

# Spontaneous Exercise

Das europäische Sportmodell zur Förderung körperlicher Aktivitäten



SOZIALE MEDIEN



[@Facebook.com/Spontaneous\\_Exercise](https://www.facebook.com/Spontaneous_Exercise)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# „Spontaneous Exercise“

Das europäische Sportmodell zur Förderung körperlicher Aktivitäten.

In fünf Schritten möchten wir zu diesem Sportmodell ermutigen. „Spontaneous Exercise“ ist in Zusammenarbeit mit drei europäischen Ländern entstanden.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Spontaneous Exercise ist:

# UNIVERSELL

# 1



- Für Frauen und Männer, für Jung und Alt, für Amateure und Profis
- Kein Aktivitätsfokus
- Eine motorische und körperliche Vorbereitung ist nicht erforderlich

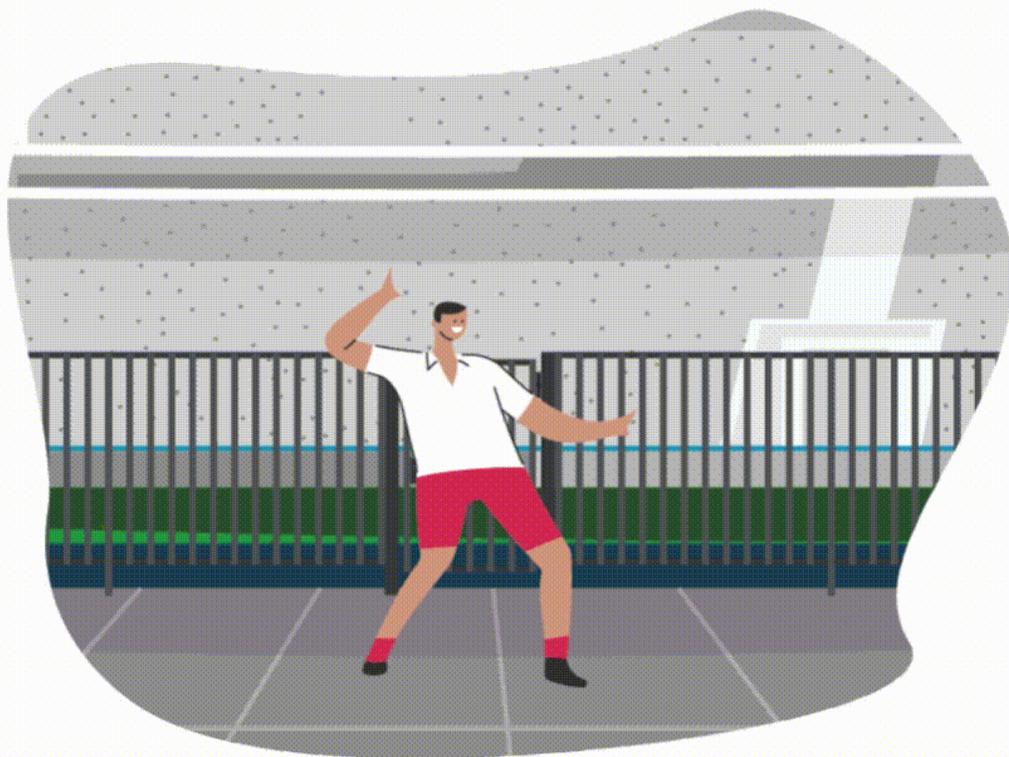


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Spontaneous Exercise ist:

# VERFÜGBAR

# 2



- Training in den bekanntesten örtlichen Sportstätten
- Bereitstellung von Objekten, die nicht täglich für jedermann zugänglich sind
- Der Unterricht wird von Trainern verschiedener körperlicher Aktivitäten durchgeführt



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Spontaneous Exercise ist:

# KOSTENFREI

# 3



- Keine finanzielle Hürde
- Keine wirtschaftliche Belastung für das Budget des Haushalts

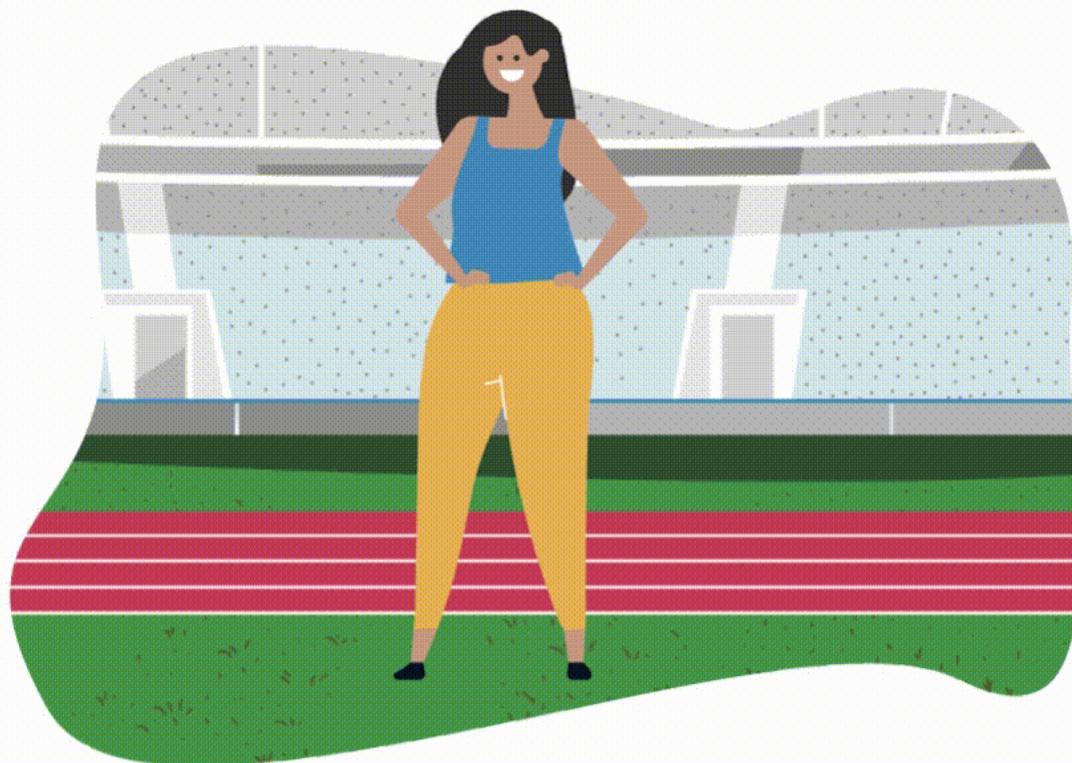


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Spontaneous Exercise ist:

# Zyklisch

# 4



- Das ganze Jahr über
- Mindestens einmal wöchentlich
- Zur gleichen Zeit

**3x30x130**

Dreimal pro Woche sollten Sie sich 30 Minuten lang mit einer Herzfrequenz von 130 Schlägen pro Minute körperlich betätigen



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Spontaneous Exercise ist:

# S P O N T A N

# 5



- Keine spezielle Ausrüstung
- Keine technischen Fähigkeiten
- Ohne vorherige Anmeldung und Dauerpräsenzerklärung



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Wer hat Spontaneous Exercise geschaffen?



## Stadt Guben, Deutschland

verfügt über langjährige Erfahrung in der Umsetzung von Projekten und ist als Kommunalverwaltung aufgrund der Kenntnisse in der Umsetzung von Spontaneous Exercise ein Entscheidungsgremium.



## Stiftung Bildung durch Sport, Polen

aus Warschau organisiert seit mehreren Jahren Leichtathletikkurse für Erwachsene, Nordic-Walking-Treffen und zyklische Sportveranstaltungen für Kinder und Jugendliche.



## Der "Volvere Run" Sportverein, Litauen

organisiert Freizeit auf der Grundlage sportlicher Aktivitäten, indem er die körperliche Aktivität und gesunde Aspekte des Sports in der Einwohnerschaft unterstützt und sowohl den qualifizierten als auch den Amateursport fördert.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Das europäische Modell der spontanen  
Übungen ist die Summe der langjährigen  
Erfahrungen von drei Partnern, die in allen  
Ecken Europas problemlos umgesetzt werden  
kann.

Möchten Sie mehr erfahren? Besuchen Sie unsere Website:

[www.facebook.com/Spontaneous\\_Exercise](https://www.facebook.com/Spontaneous_Exercise)

[www.biegambolubie.com.pl/spontaneous-exercise](http://www.biegambolubie.com.pl/spontaneous-exercise)

