

MIT-  
MACHEN  
UND  
GEWINNEN  
!!!



**bə2011wegt**  
14.-22. mai

die Aktionswoche im Rahmen von  
CVJM bewegt. deutschlandweit. vor Ort.

**ejw**  Evangelisches  
Jugendwerk in Württemberg

**GOTTFRIED HEINZMANN** | Leiter des ejw  
Ich freue mich an dieser Kampagne, weil ich davon überzeugt bin, dass wir Bewegung brauchen. Unser Körper braucht Bewegung, das spürt jeder und jede selbst. Unser Glaube braucht auch Bewegung. Gott lädt uns ein, seine Bewegung „hin zu den Menschen“ aufzunehmen. Ich wünsche mir, dass ejw/cvjm bewegt dazu beiträgt, dass wir uns miteinander bewegen und dabei von dem reden, was uns im Blick auf Gott bewegt.



**HEINER BRAND** |  
Bundestrainer der deutschen Handballnationalmannschaft  
Miteinander Sport zu machen ist das Beste. Diese Gemeinschaft im Sport hat mich als aktiver Handballspieler persönlich stark geprägt. Als Trainer der Nationalmannschaft fördere ich deshalb den Teamspirit ganz bewusst. Die Initiative „CVJM bewegt 2011“ finde ich richtig klasse, weil sie Menschen bewegt und sie in eine große Gemeinschaft einlädt, die gut tut.



**SABRINA MOCKENHAUPT** |  
Deutsche Meisterin im 3.000, 5.000 und 10.000 Meter-Lauf  
Ich finde cvjm bewegt gut, weil es wichtig ist, dass man Sport treibt und dabei Spaß hat. Gemeinsam mit anderen ist das natürlich noch besser. Die Kampagne CVJM bewegt fördert dies und ich kann nur jedem dazu raten dabei mitzumachen.



**ROLAND WERNER** | Zukünftiger Generalsekretär des CVJM-Gesamtverbandes in Deutschland  
Begabt - bewegt - begeistert!  
Gott gab uns Augen, damit wir die Welt erkennen, Hände, damit wir sie begreifen, Füße, damit wir sie begehen. CVJM bewegt lässt uns neu erleben, dass wir Gott mit allen Sinnen loben sollen, ganz nach dem CVJM-Dreieck mit Körper, Seele und Geist. Ich freue mich schon auf die Aktion und will auch selbst neu „in Schwung“ kommen.



# Seid ihr in Bewegung?

## Denn...

- **Bewegung** hält gesund!  
Wer sich bewegt, hält seinen Körper jung.
- **Bewegung** macht schlau!  
Wer sich bewegt, bleibt geistig fit.
- **Bewegung** schützt!  
z.B. vor Fettleibigkeit, Bluthochdruck und Rückenschmerzen.



## Aber...

- Etwa jedes vierte Kind im Alter von 3 - 10 Jahren treibt nicht regelmäßig und jedes achte Kind treibt nie Sport.
- Ein Drittel der Jungen und mehr als die Hälfte der Mädchen zwischen 11 - 17 Jahren ist weniger als 3-mal in der Woche aktiv.

Quelle: Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS), Robert Koch-Institut, Berlin 2006

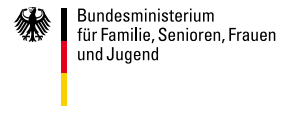
## Das heißt:

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene brauchen heute mehr denn je Bewegung für ein gesundes Leben.
- Im Sinne einer ganzheitlichen Arbeit tragen wir im ejw und CVJM auch Verantwortung für die Gesundheit der uns anvertrauten Menschen.
- Ganz Deutschland soll erleben: ejw und CVJM bewegen ganzheitlich Körper, Seele und Geist. Bewegung tut gut und macht Spaß - erst recht zusammen mit anderen!



EINE AKTION DES DEUTSCHEN CVJM  
CVJM-Gesamtverband in Deutschland  
CVJM-Sport | Im Druseltal 8 | 34131 Kassel  
0561 3087-232 | sport@cvjm.de

Gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des



Mit freundlicher Unterstützung von





## Was ist **bewegt** 2011?

2011 sollen Kirchengemeinden, Jugendwerke und CVJMs in ganz Deutschland in Bewegung gebracht werden. Die Kampagne startet mit der bundesweiten Aktionswoche CVJM **bewegt** vom 14. bis 22. Mai 2011. Das ejw ist mit **bewegt** 2011 ein Teil davon. Herzliche Einladung, euren CVJM, eure Gruppe oder Gemeinde mit folgenden Aktionen flott zu machen:

### **CVJM bewegt - CHALLENGE**

Die CVJM **bewegt**-Challenge fordert euch mit einfachen Fitnessaufgaben zum Mitmachen heraus. Allen Teilnehmenden wird das CVJM **bewegt**-Abzeichen verliehen. Die Ergebnisse könnt ihr im Internet veröffentlichen.

### **Gruppen bewegt 2011**

Bei euren regelmäßigen Treffen bringt ihr in der Aktionswoche und darüber hinaus eure Gruppen in Schwung. Ideen für verschiedene Altersgruppen sowie die Anleitung für die **bewegt**-Challenge findet ihr in der Arbeitshilfe.

### **Gemeinde bewegt 2011**

Die ganze Gemeinde plant an einem Tag im Aktionszeitraum unter dem Motto **bewegt** sportliche Aktionen mit denen ihr eure Kirchengemeinde, Schule, Sportvereine und eure Stadt in Bewegung bringt.

#### Eine **bewegt** Aktion könnte sein:

- Slackline-Gottesdienst für Konfirmanden
- Crossboule-City-Parcours mit TEN SING
- Luftmatzvolleyball mit der Jungschar
- Geo-Caching im Bibelkreis
- Speedstacking-Wettbewerb mit dem Posaunenchor
- CVJM **bewegt**-Challenge für alle auf dem Marktplatz

## Wie wir euch unterstützen!

### Internet

**bewegt2011.de** ist die Internetplattform für unsere Kampagne. Hier bekommt ihr alle wichtigen Informationen, könnt euch anmelden, mit anderen Gruppen vernetzen und findet zusätzliche Ideen, mit denen eure Gruppe bestimmt in Bewegung kommt.

### Arbeitshilfe

Mit vielen praktischen Ideen für eure Gruppenarbeit, einer Anleitung für die CVJM **bewegt**-Challenge, einer Hilfe zur Gründung von Sportgruppen und vielen praktischen Tipps.

### Starterbox

Mit Unterstützung von INTERSPORT bieten wir euch eine CVJM **bewegt** - Starterbox zum Sonderpreis von 49,95 Euro (Wert ca. 85 Euro) an.

Inhalt: Umhängetasche mit Indiac, Springseil, Frisbee, Trillerpfeife, Stoppuhr, 6 Markierungshütchen, Luftmatz-Ball, Flatterband, Sonderdruck Andachtsbuch, Arbeitshilfe und 10 Euro Einkaufsgutschein von INTERSPORT.



### Verlosung für Gruppen

Alle angemeldeten Gruppen, Vereine oder Gemeinden nehmen an einer Verlosung teil.  
1. Preis: 1 Wochenende für 25 Personen im CVJM Haus MS Waterdelle/Borkum.

### CVJM bewegt geht weiter ...

Im Mai 2012 werden Innovationspreise im Wert von bis zu 2000 Euro an Gruppen verliehen, die ihren CVJM, ihre Kirchengemeinde nachhaltig und innovativ in Bewegung gebracht haben.



Weitere Infos auch auf [www.cvjm-bewegt.de](http://www.cvjm-bewegt.de)

# So könnt ihr mitmachen!

AKTIONSWOCHE  
CVJM **bewegt**



## 1. Meldet Euch an!

Egal ob ihr nur einen Tag oder die ganze Woche bei **bewegt** 2011 mitmachen wollt, registriert eure Gruppe, euren Verein oder Gemeinde unter [www.bewegt2011.de](http://www.bewegt2011.de). Damit werdet ihr Teil des großen CVJM **bewegt** Netzwerks, könnt u. a. die Starterbox erwerben und an den Verlosungen teilnehmen.

## 2. Legt einen Termin fest!

Plant eine – oder mehrere – der **bewegt** 2011 - Aktionen für eure Gruppe/euren Verein, eure Gemeinde im Zeitraum 14. – 22. Mai 2011.

## 3. Bestellt das Material, das ihr benötigt!

Starterbox, Arbeitshilfen, **bewegt**-Challenge Material und diverses Werbematerial könnt ihr auf [www.bewegt2011.de](http://www.bewegt2011.de), per Mail an [versand@cvjm.de](mailto:versand@cvjm.de) oder telefonisch unter 0561/3087-222 bestellen.

## Bewegt euch und bewegt andere:

Bringt euren Verein, eure Jungschar, eure TEN SING - Gruppe, euren Posaunenchor, eure Schule, eure Stadt in Bewegung.

