



StrongGirls wird unterstützt von:



**Julia Schwarzbach**  
(ehemals Rohde)

Olympia-Teilnehmerin  
Deutsche Rekordhalterin



**Sandra Martin**

B-Trainerin und mehrfache  
Deutsche Meisterin

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



## Umsetzung StrongGirls Projekt

### Deutsche Gewichtheber Jugend DGJ

- Bereitstellung des StrongGirls-Logos und aller Kommunikations-Materialien
- Betreuung bei Werbemaßnahmen und Ausschreibungen
- Unterstützung bei Finanzierung und Abrechnung
- Gesamtkoordination
- Unterstützung bei Planung, Organisation und Umsetzung

### Landesverbände

- Beteiligung und Mitwirkung am Gesamtkonzept
- Terminkoordination
- Referentinnen/Trainerinnen
- Durchführung und Koordination

### Vereine

- Teilnahme und Meldung von Teilnehmerinnen
- Mitwirkung bei der Umsetzung (z.B. durch die Bereitstellung von Trainings-Hallen)



Informationen und Kontakt

### Deutsche Gewichtheber Jugend DGJ

Geschäftsstelle BVDG  
Jugendsekretariat

Badener Platz 6  
69181 Leimen

Email: [jugend@bvdg-online.de](mailto:jugend@bvdg-online.de)  
Web: [www.bvdg-online.de](http://www.bvdg-online.de)



## Mädchen stark machen.

Eine Initiative des Bundesverbands Deutscher Gewichtheber e.V.

## Das StrongGirls Projekt

Das StrongGirls Projekt des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber e.V. hat zum Ziel, Mädchen und junge Frauen für das Gewichtheben zu begeistern und so dieser traditionsreichen Sportart neue Wege in die Zukunft zu eröffnen.

Durch unterschiedliche Maßnahmen und Aktionen sollen Mädchen und junge Frauen für den Sport und für das ehrenamtliche Engagement im Verein, im Landesverband und im Bundesverband gewonnen werden.

Das Konzept des StrongGirls Projektes setzt sich grundsätzlich aus drei Modulen zusammen:

### Modul 1 „Act Strong“

Aktionen für Mädchen und Frauen

- Tages- und Wochenendlehrgänge im Verein oder auf regionaler Ebene
- StrongGirls Ferien-Camps für Mädchen
- Gewichtheben, Kraftsport, Fitness, Turnen, Klettern, Zweikampf und vieles mehr

### Modul 2 „Think Strong“

Qualifizierung

- Trainer-Seminare und -Fortbildungen für Frauen
- Themen-Seminare (z.B. Präsentationstraining, Projektmanagement, Methoden, Führung, etc.)
- Sensibilisierung zum Thema „Mädchen im Sport“

### Modul 3 „Talk Strong“

Netzwerk und Community

- Kommunikations-Netzwerk für Mädchen
- Informationsplattform zu den StrongGirls-Aktionen
- Projektmarketing



## Landesverbände

Für Landesverbände eröffnet das StrongGirls Projekt neue Chancen, eine geschlechterübergreifende Abdeckung gerade im ehrenamtlichen Bereich herbeiführen und damit eine nachhaltige sportliche Zukunft garantieren zu können.

Jeder deutsche Landesverband kann sich am StrongGirls Projekt beteiligen durch:

- Bereitstellung von Terminen
- Bereitstellung von ehrenamtlichen Referentinnen und Trainerinnen
- Durchführung von StrongGirls Aktionen (Tagesmaßnahmen, Camps oder Seminare) in Koordination mit den Vereinen und der DGJ

Diese Ziele können Sie als Landesverband erreichen:

- Mitgliederbindung- und Neugewinnung von Frauen und Mädchen im Gewichtheben
- Förderung und Steigerung des jungen, ehrenamtlichen Engagements im weiblichen Bereich

## Vereine

Für Vereine bietet das StrongGirls Projekt eine effektive Möglichkeit, bei Mädchen und jungen Frauen Interesse für die Sportart Gewichtheben zu wecken und sie als neue Mitglieder gewinnen zu können.

Jeder Verein kann sich für Mädchen in den Trainingsgruppen stark machen:

- Information über das StrongGirls Projekt an interessierte Mädchen weitergeben
- Anmeldung der Teilnehmerinnen
- Aktionen für neue, interessierte Mädchen organisieren (zb. StrongGirls Action-Tag)
- Mitwirkung bei der Ausrichtung einer StrongGirls Aktion (Tagesmaßnahme, Camp oder Seminar)