



Projektideen

**für Aktivitäten zur Olympia-
Bewerbung an Rhein und Ruhr in
deiner Stadt**

Projektideen für Sportvereine

Olympia an Rhein und Ruhr – dafür sein ist alles!

Willkommen im Olympia-Fan-Team Rhein-Ruhr!

Diese Ideensammlung unterstützt euch dabei, eigene Aktionen rund um die Olympischen und Paralympischen Spiele in eurer Kommune zu gestalten – kreativ, bewegend und gemeinschaftlich.

Am **19. April 2026** habt ihr die Möglichkeit, ein starkes Zeichen zu setzen: In den 17 Austragungsstädten in Nordrhein-Westfalen – also direkt hier bei uns zuhause – entscheidet ihr über die Olympischen und Paralympischen Spiele an Rhein und Ruhr.

Mit euren Aktivitäten – ob Bewegungsfest, Kinderolympiade, Kunstaktion, Flashmob, Fackellauf oder Social-Media-Challenge – tragt ihr dazu bei, Begeisterung, Werte und Gemeinschaft sichtbar zu machen.

A decorative graphic consisting of several colorful triangles (yellow, black, green, blue, red) arranged in a stylized, abstract pattern around the text.

Wir sind dafür.
Olympia an Rhein und Ruhr.



Finanzielle Förderung und Materialien

Für jede Aktion, die ihr umsetzen möchtet, könnt ihr bei der Sportjugend NRW eine Projektförderung beantragen und erhaltet außerdem:

-  Fan-Trikots „Fan von Olympia Rhein/Ruhr“
-  Olympia-Mitmachbuch für Aktionen mit Kindern
-  Giveaways für Teilnehmende

Neben Aktionen vor Ort könnt ihr die Olympia Bewerbung auch mit der Teilnahme an unseren Social Media Aktionen unterstützen. Folgt dazu @sportjugendnrw bei Instagram oder TikTok.

Zeiträume

Antragstellung: ab Dezember 2025 möglich

Aktivitätszeitraum: 1. Januar 2026 bis 19. April 2026

Zielgruppen

Kinder und Jugendliche im Sportverein

Kinder und Jugendliche in Schule und KiTa

Familien im und außerhalb des Sportvereins

Menschen im öffentlichen Raum der eigenen Kommune

Mögliche Orte

Sportvereine

Fußgängerzonen, Parks oder andere öffentliche Räume

Veranstaltungsräume in der Kommune

Offene Türen, Jugendtreffs

Schulen und KiTas



Teil 1 – Ideen für Vereinsaktionen

Mini-Olympiade für Kinder & Familien

Zielgruppe: Kinder im Verein + umliegende Schulen/KiTa

Ort: Sporthalle oder Vereinsgelände

Kurzbeschreibung: Ein Mehrkampf aus 5 einfachen Stationen (Sprint, Weitsprung, Zielwerfen, Geschicklichkeitsparcours, Seilspringen). Alle Kinder erhalten Medaillen aus Recyclingmaterial.

Spielbeschreibung: Die Kinder starten mit einer Laufkarte und durchlaufen nacheinander fünf Stationen. An jeder Station wird die Leistung gemessen und auf der Karte notiert. Natürlich gilt: dabei sein ist alles 😊!

Stationen:

- 1) Sprint über 20 m mit Zeitmessung
 - 2) Weitsprung mit Markierungen für Punkte
 - 3) Zielwerfen mit Softbällen auf eine Zielscheibe
 - 4) Geschicklichkeitsparcours mit Slalom und Balanceübungen (mit Fehlerpunkten und ohne Zeitmessung)
 - 5) Seilspringen – Anzahl Sprünge in 30 Sekunden.
- Nach Abschluss aller Stationen gibt es eine Siegerehrung, bei der alle Kinder eine Medaille erhalten.

Dauer: ca. 90 Minuten inkl. Aufbau und Siegerehrung (bei sehr vielen Kindern können auch mehrere Zeitfenster angeboten werden).

Material: Laufkarten, Stoppuhr, Maßband, Softbälle, Seile, Medaillen (selbst gebastelt), Obst & Getränke

Helferbedarf: 1-2 pro Station, 3-4 für Organisation

Checkliste:

- ☐ Stationen aufgebaut
- ☐ Helfer eingeteilt
- ☐ Medaillen vorbereitet
- ☐ Verpflegung organisiert



Mannschafts-Olympiade für Jugendliche

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren

Ort: Sporthalle oder Außengelände

Kurzbeschreibung: Teams treten in kreativen und sportlichen Disziplinen gegeneinander an.

Spielbeschreibung: Die Jugendlichen bilden Teams und wählen einen Teamnamen sowie einen Schlachtruf. Danach absolvieren sie verschiedene Disziplinen.

Disziplinen:

1) Biathlon: Laufstrecke mit Zielwerfen (z.B. Tischtennisbälle in einen Eimer werfen) – man läuft eine Runde, hat dann drei Versuche das Ziel zu treffen. Wer nicht trifft muss eine Mini-Strafrunde laufen oder bspw. 3 Liegestütz machen, bevor es weitergeht.

2) Hobbyhorsing-Parcours: Hindernisse mit Steckenpferd überwinden.

3) Fußballgolf: Ball durch Parcours ins Ziel bringen.

4) Medaillenklau: Jede*r Spieler*in hat zwei Bänder oder Leibchen in den Hosenbund gesteckt und auf einem abgesteckten Feld versucht jede*r möglichst viele Bänder von der anderen Mannschaft zu klauen.

5) Wagenrennen: Ein Teammitglied wird auf einem Rollbrett durch einen Parcours gezogen.

6) Breaking-Move: Jedes Team zeigt einen selbst kreierten Tanzmove, der dann von den anderen Teams bewertet wird.

Die Disziplinen 1-5 können als Stationslauf durchgeführt werden. Jeweils 2 Teams treten an jeder Station gegeneinander an. Damit immer andere Teams gegeneinander antreten, kann die Hälfte der Teilnehmenden die Stationen in aufsteigender und die andere Hälfte sie in absteigender Reihe durchlaufen, nachdem je zwei Teams an jeder Station angefangen haben.

Disziplin 6 wird als Abschluss so durchgeführt, dass alle Teams zuschauen und dann nach allen gesehenen Moves ihre Top 3 Moves von den anderen Teams auswählen und dafür 3,2 und 1 Punkte vergeben dürfen.

Dauer: ca. 2 Stunden inkl. Pausen.

Material: Parcours-Elemente, Softbälle, Rollbrett, Steckenpferde

Helferbedarf: 1-2 pro Station, 3-4 Koordinationsteam



Checkliste:

- ☐ Parcours getestet
- ☐ Material bereit
- ☐ Helfer eingeteilt
- ☐ Siegerehrung geplant

Familien-Olympiade

Zielgruppe: Eltern & Kinder

Ort: Vereinsgelände

Kurzbeschreibung: Spaßige Disziplinen für Eltern-Kind-Teams.

Spielbeschreibung: Eltern und Kinder treten gemeinsam an.

Disziplinen:

- 1) Teebeutelweitwurf – mindestens 5 Drehungen, dann Wurf, Punkte nach Weite.
- 2) Luftballonlauf – Ballon zwischen den Knien durch Parcours, Staffelmodus.
- 3) Papierflieger-Zielwerfen – Flieger falten, auf Zielwand mit Löchern werfen, Punkte nach Treffer.
- 4) Wäscheklammernraub – jede*r (Elternteil und Kind) startet mit 5 Klammern, Ziel: möglichst viele sammeln. Dauer: ca. 90 Minuten.
- 5) Akrobatik-Figur – kreative Figur, die sich Elternteil und Kind gemeinsam ausdenken, bewertet von den anderen Teams z.B. mit Applausometer nach Gehör des*r Moderators*in.

Disziplinen 1-4 als Stationslauf bei dem jeweils mehrere Eltern-Kind-Paare an jeder Station antreten. Disziplin 5 als Abschluss mit allen anderen Teams als Zuschauer. An einer Bastelstation können am Ende Medaillen aus vorbereiteten Materialien gebastelt werden. So wird auch ein wenig Zeit für die Auswertung gewonnen. Bei der Siegerehrung verleiht jedes Team die Medaillen ans Team, das neben ihnen steht im Abschlusskreis.

Dauer: ca. 2 Stunden

Material: Luftballons, Papier, Stoff für Zielwand (oder Seil, Reifen und Tor), Wäscheklammern

Helferbedarf: 1-2 pro Station, 2-3 für Organisation



Checkliste:

- ☐ Stationen vorbereitet
- ☐ Material vorhanden
- ☐ Helfer eingeteilt
- ☐ Medaillen gebastelt

Paralympische Spiele/Stationen

Zielgruppe: Alle Altersgruppen

Ort: Sporthalle oder Außengelände

Kurzbeschreibung: Probiert Sportarten mit Handicap aus.

Spielbeschreibung: Die Teilnehmenden probieren Disziplinen aus dem Parasport aus. Dies fördert die Auseinandersetzung mit Barrieren und Teilhabe. Durch das eigene Erleben entsteht ein tieferes Verständnis für die Herausforderungen und Leistungen von Sportler*innen mit Behinderung. Alternativ könnt ihr auch die oben beschriebenen Olympiaden variieren und Stationen mit Handicap einbauen.

Disziplinen:

- 1) Rollstuhlparcours – Hindernisse im Rollstuhl überwinden.
- 2) Medizinballstoß aus stehendem Rollstuhl – Weite messen.
- 3) Blindenfußball – Augen verbunden, mit Guide spielen. Entweder eins gegen eins oder zwei gegen zwei (bei mehr Spielenden wird es zu schwierig für die Guides ihren Spieler*innen Kommandos zu geben) auf einem relativ kleinen Spielfeld, damit die Kommandos auch von den Spieler*innen gehört werden können.
- 4) Sitzfußball oder Sitzhandball – nur auf dem Po fortbewegen. Die Regeln der Originalsportart sollten so vereinfacht werden, dass das Spiel im Sitzen möglich ist. Als Tore können beispielsweise kleine Kästen dienen.

Dauer (als Paralympische Challenge): ca. 2 Stunden.

Material: Rollstühle (Leihoption), Medizinball, Augenbinden

Helferbedarf: 1-2 pro Disziplin, 2-3 für Organisation

Möglicher Partner: Behindertensportverband

Checkliste:

- ☐ Rollstühle organisiert
- 

- 
- ☐ Parcours aufgebaut
 - ☐ Helfer eingeteilt
 - ☐ Sicherheitsregeln erklärt

Olympia-Aktionstag für Kinder

Zielgruppe: KiTa- und Grundschulkinder

Ort: KiTa, Schule, Vereinsgelände

Kurzbeschreibung: Bewegung, Basteln und Vorlesen rund um Olympia.

Spielbeschreibung: Start mit Vorleseaktion aus dem Buch „Olympia träumt von Olympia“. (Die Bewegungsaktionen können von den Kindern gleich ausprobiert werden, wenn genug Platz dafür ist). Danach Fackellauf im Außengelände. Beim Ankommen der Teilnehmenden am Olympiaort begrüßen sich alle mit unterschiedlichen internationalen Begrüßungsritualen. Bastelstation für Medaillen: jedes Kind bastelt eine Medaille für ein anderes Kind. Anschließend kleine Sportstationen wie Hüpfen, Werfen, Balancieren. Zum Schluss Siegerehrung, bei der alle Kinder von einem anderen Kind eine Medaille verliehen bekommen.

Dauer: ca. 2 Stunden.

Material: Buch, Bastelmaterial, kleine Sportgeräte

Helferbedarf: 2–3 für Organisation

Checkliste:

- ☐ Vorlesebereich vorbereitet
- ☐ Bastelmaterial vorhanden
- ☐ Sportstationen aufgebaut
- ☐ Helfer eingeteilt

Weitere Ideen

Spieltag olympisch gestalten: Macht einen Spieltag eurer Mannschaft zum Olympiaspieltag. Hier könnt ihr euch an verschiedenen Aktionen orientieren, die auch in der Fußgängerzone möglich sind. So können die Zuschauer*innen vor Ort bei Aktivitäten mitmachen und sich über mögliche olympische Spiele in NRW und in eurer Stadt informieren.



Jedermann Aktivität: Veranstaltet einen Jedermann-Wettkampf in eurer Sportart (z.B. einen Volkslauf oder einen Schnuppertag in eurer Sportart) für alle Interessierten und baut im Rahmen dieser Veranstaltung verschiedene Aktivitäten aus dieser Ideensammlung ein. Informiert natürlich auch über die Vorteile einer Olympia-Bewerbung der Rhein-/Ruhrregion. Natürlich könnt ihr dafür auch bestehende Formate wie z.B. Sport im Park nutzen.

Olympischer Ausflug: Organisiert mit eurem Verein einen Ausflug für Vereinsmitglieder und Interessierte (ggf. auch als Familienausflug) z.B. ins Olympiamuseum in Köln oder in eine potentielle Sportstätte der olympischen und paralympischen Spiele an Rhein und Ruhr und informiert in diesem Rahmen über die Olympiabewerbung Rhein/Ruhr.

Methodensammlung und hilfreiche Links:

<http://go.sportjugend.nrw/olympiabewerbung>



Teil 2 – Kreative Aktionen in Innenstädten

Achtung: Bedenkt bei allen Aktivitäten im öffentlichen Raum, dass ihr ggf. eine Genehmigung braucht, die ihr vorher einholen müsst und dass ihr evtl. auch Sicherheitsvorgaben beachten müsst. Informiert euch darüber möglichst rechtzeitig bei den entsprechenden Stellen (Ordnungsamt, Polizei etc.).

Olympia-Fanmeile

Zielgruppe: Öffentlichkeit

Ort: Fußgängerzone (Genehmigung beachten) oder Stadtfest

Kurzbeschreibung: Infostand und Mitmachaktionen für alle.

Spielbeschreibung: Baut in eurer Stadt (z.B. auf dem Marktplatz oder im Rahmen eines Stadtfestes) einen Stand mit kleinen Bewegungsangeboten auf und motiviert die Bürger*innen für eine positive Abstimmung.

Bewegungsangebote:

- 1) Mini-Parcours mit einfachen Aufgaben wie Slalom oder Zielwurf.
- 2) Glücksrad mit kleinen Preisen.
- 3) Selfie-Station mit Olympia-Hintergrund.
- 4) Kinderkunstaktion „Male dein Olympia!“ – große Papierbahnen und Farben bereitstellen.
- 5) Board für Wünsche und Ideen: “Wenn Olympia in meiner Stadt ist, wünsche ich mir dazu:” / “Wenn Olympia hier stattfindet, braucht es auf jeden Fall:”

Dauer: flexibel, je nach Besucherzahl.

Material: Infostand, Parcours-Elemente, Fotohintergrund, Malmaterial

Helferbedarf: 3–4 für Betreuung

Checkliste:

- ☐ Genehmigung eingeholt
 - ☐ Infostand vorbereitet
 - ☐ Material vorhanden
 - ☐ Helfer eingeteilt
- 



Kinderkunstaktion

Zielgruppe: Kinder

Ort: Fußgängerzone, Stadtfest oder ähnliches

Kurzbeschreibung: „Male dein Olympia!“ – Kinder malen ihre Vorstellung von Olympia in Rhein-Ruhr.

Beschreibung: Zur Anregung der Ideen können auch verschiedene Themen vorgegeben werden: Wie könnte das Olympiamaskottchen aussehen? Wo könnte eine besondere Sportstätte in eurer Stadt sein und wie könnte sie aussehen? Wie sieht eure Stadt aus, wenn Olympia dort stattfindet? Welche olympische Sportart sollte unbedingt mal jemand erfinden?

Tipp: Diese Aktivität kann natürlich auch ein Teil einer Kooperation mit einer KiTa, Schule oder einem Jugendtreff oder Teil einer größeren Aktion in öffentlichen Räumen sein.

Material: Einige Rollen Tapete, große Plakate oder Wandzeitungspapier zum Malen... Farben...

Helferbedarf: 2-3 Personen zur Betreuung.

Flashmob „Tanz der Nationen“

Zielgruppe: Jugendliche

Ort: Belebter Platz

Kurzbeschreibung: Gemeinsamer Tanz mit kulturellen Elementen.

Spielbeschreibung:

Vorbereitung: Tanz mit Elementen aus verschiedenen Kulturen einstudieren.

Ablauf: Wenige starten, immer mehr steigen ein.

Abschluss: Präsentation von Olympia-Shirts oder Plakat.

Dauer: ca. 10 - 20 Minuten Aufführung, Vorbereitung mehrere Tage.

Material: Musik, Shirts, Plakat

Helferbedarf: 1-2 für Organisation

Checkliste:

- ☐ Tanz geprobt

- 
- ☐ Ort ausgewählt
 - ☐ Material vorhanden
 - ☐ Helfer eingeteilt

Weitere Ideen

Olympia-Karnevalswagen:

Gestaltet einen Karnevalswagen oder verkleidet euch als Fußgruppe im Karnevalszug passend zu Olympia. Oder ihr feiert als Gruppe Straßenkarneval in einem zu Olympia passenden Kostüm.

Einige Ideen: Olympia Held*innen, Antike Olympiade in Griechenland, verschiedene olympische Sportarten und ihre Sportler*innen, Asterix bei den olympischen Spielen, Olympische Spiele in der Zukunft usw.

Olympischer Kinderbewegungstag:

Großveranstaltung auf öffentlichen Plätzen mit Kindersportangeboten und Bühnenprogramm.

Diese Aktion bedarf eines größeren Vorbereitungsaufwandes und es empfiehlt sich, sich hier mit mehreren Sportvereinen z.B. über den Stadtsportbund oder Kreissportbund zusammenzutun.

Natürlich könnt ihr hier verschiedene Elemente der in dieser Ideensammlung beschriebenen Aktivitäten zusammenbringen.

Methodensammlung und hilfreiche Links:

<http://go.sportjugend.nrw/olympiabewerbung>



Teil 3 - Bildungs- und Mitmachprojekte

Workshops zur Olympischen Idee/Erziehung

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

Ort: Jugendzentren oder Schulen

Kurzbeschreibung: In Workshops oder Projekttagen wird die gesellschaftliche Bedeutung der olympischen Idee und olympischer Werte thematisiert und inwieweit diese auch heute noch eine Rolle spielen. Ebenfalls kann darüber diskutiert werden, welche Voraussetzungen es braucht, damit olympische Spiele auch einen Mehrwert haben für den Ort, an dem sie stattfinden.

Beschreibung:

- 1) Passenden Ort finden: Gibt es in eurer Nähe ein Jugendzentrum oder habt ihr als Sportverein schon Kontakt zu einer Schule? Dann könnt ihr hier einen Workshop oder einen Projektnachmittag zum Thema Olympia und Olympische Werte durchführen. Schulen, die in der Zeit Projektwochen oder -tage durchführen sind oft dankbar für zusätzliche Programmanbieter. Jugendzentren und offene Türen sind auch oft froh, wenn es mal ein Alternativangebot in ihren Räumlichkeiten für die Jugendlichen gibt.
- 2) Ein Programm gestalten. Hier empfiehlt sich eine gute Mischung aus Input, Austausch, Arbeit in Kleingruppen und kreativen Methoden. -> Materialien mit Methoden und Ideen zum Thema Olympische Werte findet ihr hier: <http://go.sportjugend.nrw/olympiabewerbung>
- 3) Junge Menschen einladen und Werbung für die Veranstaltung machen.
- 4) Bei längeren Veranstaltungen ggf. Verpflegung organisieren

Helferbedarf: 4-5 Menschen, die die Veranstaltung gemeinsam planen und durchführen + Workshopleiter*innen und Vortragende

Alternatives Workshopthema: Das Thema Zukunft lässt sich ebenfalls sehr gut als Aufhänger für einen passenden Workshop nutzen. Beispielsweise unter folgenden Fragestellungen: Wie könnte meine persönliche Zukunft im Jahr 2036, 2040 oder 2044 aussehen? Wie könnte und sollte meine Stadt sich bis zu diesem Jahr weiterentwickeln? Und was könnten olympische Spiele in meiner Stadt und die Veränderungen, die sie voraussichtlich mit sich bringen, dazu beitragen?

Unterstützung: Die Sportjugend NRW unterstützt euch gerne, passende Menschen für die Leitung von Workshops oder einen kurzen inhaltlichen Input zu finden. Nehmt dazu gerne Kontakt auf: Ralf.Steigels@lsb.nrw



Podiumsdiskussion und Gesprächsrunden mit jungen Menschen

Zielgruppe: Jugendliche, junge Erwachsene, Öffentlichkeit

Ort: Veranstaltungsraum in eurer Kommune, Vereinsheim

Kurzbeschreibung: Verschiedene Beteiligte diskutieren über die Vor- und Nachteile von olympischen Spielen in NRW und die Voraussetzungen, die für eine erfolgreiche Durchführung gegeben sein müssen.

Beschreibung:

- 1) Sucht Menschen, die etwas Authentisches zu olympischen Spielen sagen können (Sportler*innen, Teilnehmende von Olympiacamps, Politiker*innen etc.)
- 2) Macht die jungen Menschen, die ihr einladet, möglichst fit für die fundierte Auseinandersetzung zum Thema, beispielsweise indem ihr vorher in einem Workshop mit ihnen zum Thema Olympia konkrete Forderungen erarbeitet.
- 3) Ermöglicht Fragen und Diskussionsbeiträge aus dem Publikum bei einer Podiumsdiskussion oder plant gleich Gesprächsrunden der Beteiligten mit den jungen Menschen.

Helferbedarf: 4-5 Menschen, die die Veranstaltung gemeinsam planen und durchführen + 3-5 Menschen für das Podium + Moderator*in + ggf. Workshopleiter*innen für Vorbereitungsworkshops mit den jungen Menschen

Unterstützung: Die Sportjugend NRW unterstützt euch gerne, passende Menschen für euer Podium zu finden. Nehmt dazu gerne Kontakt auf: Ralf.Steigels@lsb.nrw

Olympiawoche im Verein

Zielgruppe: junge Menschen, Öffentlichkeit

Ort: Vereinsheim oder andere Vereinslokalität

Kurzbeschreibung: Eine Woche mit verschiedenen geselligen abendlichen Aktivitäten zum Thema Olympia

Zeit: Ideal im Zeitraum 6. Bis 22. Februar während der olympischen Spiele in Mailand und Cortina d'Ampezzo



Mögliche gesellige Aktivitäten: Kneipenquiz, Public Viewing, olympischer Brettspielabend, olympisches Mitbringbuffet, Gesprächsrunde über die Chancen und Risiken, die Olympia vor Ort für den eigenen Verein hat, etc.

Achtung: Beim Public Viewing sollten natürlich Übertragungs- und Urheberrechte beachtet werden beispielsweise über die entsprechende GEMA-Lizenz.

Einige konkrete Anregungen zu Brettspielen oder Kategorien für das Kneipenquiz findet ihr auch auf der Internetseite: <http://go.sportjugend.nrw/olympiabewerbung>

Helferbedarf: Je nach Umfang 3-8 Personen zur Vorbereitung und Durchführung der verschiedenen Aktivitäten.

Weitere Ideen

Olympia-Wahl als Mitmachaktion

Nutzt den Wahltermin zu einer gemeinsamen Aktivität eurer Mannschaft oder eures Vereins, in die ihr die Olympia Wahl einbaut. Zum Beispiel mit einer Teamjoggingrunde, bei der das Wahllokal ein Zwischenstopp ist oder einer netten gemeinsamen Sonntagsradtour mit kurzem Wahlstopp.

Fan-Banner am Vereinsheim

Gestaltet ein kreatives Banner, das euren Verein als Fan olympischer Spiele in NRW ausweist und platziert es gut sichtbar für die Öffentlichkeit an eurem Vereinsheim oder eurer Vereinsstätte.

Methodensammlung und hilfreiche Links:

<http://go.sportjugend.nrw/olympiabewerbung>