



#BEACTIVE DIE EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

NETZWERKTREFFEN „BEWEGT BLEIBEN“
19.05.2026

#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

23 - 30 September

Foto: Volker Minkus - Turnfestfotos.de

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

DIE EUROPÄISCHE WOCHEN DES SPORTS

- Was ist die Europäische Woche des Sports?
- Wie funktioniert die Kampagne in der Praxis?
- Beteiligungsmöglichkeiten & Unterstützung
- Konkretes Beispiel: #BeActive Team Challenge
- Fragen & Austausch



DIE EUROPÄISCHE WOCHEN DES SPORTS

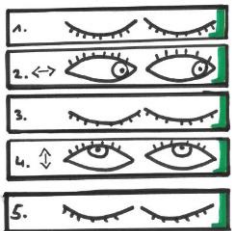
- Europäische Bewegungskampagne
- Initiative der Europäischen Kommission
- seit 2015
- Motto: #BeActive
- Jährlich vom 23.-30. September
- Ziel: mehr Bewegung & aktiver Lebensstil
- Jährlich rund 40 Länder beteiligt
- In Deutschland: DTB als nationaler Koordinator
- Offen, niedrighschwellig, sportartenübergreifend



#BEACTIVE VOR ORT

- dezentrale Mitmachkampagne
- offen & niedrigschwellig
- Bewegung in allen Lebensbereichen
- Angebote vor Ort organisiert
- jede Bewegung zählt
- Bewegung, Gemeinschaft, Spaß





WAS KANN #BEACTIVE ERMÖGLICHEN?

- Menschen gemeinsam in Bewegung bringen
- Bewegung sichtbarer machen
- (neue) Zielgruppen erreichen
- Gemeinschaft & Begegnung fördern
- bestehende Angebote stärken
- neue Kooperationen anstoßen
- Teil einer europaweiten Kampagne werden





#BEACTIVE

Über #BeActive | #BeActive mitgestalten | #BeActive Events | #BeActive

Veranstattungssuche

Veranstaltung oder Ort suchen...

#BeActive Digital | ESSD

Alle Kategorien (1142)

Suchen

Zurücksetzen

Deutschland

Cluster-Info:
Klicken Sie auf Cluster zum Aufklappen

JETZT ANMELDEN



Wir machen mit!

#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS



#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

23 - 30 September

obere Reihe (v.l.n.r.): iStock, DTB, Foto: Unsplash/Grafik: DTB, DTB | untere Reihe: Sportkreis Frankfurt

DTB

DEUTSCHER TURNER-BUND

#BEACTIVE TEAM CHALLENGE 2026

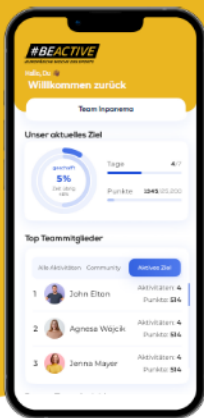
Ein niedrigschwelliger Bewegungsimpuls im Rahmen der Europäischen Woche des Sports



pexels - Photo by Andrea Piacquadio



SO FUNKTIONIERT DIE #BEACTIVE TEAM CHALLENGE



#BEACTIVE
EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

TEAM CHALLENGE

Gemeinsam aktiv in der Europäischen Woche des Sports! In der Teamfit App tut ihr etwas Gutes für eure Gesundheit – mit eurem Verein, Unternehmen oder eurer Bildungseinrichtung.

Scanne den QR-Code und registriere dich in der App oder Web-Version.



Scannen, registrieren, bewegen!

1

2

3

Gründe ein neues Team, tritt mit deinem bestehenden Team an oder lass dich einem Team zuteilen – und lade Freundinnen oder Kolleginnen ein!



Jetzt könnt ihr gemeinsam aktiv sein und etwas Gutes für eure Gesundheit tun





SO WURDE DIE CHALLENGE 2025 GENUTZT



92 Teams | ca. 600 Teilnehmende

#BEACTIVE 2026: SAVE THE DATE

- Europäische Woche des Sports 23.–30. September 2026
- #BeActive Team Challenge 23.–30. September 2026
 - www.beactive-deutschland.de
 - beactive@dtb.de
- Weitere Informationen folgen mit Start der Registrierung



Foto: STV

#BEACTIVE: BEWEGTE PAUSE INSPIRATION

Twistetal

vündlich · herzlich · lebenswert



Fit in Twistetal - Tu´s für dich!
5-Minuten-Fitness im Betrieb

Seien Sie stärker
als Ihre
stärkste Ausrede!

Jede Bewegung
zählt und ist gut
für Ihren Körper!

Bringen Sie sich
täglich um
11:00 und 15:00 Uhr
in Bewegung!

Suchen Sie sich
fünf Lieblingsübungen
für Ihre
5-Minuten-Fitness aus!



Durchführung auf eigene Gefahr! Weitere Infos vom TSV 09 Twistetal, Ramona Mertens & Birgit Kleinschmidt, E-Mail: bewegung.twistetal@web.de.

#BeActive am Arbeitsplatz

Ein paar Minuten Zeit für Sie und Ihre Fitness

#BEACTIVE
EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS



20 - 40 sec
pro Seite halten



30 - 60 sec
unten halten



30 - 60 sec
pro Seite halten



5 - 10
Wiederholungen



30 - 60 sec
Wechselbewegungen



10 - 15
Wiederholungen



30 - 60 sec
unten halten



5 - 10
Wiederholungen



30 - 60 sec
bewegen



Wir bedanken uns bei dem BRIDEN OLYMPIA-MEDAILLENGWINNERIN SOPHIE SCHEIDER UND JULIUS DIERCK FÜR DIE TOLLE ZUSAMMENARBEIT.



Trinken bevor der
Durst kommt!



30 - 60 sec
pro Seite halten

#BEACTIVE
EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

VIELEN DANK UND #BEACTIVE!

Kontakt:

Claudia Mörtzsch

Projekt „Europäische Woche des Sports - #BeActive“

E-Mail: beactive@dtb.de

www.beactive-deutschland.de