

## Multisport-Erlebnis zur Aktivierung der Gemeinschaft

# Leitlinien



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



**Multisport  
Community  
Experience**

## Inhalt

Über die Gemeinschaftsinitiative Multisport Experience .....	3
Multisport Community Experience Leitlinien.....	4
IMPACT .....	4
ÜBERTRAGBARKEIT.....	4
Bildungsmodell Multisport Community Experience .....	5
Multisport Community Index" (INDEX) .....	5
Multisport-Gemeinschaftserlebnis, WEB PLATFORM/APP .....	9
Aktionspläne.....	9
Belgien .....	10
Bulgarien.....	13
Kroatien .....	19
Deutschland.....	27
Griechenland .....	33
Italien.....	38
Tipps und Tricks zur Nutzung des Bildungsmodells Multisport Community Experience .....	46
Organisation einer sportlichen Aktivität im Freien .....	47
Förderung einer sportlichen Aktivität im Freien .....	48
Nachhaltigkeit einer sportlichen Aktivität im Freien.....	49
Management einer sportlichen Aktivität im Freien durch Freiwillige .....	50
Schlussfolgerungen zur Organisation von MCE-Bildungsinhalten und -Veranstaltungen .....	51
MCE-App.....	52
Herausforderungen .....	60
Eine Herausforderung schaffen.....	62
Teilnahme an einer Herausforderung .....	64
Veranstaltungen .....	65
Erstellen eines Ereignisses.....	66
Beitritt zu einer Veranstaltung .....	68
Mannschaften .....	69
Ein Team bilden .....	70
Einladen neuer Benutzer zur Teilnahme am Team .....	71
Einem Team beitreten .....	71
Haftungsausschluss .....	72

## Über die Initiative Multisport Community Experience

MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE ist ein von ErasmusPlus kofinanziertes Sportprojekt zur sozialen Innovation, das auf kollektiver "Bewegung" und Wettbewerb basiert. MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE zielt darauf ab, eine neue Nutzererfahrung, ein neues Zugehörigkeitsgefühl, neue Emotionen, neue Beziehungen und einen gesunden Wettbewerb zu aktivieren und eine überzeugende Motivation für ein körperlich aktives und gesundes Leben zu schaffen. Das Spiel basiert auf konkurrierenden Gemeinschaften. Jede Gemeinschaft hat ein Team von 500 Teilnehmern, die ihre körperliche Aktivität verfolgen. Ein System sammelt alle Daten und aktualisiert in Echtzeit den kumulativen "Healthy Index" auf Stadtebene und vergleicht ihn mit dem Wert der anderen konkurrierenden Gemeinschaft. Dieses Projekt zielt darauf ab, eine neue Nutzererfahrung zu aktivieren, indem eine neue App entwickelt wird, die körperliche Aktivitäten, Kalorienverbrauch, soziale Ereignisse und andere Aktivitäten im Zusammenhang mit einem gesunden Lebensstil usw. aufzeichnet. Es liegt in der menschlichen Natur, dass wir soziale Kontakte brauchen und gerne miteinander interagieren. Heutzutage spielt die Technologie eine große Rolle in unserem Leben, und dieses Projekt verbindet die Nutzung von intelligenten Geräten mit der Erfahrung der Gemeinschaft und verbessert gleichzeitig das Wohlbefinden der Menschen. Das Wohlbefinden des Einzelnen ist der Kern des Wohlbefindens der Gesellschaft, und es hat auch wirtschaftliche Vorteile. Je gesünder die Menschen sind, desto weniger Druck wird auf das Sozial- und insbesondere das Gesundheitssystem ausgeübt. Ein körperlich oder geistig behinderter Mensch braucht mehr Zeit, um einen Arbeitsplatz zu finden und sich in die Gesellschaft zu integrieren. Dieses Spiel ist nicht exklusiv, jeder kann daran teilnehmen, unabhängig von früheren Sporterfahrungen, Alter oder finanzieller Situation. Durch **MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE möchten wir** also:

1. Mehr Menschen für Sport und körperliche Aktivitäten begeistern;
2. Schärfung des kollektiven Bewusstseins für soziale Innovationen;
3. Aufbau einer Plattform, die den Nutzern hilft, ein gesünderes Leben zu führen, aktiver zu sein und sich an mehr Gemeinschaftsaktivitäten zu beteiligen. Wir möchten ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit geben, Teil von etwas Größerem zu sein;
4. Aktivieren Sie einen Motivationsmechanismus für die BeActive-Gesellschaft.

Weitere Informationen finden Sie auf der Projektwebseite [www.multisportcommunityexperience.eu/](http://www.multisportcommunityexperience.eu/)



## Multisport Community Experience Leitlinien

Der Leitfaden "Multisport Experience for community activation" enthält alle Programme, Aktivitäten, Praktiken und Ergebnisse, die während des gesamten Projekts gesammelt wurden. Die spezifischen Aktionen, die in diesem Aktionsplan enthalten sind, sind Bestandteile eines Bildungsprogramms für Coaches (Botschafter) sowie eines "Aktionsplans" zur Umsetzung des Programms in einem bestimmten Gebiet (vom Beginn bis zur Durchführung des Sportereignisses).

All diese Inhalte bilden zusammen das vorliegende Handbuch für Organisationen mit unterschiedlichen Profilen (Sportvereine, NGOs, Gemeinden, Universitäten). Das spezifische Ziel dieses Outputs ist mit der Nachhaltigkeit des Projekts verbunden: Es bietet einen spezifischen Bericht und Richtlinien, um das Projekt in einem anderen Rahmen, mit der Unterstützung von externen Interessengruppen und verschiedenen Finanzierungen zu realisieren.

Die Leitlinien liegen in einer lokalen und einer internationalen Fassung vor, die auf Englisch erstellt und in alle Partnersprachen - Englisch, Italienisch, Deutsch, Bulgarisch, Griechisch, Kroatisch und Französisch - übersetzt wurden.

Der Aktionsplan ist als mehrsprachige OER-Ressource auf den Websites der Partner sowie auf der Website des Projekts zugänglich.

### IMPACT

Diese Leitlinien sind von grundlegender Bedeutung für die Unterstützung aller auf internationaler und nationaler Ebene ausgebildeten Coaches, um eine effektive Umsetzung des Programms zu ermöglichen.

### ÜBERTRAGBARKEIT

Der Aktionsplan ist für ein breites Publikum von Akteuren des Sports und des nicht-formalen Lernens (NRO, Sportvereine und -verbände, Sportverbände) sowie für politische Entscheidungsträger auf allen Ebenen (lokal, regional, national und europäisch) nutzbar, die daran interessiert sind, den Aktionsplan als Modell für ihre Maßnahmen in diesem Bereich zu nutzen, das Bewusstsein für das Programm zu schärfen und/oder sich an künftigen Folgemaßnahmen zu beteiligen.





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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



## Bildungsmodell Multisport Community Experience



### "Multisport Community Index" (INDEX)

Der "Multisport Community Index" ist ein Algorithmus, der darauf abzielt, verschiedene Kategorien von Personen anhand ihres gesunden Lebensstils zu identifizieren. Dieser Algorithmus berücksichtigt verschiedene Faktoren: Geschlecht, Alter, Kultur, aktive Teilnahme am Sport und mehr. Es gibt verschiedene Kategorien von Personen, die sich durch ihren gesunden Lebensstil auszeichnen. Das Gemeinschaftsspiel soll jeden dazu anregen, sich mehr zu bewegen, je nachdem, wie schwer es ihm fällt, dies selbst zu tun.



Der Algorithmus ist die Grundlage für das Spiel "Multisport Community Experience". Bei der Teamzusammensetzung erhält jede Kategorie einen bestimmten Koeffizienten, der den Einfluss der individuellen Teilnahme auf den kollektiven Erfolg des Gemeinschaftsteams vervielfacht.

Dies ermöglicht es, die Zusammenarbeit und die aktive Teilnahme der verschiedenen Bevölkerungsgruppen am Spiel zu fördern und eine umgekehrte Dynamik gegenüber der üblichen Wettbewerbslogik zu erzeugen. Jedes Team ist aufgefordert, die gesamte Vielfalt der Bevölkerung in der lokalen Gemeinschaft zu berücksichtigen, ohne sich nur auf die sportlichsten Menschen, die "stärksten" Athleten oder die "besten" Teammitglieder im Hinblick auf eine gesunde Lebensweise zu konzentrieren.

Im Gegenteil, die individuelle Schwäche wird zu einer potenziellen Ressource für das Team, so dass diejenigen, die körperlich weniger aktiv sind, nicht als Handicap des Teams betrachtet werden, sondern als Mitglieder, in die mehr Leidenschaft, Begeisterung und Energie investiert werden sollte!

Denn der kollektive Erfolg hängt von einem "gemeinsamen Wohlbefinden" ab, das von der Teamintelligenz (kognitiv, physisch, sozial, emotional) abhängt, die es schafft, mehr Menschen zur Teilnahme zu bewegen und mit ihnen gemeinsame Aktivitäten und Emotionen zu teilen, um das individuelle und kollektive Wohlbefinden zu verbessern: mit einem Wort ein "gemeinsames Wohlbefinden".



***Mittlere Werte (Minuten) für mäßige bis starke körperliche Aktivität pro Untergruppe und vorgeschlagene Koeffizienten für die MCE-Index-Formel.***



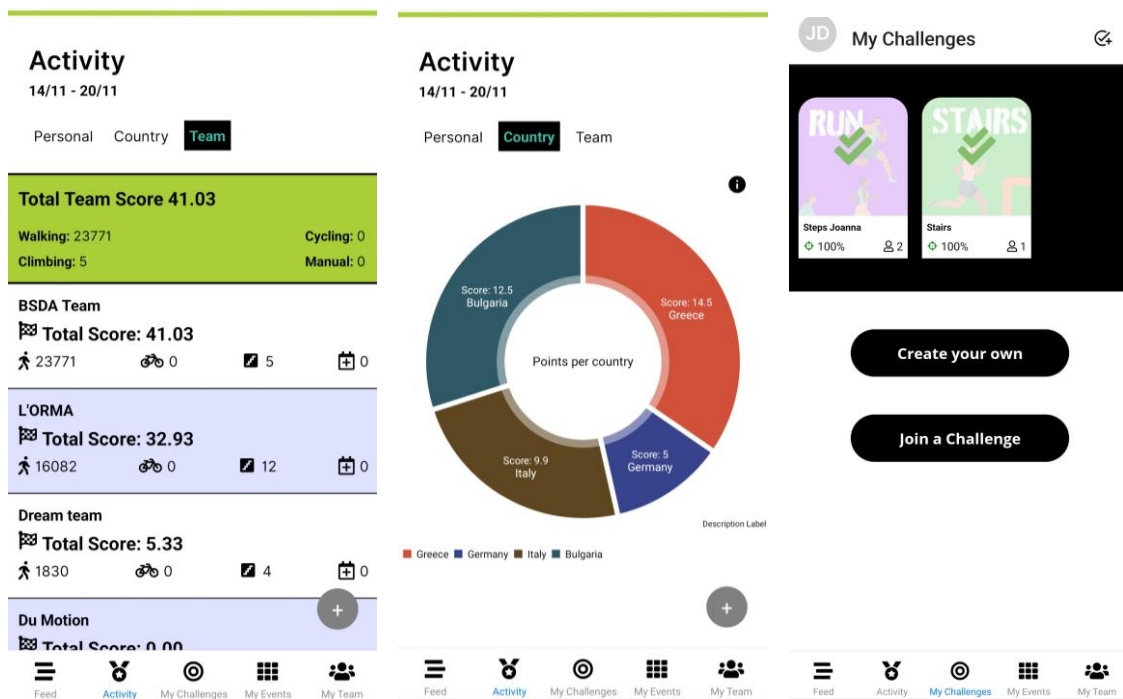
Variabel	Ebenen	Mittlere	Gewicht
<b>Geschlecht</b>	männlich	272,83	1
	weiblich	201,25	1.35
<b>AGE</b>	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5
<b>BMI</b>	< 18,5 (Untergewicht)	215,02	1.2
	18-25 (gesund)	247,45	1
	25-30 (übergewichtig)	215,17	1.2
	> 30 (fettleibig)	153,48	1.6
<b>Sie leben</b>	allein	273,29	1
	mit Eltern	258,93	1
	mit Partner/Ehefrau/Ehemann	226,54	1.2
	mit Partner/Ehefrau/Ehemann und Kindern	194,07	1.4
	nur mit Kindern	188,39	1.7
<b>Beruf</b>	im Bildungswesen	314,92	1
	funktioniert nicht	133,28	2.2
	beschäftigt - Staat	160,86	2.2
	angestellt - privat	233,98	1.3
	eigenes Geschäft	249,63	1.3



<b>Athleten</b>	Ja, ich bin	409,59	1
	Ja, ich war in der Vergangenheit	183,21	2.2
	Nein	112,31	3.5
<b>Hemmnisse (Durchschnittswert)</b>	Nein (0/3)	277,3923	1
	Niedriger (0,2-1/3)	183,7806	1.6
	Höher (1.1-3/3)	152,1729	1.6



## Multisport-Gemeinschaftserlebnis, WEB PLATFORM/APP



Die Webplattform ist das Hauptinstrument des Spiels "Multisport Community Experience". Über die Plattform können die Teilnehmer auf den Index zugreifen und ihr Team registrieren, wobei sie je nach Zusammensetzung des Teams (basierend auf verschiedenen Kriterien) und der Art der durchgeführten Sportaktivitäten Punkte erhalten.

Die Plattform/App ermöglicht es dem Publikum, sich aktiv an der Gestaltung des Spiels und an der Vorbereitung der Veranstaltung zu beteiligen.

Ziel dieser Ausgabe ist es, die Nutzer zu erreichen:

- Sporttrainer (die lokale Sportveranstaltungen organisieren);
- Teilnehmer an lokalen Veranstaltungen;
- Allgemeine Öffentlichkeit, die sich für Multisportpraxis interessiert.

Darüber hinaus hat diese Plattform einen pädagogischen Zweck und enthält Video- und Lehrmaterial für die Ausübung von Sportaktivitäten. Dieses Material wurde von den Sporttrainern erstellt, die an der internationalen Schulungsveranstaltung teilgenommen haben.

Die Plattform ist in englischer Sprache verfügbar und wird in die Sprachen der einzelnen Partnerländer übersetzt.

## Aktionspläne

Im Rahmen des Projekts wurden zwei direkte Hauptmaßnahmen durchgeführt:

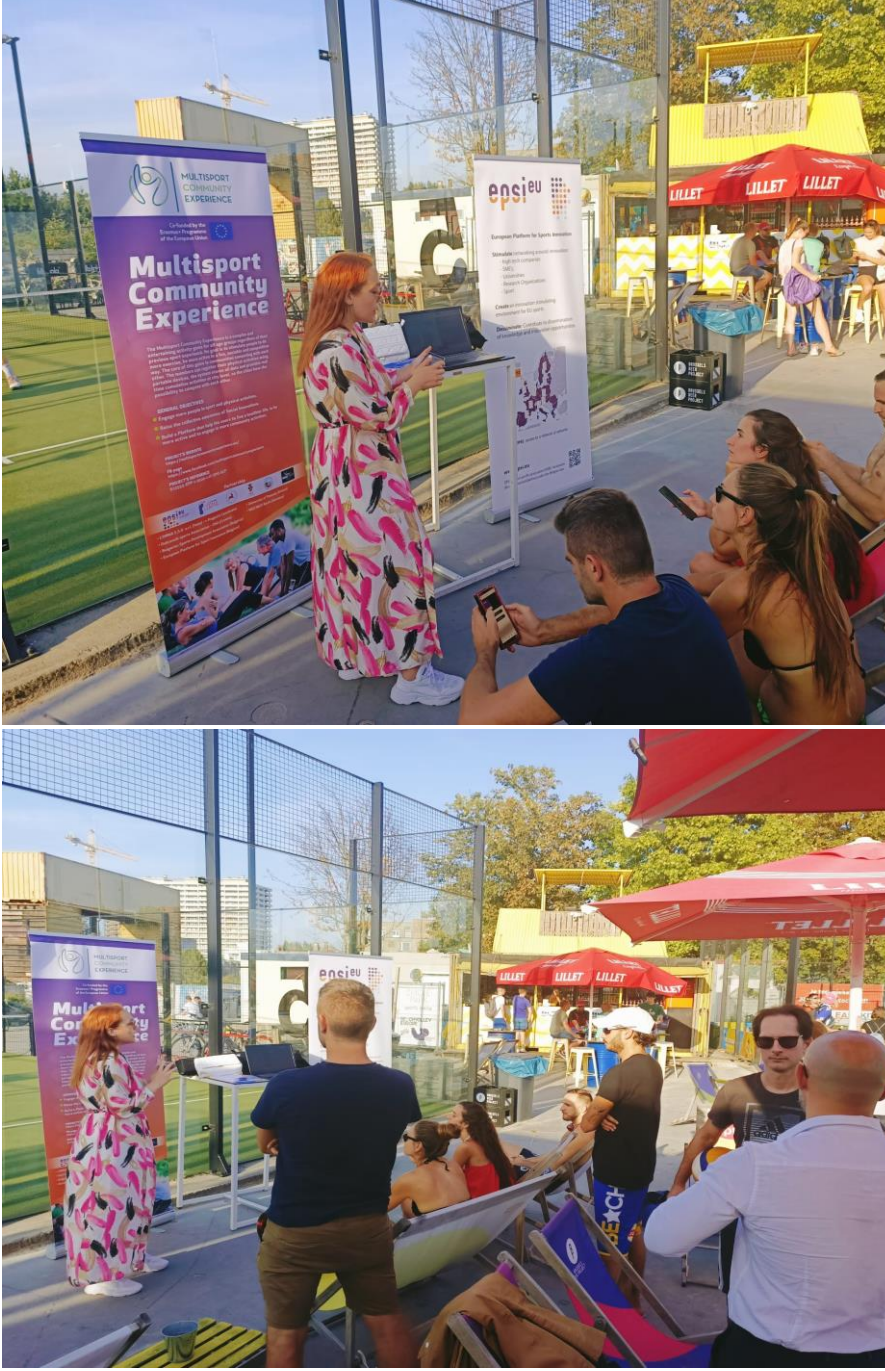
- **Lokales Training:** Training für Sporttrainer, durchgeführt von den Multisport Community Experience Sport Ambassadors, die die Lernergebnisse des internationalen Trainings weitergegeben haben, um sie an die spezifischen Bedürfnisse ihrer lokalen Gemeinschaften anzupassen und ein lokales Sportnetzwerk zu schaffen;
- **Multisport-Wochenende der Gemeinschaft:** Weitreichende Verbreitungsveranstaltungen zur Förderung des #BeActive Lebensstils und der Nutzbarkeit der Projektergebnisse, die während der "Europäischen Sportwoche" durchgeführt wurden und darauf abzielten, die breite Öffentlichkeit zu erreichen (potenzielle Nutzer der Plattform/App).

Im folgenden Abschnitt werden die Einzelheiten der Veranstaltungen in den einzelnen Ländern vorgestellt, die für Sportexperten eine Inspirationsquelle sein können:

## Belgien


Aktionsplan Lokale Ausbildung	
Land:	Belgien
Kurze Beschreibung der durchgeführten Schulung:	<p>Die Schulung wurde in Zusammenarbeit mit Forward Sports in deren Einrichtungen in Anderlecht, Brüssel, durchgeführt. Während der Schulung hatten die EPSI-Mitarbeiter die Möglichkeit, das MCE-Projekt vorzustellen und die MCE-App zu demonstrieren.</p> <p>Die Einrichtungen verfügten über Beachvolley- und Padelplätze, auf denen sich Trainer und andere Teilnehmer körperlich betätigen konnten. Darüber hinaus hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, die MCE-App beim Sport zu testen.</p>
Kurze Tagesordnung/Themen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung und Einführung in das EPSI durch Savvina Tsiftsi,</li> <li>• Das MCE-Projekt wird von Savvina Tsiftsi vorgestellt,</li> <li>• Die MCE-Intervention (MCE-App-Demonstration),</li> <li>• Q&amp;A-Sitzung,</li> <li>• Sportliche Aktivitäten mit der MCE-App,</li> <li>• Ausfüllen des Fragebogens.</li> </ul>
Verwendete Ressourcen:	Personalwesen, Power-Point-Präsentationen, Roll-Up-Banner, Laptops, Mobiltelefone, Sportausrüstung, Dokumentation über die App
Feedback von den Teilnehmern:	10 Fragebögen mit allgemein positiven Ergebnissen.



<p>Tipps und Tricks für die künftige Ausbildung:</p>	<p>Die Veranstaltung sollte am Wochenende stattfinden, um die Verfügbarkeit von Personen zu maximieren, die unter der Woche arbeiten. Die Leute sollen gebeten werden, die App herunterzuladen, bevor sie zur Veranstaltung kommen.</p>
<p>Bilder von der Schulung:</p>	
<p>Aktionsplan Multisport-Wochenende der Gemeinschaft</p>	
<p>Land:</p>	<p>Belgien</p>





<p>Kurze Beschreibung der durchgeführten Veranstaltung:</p>	<p>Während der EWoS in Belgien wurden zwei einzigartige Turniere auf den Beachvolleyball- und Paddelplätzen der Forward Sports-Einrichtungen organisiert. EPSI war vor Ort und bot den Teilnehmern die Möglichkeit, die App des Erasmus+ MCE-Projekts zu testen und ihre sportliche Aktivität zu steigern.</p>
<p>Kurze Tagesordnung:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung und Einführung in das EPSI durch Savvina Tsiftsi,</li><li>• Das MCE-Projekt wird von Savvina Tsiftsi vorgestellt,</li><li>• Bezugnahme auf die Schulung, die Anfang September stattfand.</li><li>• Die MCE-Intervention (MCE-App-Demonstration),</li><li>• Q&amp;A-Sitzung,</li><li>• Sportliche Aktivitäten,</li><li>• Ausfüllen des Fragebogens.</li></ul>
<p>Verwendete Ressourcen:</p>	<p>Personalwesen, Power-Point-Präsentationen, Roll-Up-Banner, Laptops, Mobiltelefone, Sportgeräte, Dokumentation über die App.</p>
<p>Feedback von den Teilnehmern:</p>	<p>Generell positive Ergebnisse. Die meisten Teilnehmer konnten die App ohne den QR-Code nicht finden.</p>
<p>Tipps und Tricks für künftige Veranstaltungen:</p>	<p>Vielleicht könnten die Schulung und die Multisport-Veranstaltung am selben Tag stattfinden, damit mehr Menschen die Möglichkeit haben, vor Ort geschult zu werden. Bitten Sie die Teilnehmer, die App herunterzuladen, bevor sie zu der Veranstaltung kommen. Denken Sie über Alternativen für den Fall von schlechtem Wetter nach.</p>
<p>Bilder von der Veranstaltung:</p>	





## Bulgarien

Aktionsplan Lokale Ausbildung	
Land:	Bulgarien
Kurze Beschreibung der durchgeführten Schulung:	In der Nationalen Sportakademie "Vasil Levski" Sofia, Bulgarien, veranstaltete BSDA eine Schulung zum Projekt "Multisport Community Experience", an der Sportpädagogen und Studenten teilnahmen und bei der die mobile Anwendung MCE vorgestellt wurde.
Kurze Tagesordnung/Themen:	Ziel des Treffens war es, den Teilnehmern die MCE-App vorzustellen und sie mit ihr vertraut zu machen.
Verwendete Ressourcen:	Der Botschafter nutzte eine mündliche Präsentation und eine Demonstration, um die MCE-Anwendung vorzustellen und zu bewerben. Jeder Teilnehmer des Treffens hatte sein eigenes Smartphone, auf dem er die App installiert hatte.
Feedback von den Teilnehmern:	Die Teilnehmer hatten Probleme bei der Registrierung für die MCE-App, insbesondere beim Passwort und bei der Verbindung mit einer funktionierenden App/einem physischen Aktivitätstool. Während der Registrierung, des Starts der Anwendung oder der Verbindung mit der App/dem physischen Aktivitätstool "friert" die Anwendung entweder ein oder meldet einen "Systemfehler".
Tipps und Tricks für die künftige Ausbildung:	Beginnen Sie damit, Ihren Teilnehmern die App vorzustellen und zu erklären, was sie tut und wie sie in ihrem Leben nützlich sein kann, und demonstrieren Sie dann, wie man die App verwendet. Führen Sie Ihre Teilnehmer durch die Funktionen der App und zeigen Sie ihnen Schritt für Schritt, wie sie sie nutzen können. Am besten ist es, wenn Sie praktische Übungen anbieten. Geben Sie den Teilnehmern Zeit, den Umgang mit der App allein oder in Gruppen zu üben, und ermutigen Sie sie, die App auf eigene Faust zu erkunden und mit ihren Funktionen zu experimentieren. Dies wird ihnen helfen, sich im Umgang mit der App besser zurechtzufinden und neue Wege zu entdecken, sie zu nutzen. Und zu guter Letzt bieten Sie Unterstützung und Feedback an - stehen Sie bereit, um Fragen zu beantworten und Ihre Teilnehmer bei der Nutzung der App zu unterstützen. Geben Sie ihnen Feedback zu ihrer Arbeit und machen Sie Vorschläge, wie sie ihre Nutzung der App verbessern können.



Bilder von der Schulung:



Aktionsplan Multisport Gemeinschaftstag	
Land:	Bulgarien
Kurze Beschreibung der durchgeführten Veranstaltung:	Im Rahmen der Nacht des Sports, die Teil der Europäischen Woche des Sports ist und auf den Freiflächen vor dem Nationalen Kulturpalast in Sofia, Bulgarien, stattfand, präsentierte die BSDA den Bürgern, Gästen der Hauptstadt und Sportfachleuten die laufenden Aktivitäten, Initiativen und die mobile APP des Projekts MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE. An der Veranstaltung nahmen Hunderte von Bürgern und mehr als 25 Verbände und Sportvereine teil.
Kurze Tagesordnung:	Die MCE-Botschafter präsentierten und gaben während der gesamten Veranstaltung Erklärungen und Demonstrationen zur MCE-App. Das Hauptziel dieser Veranstaltung war es, die Multisport Community Experience App während der Europäischen Woche des Sports mit dem folgenden Veranstaltungsprogramm vorzustellen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung: Vorstellung der App und ihrer Funktionen für das Publikum;</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zweck: Erläuterung des Zwecks der Präsentation und der Bedeutung der Förderung körperlicher Aktivität;</li><li>• Hintergrund: Bereitstellung von Hintergrundinformationen zur Europäischen Woche des Sports und ihren Zielen;</li><li>• Überblick über die App: Überblick über die Schnittstelle der App und die verschiedenen verfügbaren Funktionen;</li><li>• Vorteile: Erörterung der Vorteile der App, einschließlich der Förderung körperlicher Aktivität und des Engagements in der Gemeinschaft;</li><li>• Demonstration: Demonstration der Verwendung der App und Vorstellung ihrer wichtigsten Funktionen;</li><li>• Gemeinschaftliches Engagement: Erörterung der Frage, wie die App das Engagement in der Gemeinschaft fördert und wie sie genutzt werden kann, um mit anderen Gleichgesinnten in Kontakt zu treten;</li><li>• Herausforderungen: Erörterung, wie die App Herausforderungen enthält und wie sie die Nutzer dazu anregt, aktiv zu bleiben und ihre Fitnessziele zu erreichen;</li><li>• Testimonials: Erfahrungsberichte von Nutzern, die die App erfolgreich eingesetzt haben, um aktiv zu bleiben und sich in ihren Gemeinschaften zu engagieren;</li><li>• Interaktive Sitzung: Bereitstellung einer interaktiven Sitzung, in der die Nutzer die App herunterladen und ihre Funktionen erkunden können;</li><li>• Fragen und Antworten: Beantwortung von Fragen, die die Nutzer zur App und ihren Funktionen haben könnten;</li><li>• Nächste Schritte: Ermutigung der Nutzer, die App weiterhin zu nutzen und sie mit ihren Freunden und Familien zu teilen, um körperliche Aktivität und Engagement in der Gemeinschaft zu fördern.</li></ul>
Verwendete Ressourcen:	Wir verwendeten mobile Geräte (Smartphones, PCs, Tablets usw.), um die Funktionen der App zu demonstrieren. Wir benutzten den Computer, um die Folien zu präsentieren und das mobile Gerät mit einem größeren Bildschirm zu verbinden, damit unser Publikum sie sehen konnte.
Feedback von den Teilnehmern:	Viele Besucher und Gäste, die die MCE-Anwendung installieren wollten, hatten Probleme bei der Installation und Registrierung. Die MCE-Anwendung hat Probleme, die auftreten, wenn sich viele Teilnehmer in kurzer Zeit registrieren wollen. Während der



	<p>Registrierung und des Starts der Anwendung "friert" die Anwendung entweder ein oder meldet einen "Systemfehler".</p>
<p>Tipps und Tricks für künftige Veranstaltungen:</p>	<p>Um den Bürgern die Nutzung einer mobilen App während einer eintägigen Veranstaltung wie der Europäischen Woche des Sports beizubringen, ist ein organisierter und strukturierter Ansatz erforderlich. Der Schlüssel, um den Bürgerinnen und Bürgern die Nutzung einer mobilen App während einer eintägigen Veranstaltung beizubringen, liegt in einer klaren und präzisen Anleitung, praktischen Übungen und Anreizen, die das Engagement fördern. Indem wir diese Schritte befolgen, helfen wir den Bürgern und Gästen der Stadt Sofia, die Vorteile der App zu entdecken, und wir befähigen sie, sie zu nutzen, um ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern.</p> <p>Hier sind die Schritte, die wir während der Veranstaltung befolgt haben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wir begannen mit der Werbung für die App während der Veranstaltung, indem wir sie in die BSDA-Veranstaltungsmaterialien (Broschüren, soziale Medien und Poster) aufnahmen;</li><li>• Wir haben ein Tutorium vorbereitet: Vor der Veranstaltung bereiteten wir eine Präsentation vor, die die Nutzung der mobilen App erklärte. Dazu gehörten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Screenshots und Erläuterungen zu den wichtigsten Funktionen der App. Das Tutorial war klar und einfach zu verstehen;</li><li>• Wir boten den Bürgern, die an den Stand kamen, praktische Schulungen an. Wir führten sie durch das Tutorial und beantworteten alle Fragen, die sie hatten. Wir ermutigten sie, die App selbst auszuprobieren und Feedback zu ihren Erfahrungen zu geben;</li><li>• Wir bieten ihnen auch einige Anreize in Form von kostenlosen Werbegeschenken und Souvenirs für alle Bürger und Teilnehmer, die die App während der Veranstaltung herunterladen und nutzen.</li></ul>






Bilder von der  
Veranstaltung:







Kroatien

Aktionsplan Lokale Ausbildung	
Land:	Kroatien
Kurze Beschreibung der durchgeführten Schulung:	3 unserer MCE-Botschafter hielten eine Schulung für 5 unserer Trainer im Büro des Dubrovniker Sportverbandes ab. Ziel der Sitzung war es, die Trainer in der Nutzung der MCE-App zu schulen, damit sie andere neue Nutzer anleiten können.
Kurze Tagesordnung/Themen:	Auf der Tagesordnung des Treffens stand, unseren Trainern die MCE-App vorzustellen und sie mit ihr vertraut zu machen.
Verwendete Ressourcen:	Die Botschafter verwendeten eine PowerPoint-Präsentation als Schulungsinstrument. Jeder Coach hatte sein eigenes Smartphone, auf dem er die App installierte.
Feedback von den Teilnehmern:	Die Schulungen verliefen reibungslos, und alle Teilnehmer konnten die App herunterladen und nutzen. Sie verbrachten einige Zeit damit, sich mit der App vertraut zu machen und alle Funktionen zu nutzen. Es gelang ihnen, Herausforderungen und Veranstaltungen zu erstellen und einem Team beizutreten. Sie haben alle die Umfrage nach der Sitzung ausgefüllt.
Tipps und Tricks für die künftige Ausbildung:	Aufgrund der Komplexität der App ist es wichtig, mehr Zeit mit den neuen Nutzern zu verbringen, um ihnen die Funktionen der App umfassend zu erklären. Sobald das Handbuch "Wie man die App benutzt" erstellt ist, wird es für neue Nutzer viel einfacher sein.
Bilder von der Schulung:	



Aktionsplan Multisport Gemeinschaftstag	
Land:	Kroatien
Kurze Beschreibung der durchgeführten Veranstaltung:	Die Dubrovniker Sportvereinigung feierte die Europäische Woche des Sports, und wir beschlossen, die Aktivitäten so zu strukturieren, dass wir alle Geschlechter und Altersgruppen sowie alle Fitnessniveaus einbeziehen konnten.
Kurze Tagesordnung:	Jeder unserer MCE-Botschafter war für eine andere Gruppe zuständig:





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duje Tolj war für die Kinder zuständig und ließ sie an einem Hindernislauf teilnehmen. Insgesamt nahmen 8 Kinder an dieser Veranstaltung teil.</li><li>• Željko Cota betreute die aktivste Gruppe mit dem höchsten Fitnessniveau. Verständlicherweise war dies die kleinste Gruppe mit nur 3 Teilnehmern, die ein leichtes Crossfit-Training absolvierten</li><li>• Karmela Nikolić Prkačin hatte die größte Gruppe von 23 Teilnehmern verschiedener Altersgruppen, die an einem Aerobic-Kurs teilnahmen, der so aufgebaut war, dass Menschen mit unterschiedlichem Fitnessniveau daran teilnehmen konnten.</li></ul>
Verwendete Ressourcen:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duje verwendete Bälle, Kegel und Mini-Hürden</li><li>• Željko benutzte Fitnessgeräte (im Park installiert)</li><li>• Karmela benutzt eine Stereoanlage für Musik</li></ul>
Feedback von den Teilnehmern:	<p>Alle Teilnehmer hatten Spaß an den Aktivitäten und freuen sich schon auf das nächste Wochenende.</p> <p>Sie wurden alle ermutigt, die App herunterzuladen und zu nutzen. Es ist wichtig zu erwähnen, dass jede der Sitzungen Teilnehmer beider Geschlechter umfasste. Dies zeigt ein großes Potenzial für die Wochenendveranstaltung im nächsten Jahr.</p>
Tipps und Tricks für künftige Veranstaltungen:	<p>Bei der Planung dieser Aktivität war es wichtig, sowohl an die Logistik als auch an die Zugänglichkeit zu denken. Da diese Aktivitäten auf verschiedene Länder und lokale Gemeinschaften übertragbar sein sollten, haben wir versucht, die benötigten/verwendeten Ressourcen auf ein Minimum zu beschränken. Deshalb haben wir einige grundlegende Sportgeräte verwendet (die wir von einer örtlichen Schule geliehen haben), wie Bälle, Kegel und Mini-Hürden. Wenn solche Geräte nicht ausgeliehen werden können, können auch verschiedene Objekte aus der Natur verwendet werden, um einen Hindernisparcours aufzubauen.</p> <p>Wir hatten das Glück, dass es in unserer Stadt bereits "Outdoor-Fitnessstudios" gibt; unsere Stadt hat in mehreren Parks und öffentlichen Bereichen der Stadt Fitnessgeräte aufgestellt, die von der Öffentlichkeit kostenlos genutzt werden können. Wenn solche "Outdoor-Turnhallen" in bestimmten Gebieten nicht zur Verfügung stehen, können alle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden.</p> <p>Da eine unserer Zielgruppen kleine Kinder waren (die von ihren Eltern mitgebracht werden mussten), spielte auch die Tageszeit der Veranstaltung eine wichtige Rolle, da sie nach den Geschäftszeiten stattfinden musste. Wir haben außerdem geplant, die Veranstaltung an einem Wochentag abzuhalten, und nicht am Wochenende, wenn viele Familien nicht in der Stadt sind.</p> <p>Auch wenn die meisten Sportveranstaltungen bei unterschiedlichen Wetterbedingungen stattfinden, ist es wichtig, über Alternativen für den Fall von schlechtem Wetter nachzudenken.</p>



Eine weitere Überlegung ist es, die Anzahl der Trainer, die bestimmte Aktivitäten leiten, an die Teilnehmerzahl anzupassen.

Bilder von der  
Veranstaltung





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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







MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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







MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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







MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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





## Deutschland

Aktionsplan Lokale Ausbildung	
Land:	Deutschland
Kurze Beschreibung der durchgeführten Schulung:	<p>Die lokale Schulung war die zweite Phase der Ausbildung. Das Ziel war es, die Wirkung des internationalen Trainings auf lokaler Ebene zu verstärken. Die Sporttrainer wurden über Online-Flyer gefunden und fanden in einer Boulderhalle statt.</p> <p>Dieses lokale Training wurde durchgeführt, um die Trainer in der Nutzung der MCE-App, ihren Funktionen und möglichen Verbesserungen zu schulen.</p>
Kurze Tagesordnung/The men:	Auf der Tagesordnung stand die Präsentation der App, die die Teilnehmer auf ihre Smartphones heruntergeladen haben.
Verwendete Ressourcen:	Smartphones der Teilnehmer
Feedback von den Teilnehmern:	<p>Den Teilnehmern gefiel die Idee einer App für körperliche Betätigung, die die Gegebenheiten in verschiedenen Ländern berücksichtigt. Auch die anfänglichen Informationen und der Leitfaden, den die App zu Beginn bietet, wurden sehr geschätzt.</p> <p>Es wurden einige Fragen zu den Herausforderungen gestellt. Da es scheint, dass es eine zentrale Rolle in der App hat, wie sollen sie Herausforderungen folgen? Wäre es möglich, sich über soziale Medien anzumelden und zu sehen, welche Art von Herausforderungen in der eigenen Stadt gerade laufen? Oder ist es nur möglich, über den Code an einer Herausforderung teilzunehmen?</p> <p>Dasselbe gilt für die Veranstaltungen: "Wäre es möglich, eine Vorstellung davon zu bekommen, welche Art von Veranstaltungen in meiner Umgebung gerade stattfinden? Er begrüßte die Idee von Online- und Offline-Veranstaltungen.</p> <p>Der Aktivitätsbereich wurde von den Trainern geschätzt, auch wenn sie sagen, dass er bei der ersten Nutzung nicht ganz intuitiv zu sein scheint. Gut, dass die Aktivität mit der Gesundheitssoftware des Smartphones verbunden ist.</p>
Tipps und Tricks für die künftige Ausbildung:	Für zukünftige Schulungen wäre es eine Idee, die Teilnehmer zu bitten, einige Tage vorher eine Veranstaltung oder eine Herausforderung zu erstellen, um sie um Feedback zu bitten, wie effektiv die App ist, um interessierte Sportler zu erreichen.





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

Bilder von der  
Schulung:



MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

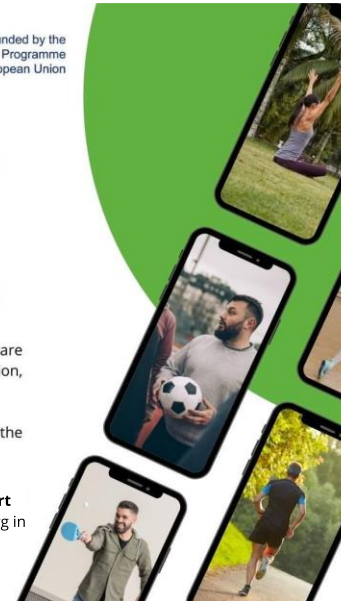
## Multisport Community Experience

### App presentation and testing

MCE project has developed a **new smartphone app**. The new software aims at supporting physical activities, keeping track of calorie consumption, and proposing **sports social events**.

Now it is time to gather feedback from the final user to keep improving the **app's user experience and its features**.

Join the feedback round and bring your own input to **shape a new sport community experience!** We will meet up at Club Bouldering Kreuzberg in Ohlauer Str. 38, 10999 Berlin on 11.01.2023 at 18pm.  
For more info: [OFFICE@NGONEST.DE](mailto:OFFICE@NGONEST.DE)





Aktionsplan Lokale Ausbildung	
Land:	Deutschland
Kurze Beschreibung der durchgeführten Schulung:	Der Multisport Community Day fand in Berlin statt. Langfristig ist es das Ziel dieser Veranstaltungen, die Teilnehmer in die regelmäßige Ausübung des Sports einzubinden und in den Partnerländern ein regelmäßiges MCE-Programm einzuführen, das mehrmals im Jahr oder monatlich stattfinden soll.





	<p>Das MCE-Projekt hat die Zielgruppe wirklich erweitert, da es sich positiv auf die beteiligten Gemeinden als Ganzes auswirken soll.</p> <p>Zu den Teilnehmern der lokalen Veranstaltung gehören:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Universitätsprofessoren auf dem Gebiet der Forschung in den Bereichen Leibeserziehung, Gesundheit und Sport;</li><li>• Universitätsprofessoren für Sportmanagement;</li><li>• Sportvereine, von denen einige mit den örtlichen Schulen zusammenarbeiten, um einen aktiven Lebensstil zu fördern;</li><li>• Sportfachleute, einschließlich Sportler;</li><li>• Vertreter von Sportmanagement-Forschungsgruppen;</li><li>• Sportpädagogen und Sporttrainer;</li><li>• NGO;</li><li>• Interessierte Kreise;</li><li>• Lokale Behörden;</li><li>• Mitglieder von Forschungsprojekten im Sport;</li><li>• Sportreporter;</li><li>• Menschen mit sportlichem Hintergrund;</li></ul> <p>Fachleute auf dem Gebiet der Sportentwicklung und der Sporterziehung.</p>
Kurze Tagesordnung/The men:	<p>Der Veranstaltung ging eine intensive lokale Werbephase voraus, um die Öffentlichkeit über das Projekt zu informieren.</p> <p>Während dieser Veranstaltung wurde den Teilnehmern die MCE-App vorgestellt und sie konnten einige praktische Aktivitäten durchführen. Darüber hinaus wurden mit Hilfe anderer Sportvertreter die Welt des Sports und die zahlreichen Möglichkeiten zur Förderung eines aktiven Lebensstils vorgestellt.</p>
Verwendete Ressourcen:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Konferenzraum</li><li>• Videoprojektor</li><li>• PowerPoint-Präsentation</li></ul> <p>Tischtennis</p>
Feedback von den Teilnehmern:	<p>Den Rückmeldungen zufolge schätzten die Teilnehmer die Möglichkeit zur Interaktion, indem sie Veranstaltungen und Herausforderungen schufen oder sich ihnen anschlossen. Der Austausch von Veranstaltungen und Herausforderungen aus verschiedenen Ländern trägt zur weiteren Umsetzung lokaler Aktivitäten bei. Die App bietet die Möglichkeit, ein soziales Netzwerk zu schaffen, um körperliche Aktivität zu fördern und die Menschen zu einem gesunden und aktiven Lebensstil zu motivieren.</p>
Tipps und Tricks für die künftige Ausbildung:	k.A.



Bilder von der  
Schulung:









## Griechenland

Aktionsplan Multisport Gemeinschaftstag	
Land:	Griechenland
Kurze Beschreibung der durchgeführten Veranstaltung:	Die Schulung vor Ort wurde während der Europäischen Woche des Sports in Trikala, Griechenland, durchgeführt. Die Teilnehmer der Schulung waren Sporttrainer und Sportlehrer, darunter 5 MCE-Trainer, aber auch Studenten der Sportwissenschaften im Grundstudium. Zwei unserer Botschafter stellten die Hauptziele des MCE-Projekts vor und erklärten Schritt für Schritt, wie man die MCE-App einrichtet und verwendet. Schließlich wurde die MCE-App von den Teilnehmern im Rahmen von Veranstaltungen getestet, die für die Europäische Woche des Sports entwickelt wurden.
Kurze Tagesordnung:	Wann: Freitag, 30. September (Europäische Woche des Sports) Wo: Fakultät für Leibeserziehung und Sportwissenschaft, Universität Thessalien, Trikala, Griechenland Aktivitäten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellung der MCE-Ziele;</li><li>• Präsentation der MCE-App;</li><li>• Laden Sie die MCE-App auf die Smartphones der Teilnehmer herunter;</li><li>• Aktivitätsereignisse wurden in der MCE-App erstellt;</li><li>• Teilnahme an Aktivitäten (Arbeiten, Laufen, Radfahren);</li><li>• -Prüfung der Ergebnisse der MCE-App (Punkte).</li></ul>
Verwendete Ressourcen:	<ul style="list-style-type: none"><li>• PowerPoint-Präsentation;</li><li>• Smartphones;</li><li>• Gedruckte Anweisungen für die Teilnehmer;</li><li>• Aufrollbares Banner;</li></ul>
Feedback von den Teilnehmern:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wir haben alle das Gefühl, dass wir viel über das Projekt und die MCE-App gelernt haben, und es hat auch wirklich Spaß gemacht;</li><li>• Der Tag hat mir sehr gut gefallen. Ich kann bereits die Vorteile der MCE-App erkennen;</li><li>• - Die Schulung war sehr interaktiv und fesselnd. Ich freue mich darauf, dieses Wissen mit meinen Schülern zu teilen und "wettbewerbsfähige" Sportveranstaltungen zu organisieren.</li></ul>
Tipps und Tricks für künftige Veranstaltungen:	Bereiten Sie eine bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Herunterladen der MCE-App und zum Erstellen von Veranstaltungen vor und leiten Sie diese vor der Sitzung/Schulung an die Teilnehmer weiter (Sie werden viel Zeit sparen).



Bilder von der  
Veranstaltung:



Aktionsplan Multisport Gemeinschaftstag	
Land:	Griechenland
Kurze Beschreibung der durchgeführten Veranstaltung:	Zwei Sportveranstaltungen fanden in den Einrichtungen der Abteilung für Leibbeserziehung und Sportwissenschaft der Universität Thessalien in Trikala, Griechenland, statt. Mehr als hundert Erwachsene und Kinder nahmen an diesen Veranstaltungen teil. Sie machten sich mit der MCE-App und ihrer Funktionsweise vertraut und wurden motiviert, sie für weitere Sport- und Aktivitätsaktivitäten zu nutzen. Die Botschafter unterstützten und motivierten die Teilnehmer während dieser Veranstaltungen.



Kurze Tagesordnung:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jährliche Laufveranstaltung der Fakultät für Leibeseziehung und Sportwissenschaft der Universität Thessalien, Trikala, Griechenland;</li><li>• Handballturnier, Abteilung für Leibeseziehung und Sportwissenschaft der Universität Thessalien, Trikala, Griechenland.</li></ul>
Verwendete Ressourcen:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smartphones;</li><li>• Gedruckte Anweisungen für die Teilnehmer;</li><li>• Aufrollbares Banner;</li><li>• - Sportgeräte.</li></ul>
Feedback von den Teilnehmern:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dies ist eine unterhaltsame und informative Veranstaltung;</li><li>• - Eine großartige Gelegenheit, Spaß zu haben, zu üben, zu lernen und neue Freunde zu finden.</li></ul>
Tipps und Tricks für künftige Veranstaltungen:	Bereiten Sie eine bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Herunterladen der MCE-App und zum Erstellen von Veranstaltungen vor und leiten Sie diese vor der Sitzung/Schulung an die Teilnehmer weiter (Sie werden viel Zeit sparen).
Bilder von der Veranstaltung:	





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

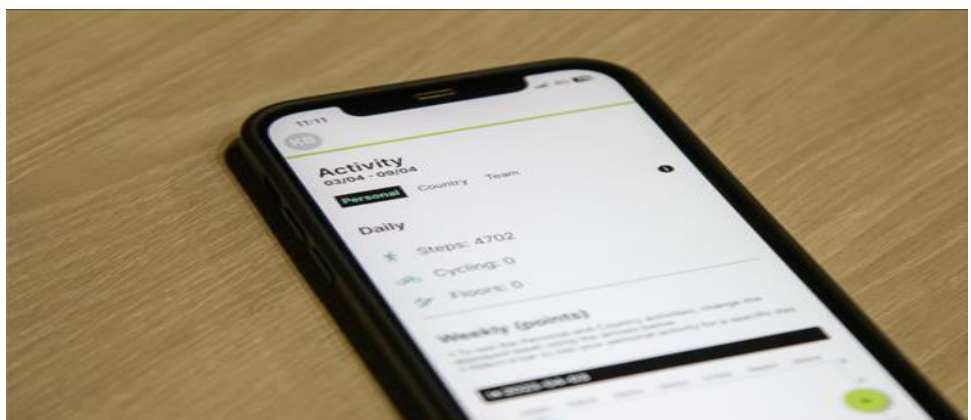




MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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





## Italien

Aktionsplan Lokale Ausbildung	
Land:	Italien
Kurze Beschreibung der durchgeführten Schulung:	Während der Veranstaltung haben wir unsere Couches eingeladen. Unter ihnen wurden 5 ausgewählt, die einen Abschluss in Leibeseziehung und Sport haben. Sie waren alle Profis, die in Fitnessstudios und anderen Sportorganisationen arbeiten. Sie wurden von unseren 3 Botschaftern in die Nutzung der App eingewiesen. Die App wurde auch während einiger Aktivitäten getestet. Das Ziel der Sitzung war es, die Trainer zu schulen, damit sie andere neue Nutzer anleiten können.
Kurze Tagesordnung/Themen:	Wann: Sonntag, 4. September Wo: Centro sportivo Football City auf der Piazza Tirana a Milano. Aktivitäten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausbildung;</li><li>• Völkerballturnier mit obligatorischem Spiel für alle Mannschaftsmitglieder;</li><li>• Sportliche Aktivitäten ihrer Wahl;</li><li>• - Überraschungsaktion mit der Möglichkeit eines BONUS</li></ul>
Verwendete Ressourcen:	<ul style="list-style-type: none"><li>• PP Präsentation;</li><li>• Material für sportliche Aktivitäten</li><li>• Stereo;</li><li>• Aufrollen;</li><li>• Dokumentation über die App.</li></ul>
Feedback von den Teilnehmern:	Sie fanden die Idee sehr interessant und fanden die Möglichkeit gut, dass jeder eine Veranstaltung ins Leben rufen, Leute einladen und Protagonist der Initiative sein kann.
Tipps und Tricks für die künftige Ausbildung:	Bitten Sie die Teilnehmer, die App vor der Veranstaltung herunterzuladen, und verbessern Sie die App für Android-Handys.





Bilder von der  
Schulung:





Aktionsplan Multisport Gemeinschaftstag	
Land:	Italien
Kurze Beschreibung der durchgeführten Veranstaltung:	Anlässlich einer Reihe von Veranstaltungen, die in der Stadt Lodi organisiert wurden, haben wir den Pyjamalauf unterstützt, eine Veranstaltung zur Bekämpfung von Krebs. Es wurde eine 5 km lange Strecke organisiert, die sowohl zu Fuß als auch laufend absolviert werden kann und für die ganze Familie gedacht ist. Wir haben alle unsere Nutzer eingeladen, daran teilzunehmen und zu erklären, wie die App funktioniert und sie mit der Unterstützung unserer Botschafter zu testen.
Kurze Tagesordnung:	Piazza de lla Vittoria, Stadt Lodi
Verwendete Ressourcen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pavillon;</li> <li>• Handys;</li> <li>• Stereo;</li> <li>• Aufrollen.</li> </ul>
Feedback von den Teilnehmern:	Alle Teilnehmer hatten Spaß an den Aktivitäten, fanden die App eine interessante Idee und freuen sich schon auf die Veranstaltung im nächsten Jahr. Leider war es ein verregneter Tag, aber die Teilnehmer schätzten trotzdem die Möglichkeit, inklusive Aktivitäten, mit Haustieren und Großvater, durchzuführen. Die App wurde gut angenommen, aber einige Androiden hatten Schwierigkeiten, die App herunterzuladen.
Tipps und Tricks für künftige	Bitten Sie die Teilnehmer, die App vor der Veranstaltung herunterzuladen, und verbessern Sie die App für Android-Handys. Denken Sie an Alternativen für den Fall von schlechtem Wetter.





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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

Veranstaltungen:

Bilder von der  
Veranstaltung:





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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







MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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







MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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





MULTISPORT  
COMMUNITY  
EXPERIENCE



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



## Tipps und Tricks zur Nutzung des Bildungsmodells Multisport Community Experience

Das Bildungsmodell "Multisport Community Experience" umfasst zwei Hauptaspekte - Bildungsmodule für Sportexperten und die Nutzbarkeit der mobilen Anwendung für die gesamte Gesellschaft als innovativer Auslöser für #BeActive-Einstellungen. Mobile Anwendungen zur Aufzeichnung körperlicher Aktivitäten sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden, da immer mehr Menschen nach Möglichkeiten suchen, ihre Fitnessziele zu verfolgen und aktiv zu bleiben. Diese Apps bieten den Nutzern eine bequeme und einfache Möglichkeit, ihre Fortschritte zu überwachen, sich Ziele zu setzen und motiviert zu bleiben.

Einer der wichtigsten Vorteile der MCE-App ist die Aufzeichnung der körperlichen Aktivität, um den Fortschritt im Laufe der Zeit zu verfolgen. Dies kann besonders wichtig für Menschen sein, die auf ein bestimmtes Fitnessziel hinarbeiten, wie zum Beispiel einen Marathon zu laufen oder Gewicht zu verlieren. Die Benutzer können sehen, wie weit sie gekommen sind, und das kann ein starker Motivator sein, weiterzumachen.

Ein weiterer Vorteil der MCE-App zur Aufzeichnung der körperlichen Aktivität besteht darin, dass die Anwendung es den Nutzern ermöglicht, sich Ziele zu setzen und den Fortschritt in Richtung dieser Ziele zu verfolgen. Eine Person könnte sich zum Beispiel das Ziel setzen, eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit zu laufen, und ihren Fortschritt auf dem Weg zu diesem Ziel verfolgen, indem sie die Strecke und die Zeit ihrer Läufe aufzeichnet. Dies kann den Benutzern helfen, motiviert und auf Kurs zu bleiben.

Die MCE-App kann den Nutzern auch ein Gefühl von Gemeinschaft und Verantwortlichkeit vermitteln. In der Anwendung gibt es Funktionen, die es den Benutzern ermöglichen, sich mit Freunden zu verbinden oder Gruppen (Teams) beizutreten, um ihre Fortschritte zu teilen, Ratschläge zu erhalten und motiviert zu bleiben. Dies kann besonders für Menschen von Vorteil sein, die versuchen, ihren Lebensstil zu ändern und Unterstützung brauchen.

Außerdem kann die MCE-App den Nutzern viele nützliche Statistiken und Rückmeldungen zu ihrer Aktivität liefern. Diese Informationen können den Nutzern helfen, fundierte Entscheidungen über ihre körperliche Aktivität zu treffen und bei Bedarf Anpassungen an ihrer Routine vorzunehmen.

Um die MCE-Anwendung weit zu verbreiten, hat das Projektteam Schulungen für Sportexperten durchgeführt, die sich mit der Organisation von Sportaktivitäten im Freien, der Förderung und Nachhaltigkeit der geplanten Aktionen sowie dem Management von Freiwilligen befassen - allesamt wichtige Faktoren für die erfolgreiche Umsetzung des Bildungsmodells Multisport Community Experience.



Einige Ratschläge, die auf MCE-Bildungsaktivitäten und bereits organisierten Veranstaltungen beruhen, werden in den folgenden Abschnitten beschrieben und können für künftige Wiederholungen der Aktivitäten in Sporteinrichtungen und bei der Organisation von Sportaktivitäten nützlich sein:

### Organisation einer sportlichen Aktivität im Freien

Die Organisation eines Sportereignisses im Freien kann eine schwierige Aufgabe sein, aber mit der richtigen Planung und Durchführung kann es zu einem erfolgreichen und unvergesslichen Erlebnis für Teilnehmer und Zuschauer werden.

Der erste Schritt bei der Organisation einer Sportveranstaltung im Freien ist die Suche nach einem geeigneten Veranstaltungsort. Es sollte sich um einen Ort handeln, der für Teilnehmer und Zuschauer leicht zugänglich ist und über die notwendigen Einrichtungen wie Parkplätze, Toiletten und medizinische Versorgung verfügt.

Als Nächstes sollten die Organisatoren einen detaillierten Veranstaltungsplan ausarbeiten, der den Zeitplan der Veranstaltungen, eine Liste der teilnehmenden Teams oder Einzelpersonen und einen Plan des Veranstaltungsortes enthält. Dieser Plan sollte auch Eventualitäten für schlechtes Wetter und andere unerwartete Situationen enthalten.

Die Sicherheit hat bei jeder Sportveranstaltung im Freien oberste Priorität, und die Organisatoren sollten sicherstellen, dass angemessene Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden, einschließlich medizinischem Notfallpersonal und Sicherheitspersonal, um die Menschenmengen zu kontrollieren und die Sicherheit aller Teilnehmer und Zuschauer zu gewährleisten.

Werbung und Marketing spielen eine wichtige Rolle für den Erfolg jeder Veranstaltung, und die Organisatoren sollten sicherstellen, dass sie ein breites Publikum erreichen, um die Veranstaltung zu bewerben. Dies kann über soziale Medien, Print- und Online-Werbung und durch Partnerschaften mit lokalen Unternehmen und Organisationen geschehen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Organisation einer großen Sportveranstaltung im Freien ist die Logistik. Die Organisatoren sollten sicherstellen, dass sie über die erforderliche Ausrüstung und das nötige Material verfügen, wie Zelte, Tische, Stühle und Audiogeräte. Außerdem sollten sie sich mit den örtlichen Behörden abstimmen, um sicherzustellen, dass alle erforderlichen Genehmigungen und Zulassungen vorhanden sind. Im besonderen Fall der Organisation von MCE-Veranstaltungen sollten die Organisatoren auch eine hochwertige Internetverbindung bereitstellen, damit alle Teilnehmer die Multisport Community Experience-Anwendung installieren und nutzen können.

Schließlich sollten die Organisatoren die Auswirkungen der Veranstaltung auf die Umwelt berücksichtigen und sicherstellen, dass sie Maßnahmen ergreifen, um die negativen Auswirkungen auf die lokale Umgebung zu minimieren. Dazu können Recycling und

Abfallmanagement sowie die Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen zur Förderung nachhaltiger Praktiken gehören.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Organisation einer großen Sportveranstaltung im Freien sorgfältige Planung, Liebe zum Detail und die Bereitschaft erfordert, flexibel zu sein und sich an veränderte Bedingungen anzupassen. Mit dem richtigen Ansatz können die Organisatoren ein angenehmes und unvergessliches Erlebnis für alle Beteiligten schaffen.

### Förderung einer sportlichen Aktivität im Freien

Die Werbung für eine Sportveranstaltung im Freien kann eine schwierige Aufgabe sein, aber mit den richtigen Strategien und Taktiken können Sie eine große Zahl potenzieller Teilnehmer erreichen und Ihre Veranstaltung zu einem Erfolg machen. Im Folgenden finden Sie einige konkrete Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Ihre Veranstaltung zu bewerben und potenzielle Teilnehmer zu erreichen:

- **Nutzen Sie die sozialen Medien:** Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram und Twitter sind großartige Instrumente, um Ihre Veranstaltung zu bewerben und potenzielle Teilnehmer zu erreichen. Erstellen Sie eine eigene Veranstaltungsseite auf Facebook, posten Sie Updates und Fotos auf Instagram, und nutzen Sie Twitter, um Informationen zu teilen und mit Ihrem Publikum in Kontakt zu treten;
- **Wenden Sie sich an die lokalen Medien:** Setzen Sie sich mit lokalen Zeitungen, Fernseh- und Radiosendern in Verbindung und informieren Sie sie über Ihre Veranstaltung. Sie könnten daran interessiert sein, darüber zu berichten, was Ihnen wertvolle Aufmerksamkeit verschaffen würde;
- **Arbeiten Sie mit örtlichen Organisationen zusammen:** Wenden Sie sich an lokale Organisationen wie Sportvereine, Schulen und Freizeiteinrichtungen. Sie könnten bereit sein, Ihre Veranstaltung bei ihren Mitgliedern und Teilnehmern zu bewerben;
- **Erstellen Sie eine Website:** Erstellen Sie eine Website für Ihre Veranstaltung, auf der die Teilnehmer mehr über die Veranstaltung erfahren, sich anmelden und aktuelle Informationen erhalten können. So haben Sie auch eine Plattform, um Informationen über die Veranstaltung mit der Öffentlichkeit zu teilen;
- **Nutzen Sie E-Mail-Marketing:** Erstellen Sie eine E-Mail-Liste potenzieller Teilnehmer und nutzen Sie diese, um Aktualisierungen und Erinnerungen an die Veranstaltung zu versenden;
- **Erstellen Sie Flugblätter und Plakate:** Erstellen Sie Flyer und Plakate, um für Ihre Veranstaltung zu werben, und legen Sie sie in stark frequentierten Bereichen wie Gemeindezentren, Fitnessstudios und Geschäften aus;

- **Bieten Sie Anreize für eine frühzeitige Anmeldung:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich frühzeitig für Ihre Veranstaltung anzumelden, indem Sie ihnen Anreize bieten, z. B. ermäßigte Anmeldegebühren oder kostenlose Waren;
- **Fördern Sie die Mundpropaganda:** Ermuntern Sie Teilnehmer und Besucher, Informationen über Ihre Veranstaltung an Freunde und Verwandte weiterzugeben. Mund-zu-Mund-Propaganda ist ein mächtiges Marketinginstrument und kann sehr effektiv sein, um neue potenzielle Teilnehmer zu erreichen.

Die Werbung für eine Outdoor-Sportveranstaltung erfordert viel Planung, aber mit den richtigen Strategien und Taktiken können Sie eine große Zahl potenzieller Teilnehmer erreichen und Ihre Veranstaltung zu einem Erfolg machen. Achten Sie darauf, dass Ihre Botschaft konsistent ist und Ihr Publikum eine klare Aufforderung zum Handeln erhält. Viel Erfolg!

### Nachhaltigkeit einer sportlichen Aktivität im Freien

Nachhaltigkeit wird für Outdoor-Sportveranstaltungen immer wichtiger, da die Organisatoren versuchen, die Umweltauswirkungen ihrer Veranstaltungen zu minimieren und gleichzeitig nachhaltige Praktiken bei den Teilnehmern zu fördern. Hier sind einige konkrete Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Ihre Outdoor-Sportveranstaltung nachhaltiger zu gestalten:

- **Reduzieren Sie den Abfall:** Minimieren Sie die Verwendung von Einwegprodukten wie Plastikbechern und -tellern und fordern Sie die Teilnehmer auf, ihre eigenen wiederverwendbaren Wasserflaschen mitzubringen. Erwägen Sie die Verwendung von kompostierbaren oder biologisch abbaubaren Produkten anstelle von herkömmlichen Kunststoffen;
- **Förderung des Recyclings: Stellen Sie** auf der gesamten Veranstaltung Recycling-Stationen auf und klären Sie die Teilnehmer über ordnungsgemäße Recyclingpraktiken auf;
- **Nutzen Sie nachhaltige Verkehrsmittel:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, nachhaltige Verkehrsmittel wie das Fahrrad, Fahrgemeinschaften oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, um zur Veranstaltung zu gelangen;
- **Wählen Sie einen umweltfreundlichen Veranstaltungsort:** Wählen Sie einen Veranstaltungsort, der sich in der Nähe von öffentlichen Verkehrsmitteln befindet und sich durch seine Umweltfreundlichkeit auszeichnet;
- **Nutzen Sie erneuerbare Energien:** Nutzen Sie erneuerbare Energiequellen wie Solar- oder Windenergie zur Stromversorgung der Veranstaltung;
- **Ermutigen Sie zu nachhaltigem Verhalten:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, kleine Schritte zu unternehmen, um die Umweltbelastung zu verringern, z. B. das Licht

auszuschalten und den Stecker aus der Steckdose zu ziehen, wenn sie nicht gebraucht werden;

- **Partnerschaften mit umweltfreundlichen Organisationen:** Gehen Sie Partnerschaften mit Organisationen ein, die sich für ökologische Nachhaltigkeit einsetzen, um für Ihre Veranstaltung zu werben und ein größeres Publikum zu erreichen.
- **Erstellen Sie eine Umweltpolitik:** Entwickeln Sie eine Umweltpolitik, die Ihr Engagement für Nachhaltigkeit und die Schritte, die Sie unternehmen, um die Umweltauswirkungen Ihrer Veranstaltung zu minimieren, darlegt;
- **Überwachen und verfolgen Sie den Fortschritt:** Verfolgen Sie die Fortschritte Ihrer nachhaltigen Initiativen und nehmen Sie bei Bedarf Anpassungen vor;
- **Machen Sie es zu einem Teil der Kultur:** Integrieren Sie nachhaltige Praktiken in die Kultur der Veranstaltung, so dass sie Teil der Identität der Veranstaltung werden und die Teilnehmer eher bereit sind, sich nach der Veranstaltung nachhaltig zu verhalten.

Mit diesen konkreten Maßnahmen können Sie Ihre Outdoor-Sportveranstaltung nachhaltiger gestalten, ihre Umweltauswirkungen verringern und nachhaltige Praktiken bei den Teilnehmern fördern. Es ist wichtig, daran zu denken, dass Nachhaltigkeit ein kontinuierlicher Prozess ist, der Engagement, Hingabe und die Bereitschaft zur Anpassung an neue Praktiken erfordert. Je mehr Sie diese Praktiken einführen, desto normaler werden sie und desto leichter wird es sein, sie langfristig beizubehalten.

### Management einer sportlichen Aktivität im Freien durch Freiwillige

Freiwillige Helfer sind das Rückgrat jeder erfolgreichen Outdoor-Sportveranstaltung. Sie unterstützen und helfen den Sportlern, Organisatoren und Zuschauern und tragen dazu bei, dass alle eine positive Erfahrung machen. Das Management von Freiwilligen kann jedoch eine schwierige Aufgabe sein, insbesondere wenn es um eine große Anzahl von Personen geht. In diesem Artikel werden wir einige konkrete Maßnahmen erörtern, die für ein effektives Freiwilligenmanagement bei einer Sportveranstaltung im Freien ergriffen werden können.

- **Erstellen Sie einen klaren und detaillierten Plan.** Dieser Plan sollte die Rollen und Verantwortlichkeiten der einzelnen Freiwilligen sowie den Zeitplan und den Ablauf der Veranstaltung enthalten. Es ist wichtig, so genau wie möglich zu sein, damit die Freiwilligen genau wissen, was von ihnen erwartet wird;
- **Schaffen Sie klare Kommunikationswege zwischen den Freiwilligen und den Organisatoren der Veranstaltung.** Dies kann durch die Einrichtung einer speziellen Freiwilligen-Hotline oder einer E-Mail-Adresse geschehen, wo die Freiwilligen Fragen stellen können und zeitnah Antworten erhalten. Außerdem können regelmäßige Treffen oder Schulungen abgehalten werden, um sicherzustellen, dass die Freiwilligen gut informiert und auf ihre Aufgaben vorbereitet sind;



- **Gewähren Sie Anerkennung und Wertschätzung für ihre harte Arbeit und ihr Engagement.** Dies kann durch die Verleihung von Zertifikaten oder Auszeichnungen oder durch die Versorgung der Freiwilligen mit Essen und Erfrischungen geschehen. Darüber hinaus ist es wichtig, den Freiwilligen für ihre Zeit und ihren Einsatz zu danken und sie wissen zu lassen, dass ihr Beitrag geschätzt und gewürdigt wird;
- **Legen Sie ein System für den Umgang mit allen Fragen und Problemen fest, die während der Veranstaltung auftreten können.** Dazu kann eine bestimmte Kontaktstelle gehören, an die sich die Freiwilligen wenden können, und ein Plan für den Umgang mit Notfällen. Außerdem ist es wichtig, ein System für den Fall zu haben, dass ein Freiwilliger während der Veranstaltung krank wird oder sich verletzt.

Das Freiwilligenmanagement ist ein wesentlicher Aspekt bei der Organisation einer erfolgreichen Outdoor-Sportveranstaltung. Durch die Erstellung eines klaren und detaillierten Plans, die Einrichtung klarer Kommunikationswege, die Anerkennung und Wertschätzung sowie ein System zur Bewältigung von Problemen und Notfällen können Veranstaltungsorganisatoren sicherstellen, dass ihre Freiwilligen eine positive Erfahrung machen und in der Lage sind, die Sportler, Organisatoren und Zuschauer erfolgreich zu unterstützen.

**Schlussfolgerungen zur Organisation von MCE-Bildungsinhalten und -Veranstaltungen**  
Sportveranstaltungen im Freien sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden, und viele Organisationen haben die Vorteile einer solchen Veranstaltung erkannt. Diese Veranstaltungen können für Sportorganisationen eine Vielzahl von Vorteilen mit sich bringen, wie z. B. eine größere Bekanntheit und höhere Einnahmen sowie Möglichkeiten zur Einbindung und Entwicklung der Gemeinschaft. Die Organisation einer Sportveranstaltung im Freien kann jedoch eine schwierige Aufgabe sein, und es ist wichtig, dass die Organisationen die Beweggründe und Vorteile einer solchen Veranstaltung verstehen.

Eine der möglichen Motivationen für Sportorganisationen, Sportveranstaltungen im Freien zu organisieren, ist die Möglichkeit, sich in der Gemeinschaft zu engagieren und zu entwickeln. Diese Veranstaltungen bieten eine Plattform für Organisationen, um mit ihrer lokalen Gemeinschaft in Kontakt zu treten und eine gesunde Lebensweise und körperliche Aktivität zu fördern. Außerdem können Sportveranstaltungen im Freien als Katalysator für die Entwicklung der Gemeinschaft dienen, indem sie Menschen zusammenbringen und den Gemeinschaftssinn fördern.

Sportveranstaltungen im Freien können auch ein wirkungsvolles Instrument sein, um den sozialen Wandel zu fördern und wichtige Themen anzusprechen. Viele Organisationen nutzen diese Veranstaltungen, um auf Probleme wie Armut, Obdachlosigkeit und Umweltschutz aufmerksam zu machen und Spenden zu sammeln. Darüber hinaus können Outdoor-Sportveranstaltungen genutzt werden, um Vielfalt und Integration zu fördern und Barrieren und Stereotypen abzubauen.

Die Organisation einer Outdoor-Sportveranstaltung kann auch eine gute Möglichkeit für Sportorganisationen sein, ihr Fachwissen und ihre Führungsrolle in diesem Bereich zu präsentieren. Die Organisation kann zeigen, dass sie in der Lage ist, eine erfolgreiche Veranstaltung zu planen und durchzuführen, und sie kann sich als führendes Unternehmen und Autorität in der Sport- und Freizeitbranche etablieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es viele Beweggründe für Sportorganisationen gibt, Sportveranstaltungen im Freien zu organisieren. Von der Steigerung des Bekanntheitsgrads und der Einnahmen über das Engagement und die Entwicklung der Gemeinschaft bis hin zur Förderung des sozialen Wandels können Sportveranstaltungen im Freien eine Vielzahl von Vorteilen für Sportorganisationen bieten. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass die Organisation einer Outdoor-Sportveranstaltung keine leichte Aufgabe ist und viel Planung, Koordination und Ressourcen erfordert, aber mit der richtigen Herangehensweise kann es eine lohnende und erfolgreiche Erfahrung für alle Beteiligten sein.

## MCE-App

Die MCE-Mobilanwendung ist eines der Hauptprodukte dieses Projekts und wird uns dabei helfen, eines der Ziele dieses Projekts zu erreichen: die Bürger für den Sport zu aktivieren und gleichzeitig sowohl individuelle als auch Gruppenaktivitäten aufzuzeichnen.

Die Anwendung besteht aus mehreren Segmenten und ermöglicht es dem Nutzer, seine körperliche Aktivität und seine potenziellen Fortschritte zu erfassen, während er sie über ein mobiles Gerät sowie über sekundäre Anwendungen ausübt. Jeder Nutzer hat sein eigenes Profil und sammelt persönliche Punkte, aber gleichzeitig ist er auch Teil einer bestimmten Gruppe (das Land, aus dem er kommt oder das er bei der Registrierung auswählt) und er hat die Möglichkeit, ein Team zu gründen oder einem bereits bestehenden Team beizutreten.

Auf der Grundlage der in allen Mitgliedstaaten des Projekts durchgeführten Untersuchungen werden die einzelnen Ergebnisse nach dem berechneten Index des Wertes jeder Aktivität bewertet, je nach den persönlichen Merkmalen der einzelnen Nutzer der Anwendung.

Die grundlegenden Segmente der Anwendung sind:

- Persönliches Profil des Nutzers (Registrierung und Änderung);
- Berechnung der Punkte;
- Aktivitäten;
- Herausforderungen;
- Veranstaltungen;

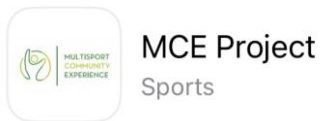
- Die Mannschaft.

## SCHRITT 1 - Herunterladen der App

Die App ist sowohl für Android- als auch für iOS-Nutzer geeignet.

Beginnen Sie einfach mit der Suche nach der MCE Project App in Google Play (für Android-Nutzer) oder im App Store (für iOS-Nutzer).

Das Icon sieht folgendermaßen aus:



Sobald Sie das entsprechende Symbol gefunden haben, laden Sie es auf Ihr mobiles Gerät herunter.

## SCHRITT 2. Erstellen des Benutzerprofils

### Persönliches Profil des Nutzers (Registrierung und Änderung)

Jeder Nutzer muss sein persönliches Profil erstellen, in dem er persönliche Daten angibt, die neben der Erstellung eines Profils auch zur Berechnung der gesammelten Punkte dienen. Die durchgeführten Aktivitäten werden nach dem MCE-Index bewertet, der auf der Grundlage des Alters, des Geschlechts und des Gewichts/der Größe des Nutzers berechnet wird. Die für die Erstellung des Benutzerprofils erforderlichen Daten sind daher in folgende Bereiche unterteilt:

#### ***Grundlegende Informationen, die zur Identifizierung des Nutzers dienen***

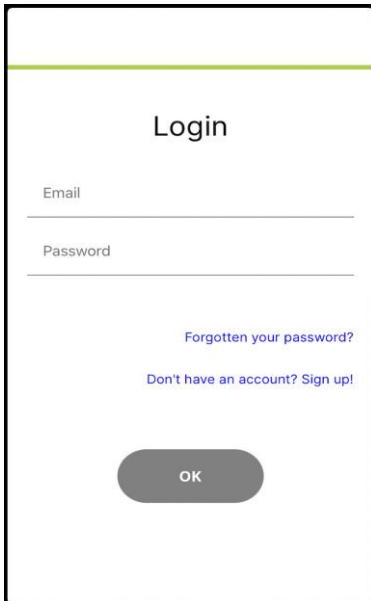
- Vorname und Nachname;
- Benutzername (eindeutiger Hauptbezeichner jedes Benutzers);
- Kennwort;
- E-Mail-Adresse (einmalig, dient zum Versand eventueller Benachrichtigungen);
- Land (durch Auswahl dieses Landes wird der Benutzer automatisch einem Land zugeordnet, für das er antritt).

#### ***Analytische Informationen, die zur Bewertung der Aktivitäten nach dem MCE-Index verwendet werden***

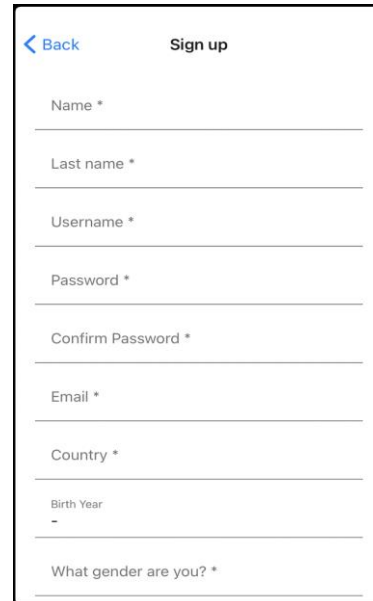
- Geburtsjahr (*der Benutzer kann sein Geburtsjahr aus dem Dropdown-Menü auswählen*);
- Höhe (Meter) (*der Benutzer muss die Zahlen eingeben*);
- Gewicht (kg) (*der Benutzer muss die Zahlen eingeben*).



- Geschlecht (der Benutzer kann die folgenden Optionen aus dem Dropdown-Menü auswählen:
  - Mann;
  - Frau;
  - Sonstiges;
  - Das möchte ich lieber nicht sagen.



The screenshot shows a 'Login' screen with a white background and a green header bar. It features two input fields for 'Email' and 'Password'. Below the fields are two links: 'Forgotten your password?' and 'Don't have an account? Sign up!'. At the bottom, there is a grey rounded button labeled 'OK'.



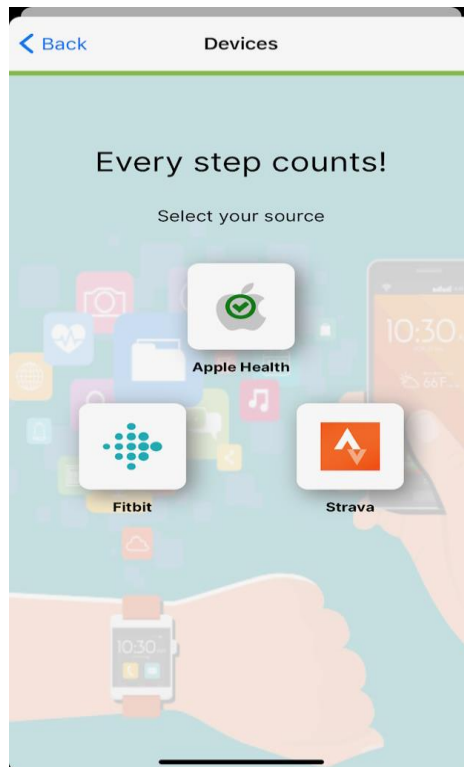
The screenshot shows a 'Sign up' screen with a white background and a blue header bar containing a '< Back' link and the title 'Sign up'. The form includes several input fields: 'Name \*', 'Last name \*', 'Username \*', 'Password \*', 'Confirm Password \*', 'Email \*', 'Country \*', 'Birth Year -', and 'What gender are you? \*'.

Um die Registrierung abzuschließen, muss der Nutzer bestätigen, dass er mit den "Allgemeinen Geschäftsbedingungen" für die Nutzung der Anwendung einverstanden ist.

Auf dem Titelschirm gibt es neben den genannten Informationen auch die Möglichkeit, sich abzumelden und das Benutzerprofil zu löschen.

Nachdem das Benutzerprofil erstellt wurde, muss der Benutzer durch Anklicken von "Gerät" (im Bildschirm "Benutzerprofil") eine Methode zur Erfassung von Aktivitätsdaten auswählen. Da die MCE-Anwendung nicht in der Lage ist, Aktivitäten eigenständig aufzuzeichnen, müssen die Daten von bereits bestehenden Anwendungen gesammelt werden, wie z. B.:

- Apple Health (für Nutzer des Betriebssystems iOS);
- Google Fit (für Nutzer des Betriebssystems Android);
- Fitbit.
- Strava.



Es ist wichtig, dass der Benutzer nur eine Anwendung auswählen kann, über die Aktivitätsdaten aufgezeichnet werden, so dass dieselben Daten nicht zweimal aufgezeichnet werden.

Wenn der Benutzer die Option Abmelden wählt, muss er beim nächsten Zugriff auf die Anwendung seinen Benutzernamen und sein Kennwort eingeben, um darauf zuzugreifen.

Wenn der Benutzer die Option Benutzerprofil löschen wählt, werden alle seine Daten sowie die Punkte, die er während der Nutzung der Anwendung gesammelt hat (sowohl persönliche als auch Gruppenpunkte), gelöscht.

Viele der analytischen Informationen sind feststehend (z. B. Geschlecht und Geburtsjahr), so dass die einzigen Daten, die geändert werden können, variable Informationen sind, wie z. B.:

- Höhe;
- Gewicht;
- Anwendungen, die Aktivitätsdaten sammeln.

Die Änderung kann leicht vorgenommen werden, indem man auf "Gewicht" oder "Größe" klickt und neue Zahlen eingibt, oder indem man auf "Quelle" klickt und eine andere auswählt. Bei der Auswahl einer anderen "Quelle" oder Anwendung wird der Benutzer automatisch von der vorherigen Anwendung, die Aktivitätsdaten sammelt, abgemeldet.

Es kann notwendig sein, der MCE Project-App zu erlauben, die Daten der ausgewählten Quelle zu verwenden, indem Sie dies in den Einstellungen der Quell-App (Google Fit, Apple Health oder Strava...) genehmigen.

**Ab diesem Zeitpunkt ist die App eingestellt und beginnt, die Aktivität mit Hilfe der ausgewählten Quelle aufzuzeichnen.**

Es gibt noch weitere Funktionen in der App, mit denen Sie Ihre persönlichen Aktivitäten, die Ihres Landes oder Ihres Teams überwachen können.

Der Benutzer kann auch eine Herausforderung erstellen oder daran teilnehmen, ein Ereignis erstellen oder daran teilnehmen und einem Team beitreten oder ein Team erstellen.

## **Aktivitäten**

Die Aktivitäten, die der Benutzer ausübt, sind in Basis- und Sportaktivitäten unterteilt.

**Basisaktivitäten** sind diejenigen, die von sekundären Anwendungen automatisch aufgezeichnet werden:

- Anzahl der Schritte;
- Anzahl der Etagen.

**Sportliche Aktivitäten** sind solche, die manuell in der App aufgezeichnet werden:

- Basketball;
- Boxen;
- Fußball;
- Golf;
- Schwimmen;
- Tennis;
- Gewichtheben;
- Aerobic-Bewegung;
- Kardio;
- Hausübungen leicht.

### ***Grundlegende Aktivitäten***

Aktivitäten/Punkte werden aufgezeichnet und sind einsehbar:

- Auf täglicher Basis;
- Auf wöchentlicher Basis.

Sie werden auch entsprechend erfasst und sichtbar gemacht:

- Persönliche Punkte;
- Punkte für das Land;



- Punkte für die Mannschaft.



Feed



Activity



My Challenges



My Events



My Team

Alle diese Daten sind sichtbar, wenn Sie auf das Symbol "Aktivität" in der unteren Registerkarte klicken.

Wenn der Benutzer auf "Aktivität" klickt, werden automatisch die **persönlichen** Punkte für den wöchentlichen Zeitraum (von Montag bis Sonntag) angezeigt.

In der Grafik auf dem Bildschirm sind auch die Tagespunkte sichtbar.



3:04



NG

## Activity

13/03 - 19/03

**Personal**

Country

Team

### Daily

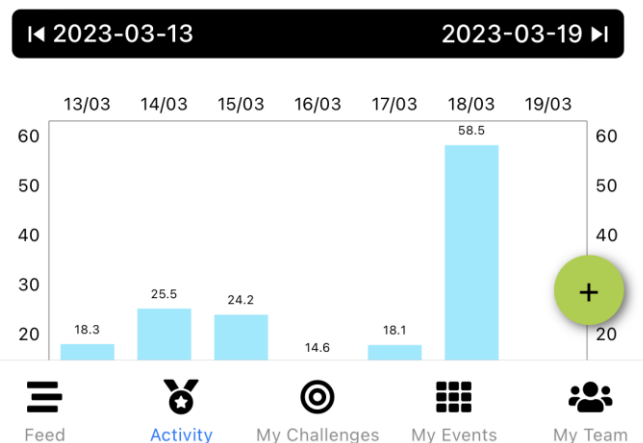
 Steps: 3498

 Cycling: 0

 Floors: 21

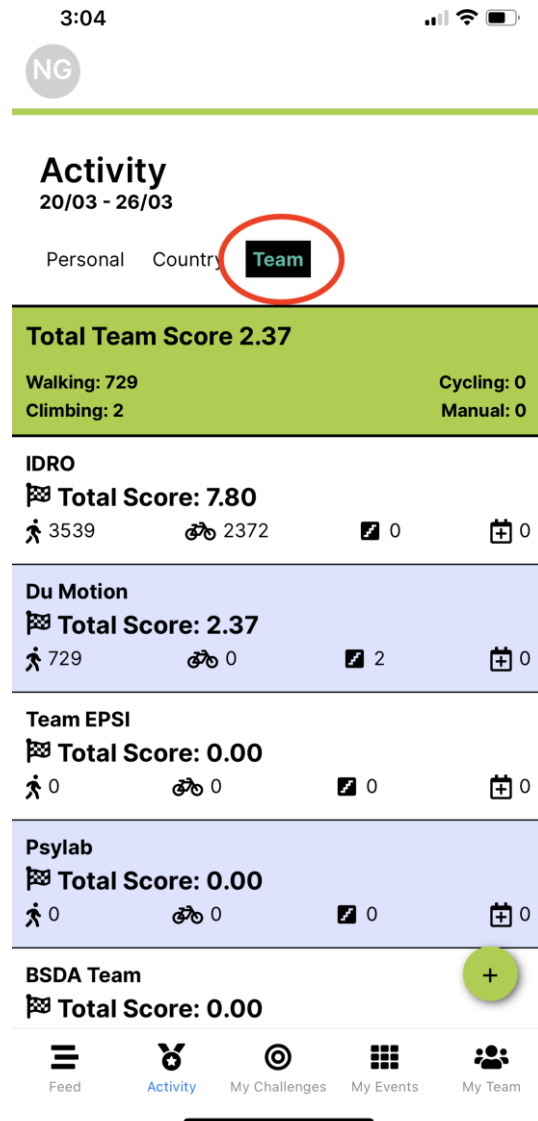
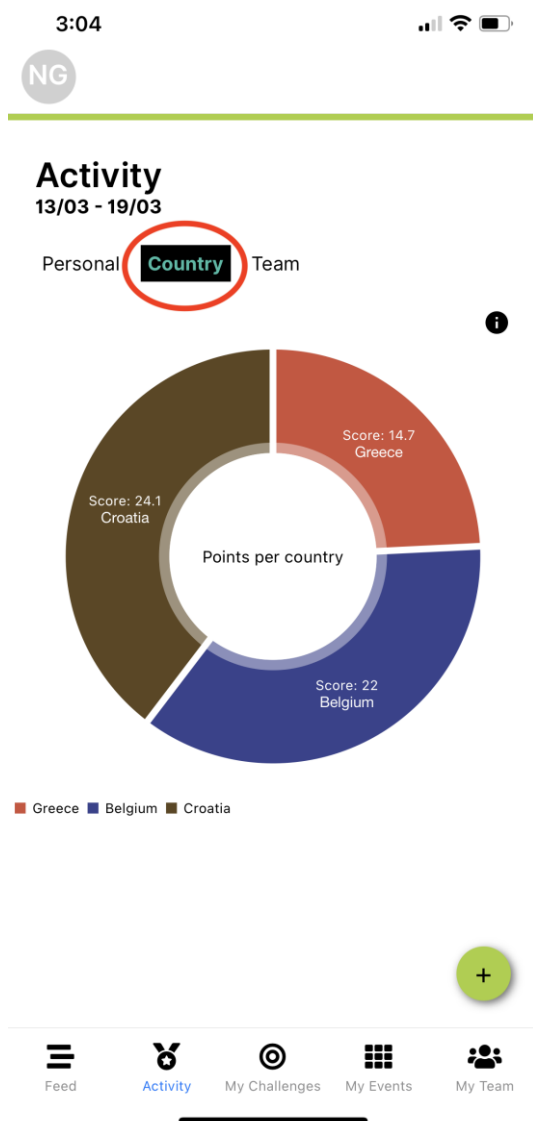
### Weekly (points)

- To see the Personal and Country activities, change the displayed week using the arrows below
- Select a bar to see your personal activity for a specific day



Um die Woche zu ändern, braucht der Benutzer nur auf den linken oder rechten Pfeil neben der Woche zu klicken (Beispiel: Klicken Sie auf den Pfeil vor "2023-03-13", um die Woche davor anzuzeigen, oder auf den Pfeil nach "2023-03-19", um die Woche danach anzuzeigen).

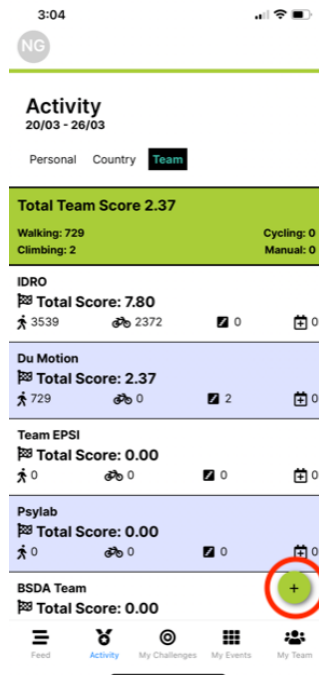
Um die Länderpunkte zu sehen, klicken Sie einfach auf "Land" am oberen Rand des Bildschirms. Um die Mannschaftspunkte zu sehen, klicken Sie einfach auf "Mannschaft" oben auf dem Bildschirm.



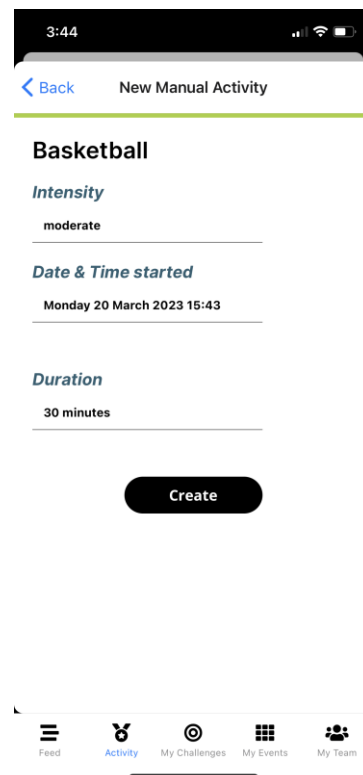
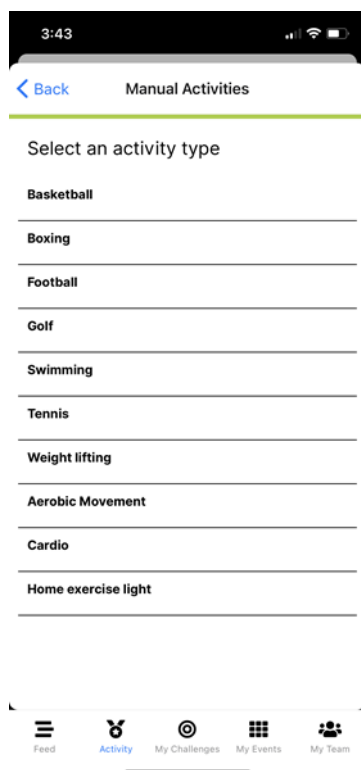
In diesen Ansichten können Sie die Ergebnisse jedes in der App vertretenen Landes sowie die wöchentliche Rangliste der Teams sehen (wobei das Team des Benutzers ebenfalls oben in grün angezeigt wird)

Während die **grundlegenden** Aktivitäten wie Schritte und Anzahl der erklommenen Stockwerke direkt von der Quelle aufgezeichnet werden, können andere, zuvor erwähnte Aktivitäten manuell hinzugefügt werden, indem Sie auf das grüne Pluszeichen im unteren Teil des Bildschirms klicken.





Sie müssen nur die Aktivität auswählen und "Intensität", "Datum und Uhrzeit" und "Dauer" einstellen. Sobald Sie auf "Erstellen" klicken, wird diese Punktzahl automatisch für Ihre persönlichen, nationalen und Mannschaftsergebnisse berechnet.



## Herausforderungen

Jeder Nutzer kann die Challenge einrichten oder ihr beitreten.

Die Herausforderung kann eine der aufgelisteten Aktivitäten sein (entweder grundlegend oder sportlich).

Um zu diesem Bereich zu gelangen, klicken Sie einfach auf "Meine Herausforderungen" in der unteren Registerkarte.



Feed




Activity



My Challenges

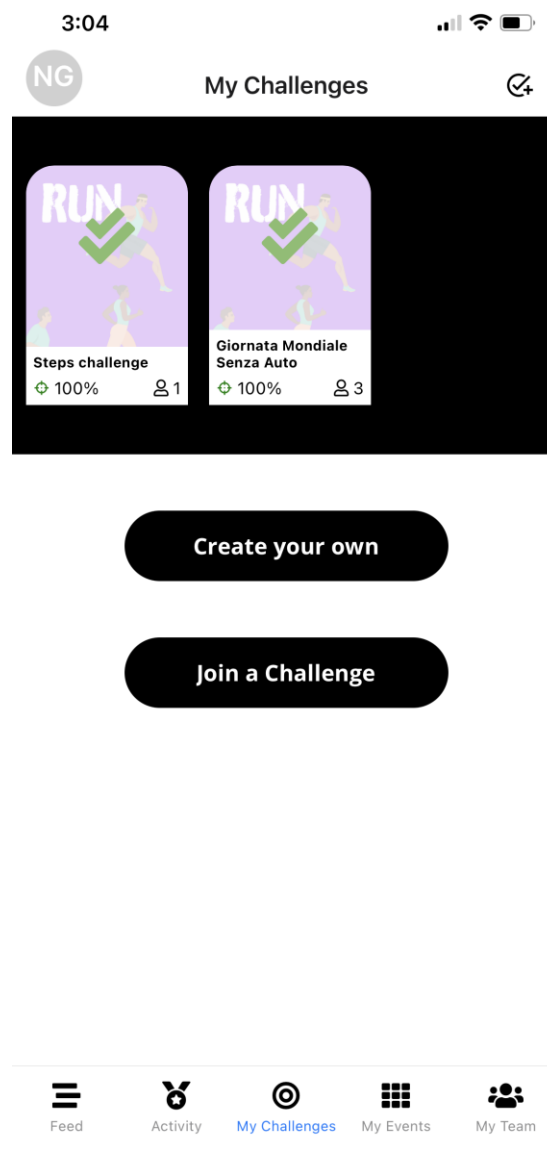


My Events



My Team

Auf dieser Registerkarte kann der Benutzer eine Herausforderung erstellen oder einer bestehenden Herausforderung beitreten.



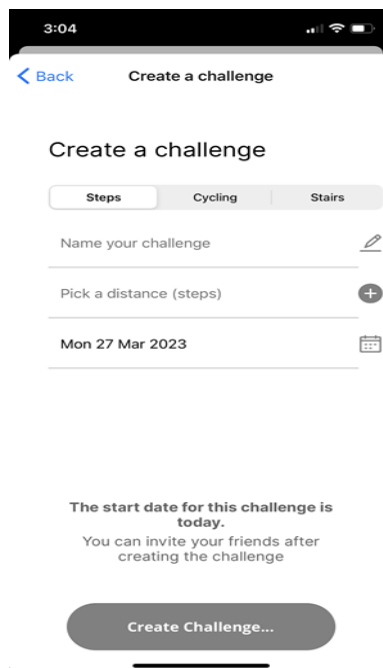
Am oberen Rand des Bildschirms kann der Benutzer alle bisherigen Herausforderungen (abgeschlossene oder laufende) sehen.

## Eine Herausforderung schaffen

Das Erstellen einer Herausforderung ist ganz einfach, indem Sie auf "Erstellen Sie Ihre eigene" klicken.

Bei der Erstellung einer Herausforderung hat der Benutzer die Möglichkeit, drei Arten von Herausforderungen zu wählen und muss Folgendes auswählen/eintragen:

- Art der Aktivität (*durch Anklicken von Schritte oder Radfahren oder Treppen*);
- Name der Aufgabe (*der Benutzer gibt den Namen der Aufgabe ein*);
- Ziel (*geben Sie die Anzahl der Schritte, die Entfernung in km oder die Anzahl der Treppenstufen ein*);
- Enddatum der Herausforderung (*Auswahl des Enddatums aus dem Dropdown-Menü*).



3:04

< Back Create a challenge

Create a challenge

Steps Cycling Stairs

Name your challenge

Pick a distance (steps)

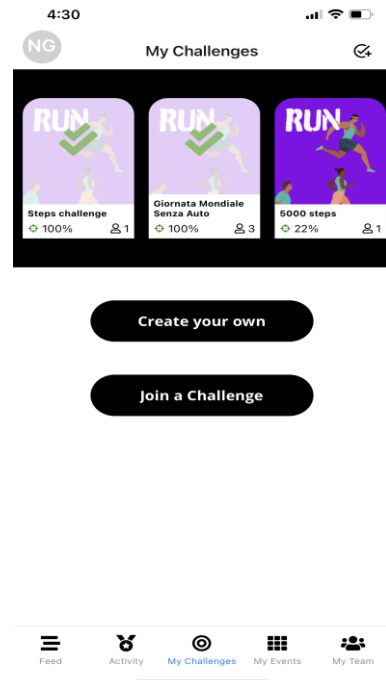
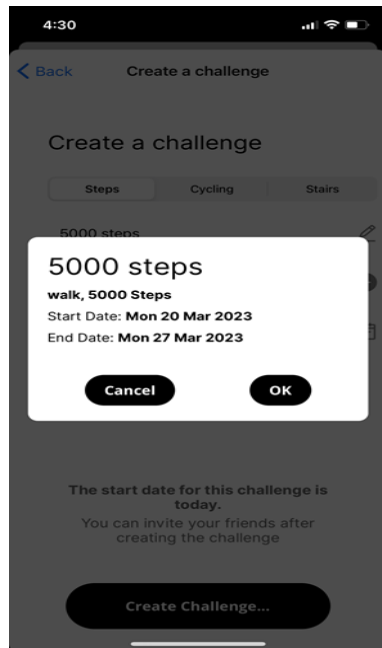
Mon 27 Mar 2023

The start date for this challenge is today.  
You can invite your friends after creating the challenge

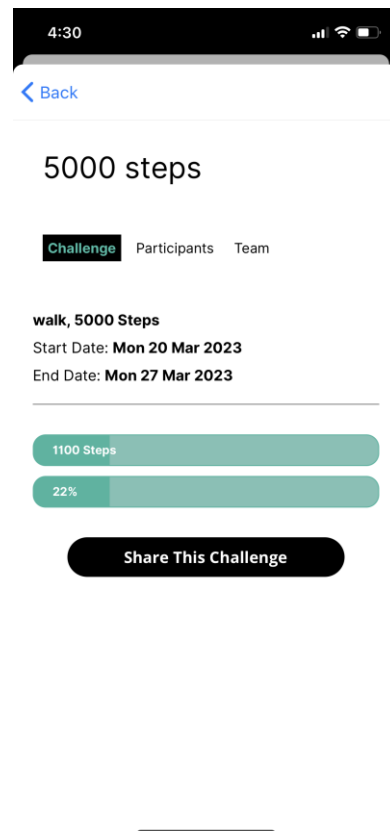
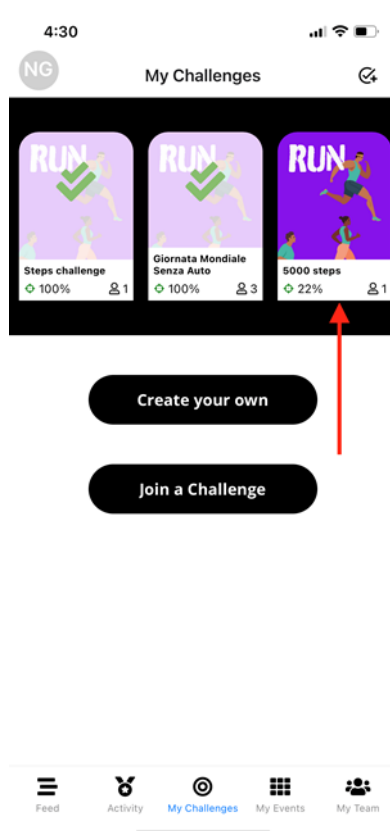
Create Challenge...

Wenn Sie auf "Herausforderung erstellen" klicken, erscheint ein Popup-Fenster mit allen Details der Herausforderung, und wenn Sie auf "OK" klicken, erscheint die Herausforderung automatisch in der oberen Ansicht dieses Bereichs.





Wenn Sie auf das Herausforderungssymbol oben auf dem Bildschirm klicken, wird der aktuelle Fortschritt des Benutzers in der jeweiligen Herausforderung angezeigt (des Teilnehmers, aber auch des Teams oder anderer Teilnehmer an dieser Herausforderung).

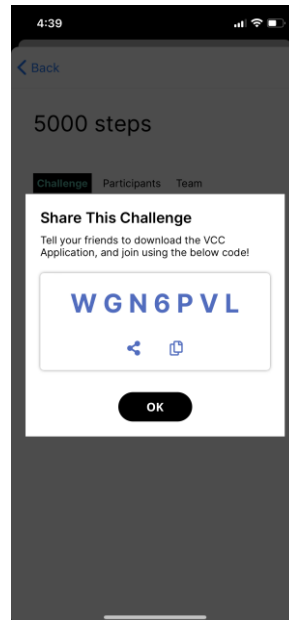


In diesem Stadium ist der Benutzer der einzige Teilnehmer an der Herausforderung, aber durch Klicken auf "Diese Herausforderung teilen" kann er sie mit seinen Kontakten teilen



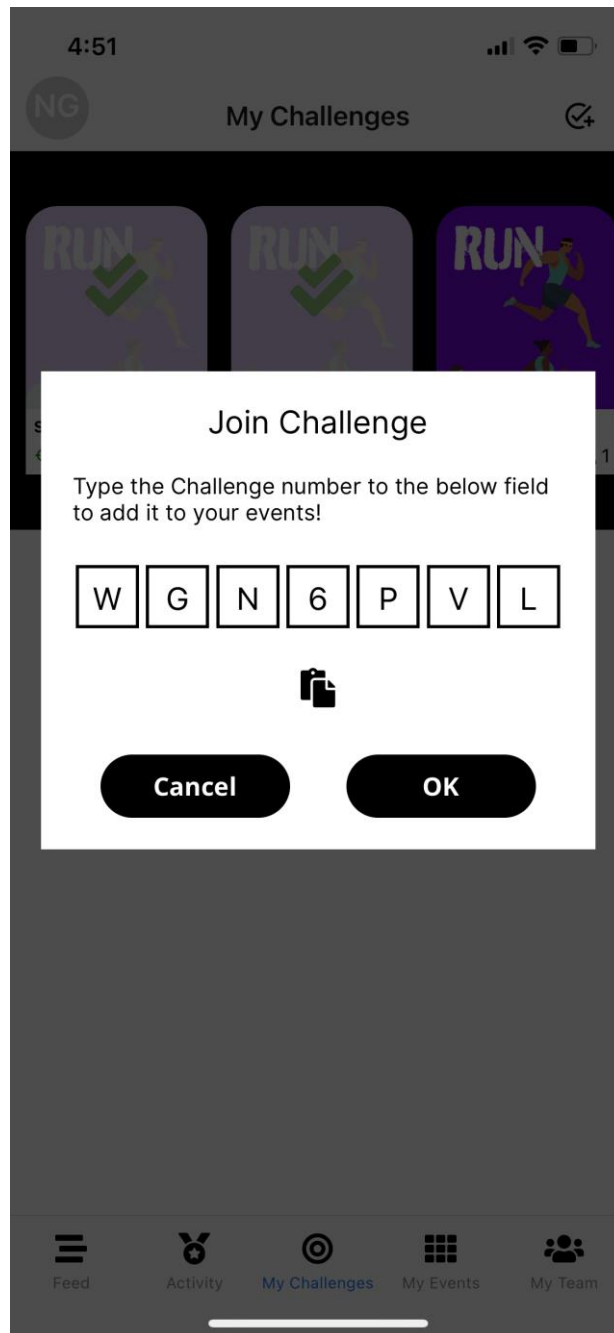
(Textnachricht, Viber, E-Mail...), indem er auf das Symbol

Symbol.



### Teilnahme an einer Herausforderung

Um an einer Herausforderung teilzunehmen, muss der Benutzer vom Ersteller der Herausforderung per Textnachricht, E-Mail oder Viber-Nachricht (...) eingeladen werden. In dieser Nachricht wird dem Empfänger ein Code mit 7 Ziffern/Buchstaben mitgeteilt. Die Teilnahme an der Herausforderung ist so einfach wie das Klicken auf "An einer Herausforderung teilnehmen" und das Eingeben des 7-stelligen Codes, den der Nutzer erhalten hat).



Nachdem Sie auf "OK" geklickt haben, wird der Benutzer ein Teilnehmer an der Herausforderung und kann sie oben im Menü "Meine Herausforderungen" sehen.

## Veranstaltungen

Jeder Benutzer kann eine Veranstaltung erstellen oder ihr beitreten. Auf die Veranstaltungen können Sie zugreifen, indem Sie auf das Symbol "Meine Veranstaltungen" auf der unteren Registerkarte klicken.



Feed



Activity



My Challenges

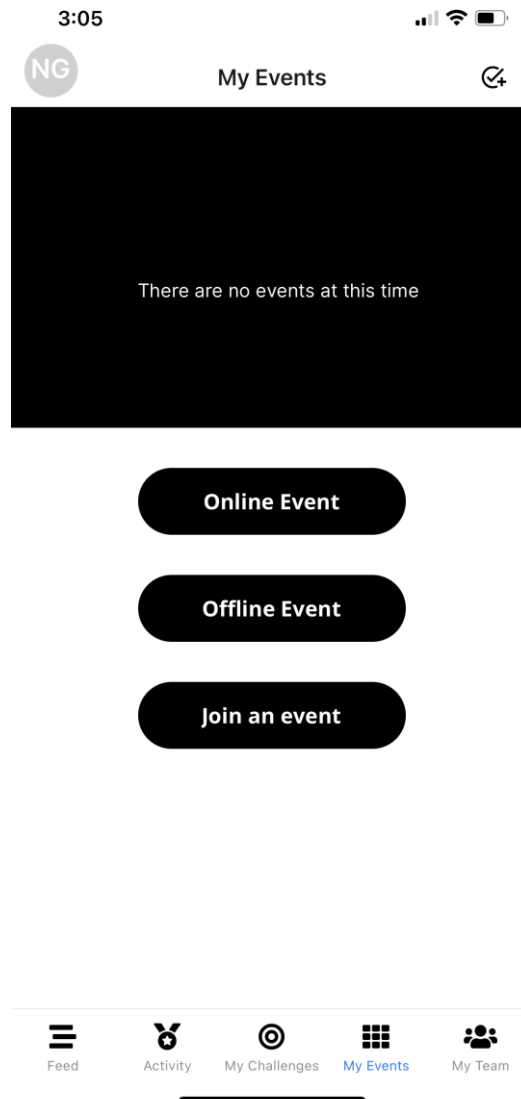


My Events



My Team

Die Veranstaltungen werden in ONLINE- und OFFLINE-Veranstaltungen unterteilt.



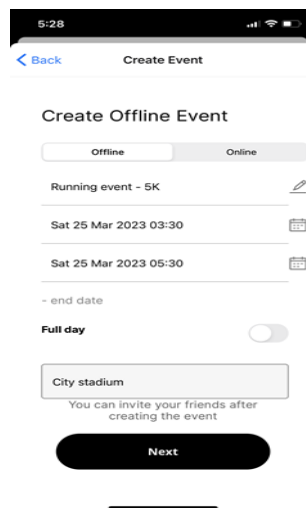
Vorhandene Ereignisse werden im oberen Teil des Bildschirms angezeigt. Wenn keine Ereignisse (erstellt oder verbunden) vorhanden sind, wird "Zur Zeit gibt es keine Ereignisse" angezeigt.

### Erstellen eines Ereignisses

Bei der Erstellung eines Ereignisses muss der Benutzer eine Auswahl treffen:



- Art der Veranstaltung (der Benutzer kann auf "Online"- oder "Offline"-Veranstaltung klicken, je nachdem, welche er erstellen möchte);
- Name des Ereignisses (der Benutzer gibt den Namen des Ereignisses ein);
- Beginn des Ereignisses (der Benutzer wählt Datum und Startzeit aus dem Dropdown-Menü);
- Ende des Ereignisses (der Benutzer kann Datum und Endzeit aus dem Dropdown-Menü auswählen);
- Der Benutzer kann auch die Option "Ganzer Tag" wählen, indem er die Registerkarte "Ganzer Tag" anklickt;
- Bei Offline-Veranstaltungen gibt der Benutzer den Ort der Veranstaltung ein;
- Bei Online-Veranstaltungen gibt der Benutzer die URL ein.



5:28

< Back Create Event

Create Offline Event

Offline Online

Running event - 5K

Sat 25 Mar 2023 03:30

Sat 25 Mar 2023 05:30

- end date

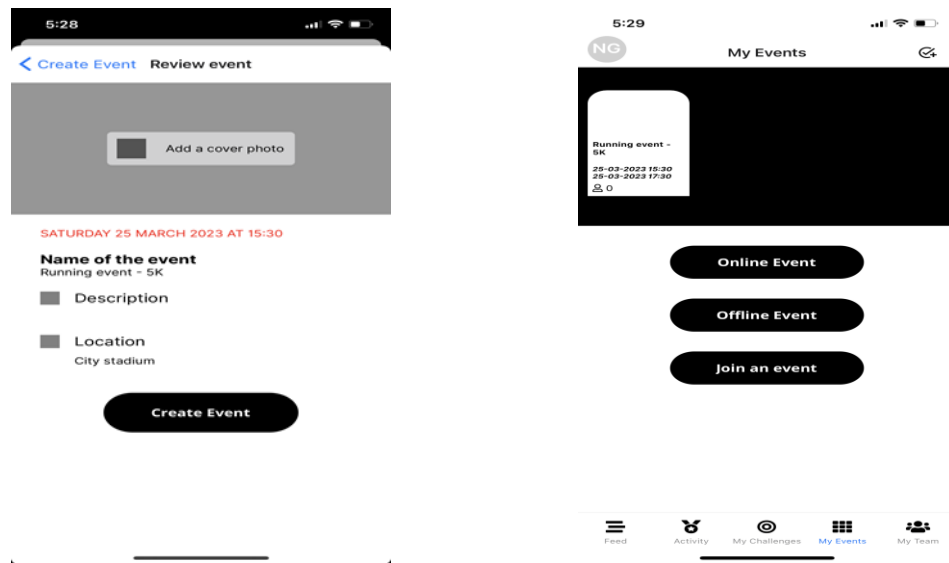
Full day



City stadium

You can invite your friends after creating the event

Next

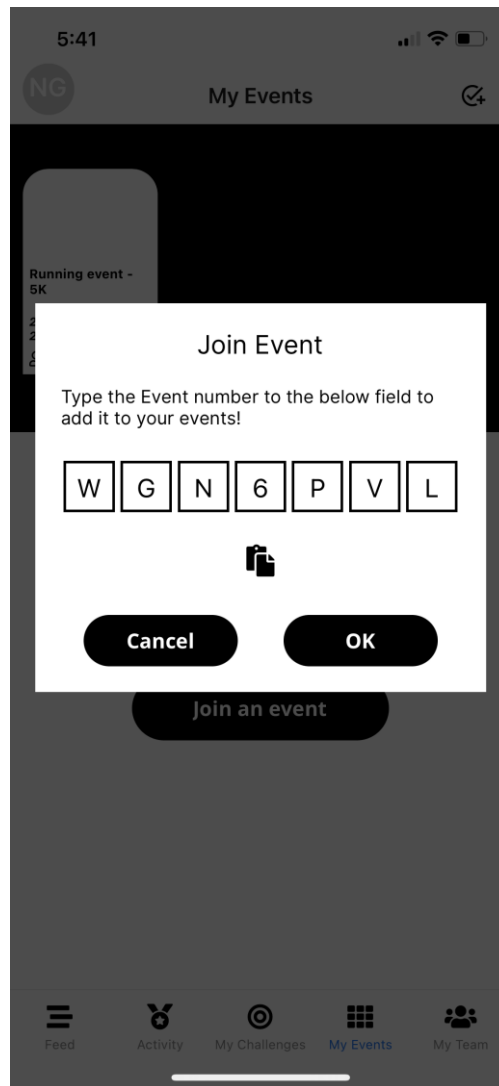
Wenn Sie auf "Weiter" klicken, wird ein Popup-Fenster mit allen Details der Veranstaltung angezeigt. In diesem Stadium kann der Nutzer auch ein Titelbild für die Veranstaltung hinzufügen. Wenn Sie auf "Veranstaltung erstellen" klicken, erscheint die Herausforderung automatisch in der oberen Ansicht dieses Bereichs.



In diesem Stadium ist der Benutzer der einzige Teilnehmer des Ereignisses, aber durch Klicken auf das Ereignissymbol im oberen Teil des Bildschirms erhält er die Option, das Ereignis zu teilen. Nachdem er auf "Dieses Ereignis teilen" geklickt hat, kann er es mit seinen Kontakten  teilen (Textnachricht, Viber, E-Mail...), indem er auf das Symbol  Symbol. *(wie bei den Herausforderungen)*

### Beitritt zu einer Veranstaltung

Um an einem Ereignis teilzunehmen, muss der Benutzer vom Ersteller des Ereignisses per SMS, E-Mail oder Viber-Nachricht (...) eingeladen werden. In dieser Nachricht wird dem Empfänger ein 7-stelliger Code mitgeteilt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist so einfach wie das Klicken auf "An der Veranstaltung teilnehmen" und das Eingeben des 7-stelligen Codes, den der Nutzer erhalten hat).



Nachdem Sie auf "OK" geklickt haben, wird der Benutzer ein Teilnehmer der Veranstaltung und kann sie oben im Menü "Meine Veranstaltungen" sehen.

## Mannschaften

Jeder Benutzer kann ein Team erstellen oder einem Team beitreten. Sie können auf Teams zugreifen, indem Sie auf das Symbol "Mein Team" auf der unteren Registerkarte klicken.



Ein Benutzer kann Mitglied in maximal einem Team sein. Die persönlichen Punkte des Benutzers werden nach der bereits angegebenen Formel zu den Gesamtpunkten des Teams addiert. Um einem anderen Team beizutreten, müssen Sie zunächst das aktuelle Team verlassen.

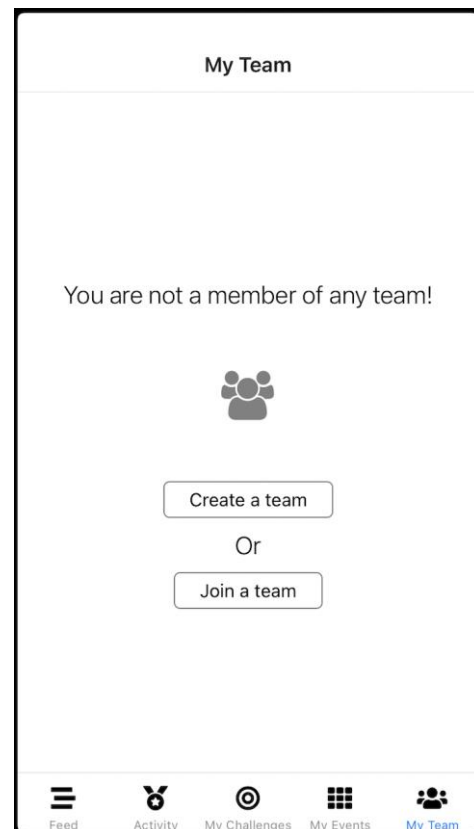
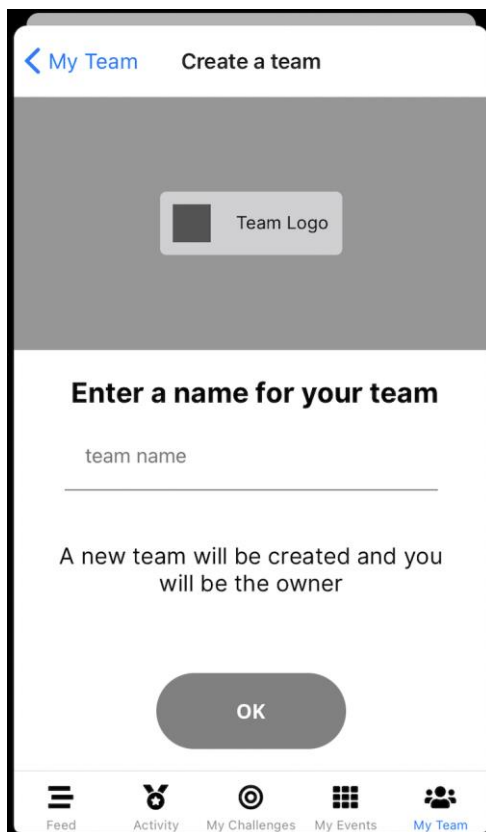
## Ein Team bilden

Wenn Sie ein Team erstellen, hat der Benutzer, der das Team erstellt, Administratorrechte und kann den Namen und das Profilbild des Teams ändern sowie neue Mitglieder hinzufügen oder bestehende Mitglieder ausschließen.

Bei der Erstellung eines Teams muss der Benutzer (Administrator) eine Auswahl treffen:

- Teamname (*der Benutzer gibt den Namen des Teams ein*);

Laden Sie ein Profilbild hoch (Bild aus der vorhandenen Bildergalerie auf dem Gerät des Nutzers).



Nach dem Anlegen eines Teams unterscheidet sich der Startbildschirm für Teamadministratoren und Teammitglieder.

Der Unterschied besteht darin, dass der Administrator die Befugnis hat, das Team zu "löschen" und Mitglieder auszuschließen, während das Mitglied nur die Möglichkeit hat, das Team zu verlassen.



Der Administrator wird immer am Anfang der Liste der Teammitglieder angezeigt.

### Einladen neuer Benutzer zur Teilnahme am Team *(nur durch Team-Administratoren)*

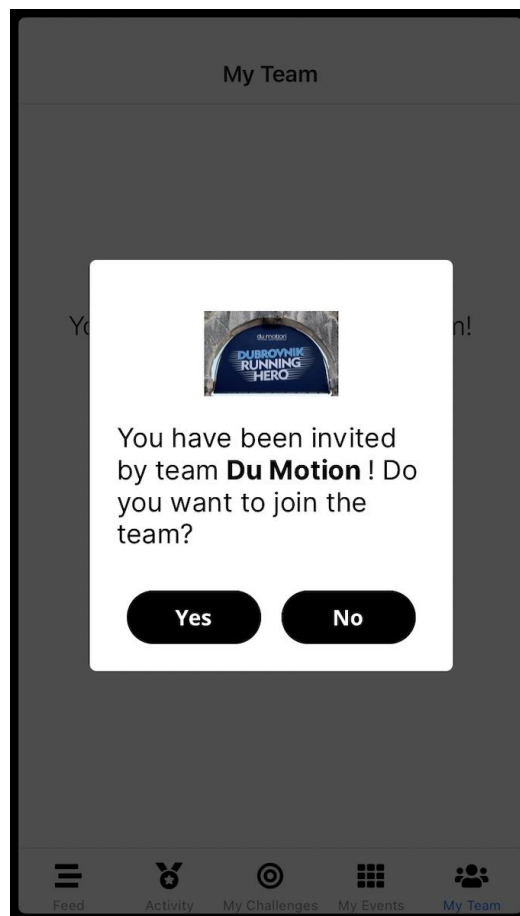
Der Teamadministrator kann andere Benutzer einladen, dem Team beizutreten, indem er auf das Symbol "Einladen" klickt.

Einladungen können über Textnachrichten, E-Mail, Viber-Nachrichten usw. versendet werden.

Hinweis: Die Einladung zum Beitritt zum Team kann nur an Benutzer gesendet werden, die nicht Mitglied eines Teams sind.

### Einem Team beitreten

Um einem Team beizutreten, muss der Nutzer vom Team-Administrator per SMS, E-Mail oder Viber-Nachricht (...) eingeladen werden. In dieser Nachricht wird dem Empfänger ein 7-stelliger Code mitgeteilt. Der Beitritt zum Team ist so einfach wie das Klicken auf "Team beitreten" und das Eingeben des 7-stelligen Codes, den der Nutzer erhalten hat).



## Haftungsausschluss

Der Leitfaden für zukünftige Aktivitäten zur Förderung der körperlichen Aktivität ist eines der Ergebnisse des Projekts "Multisport Community Experience", das vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union kofinanziert wird.

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Wenn Sie sich zu diesen Leitlinien äußern möchten, wenden Sie sich bitte an die BSDA: [info@bulsport.bg](mailto:info@bulsport.bg)



© Multisport Gemeinschaft erleben

BULGARISCHER SPORTENTWICKLUNGSVERBAND, 2023

DUBROVNIK SPORTVERBAND, 2023

Die Vervielfältigung ist unter Angabe der Quelle gestattet.