeit ein digitales Foto (muss kein Passfoto sein) und ein WLAN-fähiges Gerät (Smartphone, Laptop, iPad etc. zur Beantragung der JuLeiCa). Darüber hinaus sollten Sie die Zugangsdaten für den eigenen E-Mail Account parat haben.

Teilnehmerkreis

Vereinsübungsleiter/-innen (VÜL) und C-Trainer/-innen.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Kinder und Jugendliche für den Verein gewinnen – aber wie?

Inhalt (8UE)

Viele der bayerischen Schützenvereine haben den Wunsch, Kinder und Jugendliche für die Jugendarbeit zu gewinnen. Aber es ist nicht immer einfach und es stellen sich viele Fragen: Was mache ich als Jugend- oder Sportleiter/C-Trainer oder Schützenmeister, wenn keine Jugendlichen mehr im Verein da sind? Was soll ich machen, damit ich wieder Kinder und Jugendliche für unseren Verein gewinnen kann? An was muss ich alles Denken, damit ich genügend Teilnehmer für Veranstaltungen habe? An wen kann ich mich wenden, wenn ich nicht weiterkomme?

Viele Fragen aber keine Sorge: Die Bayerische Schützenjugend gibt euch wichtige Hilfestellungen zur Bewältigung dieser vielfältigen Aufgaben. Dieser Einstiegslehrgang richtet sich an alle Jugendleiter/-innen, Sportleiter/-innen und auch Schützenmeister/-innen, die mit der aktiven Jugendarbeit so richtig beginnen möchten und sowohl Kinder als auch Jugendliche für den Verein gewinnen wollen.

In diesem Seminar wird ein Überblick über die wichtigsten Themenbereiche gegeben, ein Konzept erarbeitet und Checklisten für eine erfolgreiche Mitglieder-Gewinnungsaktion zur Verfügung gestellt.

Ziel des Seminars

Das Tagesseminar soll den Teilnehmern grundlegendes Wissen in den unterschiedlichen Bereichen der Jugendgewinnung vermitteln, um ihnen mehr Sicherheit bei ihrer Arbeit im Verein mit Kindern und Jugendlichen zu geben. Es soll außerdem dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander dienen und zum Mitgliederwachstum beitragen.

Termin

Samstag, 20. Juni 2020, 9:00 – 17:30 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage

Großer Sitzungssaal, 1. Stock der BSSB-Geschäftsstelle

Ingolstädter Landstraße 110

85748 Garching

Referent

Wolfgang Rubensdörfer (ehemaliger Gaujugendleiter, C-Trainer, 1. Gauschützenmeister und BSSB-Referent für Vereinsmanager C)

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaraffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis

Alle Interessierte, die für einen Verein im Bereich Kinder- und Jugendarbeit tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Bewegung & Stressabbau

Eine immer größer werdende Anzahl an Kindern und Jugendlichen leidet in unserer modernen Gesellschaft an einem Mangel an motorischen Fähigkeiten. Das stetig zunehmende Bewegungsdefizit führt u. a. dazu, dass bei ihnen die für das Körpergefühl entscheidende Feinmotorik sehr schwach oder gar nicht ausgeprägt ist. Auch das „richtige Feedback“ auf unterschiedlichste Reize beim Sport und in vielen Alltagssituationen ist oft verlorengegangen.

Ebenso mangelt es vielen Heranwachsenden an Beweglichkeit, die eine wichtige Grundlage für Aktivitäten aller Art darstellt. Das Training dieser Fähigkeiten ist sehr wichtig und stellt - während der Schießpausen - eine gute Möglichkeit dar, ihren Schützlingen eine willkommene Abwechslung zu bieten. Und nicht zuletzt wird eine verbesserte Körperbeherrschung auch zu besseren Schießergebnissen führen.

Inhalte (8 UE)

- Mobilisation
- Faszien-Training
- Haltungsschäden und Verspannungen vorbeugen, erkennen und bekämpfen
- Stressabbau
- Lustige Spiele

Termin

Samstag, 27. Juni 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Jugendraum“ (1. Stock in der Drucklufthalle)
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referentin

Doris Liebl (Sporttherapeutin, Lizenzen: BLSV, BVS, LAG-Bayern).

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden), Isomatte oder Decke.

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Fit für die Herausforderung des digitalen Zeitalters

Inhalt (8 UE)

Soziale Netzwerke: Chance oder Risiko für den Verein?

Soziale Netzwerke gehören zur heutigen Gesellschaft und haben damit auch Einfluss auf die Vereinskultur. Sie bieten viele Möglichkeiten, die sich jeder Verein mit seiner Jugendleitung zu Nutzen machen kann, z. B. in relativ kurzer Zeit und mit wenig Aufwand können Kontakte geknüpft werden, ein Meinungs- und Datenaustausch erfolgen, der sowohl von Mitgliedern als auch - je nach Einschränkung - von Nichtmitgliedern genutzt werden kann.

Neben den vielen positiven, sollten auch die negativen Faktoren berücksichtigt werden, wie die verlässliche Umsetzung, Zeitaufwand, Pflege der Online-Präsenz, die Inhaltskontrolle, aber auch die eventuellen Risiken.

Lehrgangsziel

Ziel ist es, Strategien zu erörtern, Praxistipps zu geben sowie einen kritischen Blick auf den Zeit-/Kosten-/Nutzen-Faktor bzw. auf das Konfliktpotenzial zu richten. Im Fokus werden auch Datenschutz, Lizenzrechte, Jugendschutz und Verletzung des Urheberrechts stehen.

Termin

Samstag, 12. September 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referent

Mario Draghina - Medienpädagoge an der Universität Augsburg

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Bogensport im Aufwind – Erste Schritte im Verein

Im Rahmen dieses Seminars bekommen die Teilnehmer einen theoretischen und praktischen Einblick in die Thematik des Bogenschießens. Ein besonderer Fokus wird dabei auf die ersten Schritte beim Aufbau eines neuen Bogenvereins bzw. einer neuen Bogenabteilung gelegt. Weiterhin wird der Wettkampfbogen als Sportgerät, seine Materialien und das entsprechende Zubehör vorgestellt. Im praktischen Teil erwarten euch dann u. a. das Aufwärmprogramm sowie erste Übungen mit Theraband und Bogen.

Voraussichtliche Gliederung (8 UE)

- Grundsätzliche Überlegungen, Grundausstattung des Vereins
- Voraussetzungen an das Gelände/die Halle
- Ausrüstung, Kosten, Sicherheitsregeln
- kurze, theoretische Einführung ins Bogenschießen, Bogenschießen in der Praxis – erste Schritte mit dem Bogen

Ziel des Seminars

Den Teilnehmern soll durch eine anfängergerechte Einführung die „Scheu“ vor dem Bogenschießen genommen werden. Gleichzeitig sollen ihnen die Inhalte dieses Lehrganges ein umfangreiches „Basispaket“ auf dem Weg zu Neumitgliedern im Bereich Bogen bieten.

Termin

Sonntag, 27. September 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Jugendraum“ (1. Stock in der Drucklufthalle)
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching

Referent

Stefan Schäffer

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden), bequeme (wenn möglich, eng anliegende) Oberbekleidung.

Teilnehmerkreis

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen die noch keine Erfahrung im Bogensport haben, aber mit dem Gedanken spielen, ihre Vereinsarbeit um diese Sparte zu erweitern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Hinweis zur Lizenzverlängerung: Dieses Seminar wird für Trainer im Bogenbereich (Trainer C, B, A und ÜL-J im Fachteil Bogen) als Lizenzverlängerung nicht anerkannt.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



BSSJ-Intern Nr. 149 - 1/20

Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer- und Erlebnissport

Inhalt (8 UE)

Kreative Elemente für Jugendarbeit und Training

Abenteuer- und Erlebnissport (AES) bietet vielfältige Möglichkeiten für die Jugendarbeit und die Auflockerung des Trainings. So können auf attraktive Weise verschiedene Aspekte spielerisch gefördert und vermittelt werden. Zu diesen zählen unter anderem Wahrnehmungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Vertrauen und Verantwortung, aber auch Elemente wie Herz-Kreislaufausdauer, Feinmotorik oder Gleichgewichtsfähigkeit.

Lehrgangsziel

Ziel der Fortbildung ist es, den Betreuern und Trainer neue Ideen für ihre Arbeit in Verein und Verband zu vermitteln. In diesem Lehrgang liegt dabei der Fokus kurzen Spielen und Aktionen, die mit wenig Aufwand in den Vereinen umgesetzt werden können. Um den maximalen Nutzen zu ziehen wird auch der pädagogische Hintergrund und Möglichkeiten zur Nachbereitung (Reflexion) behandelt.

Aufbau:

- Pädagogischer Hintergrund
- Aktivierungsspiele (Energizer) und Pausenfüller
- Kleine Spiele zur Förderung der Gruppendynamik und Kooperation
- Hüttenspiele und „Minute to win it“-Spiele
- Spielideen mit Alltagsmaterialien
- Reflexionsmethoden

Termin

Sonntag, 25. Oktober 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referenten

- Daniela Schierle (DOSB-Jugendleiterin, Trainerin C Abenteuer- und Erlebnissport)
- Thorsten Schierle (B-Trainer, C-Trainer, S-Lizenz Kinder/Ausbilderlizenz für JuBaLi DSB).

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden), Sportbekleidung (Trainingsanzug und Sportschuhe), Getränke.

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein/Gau/Bezirk im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind und ein großes Interesse daran haben, etwas mehr Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



BSSJ-Intern Nr. 149 - 1/20

Jugendleiter – Was nun?

Inhalte (8 UE)

„Ich bin jetzt dann mal Jugendleiter!“ Soweit so gut – Doch was nun? Wie fange ich als Jugendleiter an? Was soll bzw. kann ich alles tun und was muss ich eigentlich alles wissen? An wen kann ich mich wenden, wenn ich nicht weiterkomme?

Jugendleiter/innen planen und organisieren nicht nur sportartspezifische Angebote für Kinder und Jugendliche, sondern sie betreuen sie auch bei außersportlichen Aktivitäten wie Vereinsfreizeiten und Jugendtreffs. Sie sind ihr Sprachrohr innerhalb und außerhalb des Vereins. Dementsprechend umfangreich sind auch die Tätigkeitsfelder eines Jugendleiters.

Doch keine Sorge: Die Bayerische Schützenjugend gibt euch wichtige Hilfestellungen zur Bewältigung dieser vielfältigen Aufgaben. Dieser Einstiegslehrgang richtet sich an Jugendleiter/-innen, die erst vor wenigen Wochen oder Monaten ihr Amt übernommen haben. In diesem Lehrgang wird ein Überblick über die wichtigsten Themenbereiche gegeben, die für die Arbeit eines Jugendleiters erforderlich sind.

Lehrgangsprogramm

- **BSSJ-Organisation:** Mitglieder, Organe, Ansprechpersonen, u. v. m.
- **Jugendförderung:** Aspekte der Jugendarbeit, Anforderungen an Jugendleiter, Öffentliche Anerkennung, Zuschüsse, Jugendbildungsmaßnahmen
- **Medienführerschein:** Ziel ist, Jugendleitungen in ihrer Medienkompetenz zu stärken, damit sie Kinder und Jugendliche bei einem reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit Medien begleiten können; GEMA
- **Alles rund um´s „Recht“:** Rechte und Pflichten von ehrenamtlichen Jugendleitern, Aufsichtspflicht, Haftung, Einführung ins Waffenrecht (Verantwortlichkeiten, Standaufsichten, Waffenaufbewahrung und -transport)

Lehrgangsziel

Das Tagesseminar soll den Teilnehmern grundlegendes Wissen in den unterschiedlichen Bereichen der Jugendarbeit vermitteln, um ihnen mehr Sicherheit bei ihrer Arbeit im Verein mit Kindern und Jugendlichen zu geben. Es soll außerdem dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander dienen.

Termin:

Samstag, 14. November 2020, 8:30 – 17:30 Uhr

Ort:

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referenten

- Lisa Ferstl (Leiterin Landesjugendbüro)
- Stephanie Madel (stellv. Landesjugendleiterin)
- Stefan Obermeier (Rechtsanwalt)

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaraffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis: Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html

Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt

Inhalt (8 UE)

Sexuelle Übergriffe gegenüber Kindern und Jugendlichen gibt es nicht erst seit gestern. Deshalb befasst sich der Lehrgang u. a. mit den folgenden Fragestellungen:

- Wie können wir Kinder vor sexuellen Übergriffen schützen?
- Was bedeutet Prävention?
- Was können Erwachsene, im speziellen ehrenamtlich Tätige, dazu beitragen, Kinder vor sexuellen Übergriffen zu bewahren?
- Welche Situationen können wir in der Kinder- und Jugendarbeit wie bewältigen?

In der zweiten Lehrgangshälfte geht es dann um die Themen Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung.

Lehrgangsziel

Dieser Lehrgang soll den Teilnehmern ein grundlegendes Wissen, Zahlen, Fakten und eine Sensibilisierung im Bereich der sexuellen Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen vermitteln. Der Lehrgang soll Verantwortlichkeiten und Grenzen der „Zuständigkeit“ klären, um sie vor Überforderung zu schützen. Des Weiteren wird theoretisches und praktisches Wissen zu folgenden Bereichen vermittelt:

- Rechtliche Aspekte (Straftat, Notwehr, etc.)
- Körperliche Gesichtspunkte (Abläufe bei Panik etc.)
- Wirkungsvolle Techniken (Trefferflächen am Körper, Übungen etc. kennenlernen und weitergeben können)
- Verhaltenshinweise/-tipps zur Vorbeugung

Termin

Samstag, 28. November 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Jugendraum“ (1. Stock in der Druckluffhalle)
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referent

Thomas Kirner (POK)

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaraffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, bequeme Sachen bzw. Sportbekleidung.

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Recht & Versicherung

Inhalte (8 UE)

Im Rahmen von Jugendbildungsmaßnahmen, aber auch im täglichen Trainingsbetrieb, stellen sich den Jugendleiter/-Innen immer wieder die gleichen Fragen: Was bedeutet eigentlich Aufsichtspflicht? Welche Voraussetzungen müssen bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen seitens des Gesetzgebers erfüllt sein? Wer ist verantwortlich, wenn etwas passiert? Wer haftet und wer bezahlt den Schaden? Diese und weitere Rechts- und Versicherungsfragen sollen im Laufe des Seminars geklärt oder auf den neuesten Wissensstand gebracht werden.

Im dritten Seminarblock geht es unter anderem um Zuschüsse, Spenden und Steuern. Kurz gesagt: um das Finanzielle. Viele ehrenamtliche Vereinsmitarbeiter, die sich beruflich mit diesen Themen nicht beschäftigen müssen, fühlen sich auf diesem Gebiet häufig überfordert. Diesem Zustand möchten wir entgegenwirken, denn schließlich ist eine gute finanzielle Lage die Basis eines jeden gesunden Vereinslebens.

Lehrgangsziel

Dieser Lehrgang, der als Fortbildungsmaßnahme zur Verlängerung von Lizenzscheiden angerechnet wird, soll den Teilnehmern grundlegendes und erweitertes Wissen in den Bereichen Aufsicht, Haftung, Versicherung, Vereinsrecht und -besteuerung sowie Zuschüssen und Spendenrecht vermitteln, um ihnen mehr Sicherheit bei ihrer Arbeit im Verein bzw. mit Jugendlichen zu geben. Es soll außerdem dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander dienen

Termin

Samstag, 05. Dezember 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referenten

- Rechtsanwalt Thomas Kwiatkowski
- Versicherungsfachwirt David Müller
- Diplom-Finanzwirt Xaver Muhr

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen: Schreibzeug

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Krisenintervention

Inhalt (8 UE)

Krisen begegnen uns im Leben immer wieder, doch wenn es soweit ist fühlen sich viele Menschen damit überfordert einem Betroffenen beizustehen und Unterstützung anzubieten. Oftmals ist es nicht nur die Schwierigkeit die geeigneten Worte zu finden, sondern auch einfach das fehlende Verständnis, warum ein anderer Mensch sich gerade jetzt in einer Krisensituation befindet. Um den Teilnehmern eine gewisse Sensibilität für das Thema zu vermitteln und auch das entsprechende Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben, wird in diesem Seminar praxisnah der Umgang mit kleinen und großen Krisen, sowohl im Alltag als auch im Sport, nähergebracht. Mit Hilfe von psychologischen Techniken wird die Unterstützung anderer in Krisensituationen geübt und gezeigt, was wirklich hilfreich ist, wenn ein Mensch eine Krise durchlebt.

Ziel des Seminars

Jeder Mensch kann zu jeder Zeit in eine kritische Situation gelangen. In diesem Seminar sollen den Teilnehmern die Grundlagen zum Erkennen einer Krisensituation und der darauffolgenden Unterstützung der betroffenen Person vermittelt werden: Was ist zu tun? Was sollte man auf alle Fälle unterlassen? Muss man im Umgang mit Kinder Besonderheiten beachten? Wie unterscheiden sich Krisen im Alltag von denen im Sport?

Lehrgangsprogramm

- Was ist überhaupt eine Krisensituation?
- Welche Techniken kann ich zur Unterstützung anwenden?
- Wann ist keine Hilfe nötig?
- Wie gehe ich selbst mit der Situation um?
- Spezialfälle Kinder und Sport

Termin

Samstag, 12. Dezember 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstr. 110
85748 Garching-Hochbrück

Referentin

Lisa Ferstl (Leiterin Landesjugenbüro)

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Das Seminar wird als Verlängerung für die J-Lizenz, sowie für Trainer C anerkannt.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html

Jahrgangstabelle für das Sportjahr 2020

Klasse	Alter	Jahrgang
Schüler m/w	12-14	2006 – 2008
Jugend m/w	15-16	2004 – 2005
Junioren I / Juniorinnen I	19-20	2000 – 2001
Junioren II / Juniorinnen II	17-18	2002 – 2003
Herren/Damen I	21-40	1980– 1999
Herren/Damen II	41-50	1970 – 1979
Herren/Damen III	51-60	1960 – 1969
Herren/Damen IV	61 und älter	1959 und früher
Herren/Damen IV (nur LG/LP im BSSB)	61-65	1955 – 1959
Herren/Damen V (nur LG/LP im BSSB)	66 und älter	1954 und früher
Auflagewettbewerbe		
Senioren I m/w	51-60	1960 – 1969
Senioren II m/w	61-65	1955 – 1959
Senioren III m/w	66-70	19450 – 1954
Senioren IV m/w	71-75	1945 – 1949
Senioren V m/w	76 und älter	1944 und früher
Jahrgangsklassen nur für Bogendisziplinen		
Schüler A m/w	13-14	2006 – 2007
Schüler B m/w	11-12	2008 – 2009
Schüler C m/w	10 und jünger	2010 und später
Jugend m/w	15-17	2003 – 2005
Junioren m/w	18-20	2000 – 2002
Herren/Damen	21-49	1971 – 1999
Master m/w	50-65	1955 – 1970
Senioren m/w	66 und älter	1954 und früher

Achtung!
Zur Berechnung der Rundenwettkämpfe und Meisterschaften 2020 (beginnend am 1. Oktober 2019) ist die Jahrgangstabelle für 2020 zu verwenden.

Lichtgewehrverleih der Bayerischen Schützenjugend

Schritt 1:

Die Lichtgewehre werden per E-Mail (jugend@bssb.de), Telefon (089-316949-14) oder per Fax (089-316949-50) reserviert.

Dazu benötigt die Bayerische Schützenjugend:

- das Datum der Veranstaltung/Verleihzeitraum,
- die Anzahl der Lichtgewehre (bei Versand max. 6 Anlagen) und
- die Kontaktperson (Adresse, E-Mail, Handynummer) & Versandadresse.

*Es stehen auch drei RedDot -
Gewehr-Anlagen sowie eine
RedDot - Pistolenanlage für den
Verleih zur Verfügung.*

*Achtung! Bis auf Weiteres können
die Anlagen nur an Selbstabholer
abgegeben werden.*

DISAG
RedDot

Schritt 2:

Die Lichtgewehre werden zum reservierten Termin von der Bayerischen Schützenjugend an den „Ausleiher“ verschickt. Die Versandkosten hierfür übernimmt die Bayerische Schützenjugend. Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Lichtgewehre selbst abzuholen.



Schritt 3:

Nach Gebrauch werden die Lichtgewehre schnellstmöglich wieder an die Bayerische Schützenjugend zurückgeschickt. Die Versandkosten hierfür übernimmt der „Ausleiher“. Auch bei der Rückgabe besteht die Möglichkeit, die Lichtgewehre wieder selbst beim BSSB abzugeben.



BSSJ-Intern Ausgabe 149 01/2020

Hier findet ihr alle Informationen:

www.bssj.de

www.bssb.de

www.facebook.com/bssbev

