

## DAS W4AL-PROJEKT



Das 'Walk For All For Life'-Projekt wird von der Kommission der Europäischen Union kofinanziert und soll dazu beitragen, dass junge Menschen, die sich in einer Berufsausbildung befinden, einen gesünderen Lebensstil pflegen. Indem sie sich regelmäßiger bewegen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Aktivität des 'Walkings'.

## W4AL-App

Die Walk For Life For All-App wird eine multifunktionale Web Applikation, die sich einfach auf alle Smartphones und Tablets mit Android- bzw. IOS-Betriebssystem herunterladen lässt.

Die App wird für Menschen entwickelt, die sich gerne in der freien Natur bewegen. Dabei spielt weder der individuelle Fitnesszustand, noch die Umgebung. Auch die Kosten zum Walken sind sehr gering, sodass diese Art der Bewegung vielen Menschen zugänglich ist.



## GRÜNDE FÜR DAS W4AL-PROJEKT

# 1

Verbesserung des Gesundheitszustands der Teilnehmer/innen durch die positive Wirkung aktiver Bewegung mittels Walking. Darüber hinaus ist Walking die ökologischste Form der Fortbewegung und hat damit zugleich auch ökonomischen Nutzen.

# 2

Bei Walking handelt es sich um eine vielseitige Aktivität, die neben Vorbereitung, Anstrengung und Trainingsengagement zur gleichen Zeit die Möglichkeit bietet, sich selbst, die anderen Teilnehmer/innen als auch die direkte Umgebung näher kennenzulernen.

# 3

Walking erleichtert es, neue Bekanntschaften aufzubauen und Freundschaften zu schließen. Gerade hierdurch trägt Walking zu einer besserer mentalen Verfassung und zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei.

Willkommen zum ersten Newsletter des ERASMUS+-Projekts 'Walk For All For Life (W4AL)'



[bit.ly/walk4al](https://bit.ly/walk4al)



# Partnerkonsortium

CSI - Centro Sportivo Italiano



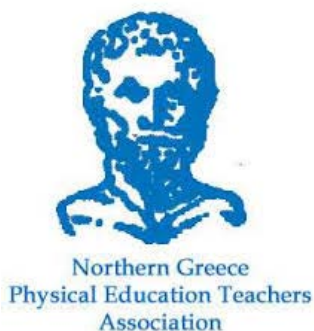
[www.csi-net.it](http://www.csi-net.it)

SCF - Scuola Centrale Formazione



[www.scformazione.org](http://www.scformazione.org)

The Northern Greece Physical Education Teachers' Association (E.G.V.E.)



[www.egve.gr](http://www.egve.gr)

Generalitat de Catalunya (Government of Catalonia)



Ensenyaments Esportius (Education Department)

Escola Catalana de l'Esport (Catalan Sport Council)

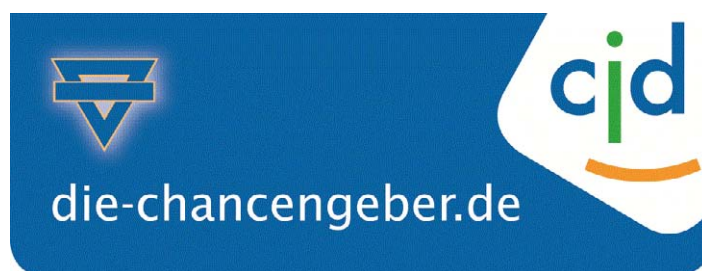


Escola Catalana de l'Esport (Catalan Sport Council)  
InterCollege



[www.intercollege.info](http://www.intercollege.info)

CJD



[www.cjd-bbw-frechen.de](http://www.cjd-bbw-frechen.de)



# MEETINGS



Vom 18. – 20. Februar, 2019, fand das Kick-off-Meeting zum W4AL-Projekt in Rom, Italien, statt. Nachdem alle Partner sich gegenseitig vorgestellt hatten, wurde hier über die weitere Umsetzung des Projekts gesprochen. Dabei wurde auch über die App gesprochen, die innerhalb des W4AL-Projekts entwickelt wird, um die Umsetzung

der Aktivitäten zu unterstützen. Daran anschließend fand das 2. Koordinatorentreffen vom 10. – 12. April, 2019, im Rathaus der thessalonischen Gemeinde Ambelokipi statt. Bei dieser Gelegenheit wurde insbesondere über den Fortschritt gesprochen, der seit dem ersten Treffen in Rom erreicht wurde, vor allem über die Best-Practice-Beispiele sowie die

Fragebögen für junge Menschen zwischen 14 – 25, um mehr über deren aktuellen Fitnesszustand zu erfahren.

Darüber hinaus wurde intensiv über den anstehenden internationalen Trainingsevent für Sportlehrer, Trainer und Jugendarbeiter/innen diskutiert, der vom 8. – 10. Juli in Trient, Italien, stattfinden wird. Die Teilnehmer/innen werden hier vertieft in die Theorie und die Praxis des Walkings eingeführt. Schließlich wurde die erste Konzeptversion der App vorgestellt. Dabei handelt es sich um ein Instrument, das den Trainern / Jugendarbeitern/innen bei der Umsetzung der Aktivitäten helfen soll. Die Teilnehmer/innen können die App ebenfalls nutzen, um ihren Fortschritt selbst verfolgen zu können. Daneben können sie die App nutzen, um sich mit anderen Teilnehmern/innen auszutauschen.

## MULTIPLIKATORENVERANSTALTUNGEN

Die erste W4AL-Multiplikatorenveranstaltung fand am 12. April, 2019, auf dem von E.G.V.E. organisierten, International Congress on Physical Education and Sport' in Thessaloniki, Griechenland, statt. Hierbei wurde eine Vielzahl an Experten aus den Bereichen Sport und Bildung näher mit dem W4AL-Projekt vertraut gemacht.



## AUSBLICK

### INTERNATIONALES W4AL-TRAINING IN TRIENT, ITALIEN (8. – 10. JULI, 2019)

Vom 8. – 10. Juli, 2019, findet in Trient, Italien, das Internationale W4AL-Training für Trainer, Sportlehrer, und Jugendarbeiter/innen statt. Mehr als 20 Teilnehmer/innen aus Italien, Spanien, Griechenland, Dänemark und Deutschland werden hierzu erwartet. Inhaltlich wechseln sich theoretische und praktische Einheiten ab, in denen in verschiedene Themen wie Techniken, Physiologie, Gruppendynamik, etc. eingeführt wird.

### DRITTES KOORDINATORENTREFFEN IN BARCELONA, SPANIEN, GEPLANT FÜR: 5. – 7. NOVEMBER, 2019