



Benefizveranstaltung des Lions Hilfswerk Forchheim e.V. in Kooperation **Rotary** mit Rotary Club Forchheim



Was:

„24 Stunden von Forchheim – Sporttreiben für einen guten Zweck“

Wann:

17. Oktober 2020 - 12 Uhr bis 18. Oktober 2020 12 Uhr

Wo:

Avangard8 Fitnessstudio – Daimlerstr. 8 in 91301 Forchheim

Wer:

Alle Bürger der Stadt und des Landkreises Forchheim sowie der angrenzenden Städte Erlangen und Bamberg, alle Lionsfreunde und deren Familien, alle Rotarier und deren Familien in Forchheim, Vereine, etc. ab 16 Jahren.

Wie:

Alle interessierte und engagierte Bürger, Lionsfreunde, Rotarier, Vereinsmitglieder, etc. reservieren sich online über die Webseite des Fitnessstudios (<https://termin.e-app.eu/avangard8>) einen oder mehrere Trainingslots von 60 Minuten für einen der 4 Trainingsbereiche (Kursraum / milonQ / Functional-Bereich / Cardiogeräte) innerhalb des Zeitrasters von 24 Stunden im Fitnessstudio an denen Sie Sport treiben (Radfahren, Laufen, Zirkeltraining, geführte Kurse, Ausdauertraining, Freihanteltraining, etc.).

Jeder Sporttreibende bekommt einen Erfassungsbogen für sein Training (inkl. anonymisierter Nummer zur Rückverfolgbarkeit) den er händisch mit seinen geleisteten Trainingswerten ausfüllt. Die zuständigen Betreuer kontrollieren den Bogen und übertragen die Werte dann anonymisiert in eine Spendenmatrix (regelmäßig aktualisiert). Jede sportliche Leistung wird bewertet (siehe Anlage 1). Jeder Sporttreibende kann an mehrere Trainingslots absolvieren.

Einer oder mehrere Sponsoren spenden einen bestimmten Geldbetrag abhängig von der sportlichen Leistung.

Eine Spendeneinheit (F-1) beträgt im Durchschnitt 25,00 Euro pro geleistete Stunde pro Sportler je nach erbrachter Leistung.

Zum Abschluss bekommt jeder Sporttreibende eine Urkunde ausgestellt, auf welcher die sportliche Leistung festgehalten wird.

Wichtig: Niemand muss Mitglied im Fitnessstudio sein, um an der Veranstaltung teilnehmen zu können. Die Veranstaltung ist für alle Menschen da, die sich bewegen und dabei etwas Gutes tun wollen!

Sponsoren:

Sponsor kann jeder Person und jede Firma werden. Jeder Sponsor definiert entweder eine bestimmte Anzahl von Personen die er unterstützen möchte oder legt einen fixen Betrag fest.



Benefizveranstaltung des Lions Hilfswerk Forchheim e.V. in Kooperation **Rotary** mit Rotary Club Forchheim



Im Falle der Unterstützung von Personen vergütet der Sponsor alle erbrachten Leistungen dieser Personen. Der Spendenbetrag bestimmt sich also durch die erbrachte sportliche Gesamtleistung.

Ein Sponsor kann auch einen festen Spendenbetrag definieren, der dann auf eine geeignete Anzahl an Personen aufgeteilt wird.

Alle bestätigten Sponsoren spenden die vereinbarten Beträge an das Lions Hilfswerk Forchheim e.V. Für jede erbrachte Spende wird eine Spendenquittung ausgestellt.

Rahmenprogramm:

Am Samstagnachmittag und am Abend findet im Studio Live Musik statt. Für Stimmung sorgt die restliche Zeit und die ganze Nacht über ein DJ, der alle Musikrichtungen bedienen wird. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei.

Der Wellnessbereich mit Außenterrasse kann, im Rahmen der Corona Richtlinien, die ganze Zeit über genutzt werden.

Liebhaber von Cocktails können verschiedene Leckereien zubereitet durch eine Cocktailmaschine genießen.

Verschiedene gesunde Snacks und frisches Obst stehen zur Stärkung zur Verfügung.

Schau-Schminken Sa 20:00 bis 21:00 Uhr

Corona- und Hygieneregeln:

Alle Corona- und Hygieneregeln werden eingehalten. Details siehe [Anlage 2](#).

Kosten:

Die Veranstaltung ist kostenlos. Natürlich kann jeder der möchte **freiwillig** einen beliebigen Betrag spenden. Auch hierfür stellt der Organisator Spendenquittungen aus.

Spendenzweck:

Spendeneinnahmen werden zu 100% der Kinder Palliativteam des Uni-Klinikums in Erlangen zur Verfügung gestellt.

Spendenziel:

10.000,- Euro und mehr.

Spendenkonto:

Bitte Spenden überweisen an:

Bank: Volksbank Forchheim eG
IBAN: DE54 7639 1000 0000 0666 99
BIC: GENODEF1FOH
Begünstigter: Lions Hilfswerk Forchheim e.V.
Stichwort: Benefizveranstaltung „24 Stunden von Forchheim“



Benefizveranstaltung des Lions Hilfswerk Forchheim e.V. in Kooperation **Rotary** mit Rotary Club Forchheim



Organisator:

Lions Hilfswerk Forchheim e.V. in Zusammenarbeit mit Rotary Club Forchheim und aktiver Unterstützung durch das **avangard8** Fitnessstudio Forchheim.

Lions Club Forchheim:

- Präsident LJ20/21: Michael Zentgraf, Tel. 0171-1470635
E-Mail: zentgraf@energy-alliance-ag.de
- Clubmaster: Herbert Amtmann, Tel. 09191/66 775

Rotary Club Forchheim:

- Präsident LJ20/21: Stefan Alexander
E-Mail: forchheim@rotary.de

Avangard8 Fitnessstudio:

- Studioleiter: Wolf-Laurin Schmidt, Tel 09191-341680
www.avangard8.de;



**Benefizveranstaltung des Lions
Hilfswerk Forchheim e.V. in Kooperation **Rotary**
mit Rotary Club Forchheim**



Anlage 1 - Trainingsbereiche

Kursraum

Kurs	Bewertungseinheit	Spendenwertung
Indoor Cycling	Gefahrene Kilometer	F1 = 26 km
Yoga	Absolvierte Einheit (EH)	F1 = 1 EH
Functional Training (Challenges)	Individuell nach Challenge	F1 = Durchschnitt aus Übungen/ Wiederholungen

milon Q

Geräte	Bewertungseinheit	Spendenwertung
KAZ	Tonnen pro Einheit	F1 = 6000 kg (Frauen = Faktor 1,2)
KRZ	Tonnen pro Einheit	F1 = 6000 kg (Frauen = Faktor 1,2)

Mischungen zwischen den Geräten sind möglich

Cardiogeräte

Geräte	Bewertungseinheit	Spendenwertung
Laufband	Gelaufene Kilometer	F1 = 10 km
Rudergerät	Gefahrene Kilometer	F1 = 6 km
Crosstrainer	Gelaufene Kilometer	F1 = 8 km
Climbing Mills	Gestiegene Stockwerke	F1 = 150 Stockwerke
Fahrrad	Gefahrene Kilometer	F1 = 24 km

Functional Bereich / Freihantelbereich

Geräte	Bewertungseinheit	Spendenwertung
Sämtliche	KG bewegt (Wdh x kg) - mit Auswertungsbogen	F1 = 5500 kg bewegt

Bitte beachten:

- Frauen erhalten bei Krafttraining einen Aufschlag von 20 % (Faktor 1,2!)
- Je nach erbrachter Leistung können mehrere Bewertungen in die Gesamtleistung eingehen, z.B. 48 gefahrene Kilometer Fahrrad = 2x F1 ; 9000kg gehobene Gewichte Milon Q = 1,5x F1



Benefizveranstaltung des Lions Hilfswerk Forchheim e.V. in Kooperation **Rotary** mit Rotary Club Forchheim



Anlage 2 - Corona Regeln

- Die maximale gleichzeitige Auslastung für alle 4 Trainingsbereiche beträgt 40 Personen pro Stunde
 - Functionalbereich (5 Personen),
 - milonZirkel (10 Personen),
 - Cardiogeräte (10 Personen),
 - Kurse (15 Personen)
- Durch verbindliche Anmeldung per App im online Terminkalender des avangard8 Fitnessstudios (<https://termin.e-app.eu/avangard8>) wird die Auslastung ideal gesteuert
- Umkleiden und Duschen sind nutzbar, allerdings sind die Umkleiden bei Damen und Herren auf je 6 Personen gleichzeitig begrenzt
- Auch das Saunieren nach dem Training ist möglich (begrenzt auf 4 Personen in der Finnischen, 2 Personen in der Kräutersauna) – der Ruheraum / Terrassenbereich bietet ausreichend Platz, um die vorgeschriebenen Abstandsregelungen einzuhalten
- Das Hygienekonzept liegt im avangard8 Fitnessstudio aus