

BSSJ-Intern

Zeitschrift der Bayerischen Schützenjugend

Aus dem Vereinsleben:

Schützenjugend Eichenlaub Oberhinkofen & Bezirksschützenjugend München

Aktuelle Aktionen der BSSJ:

- Nachwuchsgewinnungspreis
- „Mach mit!“- Kiste
- „Sportschützenjugend – Wir sind für euch da!“

Zum Herausnehmen:

Bastelanleitung für einen Stehsammler

Spielen:
Jonglieren



Termine im Überblick – 2021

Voraussichtliche Terminplanung – Änderungen vorbehalten

Weiterbildungsmaßnahmen Jugend

Sa	03.07.2021	Fit für die Herausforderung des digitalen Zeitalters	Kronburg
So	04.07.2021	Bewegung & Stressabbau	Hochbrück
Sa	10.07.2021	Innere Präsenz - Achtsamkeit - Bewusstheit	Winzer
Sa	17.07.2021	Bewegung & Stressabbau	Illerbeuren
So	18.07.2021	„Du bist was du isst“ - Alles rund um eine gesunde Ernährung	Hochbrück
Sa	24.07.2021	Mentaltraining	Allersberg
Sa	01.08.2021	JuLeiCa Aufbauschulung für Vereinsübungsleiter und Trainer	Hochbrück
So	22.08.2021	Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	Hochbrück
Fr. - Sa.	10.-12.09.21	Wochenend-Seminar für lizenzierte Jugendleiter/-innen und Jugendassistenten/-innen	Hochbrück
Sa	11.09.2021	Fit für die Herausforderung des digitalen Zeitalters	Hochbrück
Sa	25.09.2021	Bogensport im Aufwind	Hochbrück
So	17.10.2021	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer und Erlebnissport	Leinach
Sa	06.11.2021	Mentaltraining	Hochbrück
So	07.11.2021	Jugendleiter, was nun?	Hochbrück
Sa	27.11.2021	Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	Hochbrück
Sa	04.12.2021	Recht und Versicherung in der Jugendarbeit	Hochbrück
So	05.12.2021	Krisenintervention	Hochbrück
Sa	11.12.2021	Recht und Versicherung in der Jugendarbeit	Hochbrück
Sa	11.12.2021	Sommerbiathlon Grundlagenlehrgang	Hochbrück
So	12.12.2021	Sommerbiathlon Aufbaulehrgang	Hochbrück
Sa	18.12.2021	Bewegung & Stressabbau	Hochbrück
Sa	18.12.2021	Mentaltraining	Hochbrück

Ausbildung

Fr. - Sa.	08.-16.10.21	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Grund- und Aufbaulehrgang)	Hochbrück
Do. - So.	18.-21.11.21	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Abschlusslehrgang)	Hochbrück

Sport

Sa	24.07.21	Guschu Open, Guschu Open Light, Guschu Open Bogen	Hochbrück
Fr. - Sa.	30.07.-01.08.21	RWS VR Endkampf	Suhl

Sonstiges

Fr. - Sa.	17.-19.09.21	Bundesjugendtag	Steinbach (SB)
-----------	--------------	-----------------	----------------

Die vollständigen **Ausschreibungen** findet ihr auf der Webseite www.bssj.de oder im Onlinemelder des BSSB: www.bssb.de → Aus-/Weiterbildung → Jugend

Anmeldung erfolgt über den Onlinemelder des BSSB: www.bssb.de → Aus-/Weiterbildung → Jugend

Freizeit-Tipp



Boßelausflug

Wer aus Norddeutschland kommt, kennt diese Tradition bestimmt. Das Boßeln. In Friesland ist das ein richtiger Volkssport. Kurz erklärt geht es darum, einen schönen Spaziergang an der frischen Luft zu machen und sich dabei im Kugelweitwerfen zu messen.

Dafür bildet man zwei Teams und jede Mannschaft versucht nun die vorher festgelegte Strecke mit den wenigsten Würfeln zurückzulegen. Um zusammenzubleiben wirft immer die Mannschaft, deren Kugel weiter zurückliegt. Damit man nicht durcheinander kommt, werden die Würfe aufgeschrieben.

Die Friesen sind bei den Wettkämpfen oft auf einsamen Straßen unterwegs, auf denen die Kugeln weit rollen (außerdem haben sie einen Bollerwagen mit allerhand Leckereien und Getränken dabei).

Doch das Boßeln funktioniert auch wunderbar bei einem Waldspaziergang oder im heimischen Garten. Die Originalkugeln (ein Set kostet um die 50 Euro) springen und rollen auch auf den Naturwegen richtig gut.

Quelle: www.reisereporter.de

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



Klimabewusst grillen – wie geht das?

Wer auch beim Grillen die Klimabilanz verbessern möchte, sollte einige Punkte beachten. Die beste Ökobilanz haben Elektro- und Solargrills, gefolgt von Gasgrills. Wer nicht auf den Holzkohlegrill verzichten möchte, kann sich beim Kauf von Anzündern und Holzkohle am FSC-Siegel für nachhaltige Waldwirtschaft orientieren.

Besonders wichtig ist das Grillgut: Während des Verdauungsvorgangs von Wiederkäuern entsteht das klimaschädliche Gas Methan. Deswegen hilft es dem Klima, wenn man auf Rindfleisch und Grillkäse verzichtet. „Klimafreundliche Alternativen sind gefüllte Paprika oder Champignons, Zucchini-Schiffchen oder Grillkartoffeln, am besten aus der Region“, sagt Susanne Moritz, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern.

Alufolie gehört nicht auf den Grill. Schon bei der Aluminiumgewinnung entstehen klimaschädliche Gase. Unter dem Einfluss von Salz und säurehaltigen Speisen kann Aluminium sich lösen und auf die Lebensmittel übergehen. Als Alternativen bieten sich Grillsteine, Salzbretter oder Edelstahlbleche an.

Quelle: Ernährungsexpertin Susanne Moritz, www.verbraucherzentrale-bayern.de

Bewerbung bis 18. Juli möglich!

Nachwuchsgewinnungspreis der BSSJ

Im vergangenen Jahr hat sich die Bayerische Schützenjugend gefragt, ob Jugendarbeit messbar ist und zum ersten Mal den **Nachwuchsgewinnungspreis** ins Leben gerufen. Da dieser ein voller Erfolg war, sucht Guschu nun auch 2021 den Schützenverein, der im Besonderen überfachliche Jugendarbeit betreibt und fördert.

Die Ausschreibung und Unterlagen sind auf der Webseite der BSSJ abrufbar (www.bssj.de).

Die BSSJ bedankt sich ganz herzlich bei Herrn Daniel Römer von Tesro für die Spende des 1. Preises.



„Mach mit!“ – Kiste der BSSJ

Die Landesjugendleitung der Bayerischen Schützenjugend hat im Jahr 2021 eine „**Mach mit!-Kiste**“ ins Leben gerufen und möchte dazu animieren, öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen durchzuführen, indem Jugendgruppen mit unterschiedlichen Materialien (Jonglierbälle, Flyer, Mundschutz, Desinfektionsmittel usw.) unterstützt werden.

Nachdem uns die Corona Pandemie seit März 2020 beherrscht, ist es umso wichtiger alle Kraft in den persönlichen Kontakt zu den Mitgliedern und auch in die Gewinnung von Neumitgliedern zu stecken.

Sobald die Regierung wieder grünes Licht für Jugendveranstaltungen gibt und die Inzidenzzahlen es in eurem Landkreis erlauben, habt ihr die Chance, diese „Mach mit!“ – Kisten zu bestellen. Wir haben insgesamt 100 Kisten zu vergeben und freuen uns über eine kleine Berichterstattung von eurer Veranstaltung an jugend@bssb.de.

Das Formular findet ihr auf Seite 21.



„Sportschützenjugend – Wir sind für euch da!“

Liebe Sportschützenjugend,
liebe ehrenamtlich Tätige,

„warten und hoffen“ sind die meist ausgesprochenen Wörter, mit denen Jugendleiter und Schützenmeister ihre Mitglieder seit vielen Wochen und Monaten verträsten. Viele Vereine entwickelten in der pandemiebedingten schießfreien Zeit neue Konzepte, um den Kontakt zu ihren Mitgliedern aufrecht zu halten. Diese kreativen Ideen, die wir in Artikeln auch veröffentlichen (BSZ oder BSSJ-Intern), dürfen auch weiter gerne eingesandt werden (jugend@bssb.bayern).

Die Vorbereitungen für ein Öffnen der Schießportstätten nach den gültigen Hygieneauflagen liegen bei vielen Vereinsvorständen bereits in der Schublade. Jeder wartet nur noch auf den Startschuss, der es ermöglicht, mit mehreren Haushalten und Personen einen „Regelbetrieb“ aufnehmen zu können.

Wir würden es sehr begrüßen, wenn im Sinne des olympischen Gedankens das Feuer noch in diesem Jahr neu entfacht werden könnte. Daher wurde die Aktion „Sportschützenjugend – Wir sind für dich da“ ins Leben gerufen. Da bayernweit unterschiedliche Vorgaben (Inzidenzwerte) herrschen, kann es keinen einheitlichen Tag für diesen Startschuss geben.

Mit dieser Aktion symbolisieren wir nicht nur den Zusammenhalt im BSSB, sondern setzen auch ein Zeichen für den sorgsam Wiedereinstieg ins Vereinsleben. Dieser wird geprägt sein von Abstand halten, Maske tragen und Hände reinigen.

**Eure
Landesjugendleitung**



Ausschreibung auf www.bssj.de

Die Ergebnismeldung erfolgt über das Formular auf www.bssj.de, das an sabine.freitag@bssb.bayern bis **31.08.2021 geschickt werden muss.**

**Preise in den Disziplinen
Luftgewehr, Luftpistole, Bogen und Lichtschießen:
100,- € jeweils für den meldenden Verein
und Schützen (Platz 1 bis 5)!**

**Der Verein des jeweils 1. Platzes
erhält zudem eine eigens
angefertigte Schützenscheibe!**

Leben (fast) ohne Plastik – Eine Familie in Österreich hat es ausprobiert

Ein Monat ohne Plastik? Geht das überhaupt? Familie Krautwaschl-Rabensteiner aus Graz (Österreich) hat das zu einem Zeitpunkt ausprobiert, als das Bewusstsein dafür noch nicht so ausgeprägt war: 2011. Ihre Erfahrungen hat die Familie im Blog www.keinheimfuerplastik.at veröffentlicht, der noch immer besteht. Der Anreiz für das Experiment: Umweltbewusster leben und der Macht der Werbung trotzen ist aktueller denn je!

Anstoß für den Versuch war der Film „Plastic Planet“, der im Herbst 2011 mehr als 85.000 Menschen in die Kinos lockte. Der Film erzählt von Plastik in all seinen Facetten und wie das vielseitige Material das Leben und Verhalten der Menschen in den letzten 100 Jahren nachhaltig geprägt und verändert hat. Und er macht nachdenklich: denn eigentlich wissen wir gar nicht so genau, woraus Plastik gemacht wird und verwenden es trotzdem sorglos in sämtlichen Lebensbereichen.

Die Vor- und Nachteile von Plastik

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird Plastik industriell hergestellt. Die Vorteile des neuartigen Werkstoffs lagen auf der Hand: er war billig zu produzieren, sehr haltbar und unglaublich vielfältig einsetzbar. Ob Babyschnuller oder Einkaufstüte, Lebensmittelbehälter oder Gartenmöbel, Blumenkästen oder die gesamte Innenausstattung eines Autos – all das wird aus Plastik gemacht.

Wir sind eine Wegwerfgesellschaft

Woran man damals kaum dachte: Könnten gesundheitsschädliche Stoffe enthalten sein? Und: Wo wird das ganze Plastik, das man herstellt und irgendwann auch einmal wegwirft, entsorgt? Der Trend zum Plastik hat außerdem dafür gesorgt, dass wir nicht mehr so sorgsam mit vielen

Dingen umgehen. Geht etwas kaputt, wird es oft durch ein billiges Produkt aus Plastik ersetzt. Wir sind zu einer Wegwerfgesellschaft geworden.

Plastik ist allgegenwärtig

Heute ist Plastik allgegenwärtig: Die Menge des bis heute produzierten Kunststoffs würde ausreichen, um die Erde ein halbes Dutzend Mal komplett in Verpackungsmaterial einzuwickeln. Kein Wunder: Denn ein Großteil unserer Alltagsgegenstände besteht daraus. Nicht zu vergessen die ganzen Dinge, die wir, oft in mehreren Schichten, eingepackt kaufen, um sie dann umgehend zu Hause auszupacken und die Verpackung wegzuerwerfen.

Der Versuch: Ein Monat (fast) ohne Plastik

Diese Entwicklung hat auch die Krautwaschls aus Graz zum Umdenken bewegt. Ihre Idee: wenn man weitgehend ohne Plastik lebt, ebnet man nachhaltigen Produkten den Weg. **Nachhaltig bedeutet, dass Produkte aus Materialien hergestellt werden, die natürlich sind, wieder nachwachsen und damit unsere Umwelt nicht so stark belasten.** Kauft man diese häufiger, fördert man dadurch einen verantwortungsvollen, gesünderen Lebensstil.

Durch ihren Webblog merkte die Familie aus Österreich bald: wir sind nicht allein! Viele User gaben Tipps und tauschten sich mit ihnen über ihre eigenen Erfahrungen für ein Leben ohne Plastik aus.

Recyclebare Alternativen

Zunächst galt es, für den Versuch alles verzichtbare Plastik aus dem Haus zu verbannen. Klar, auf vieles wollte die Familie nicht verzichten, etwa das Auto, den Computer, das Telefon, Fahrradhelme, den Kühlschrank oder den Staubsauger. Aber bei vielen Produkten hatte sie die



Unser Planet droht an Plastikmüll zu ersticken. Nachwachsende Rohstoffe können dazu beitragen, dieses Problem zumindest zu verringern.

Wahl, Gegenstände aus Plastik durch recyclebare Materialien wie Glas, Keramik, Holz, Metall und pflanzlichen Fasern zu ersetzen.

Einkaufsrevier: Großmarkt und Bioläden

Mit Hilfe ihrer 3 Kinder Samuel, Marlene und Leonard (zum damaligen Zeitpunkt 13, 10 und 7 Jahre) räumten Sandra Krautwaschl und ihr Mann Peter Rabensteiner sämtliches Plastik in den angebauten Stall ihres Bauernhauses: Kinderspielzeug, Plastikbehälter, Shampooflaschen, Gartenstühle, Sportgeräte, Rucksäcke und vieles mehr. Daraufhin wurden Bioläden und Reformhäuser ebenso zum Einkaufsrevier wie Großmärkte, weil es da zum Beispiel Toilettenpapier in Pappverpackungen zu kaufen gab.

Zahnbürsten aus Kautschuk, Brotboxen aus Metall

Weiterhin auf dem Einkaufszettel: Kautschukzahnbürsten mit Naturborsten, umweltfreundlich verpackte Putz- und Waschmittel, Zahnpasta in Metalltuben und sämtliche Milchprodukte nur noch in Glasbehältern. Für die Kinder, die ihre Plastikspielsachen fast komplett entsorgten, wurden Metallbrotboxen ebenso angeschafft wie Füller, die direkt aus dem Tintenfass zu befüllen sind. Und das sind nur einige Beispiele!

Experiment geglückt

Für die Krautwaschls hat sich das Experiment gelohnt: Inzwischen verzichtet die Familie schon weitgehend auf Kunststoff. Kaum etwas von den weggeräumten Plastikprodukten wurde wieder ins Haus geholt. Auch für die Zukunft hat sich die Familie vorgenommen: Je weniger konsumiert und weggeworfen wird, desto besser. Außerdem sind Sandra Krautwaschl und Peter Rabensteiner mittlerweile in die Politik eingestiegen. Sandra Krautwaschl sitzt für die Grünen im Steiermärkischen Landtag.

Tipps für den plastikfreien Einkauf

Was meint ihr? Wäre ein Leben ohne Plastik auch etwas für euch? Vielleicht habt ihr ja einige Anregungen gefunden, die sich aufgreifen lassen. Und wenn es nur mal ein Test ist. In ihrem Blog gibt Sandra Krautwaschl weiterhin Tipps für den plastikfreien Einkauf.

Hier kommt ihr zu www.keinheimfuerplastik.at.

Quelle: Nicola Frommhold, Onlineredaktion www.wasistwas.de, Tessloff Verlag Nürnberg



Guschu is(s)t gesund – aber wie genau geht das?

Anfang des Jahres hat die Deutsche Schützenjugend zusammen mit der Ernährungsberaterin Rebecca Kunz einen Online-Workshop zum Thema „Sportgerechte Ernährung“ durchgeführt. Wir Jugendsprecher der BSSJ waren dabei und möchten Euch nun zeigen, worauf es in der Ernährung ankommt und was uns im Alltag fitter bzw. im Sport leistungsfähiger macht.

Macro-Nährstoffe

Die sogenannten Macro-Nährstoffe sind die Energie- und Nährstofflieferanten unserer Ernährung. Genauer gesagt sind es die Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate, die unser tägliches Essen enthält. Wichtig dabei ist:

- Kohlenhydrate und Fette kann der Körper selbst herstellen, Eiweiß nicht,
- aus Kohlenhydraten kann Fett entstehen,
- aus Eiweiß kann Glucose (= Kohlenhydrate) entstehen.

Jedoch hat jeder Bestandteil auch seine Vor- und Nachteile...

Fette

In angemessenem Maß dient Fett als Schutzpolster der Organe und schützt uns vor Kälte. Es ist aber auch ein wichtiger Energielieferant und notwendig, um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können. Es gibt eine einfache Eselsbrücke, welche Vitamine das genau sind, nämlich die „EDEKA“-Vitamine. Also Vitamin A, D, E und K sind fettlöslich, alle anderen Vitamine (z. B. Vitamin C) wasserlöslich. Daher ist es wichtig, „EDEKA“-Vitamine immer zusammen mit etwas Fett zu essen, um die Nährstoffe optimal aufzunehmen. Das heißt, dass wir das in der Karotte enthaltene Vitamin A (sehr wichtig für die Sehkraft beim Sportschießen) besser verwerten können, wenn wir einen Karottensalat mit Essig und Öl zubereiten, anstatt die Karotte pur zu knabbern. Jetzt haben wir schon das Öl als Fett angesprochen. Alle Speiseöle sind **pflanzliche**

Fette, da sie, wie der Name schon sagt, aus Pflanzen hergestellt werden. Aber auch in anderen Lebensmitteln, wie z. B. Nüssen oder Hülsenfrüchten sind pflanzliche Fette enthalten. Des Weiteren gibt es noch **tierische Fette**, die z. B. in Fleisch, Wurst oder Milchprodukten zu finden sind. Damit wir möglichst nur „gute“ Fette zu uns nehmen, ist auf die Qualität der Fette zu achten. Das hängt mit der enthaltenen Fettsäure zusammen.

Die Transfettsäuren, welche vor allem in Fertigprodukten und Pommes enthalten sind, sollte man bestmöglich meiden. In den meisten tierischen Produkten finden sich die **überwiegend gesättigten Fettsäuren**, die der Körper aber auch selbst aus unserer Nahrung erzeugen kann. Daher sollten wir diese durch bewusste Ernährung und fettärmere Produkte in geringeren Mengen zu uns nehmen.

Die **überwiegend ungesättigten Fettsäuren** sind die „guten“ Fette, die unser Körper braucht und in pflanzlichen Fetten zu finden sind. Man unterscheidet zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die **einfach ungesättigten Fettsäuren** können zwar vom Körper selbst hergestellt werden, diese benötigen wir aber in sehr großen Mengen. Daher ist die zusätzliche Aufnahme über unsere Ernährung in Form von z. B. Olivenöl sinnvoll. Die **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** sind die Fette Omega-3 (z. B. Rapsöl, Nüsse oder fetter Seefisch) und Omega-6 (z. B. Sonnenblumenöl). Omega-3-Fette sind wichtig für die Funktionsfähigkeit der Zellwände. Daher sollten wir diese auch im optimalen Verhältnis von 5 zu 1 den Omega-6-Fetten vorziehen und häufiger „bessere“ Öle bevorzugen.

Eiweiß

Eiweiß ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Ernährung eines Sportlers. Es kann nicht selbst vom Körper hergestellt werden und muss daher zwingend über unsere Ernährung zugeführt werden.

Eiweiß hat vielfältige Aufgaben in unserem Körper, von der Bildung und Regeneration von Zellen bis hin zur Immunabwehr. Bei den Eiweißen ist auf die **Proteinqualität** zu achten, der sogenannten biologischen Wertigkeit.

Je höher die Qualität der aufgenommenen Proteine ist, desto mehr kann in körpereigenes Protein umgewandelt werden. Dies erreicht man durch die Kombination von zwei Eiweißquellen, entweder zwei pflanzlichen Eiweißquellen oder einer pflanzlichen und einer tierischen Eiweißquelle. Gute Kombinationen mit hoher Proteinqualität sind beispielsweise:

- Ei und Kartoffeln
- Mais und Bohnen
- Milch und Getreide
- Milch und Kartoffeln

Wenn Ihr mal überlegt, was es bei Euch daheim so zum Essen gibt, fallen euch sicher viele Gerichte ein, bei denen diese Kombinationen vorkommen. Das heißt aber nicht automatisch, dass alle diese Gerichte auch wirklich gut sind. Wie wir oben bereits festgestellt haben, kommt es auch darauf an, welche Fette in den Gerichten enthalten sind. Bei den pflanzlichen Eiweißen gibt es die Hülsenfrüchte, welche auch als „kleine Powerpakete“ bezeichnet werden. Sie sind sehr wichtig in der Sporternährung, da sie den Aufbau der Muskeln fördern, sehr sättigend sind und viele Vitamine und Ballaststoffe enthalten. Weitere gute Eiweißquellen sind Nüsse, Brokkoli, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch oder auch das klassische Ei. Jedoch ist zu viel Eiweiß auch nicht gut, wodurch eine normale Ernährung mit Eiweißquellen vollkommen ausreichend ist.

Kohlenhydrate

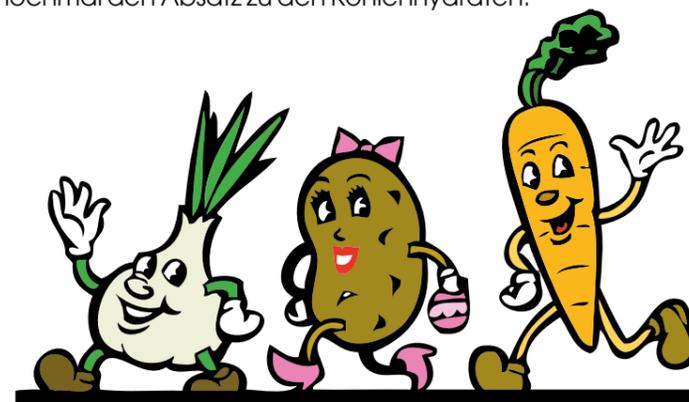
Die Kohlenhydrate sind bei den meisten Menschen der Energielieferant Nummer 1. Aus ihnen kann der Körper sehr schnell Energie gewinnen, womit er die Zellen versorgt. Kohlenhydrate sind

aus Zuckermolekülen aufgebaut und unterscheiden sich in drei verschiedene Arten: **Einfach-, Zweifach-, und Mehrfachzucker**. Jeder Zucker muss vom Körper in einen Einfachzucker abgebaut werden, damit er aufgenommen werden kann. Das bedeutet, dass Lebensmittel mit Einfach- oder Zweifachzuckern viel schnelle Energie liefern, da sie regelrecht den Zucker ins Blut „schießen“. Das führt allerdings durch den kurzen Sättigungseffekt zu starken Schwankungen im Blutzuckerspiegel.

Mehrfachzucker benötigen hingegen länger, bis sie aufgespalten sind und ins Blut „sickern“. Dadurch steigt der Blutzucker langsamer und kontinuierlicher an, was ein deutlich längeres Sättigungsgefühl bewirkt. Um die Zuckerezufuhr möglichst gering zu halten und einen längeren Sättigungseffekt zu erzielen, sollten daher Lebensmittel wie z. B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Gemüse vorgezogen werden, anstelle von Kartoffeln, Weißmehlprodukten und Obst. Dies gilt aber nicht immer, da es auch Situationen im Sportleralltag gibt, in denen der Körper schnelle Energie in Form von Einfach- und Zweifachzuckern benötigt.

Micro-Nährstoffe

Neben den erläuterten Macro-Nährstoffen benötigt unser Körper auch noch Micro-Nährstoffe. Das sind **Vitamine, Mengen- und Spurenelemente**, wie z. B. Calcium, Magnesium und Eisen. Diese finden wir vor allem in Obst und Gemüse. Um genügend davon aufzunehmen, gilt: „treibt es bunt!“. Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse als Bestandteil unserer Ernährung sind optimal. Dennoch sollte das Gemüse „Übergewicht“ haben. Ihr fragt Euch warum? Dann lest nochmal den Absatz zu den Kohlenhydraten.



Hilfreiche Tipps

Hier haben wir Euch nochmal die wichtigsten Punkte für eine gesunde Ernährung im Schießsport zusammengefasst:

1. abwechslungsreich und bunt gestalten
2. pflanzenbetont essen
3. Hülsenfrüchte zwei Mal wöchentlich
4. Grünes Gemüse zwei Mal wöchentlich
5. eine Handvoll Nüsse täglich
6. Vollkorngetreide bevorzugen
7. hochwertige Fette und Öle verwenden
8. Eiweißquellen kombinieren
9. hochwertige tierische Produkte in Maßen
10. fetter Seefisch ein bis zwei Mal wöchentlich

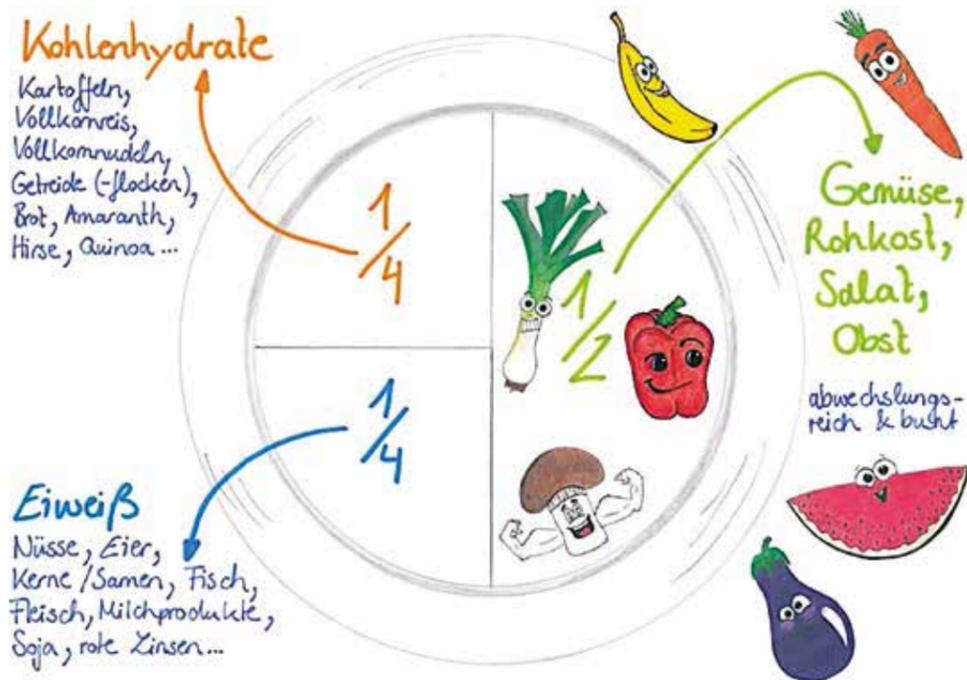
Außerdem solltet Ihr auf eine gute Qualität der Lebensmittel achten, z. B. regional, saisonal & biologisch einkaufen und zudem ausreichend trinken, etwa 2,5 Liter täglich.

Puh, das war jetzt ganz schön viel Theorie. Aber wie genau sieht dann eine optimale Mahlzeit aus? Dafür gibt es die **Teller-Regel**.

Die Teller-Regel

Stellt Euch einen runden Teller vor und diesen halbieren wir. Auf der einen Hälfte sollte Gemüse, z. B. in Form von Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse liegen. Die andere Hälfte des Tellers teilen sich unsere Eiweißquelle mit den Kohlenhydraten. Als Eiweißkomponente kann beispielsweise mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fisch o. Ä. gewählt werden. Bei den Kohlenhydraten ist es optimal, möglichst die aus Vielfachzuckern zu wählen, um ein längeres Sättigungsgefühl zu erzielen. Hülsenfrüchte sind auch hier wieder die erste Wahl, weil diese sowohl Kohlenhydrat-, als auch Eiweißlieferant sind und somit flexibel eingesetzt werden können.

Diese Regel kann am einfachsten umgesetzt werden, wenn ihr eure Mahlzeiten rund um eine von euch gewählte Eiweißquelle aufbaut oder bestenfalls sogar noch Eiweißquellen miteinander kombiniert. Wenn Ihr dann bei der Zubereitung noch auf die Qualität der Fette achtet und versucht die guten Fette zu integrieren, dann seid Ihr auf einem guten Weg.



Quelle: Rebecca Kunz www.diekunzderernaehrung.de



Gemüselasagne mit Hülsenfrüchten

Habt Ihr jetzt auch Hunger bekommen? Guschu verrät Euch zum Schluss noch eines seiner Lieblingsrezepte, wie Ihr das dazugewonnene Wissen nicht nur gesund, sondern auch lecker und ganz leicht umsetzen könnt.

Ihr braucht dazu:

- 60 Gramm Linsen
- Gemüsebrühe
- pürierte Tomaten, 300 Gramm
- Salz und Pfeffer
- Küchenkräuter, z. B. Thymian, Rosmarin und Oregano
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Zucchini
- 1/3 Lauchstange
- 2 Karotten
- 2 EL raffiniertes Rapsöl
- 1 EL Dinkelmehl (Typ 630)
- etwas Muskatnuss
- 400 ml fettarme Milch
- Lasagneblätter
- Geriebener Käse

Und so geht's:

Linsen-Tomaten-Soße

Die Linsen nach Angaben auf der Verpackung in Gemüsebrühe garkochen. Anschließend die pürierten Tomaten untermischen und mit Salz, Pfeffer und Küchenkräutern abschmecken.

Gemüseschicht

Die Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken, das Gemüse klein schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne andünsten und mit Salz, Pfeffer und Küchenkräutern verfeinern.

Béchamelsoße

Rapsöl in einem Topf erhitzen und unter ständigem Rühren das Mehl und etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben. Anschließend die Milch langsam unterrühren, bis sich eine dickflüssige Soße gebildet hat.

Schichtung

Den Boden der Auflaufform mit Rapsöl einfetten und mit Béchamelsoße bestreichen und schrittweise füllen mit Lasagneblätter – Linsen-Tomaten-Soße – Lasagneblätter – Gemüseschicht – Béchamelsoße. Darauf achten, dass die Lasagneblätter genügend Flüssigkeit ziehen können.

Diesen Schritt so lange wiederholen, bis das Gemüse und die Linsen-Tomaten-Soße aufgebraucht sind. Die Schichtung wird dann mit Lasagneblättern und Béchamelsoße beendet.

Zum Schluss die Lasagne mit Käse bestreuen und zugedeckt für 30 Minuten bei 200 °C Unter-/Oberhitze in den Backofen stellen. Dann den Deckel abnehmen und für weitere 15 Minuten fertiggarren. Am besten noch 5 Minuten ruhen lassen, bevor die Lasagne in Stücke geschnitten wird.

Gutes Gelingen und Mahlzeit, *Guschu* 



Jonglieren: Spielerisches Training fürs Gehirn

Jonglieren ist nicht nur etwas für Kinder oder Zirkuskünstler, sondern für alle: Wirbelst du Bälle durch die Luft, trainierst du Geist und Körper. Das macht Spaß, entspannt und du konzentrierst dich besser – und du wirst sogar klüger. Warum das so ist und wie du spielerisch jonglieren lernst, zeigen wir dir hier.

Zwei oder drei Bälle hochwerfen, fangen und wieder nach oben schleudern: Jonglieren ist gar nicht so kompliziert, wie es zuerst aussieht. Im Gegenteil: Du lernst schnell, mehrere Dinge gleichzeitig durch die Luft sausen zu lassen.

Das Hobby ist einfach und du übst es überall aus, auch wenn du nur kurz Zeit hast – im Wohnzimmer, im Park oder im Büro. Alles, was du brauchst, sind Bälle, Jongliertücher oder -keulen. Jonglieren ist lustig – und hat für deinen Körper und Geist überraschend positive Auswirkungen.

Warum Jonglieren so gesund ist

Es klingt erst einmal unglaublich – ist aber wahr: Jonglieren macht dich klüger! Denn auch wenn du nur spielerisch Arme und Hände bewegst, läuft in dir ein komplexes Programm ab. Die Augen beobachten die Bälle und melden dem Gehirn, wo sich diese gerade befinden. Der Verstand sendet Befehle an die Muskeln, damit deine Finger zugreifen. Körper und Kopf müssen sich dabei abstimmen. Nebenbei trainierst du so auch deine Koordination.



Nur wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten, fängst du die Jonglierbälle. Deine Gehirnhälften sind über einen Balken verbunden, der aus 300 Millionen Nervenleitungen besteht. Das Jonglieren aktiviert diese Region besonders, sie wird besser durchblutet. Ein Protein regt neue Gehirnzellen zum Wachsen an.

Trainierst und förderst du dein Gehirn, entwickelt es sich weiter. Wie gut regelmäßige Jonglage deinem Verstand tut, fanden Neurologen der Uniklinik Hamburg-Eppendorf 2008 bei einer Studie heraus. Bei Jongleuren, die drei Bälle mehr als 60 Sekunden in der Luft halten konnten, hatten sich einige Hirnregionen vergrößert. Darunter diejenige, die fürs Lernen und die Wahrnehmung von Bewegungen im Raum zuständig sind. Üben die Probanden drei Monate lang nicht mehr, bildeten sich die Bereiche wieder zurück.

Am besten trainierst du deshalb regelmäßig: Ideal sind jeden Tag fünf bis zehn Minuten, entweder am Stück oder in zwei Etappen. Wenn du nach langen Meetings im Büro oder dem Schulterricht müde bist: Nimm deine Bälle in die Hand und wirble sie in die Luft. Du wirst sehen: Schon nach wenigen Minuten hast du Stresshormone abgebaut und wunderbare Laune. Du fühlst dich wacher, entspannter und konzentrierter.

Jonglieren lernen mit Bällen: So geht es

Drei Jonglierbälle, Devilsticks oder Jonglierkeulen: Du kannst alle möglichen Gegenstände in die Luft werfen und fangen. Lass dir beim Jonglieren lernen aber Zeit und fang erst mal klein an. Du merkst schnell, wie du immer besser wirst.

Für dein Training brauchst du drei gleich große und schwere Jonglierbälle, zum Beispiel Bean Bags mit 50 bis 70 Millimeter Durchmesser. Nun übst du in Etappen. Zuerst mit einem, dann mit zwei und am Ende mit drei Bällen:

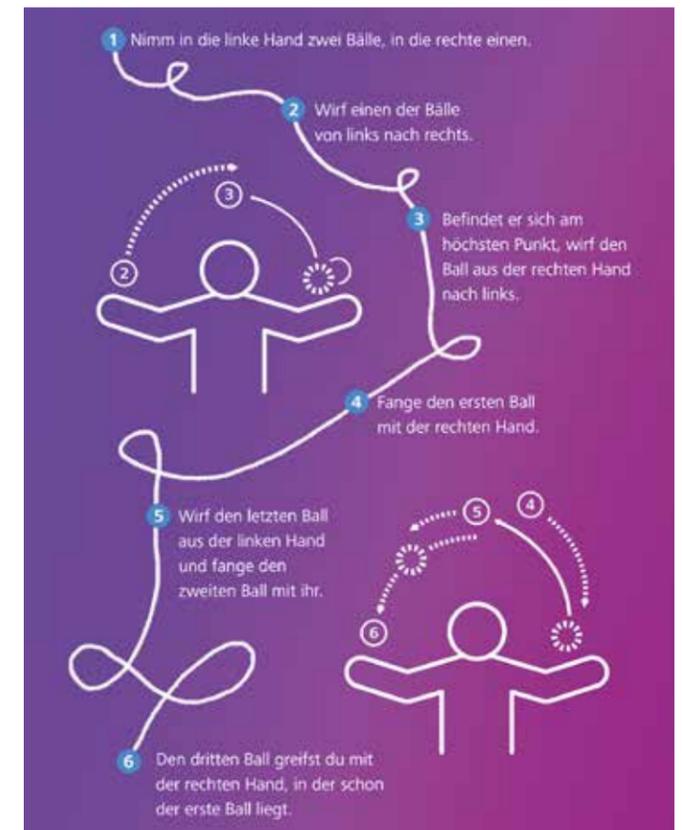
- Stelle dich aufrecht und locker mit den Handflächen nach oben hin. Nimm einen Ball in eine Hand und wirf ihn auf Augenhöhe zur anderen Hand. Fange ihn und wirf ihn zurück, nach und nach in einem höheren Bogen. Schau nicht auf Deine Hände, sondern nur geradeaus ohne Bälle oder Hände zu fokussieren.
- Klappt das gut, nimmst du in jede Hand einen Ball. Wirf den ersten. Befindet er sich ungefähr am höchsten Punkt, schleuderst du den anderen Ball in die entgegengesetzte Richtung. Fange beide nacheinander auf. Übe das so lange, bis du einen gleichmäßigen Rhythmus hast.

Das Jonglieren fällt dir leichter, wenn du dich zunächst aufs Werfen konzentrierst und nicht aufs Fangen. Dass am Anfang viele Bälle auf den Boden kullern, ist ganz normal.

Wie du Jonglieren mit drei Bällen lernst, zeigt dir die Anleitung in der Grafik.

Jonglierbälle einfach selbst basteln

Übrigens kannst du die Bälle einfach selbst basteln. Du brauchst dafür pro Ball zwei kleine Luftballons, einen Trichter, Vogelsand und Klebeband. Fülle den Sand mit dem Trichter in einen Ballon, bis er prall ist. Schneide den Zipfel an der Öffnung ab und klebe das überstehende Teil an.



Schneide beim zweiten Ballon den Zipfel ab und stülpe ihn über den ersten Ball, sodass die Klebestelle ganz bedeckt ist. Fertig ist der Jonglierball!

Das Hantieren mit Bällen ist dir für den Anfang zu kompliziert? Eine Alternative für Einsteiger sind Jongliertücher. Die speziellen Stoffe fliegen langsamer als Bälle und du hast mehr Zeit, dich auf die Bewegungsabläufe zu konzentrieren. Außerdem rollen sie nicht weg, wenn sie auf den Boden fallen.

Schnapp dir die Bälle und fang an zu jonglieren. Beim Jonglieren trainierst du deinen Körper und Geist – und dieser Zeitvertreib ist auch noch unterhaltsam! Du hast schnell Erfolgserlebnisse und wirbelst bald zwei oder drei Bälle durch die Luft. Wenn du in Schule, Uni oder Arbeit kurz Zeit hast, stehst du auf und übst ein paar Minuten. Schon hast du Stress abgebaut und dein Gehirn in Schwung gebracht.

Quelle: <https://aok-erleben.de/>



Mein Name ist Hexe „Sabine“ und ich zaubere gerne ein paar leckere Kostlichkeiten in der Küche. Damit ihr seht, dass leckere, gesunde Gerichte mit saisonalen Produkten kein Hexenwerk sind, teile ich als gute Hexe natürlich gerne meine Zauberrezepte mit Euch. Aber passt bitte auf, dass Euer Hexenkessel nicht Feuer fängt! Lasst uns künftig gemeinsam den Zauberstab schwingen!

Italienisches Müsli – Urlaubsfeeling to go

Das brauchst du (für 4 Personen):

- 250 gr. Frischkäse Natur, Doppelrahmstufe
- 250 gr. Speisequark 20% Fett i.Tr.
- 250 gr. Joghurt 3,5% Fett, mild
- 1 TL Zimt/Zucker
- 3 EL frische kleine Früchte
z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Weintrauben, Erdbeeren, Johannisbeeren. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- 1 Pack. Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)

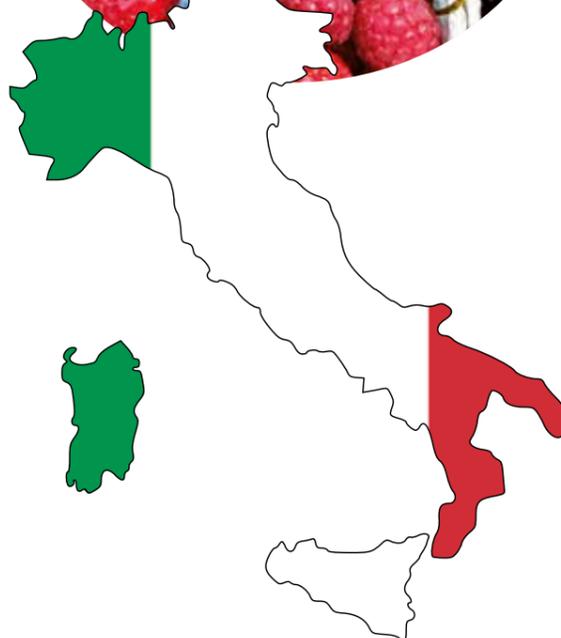
Zubereitung:

Frischkäse, Speisequark und Joghurt gut verrühren, mit Zimt/Zucker abschmecken. Die Cantuccini in grobe Stücke zerkleinern.

Jetzt geht es schon ans dekorieren:

Nimm vier schöne große Gläser oder eine Glasschüssel. **Unser BSSJ-Joghurtbecher eignet sich auch gut für das Urlaubsfeeling to go.**

Die kleinen Cantuccini Stücke bilden die unterste Schicht, darauf kommt die Frischkäse-Speisequark-Joghurt-Masse. Mit frischen Früchten garnieren.



DIY – Deine BSSJ-Intern immer griffbereit

Zeitaufwand: ca. 20 Minuten

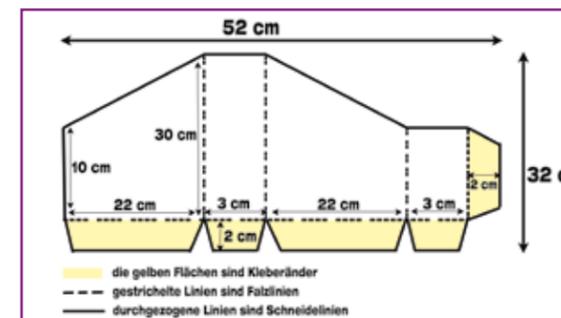
Ihr benötigt:

- Karton in einer Größe von 52 cm x 32 cm
- Lineal
- Geodreieck
- Stift
- Schere
- Klebstoff oder doppelseitiges Klebeband
- selbstklebendes farbiges Band (ca. 2 cm breit)



Los geht's!

Zeichnet euch die Schneide- und Falzlinien mit den Maßen – wie abgebildet – auf den Karton.



Schneidet die Konturen entlang der Schneidelinien aus.



Jetzt den Karton an den gestrichelten Falzlinien umfalten.



Klebstoff oder doppelseitiges Klebeband auf die Kleberänder geben und zusammenkleben. Und schon ist der Sammelaufsteller fertig!



Jetzt könnt ihr euren Sammelaufsteller nach euren Wünschen und Ideen gestalten: anmalen, bekleben oder was euch sonst so einfällt. Oder ihr schneidet unsere Guschuvorlagen (Seiten 18-20) aus und klebt sie auf den Sammelaufsteller.

Am Ende noch die Kanten mit dem selbstklebenden Band einfassen: FERTIG!

Viel Spaß beim Basteln!





Die Klebevorlagen für den Stehsammelordner mit den Guschumotiven findet ihr auf den Seiten 18, 19 und 20 dieser BSSJ-Intern. Einfach kopieren, ausschneiden und auf den Stehsammler kleben.

Rechts findet ihr noch die Klebevorlagen für den „Rücken“ und die „kleine Vorderseite“ des Stehsammlers.



BAYERISCHER SPORTSCHÜTZENBUND E.V.

BAYERISCHE SCHÜTZENJUGEND
Öffentlich anerkannt als Träger der freien Jugendhilfe seit 1983



Anmeldebogen zur „Mach mit!“ - Kiste

Die Landesjugendleitung der Bayerischen Schützenjugend hat im Jahr 2021 eine „**Mach mit!-Kiste**“ ins Leben gerufen und möchte dazu animieren, **öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen** durchzuführen, indem Jugendgruppen mit unterschiedlichen Materialien (Jonglierbälle, Flyer, Mundschutz, Desinfektionsmittel usw.) unterstützt werden. Insgesamt werden 100 Kisten vergeben.

Nachdem uns die Corona Pandemie seit März 2020 beherrscht, ist es umso wichtiger alle Kraft in den persönlichen Kontakt zu den Mitgliedern und auch in die Gewinnung von Neumitgliedern zu stecken.

Wenn Sie eine **Öffentlichkeitsveranstaltung** durchführen und eine „**Mach mit!**“- Kiste dazu bestellen möchten, dann füllen Sie uns bitte diesen kurzen Fragebogen aus und senden diesen an sabine.freitag@bssb.bayern.

Anmeldebogen:

Vereinsname:

Vereinsnummer:

Ansprechperson und Funktion im Verein:

Datum Veranstaltung:

Kurze Beschreibung der Veranstaltung:

Im Namen der Bayerischen Schützenjugend bedanken wir uns sehr herzlich für ihre Bereitschaft, aktiv Nachwuchsarbeit zu leisten.

Bitte beachten Sie die Hinweise zum Datenschutz und zur Datenverarbeitung unter www.bssb.de/datenschutz.



Kleine Jugendaktionen halten das Vereinsleben aufrecht - Schützenjugend Eichenlaub Oberhinkofen



Von Lockdown zu Lockdown...

Wir machen das Beste draus! In diesen schwierigen Zeiten gerade für den Freizeitsport kann man nur nach diesem Motto handeln. Im Sommer 2020 war Indoorsport gar nicht bzw. nur mit kaum erfüllbaren Auflagen für unsere Jugend möglich. So nutzten wir die Zeit und boten ein Outdoorprogramm für die Jugendlichen an: Koordination, Balance, Ausdauer, Atemtechniken, ... wurden trainiert. Dies war auf dem Sportplatz mit ausreichend Abstand toll umsetzbar und wurde gut angenommen.

Als es dann Ende des Jahres 2020 erneut zum Lockdown kam, begannen wir, Videokonferenzen anzubieten. Das klappt sehr gut, es nehmen viele Jugendliche regelmäßig teil. Hier versuchen wir das Programm abwechslungsreich zu gestalten: Wir sind in Erinnerungen geschwelgt und haben Bilder von Aktivitäten und Festen der letzten Jahre angeschaut, wir haben unsere



Weihnachtspackerl für die Jugendgruppe

Weihnachtsfeier virtuell abgehalten (ein Mädchen hat ein Weihnachtslied mit der Gitarre gespielt und dazu gesungen, ein Junge hat eine Weihnachtsgeschichte vorgelesen, alle haben

sich Kinderpunsch und Plätzchen mit an den Laptop geholt, es wurden Witze erzählt, die Weihnachtszipfelmütze durfte auch nicht fehlen), wir haben ein Schießquiz gelöst, wir probieren verschiedenste Online-Gruppen-Spiele aus (Stadt-Land-Fluss, scribbl.io, Gartic Phone, Werwolf, ...), wir haben eine virtuelle Faschingskonferenz (alle waren verkleidet vorm Bildschirm) gefeiert und wir ratschen (Neuigkeiten müssen ja auch irgendwie ausgetauscht werden).

Außerdem hatten wir viel Zeit uns noch weitere kleine Aktionen zu überlegen. Wir haben einen virtuellen Adventskalender programmiert, bei dem jeder ein Türchen öffnen durfte und dann in die gemeinsame Whatsapp-Gruppe das Ergebnis per Foto (Mache dir einen Tee!) oder Video (Tanze zu einem Weihnachtslied!) geschickt hat. Wir haben Jugendmasken mit unserem Maskottchen drauf entworfen. Die Jugendleitung hat an Weihnachten und an Ostern kleine



Jugendmasken



Osternester von der Jugendleitung



Virtueller Fasching

Geschenktütchen bzw. Osternester an die Jugendlichen verteilt. Wir haben für das Jahr 2021 einen Kalender mit Bildern der letzten Jugendaktivitäten gestaltet, dieser konnte gegen eine Spende erworben werden.

Derzeit haben wir eine interne Videochallenge gestartet, bei der die Jugendlichen draußen



Fitnessangebot 2020

mit einem Gefährt (Roller, Fahrrad, Rollschuhe, ...) einen 50 m langen Parcours, den sie selbst aufgebaut haben, in der Form des bekannten „Eierlaufs“ absolvieren und sich dabei filmen sollen. Das beste Video erhält einen kleinen Preis. Für die nächste Videokonferenz ist zudem ein kurzer Theorieteil zum Schießsport geplant, bei dem wir zunächst Grundlagen wiederholen wollen. Hierzu erhalten die Jugendlichen auch die Unterlagen zugeschickt.

Wir hoffen, dass bald wieder Normalität einkehrt und unsere Schießabende in gewohnter Weise stattfinden können. Haltet auch ihr durch und bleibt kreativ!

Die Jugendleitung des Schützenvereins Eichenlaub Oberhinkofen: Theresa, Veronika, Maria, Patricia, Nicole

Schützenjugend Bezirk München auf Schatzsuche

Unter dem Motto „#liveislife“ hat die Bezirksjugendleitung München das Event „Schatzsuche“ am Ostersonntag 2021 gestartet. Bei der Schatzsuche waren sechs Rätsel zu lösen. Vom Start bis zum Ziel bewältigten die Jungschützen sieben Kilometer. Das machte sie fit für den nächsten Oktoberfestumzug!

Die Organisation und wie alles im Einzelnen nach den zu dieser Zeit geltenden Regeln abließ, war in der BSZ (Bayerischen Schützenzeitung), Ausgabe 5/2021, auf den Jugendseiten zu lesen. Die sechs Rätsel in Reimform verfasste die 1. Bezirksjugendleiterin von München, Sandra Seethaler. Dazu gratuliert ihr „Guschu“ herzlich.



Sandras sechs Rätsel zur Schatzsuche

EINLEITUNG

„Willkommen, willkommen, willkommen ...
Mit großer Freude, haben wir deine Teilnahme
vernommen!
Morgen zwischen 11:00 und 15:00 Uhr ist es
endlich soweit.
Bist du für unsere Schatzsuche schon bereit?
Wir haben uns was ausgedacht,
was den Schatzsucher in euch entfacht!
Jeder Hinweis schickt euch an einen bestimmten Ort.
Wenn ihr dort seid, macht ein Selfie und schickt es fort.
Quer durch München die Rätsel gehen.
Und ganz zum Schluss den Schatz könnt ihr
dann sehen.
Dies ist für euch gegen den Corona-Frust.
Wie schaut's aus - habt ihr Lust?
Dann macht mit und seid dabei!
Mit der Langeweile ist es dann vorbei.
Jetzt bekommst du den ersten Tipp.
Von dort aus, startet unser kleiner Rätsel-Trip.“



#HINWEIS 1 & Start

„Dieser Ort ist seit langer Zeit bekannt.
Sogar Elefanten 1888 dort sind hindurch
gerannt!
Bevor das jedoch geschah,
er einst Teil des Marienplatzes war.
Doch der Platz war einfach viel zu klein.
Eine eigene neue Fläche musste es dann sein.
Das Wasser floss stetig in Bächlein - ganze 7.
Heute sind nur noch 6 Brunnen geblieben.
Um einen dieser Brunnen es nun geht.
Dieser zum Andenken eines lokalen Komikers
dort steht.“

#HINWEIS 2

„Als Märchenkönig er ist bekannt.
Ganz in der Nähe seine letzte Ruhe fand.
Doch St. Michael wird jetzt nicht gesucht.
Unser Ort ist ein paar Ecken weiter - wo
einst der Teufel hat geflucht.
Seinen Fußabdruck drin hat hinterlassen.
Um dort hin zu gelangen, du musst durch die
Altstadt Gassen.
Weißt du welches Bauwerk wir hier meinen?
Einen höheren Aussichtspunkt findest du
sicher keinen!“

#HINWEIS 3

„Zu seinen Ehren als Andenken 1835 erbaut.
Mit erhobener rechter Hand auf sein Volke runter schaut.
Verschiedene Themen man am Sockel kann erkennen.
Kannst du sie auch alle benennen?
Recht, Ackerbau, Künste und die Religion.
Selbst Astro- & Biologie gab es damals schon.
Auch die Rückseite des Sockels ist verziert.
Was auf die Verleihung der Verfassung basiert.
Vor den weißen Stufen zum Theater du kannst das
Denkmal sehen.
Jetzt solltest du wissen, wohin als Nächstes du musst gehen!“



#HINWEIS 4

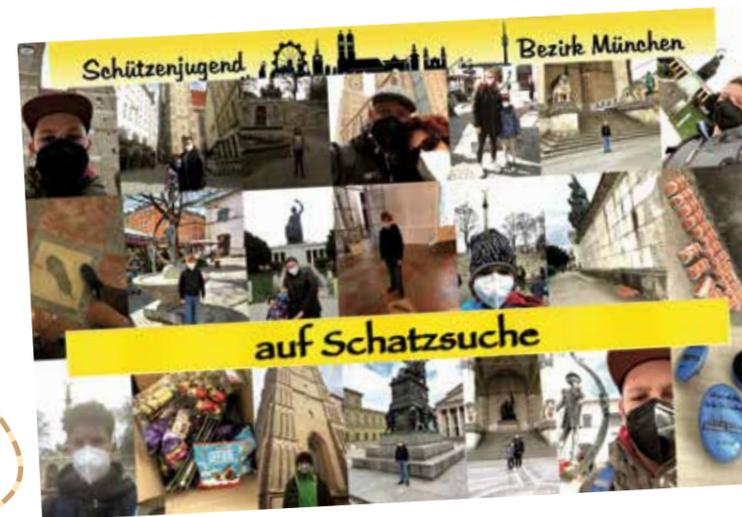
„Ein Krieger, stolz und stark, dort oben steht,
sein Blick nach rechts gen Westen geht.
Daneben eine Edle Frau, sie stellt Palmwedel
& Lorbeerkranz zur Schau.
Als Symbol des Friedens einst erbaut.
Auch der Fürst & Graf auf die Straße schaut.
Wenn du jetzt noch mehr wie 2 Löwen kamst
sehen, du darfst zum nächsten Hinweis gehen!
Das Rätsel ist vielleicht zu schwer?
Dann muss noch ein Hinweis her:
Wenn du stehst direkt davor,
rechts daneben sonntags singt ein Chor.“

#HINWEIS 5

„Richtung Osten es nun weiter geht.
Sie auf einem Tempel dort seit langem steht.
Und wer hätte das von ihr gedacht? Einem
Fund aus Pompeji, ihr Abbild ist
nachgemacht.
Sie hoch oben über München wacht, und von
Statuen getragen wird - ganzen acht.
Vier Säulen zeigen an, wer das Land
regieren kann.
Im Südwesten kann man sehen,
wie ein Stammbaum wird vergehen.
Es zeigt des letzten Bayern Königs Vater,
deutlich & klar. Der auch Onkel vom Otto &
Ludwig war.“

#HINWEIS 6 & Zielpunkt

„Bevor eure Kräfte nun völlig schwinden, dies der letzte Hinweis ist um den Schatz zu finden:
Mit Bärenfell bedeckt, den linken Arm nach oben reckt.
Zum Schutz ein Schwert fest in der Hand, an der Seite ein Tier, was Bayern mit Stärke verband.
48 Säulen hinter ihrem Rücken, das Volke zu ihren Füßen Feste feiert zum Entzücken.
Welche Edle Schutzpatronin ist es nur, die da steht hoch oben auf weiter Flur?
Der Weg ist weiter als gedacht? Aber nur wenn man sich zu Fuß auf macht.
Wenn das Wetter ist zu rau, Nutzt doch einfach den MVV.
So kommt ihr schnell von A nach B. Und am Ende tun die Füße auch nicht weh!“



Und nun? Soll das hier Gedruckte einfach verwehen? Das wäre doch sehr schadel Jugendleiter/-innen, die vielleicht nach der Pandemie eine Jugendbildungsmaßnahme, auch nur einen Ausflug nach München planen, könnten diese Schatzsuche als „Erleben einer Großstadt“ miteinbeziehen.

Dazu müsste zu der üblichen Organisation noch bedacht werden:

- Einen Stadtplan von München besorgen, darin die einzelnen Hinweise einzeichnen, damit man als in München unkundige Jugendleiter/-in eine genaue Vorstellung von dem Weg bekommt. Der Bus sollte die Teilnehmer/-innen bis zum Start fahren und sie am Ziel wieder aufnehmen.
- Dann müsste man sich über die Geschichte zu den einzelnen Rätselhinweisen kundig machen.
- Die angemeldeten Teilnehmer/-innen müssten in kleinere Gruppen eingeteilt und zu jeder Gruppe eine verantwortliche im Umgang mit Gruppen erfahrene Person zugeordnet werden, die über alles Bescheid weiß und auch die entsprechenden Unterlagen

dabei hat. Sie darf den Teilnehmern nichts verraten und nur im Notfall unterstützen. Ein Gruppenmitglied bekommt einen Stadtplan und die Rätsel. Damit sich die stadtfremden Kinder und Jugendlichen besser zurechtfinden, sollte zu jedem Rätsel-Hinweis zusätzlich eine Straße angegeben werden.

- Die Maßnahme kann als Tagesmaßnahme, evtl. je nach Anfahrt auch zwei Tage dauern, weil sich vorher in einem Gruppenraum (Schützenheim) die einzelnen Kleingruppen mit ihrer verantwortlichen Aufsicht gegenseitig kennenlernen sollten. Dabei kann alles Weitere (Vorgehensweise, Verhaltensweise in einer Großstadt, alle Smartphone aufgeladen ...) mit den Teilnehmern geklärt werden.
- Die Aufsichtsperson erhält die Geschichten zu den einzelnen Denkmälern/Statuen, die sie den Teilnehmern/-innen am jeweiligen Punkt vorliest bzw. vorlesen lässt.

Bei dieser Maßnahme ist schon eine Menge im Vorfeld zu tun. Einfacher wäre es, eine/n Münchner Stadtführer/-in zu buchen. Tipps gibt bestimmt auch die 1. Bezirksjugendleiterin Sandra Seethaler.

Anstatt München könnte es jede andere größere Stadt sein. Die Fremdenverkehrsämter, die Stadt-/ Kreisjugendringe und auch die Gau-/ Vereinsjugendleiter/-innen helfen sicher gerne weiter.

Bitte denkt bei eventuell erforderlichen Übernachtungen an die Jugendherbergen, sie alle hatten während der Pandemie finanzielle Einbußen.

Verfasserin: Elfe Stauch

1. Karl Valentin Brunnen am Viktualienmarkt / 2. Frauenkirche / 3. Denkmal König Maximilian I. / 4. Feldherrenhalle / 5. Friedensengel / 6. Bavaria

Verkleinere deinen ökologischen Fußabdruck

Trotz des Pandemiegeschehens sollten wir unser eigenes ökologisches Verhalten im Auge behalten und dazu beitragen, den eigenen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Reden, diskutieren allein hilft nicht – für uns sollte auch das TUN folgen.

Der ökologische Fußabdruck umfasst in seiner Gesamtheit unseren Lebensstil und Lebensstandard. Für alles, was wir verbrauchen, werden Ressourcen und Energie benötigt, die wir auf Dauer nicht haben. Wir müssen unsere Verhaltensweisen ändern. Der derzeitige Stromverbrauch, auch durch den digitalen Fortschritt, wird immer größer. Ob der Strom wie gewohnt verfügbar sein wird, das wird die ferne Zukunft zeigen. Bis alle Menschen an einem Strang ziehen und ihr Verhalten ändern, wird viel Zeit vergehen. Es wird sehr einschränkend und auch unbequem sein. Lasst uns jetzt mit kleinen, machbaren Schritten beginnen.



Zu den Abfallbergen: Unsere Abfallberge sind enorm, nehmen teilweise sogar zu. Bei uns wird doch alles „richtig!“ entsorgt, verbrannt, recycelt und was wir nicht recyceln können, verbringen wir in andere Länder. Das ist weder umwelt- noch energieschonend, dazu unmoralisch, wenn der ganze „Dreck“ bei anderen abgeladen wird, was wir selbst nicht recyceln können oder wollen.

Früher und heute

Früher: Es gab eine Zeit, da bezogen die Einzelhändler ihre Waren (Mehl, Zucker, Salz, Essiggurken, usw.) lose in Säcken und Fässern. Wollte man z. B. ein Pfund Mehl kaufen, wurde das

Mehl mit einer gewölbten Holz-Schaufel aus dem Sack geholt und in eine passende Papierfüte gekippt. Die Säcke und die Holzschauflern waren aus Naturmaterialien. Bei Nüssen in Säcken z. B. konnte das problematisch sein, vor allem wenn die Säcke in feuchten Räumen gelagert wurden. Öffnete man als damaliger Lehrling (Auszubildende) zum Beispiel Nusssäcke, um Lieferungen für den Einzelhandel zusammenzustellen, konnte es sein, dass die Nüsse von einem grauen Gespinst oder von was auch immer befallen waren. Die damaligen Lehrlinge mussten die befallenen Nüsse aussortieren. Ekelig war das!

Heute: Einiges, was es heute lose zu kaufen gibt, sollte zuhause in fest verschlossene Behältnisse umgefüllt werden, damit Tierchen keinen Zugang finden.

Früher: Für die Milch hatten die Leute eine emaillierte Milchkanne oder eine aus Aluminium. Sie zapften die Milch beim Einzelhändler aus Zapfsäulen oder direkt beim Bauern aus Kannen. Das ist zum Teil auch heute möglich. Allerdings ist Rohmilch anfällig für Keime, die besonders Kinder krankmachen können. Rohmilch bitte abkochen!

Heute: Die Kühltheken der Supermärkte sind mit Tetrapacks, Plastik- und Glasflaschen verschiedenster Milchsorten gefüllt. Lediglich die Glasflaschen können vollständig recycelt oder erneut verwendet werden.

Früher: Obst gab es in Tüten, die aussahen wie Schultüten, nur kleiner waren sie und selbst bedienen durfte man sich nicht. Heute: Alles wird angefasst, gedrückt, auch mal die Maske runtergezogen und berochen. Das Herumdücken macht das Obst nicht besser, hygienisch ist es



auch nicht!
Deshalb unbedingt gründlich abwaschen. Dennoch ist es ökologisch sinnvoll, „offenes“, regionales Obst zu kaufen. Das vermeidet Plastikmüll und lange Transportwege.

Back to the roots? Naturmaterialien, Tante-Emma-Läden und Co

Die Naturmaterialien? Sie wurden nach und nach aus verschiedenen Anlässen (Hygiene, praktische Handhabung, Schonung der Naturmaterialien!) durch Plastik ersetzt. Hurra! Und nun haben wir den „Salat“ (Umwelt) versaut! Plastik überall!

Es gibt Alternativen, doch auch sie sollten, so wenig wie möglich, nur aus nachwachsenden Naturmaterialien stammen, wofür keine zusätzlichen Urwaldrodungen vorgenommen werden.

Was ist aus den „Tante-Emma-Läden“ auf dem Land und den kleinen Krämerläden in den Städten geworden? Sie hatten es immer schwerer gegen die neu entstehenden Kaufhäuser und Lebensmittelketten anzukommen. Sie konnten nicht so günstig einkaufen, zudem fehlte es in den Läden an Platz, um in den folgenden Jahren noch Schritt halten zu können. Viele dieser Läden gibt's heute nicht mehr. Schade! Hin und wieder sind in ländlichen Gegenden noch welche zu finden oder sie werden als Ortstreff-

punkt von engagierten Bürgern neu geschaffen. Viele Kilometer in die nächste größere Ortschaft zu fahren, ist für manche Bürger unmöglich oder sehr beschwerlich. Manche können wegen des Platzbedarfes mit XXL-Angeboten der Supermärkte auch nichts anfangen. Die Schlepperei hat man dazu. Wer kein Auto hat (Radfahren können auch nicht alle Menschen) ist auf passende Fahrgelegenheiten angewiesen, wovon es zu wenig gibt.

So kommt ein Treffpunkt mit Einkaufsmöglichkeiten allen im Ort sehr entgegen. Es besteht zudem die Möglichkeit, sich zu treffen und sich gegenseitig die Neuigkeiten zu erzählen. Das schafft Nähe und Verständnis füreinander und schon die Umwelt.

Für Kartons, Papier, Umverpackungen haben wir blaue Tonnen aus Plastik. Auch die gab es früher nicht. Papier wurde zuhause gestapelt und verschnürt. Diese Bündel wurden dann in Abständen abgeholt und von Hand auf die Ladefläche des Lkw geworfen. Schufferei bestimmt! Die Folge waren Rückenschmerzen der fleißigen Helfer! Das war auf die Dauer keine Lösung. Da sind die Papiertonnen, die an die Straße gestellt werden und von den Müllautos mit automatischer Entleerungs- und Ladevorrichtung mit Greifarmen komfortabler. Doch inzwischen gibt es Berge von Kartons.

Covid-19 und die geschlossenen Läden veranlassten viele Menschen in Onlineshops zu kaufen und die Waren nach Hause liefern zu lassen. Praktisch ist's für viele, genauso wie damals, als das Plastik in Deutschland mehr und mehr die Naturmaterialien verdrängte. Jetzt kommt

noch vermehrt der viele Rückversand hinzu. Praktisch und bequem, mag sein, doch es ist genau genommen klima- und umweltschädlich. Zu allem werden unsere Innenstädte veröden, weil die kleineren Läden und Boutiquen schließen müssen und dabei geht auch die Vielfalt, die wir heute haben, verloren. Zu bedenken ist dazu, dass Menschen ihre Arbeitsplätze verlieren und es immer weniger Ausbildungsplätze geben wird.

Deshalb: Unterstützt die Einkaufsmöglichkeiten vor Ort, soweit wie möglich. Damit trägt ihr dazu bei, dass keine neuen Probleme entstehen.

Unser täglicher Haushaltsmüll

Mülltrennung ja, aber die Zuordnung des Mülls zu den verschiedenen Entsorgungsbehältern ist nicht immer für alle Menschen eindeutig. Sie ist teilweise sogar regional verschieden. Gehört das jetzt in den gelben Sack (Tonne) oder gehört das in die blaue Tonne, in die Biotonne oder in den Restmüll? Es wäre gut, wenn alle Materialien eindeutige Entsorgungsmerkmale hätten. Das wäre auch europaweit und sogar weltweit möglich. Dafür sollte mehr getan werden.

Gläser und Flaschen

Glascontainer sind ökologisch sinnvoll, aber auch beim Entsorgen des Glasguts kann einiges falsch

laufen, z. B.: Flaschen und Gläser müssen nicht ausgewaschen werden. Dadurch wird Wasser gespart. Allerdings sollten Honiggläser immer ausgewaschen werden. Warum? Aus Altglascontainern holen sich die Bienen die Honigreste aus den Gläsern, leider auch die Amerikanische Faulbrut und sie ist bei uns hier und da zu finden. Die Amerikanische Faulbrut hinterlässt Sporen, die unseren Bienen zwar selbst nicht schädlich sind, doch sie füttern mit dem Resthonig ihre Brut damit. Dort vermehren sich die Faulbrutsporen zu Millionen und vernichten die Brut. Die Sporen sind sehr hartnäckig und deshalb muss das ganze Volk vernichtet werden. Für den Imker eine Katastrophe! Und letztlich auch für uns!

Das Fazit: Es war früher nicht alles besser! Dennoch wurde durch Änderungen und angebliche Verbesserungen unser ökologischer Fußabdruck im Laufe der Zeit immer größer. Helft zusammen mit euren Freunden konsequent mit, euren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Tut, was in eurem Umfeld möglich ist um unnötigen Müll zu vermeiden und schont die Ressourcen.

Mit jedem kleinen Schritt in eine bessere Zukunft.

Verfasserin: Effe Stauch

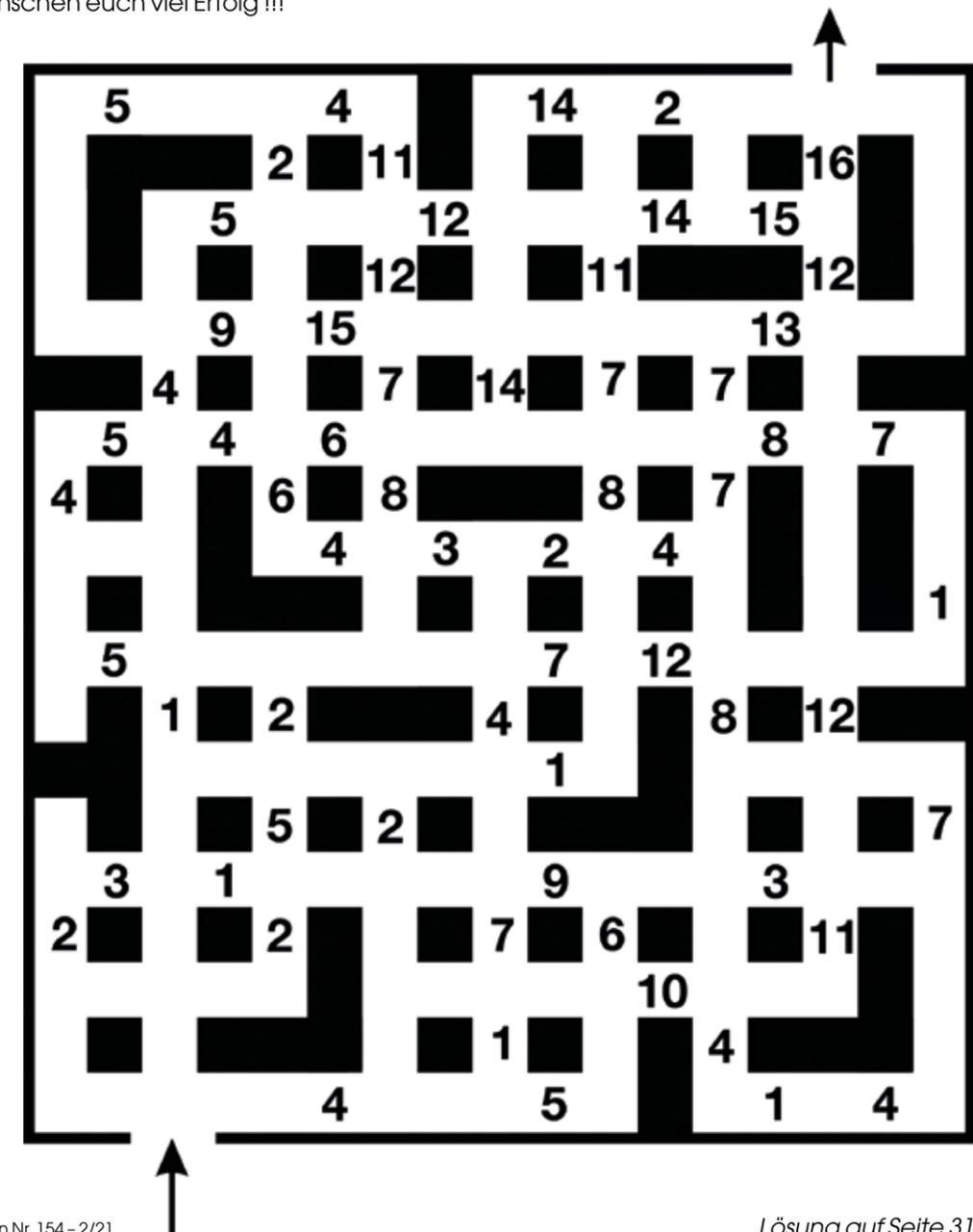


Das Zahlenlabyrinth

Finde den Weg durch das Zahlenlabyrinth!

- Beginne mit der Zahl 1 bis du zur Zahl 16 gelangt bist.
- Das Labyrinth muss in aufsteigender Zahlenreihenfolge bewältigt werden.
- Dabei darfst du die Wege nicht mehrmals durchlaufen oder in irgendeiner Form kreuzen.
- Jeder Weg sowie jede Zahl darf nur einmal verwendet werden.

Wir wünschen euch viel Erfolg !!!



Schattenspiele

Welcher Schatten ist der Richtige?



Scherzfragen



Welcher Hahn kann nicht krähen, kann nicht laufen und lebt noch nicht einmal auf dem Bauernhof?

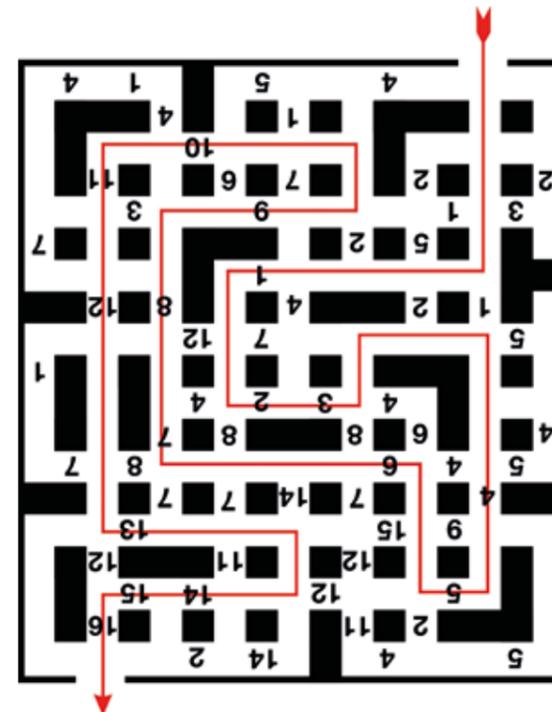
Was steht im Wald, hat ein Geweih auf dem Kopf und macht „muh“?

Welches Tier versteckt sich im Kaffee?

Was passiert mit Anna, wenn sie ins Wasser springt?



Lösungen



Scherzfragen:
Der Wasserhahn. / Ein Hirsch der Fremdsprachen lernt. / Affe. / Sie wird zu „Annass“!

Schattenspiele: Lösung = C

Möglichkeit zur Erstattung der Verdienstauffälle, wenn der Arbeitgeber eine Freistellung gewährt!
 Weitere Infos auf der **BSSJ-Webseite** unter Infothek (www.bssj.de).

**Medet euch an!
 Es sind noch Plätze frei!**

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:
08. bis 16. Oktober 2021

Abschlusslehrgang (Prüfung):

18. bis 21. November 2021

Anreise am 08.10. / 18.11., 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, lizenzierter Jugendleiter, Assistent der Landesjugendleitung)
- Thorsten Schierle (B-Trainer, S-Lizenz Kinder/Ausbilderlizenz für JuBaLi DSB)
- Veronika Hartl (Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, 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.

Weiterbildung

Jugendleiterlizenz (ÜL-J) Verlängerung der Gültigkeit

Für die Verlängerung der Gültigkeit einer Jugendleiterlizenz gelten folgende Regelungen:

Innerhalb der vierjährigen Laufzeit einer Jugendleiterlizenz sind **16 Unterrichtseinheiten** Weiterbildung vorgeschrieben. Von diesen 16 Unterrichtseinheiten sind mindestens 8 Unterrichtseinheiten aus dem **überfachlichen BSSJ-Weiterbildungsangebot** für Jugendleiterlizenzen **auf Landesebene** gefordert (Weiterbildungsangebote aus dem Bereich „Jugend“).

Weitere 8 Unterrichtseinheiten können auch aus den sport- oder verwaltungsfachlichen Bereichen sein. Hierbei ist auf die Anzahl der anerkanntsfähigen Unterrichtseinheiten zu achten (**siehe Tabelle zur Lizenzverlängerung nächste Seite**).

Weiterbildungsangebote und deren Ausschreibungen werden immer in der Bayerischen Schützenzeitung, auf der Jugendwebseite (www.bssj.de), in der Jugendzeitung „BSSJ-Intern“ sowie über den BSSB-Onlinemelder (www.bssb.de/aus-und-weiterbildung) ausgeschrieben. Eine schnelle Anmeldung ist ratsam, da wegen unserer Teilnehmerbegrenzung – um optimales Arbeiten zu ermöglichen – die Seminare oft schnell ausgebucht sind.

Für ausgebuchte Seminare kann man sich auf die Warteliste setzen lassen. Dazu einfach eine E-Mail an Sabine Freitag schicken:
sabine.freitag@bssb.bayern

Weiterbildungen aus dem überfachlichen Jugendbereich, die die Bezirke/Gaue durchführen, werden anerkannt, wenn sie 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** beim Landesjugendbüro ebenfalls **nachgefragt** werden.

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

- Bezirks-, Kreis- und Stadtjugendring
- Jugendbildungsstätte
- Universitäten
- VHS
- Andere Sportverbände

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

Zuständigkeit:

Landesjugendbüro, 089-316949-14,
jugend@bssb.de

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



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Anerkennung für Lizenzverlängerungen von BSSB- und BSSJ-Weiterbildungsmaßnahmen

Bereich	Seminar	Lizenz	Trainer C	Vereinsmanager	Jugendleiter	Kampfrichter
Verwaltung	Schützenmeister – was nun?			8 UEs		
Verwaltung	ZMI Client für Vereine und Gesellschaften			8 UEs		
Verwaltung	Fit für das Amt des Schatzmeisters			8 UEs		
Verwaltung	Aufbaukurs für Schatzmeister			8 UEs **		
Verwaltung	Das Waffenrecht in der Praxis	4 UEs		4 UEs	4 UEs *	
Verwaltung	Sportleiter im Verein Kugel/Bogen	4 UEs		8 UEs **		
Verwaltung	Krisenmanagement			8 UEs		
Verwaltung	Datensicherheit im Rahmen der DSGVO	4 UEs		4 UEs	4 UEs *	
Verwaltung	„Hilfe, wir müssen bauen“			4 UEs		
Verwaltung	Eventmanagement			4 UEs	4 UEs *	
Verwaltung	Vereinsrecht und Versicherungen			8 UEs **	8 UEs *	
Verwaltung	Kassen- und Rechnungsprüfung in Verein/Gesellschaft			4 UEs		
Verwaltung	Kassen- und Rechnungsprüfung im Gau und Bezirk			4 UEs		
Verwaltung	Kinder und Jugendliche für den Verein gewinnen – aber wie?			8 UEs	8 UEs	
Verwaltung	Motivation und Planung			8 UEs		

Jugend	Krisenintervention	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Sommerbiathlon Grundlagenlehrgang	8 UEs		8 UEs		
Jugend	Sommerbiathlon Aufbaulehrgang	8 UEs		8 UEs		
Jugend	Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit	8 UEs	8 UEs **	8 UEs		
Jugend	Juleica Aufbauschulung			8 UEs		
Jugend	Mentaltraining	8 UEs		8 UEs		
Jugend	Du bist, was du isst – gesunde Ernährung			8 UEs		
Jugend	Bewegung und Stressabbau	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Fit für die Herausforderungen des digitalen Zeitalters		8 UEs	8 UEs		
Jugend	Bogensport im Aufwind	8 UEs***	8 UEs	8 UEs ***		
Jugend	Jugendleiter – was nun?			8 UEs		
Jugend	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer und Erlebnissport	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Recht und Versicherung in der Jugendarbeit	8 UEs	8 UEs **	8 UEs		

Sport	Weiterbildungsmaßnahmen speziell für Trainer A, B, C	entsprechend		entsprechend		
Sport	Weiterbildungsmaßnahmen speziell für Kampfrichter					entsprechend

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-J 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.

Lichtgewehrverleih der Bayerischen Schützenjugend



Die Landesjugendleitung der Bayerischen Schützenjugend verleiht seit nunmehr über 10 Jahren Biathlon-Lichtgewehranlagen mit Zielvorrichtungen (Anschütz). Diese hochwertigen Sportgeräte haben ein Gewicht von nur 2,2 kg, sind für Jung und Alt geeignet, können drinnen wie draußen problemlos benutzt werden, da sie nicht dem Waffengesetz unterliegen. Spaß ist sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen garantiert.

Kosten

Die Biathlongewehre mit Zielvorrichtungen werden **KOSTENLOS** an Vereine verliehen. Zu bezahlen sind lediglich die Rücktransportkosten. Es werden entweder Pakete mit 2 (ca. 12 kg) oder 3 Anlagen (ca. 16 kg) in einem Karton verpackt und zum reservierten Termin verschickt.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Lichtgewehre selbst abzuholen bzw. zurückzubringen. Abhol-Ort ist die Geschäftsstelle des Bayerischen Sportschützenbundes e.V.: **Olympia Schießanlage, Ingolstädter Landstraße 110, 85748 Garching.**

Anfrage

Die Reservierungsanfrage sollte **per E-Mail** so früh wie möglich erfolgen. Es ist empfehlenswert, mindestens ein halbes Jahr vorab anzufragen. Dazu werden folgende Angaben benötigt

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

Verleihzyklus und Versand

Generell wird in einem Zyklus von **Mittwoch bis Montag** verliehen. Die Anlagen können im Ausnahmefall für 2 Verleihzyklen reserviert werden. Die Lichtgewehre werden zum reservierten Termin von der Bayerischen Schützenjugend an den „Ausleiher“ verschickt.

Trotz sorgfältiger Planung und rechtzeitigem Versand kann es dennoch zu verspäteten Zustellungen kommen. **Daher ist eine Selbstabholung der Lichtgewehre empfehlenswert.**

Rücksendung

Die Rücksendung erfolgt durch den Verleiher. Die BSSJ versendet per DHL, der Dienst für den Rückversand ist dem Verleiher freigestellt. Die Rücksendung muss Montagvormittag erfolgen, persönlicher Rücktransport bis spätestens Dienstagvormittag.

Wir bitten dringend darum, sorgsam und sachgemäß mit den Anlagen umzugehen und die einzelnen Teile wieder in die dazugehörigen Kartons zu verpacken.

Die Reparaturkosten von Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung verursacht werden, können dem Verleiher in Rechnung gestellt werden.

Bei Interesse und weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an:

Bayerische Schützenjugend

Landesjugendbüro
Telefon: (089) 31 69 49-14
E-Mail: jugend@bssb.de

Hier findet ihr alle Informationen:

www.bssj.de

www.bssb.de

www.facebook.com/bssbev

