

# Verband der Reit- und Fahrvereine Schwaben e.V. VRFS



Burgstr. 15a  
86853 Langerringen  
Telefon 08232/ 956 770  
Fax 08232/ 956 772  
e-Mail [info@vrf-schwaben.de](mailto:info@vrf-schwaben.de)  
website [www.vrf-schwaben.de](http://www.vrf-schwaben.de)

Sei dabei beim Event "**Jung – Nachhaltig – Aktiv**", das am **1. Juni 2025** von 9:00 bis 16:00 Uhr im **PSV Roggenburg e.V.** stattfindet!

Organisiert vom **Verband der Reit- und Fahrvereine Schwaben e.V.**, der **BRFV Jugendleitung** und unterstützt durch die Initiative „**Grüner Stall**“ der **Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) e.V.** richtet sich dieses Event an junge Menschen zwischen 12 und 26 Jahren aus Bayern, die gemeinsam lernen wollen, wie sie Nachhaltigkeit im Sport und im Alltag umsetzen können – und diese Ideen dann im eigenen Verein weitertragen!

Was dich erwartet? Jede Menge spannende Workshops und coole Aktionen, die dir nicht nur zeigen, wie du selbst nachhaltiger leben kannst, sondern auch, wie du andere im Verein zu einer nachhaltigeren Zukunft inspirierst:

- **Katrin Heyers**, promovierte Psychologin und unsere Moderatorin für den Tag, startet mit einem Impulsreferat zum Thema Stressmanagement. Sie gibt Dir wertvolle Tipps, wie du mit akuten und chronischen Stresssituationen umgehen und die Gute Seite von Stress zu deinem Vorteil nutzen kannst!
- **Fashion Revolution Ulm/Neu Ulm** erklärt dir, wie du deinen Kleiderschrank nachhaltiger gestalten kannst – von der Auswahl von Sport- und Alltagskleidung bis hin zu bewussten Kaufentscheidungen, die der Umwelt zugutekommen.
- **Silke Dehe**, Biologin, nimmt dich mit auf einen Naturspaziergang mit Pferden und Eseln, bei dem du die ökologische Vielfalt direkt erlebst und ein Bewusstsein für unsere Umwelt entwickelst.
- **Alexandra Birk**, Sonderpädagogin, zeigt dir, wie du soziale Nachhaltigkeit im Verein fördern kannst – durch respektvollen Umgang, Inklusion und ein faires Vereinsleben. Außerdem bekommst du Tipps, wie du Social Media für mehr Nachhaltigkeit nutzen kannst.
- Und im **Upcycling-Workshop** mit **Emily von Riders for Future** bastelst du aus alter Sportausrüstung etwas Neues und Inspirierendes, das du dann auch im Verein umsetzen kannst!

## Kosten:

- **15 €** für Einzelteilnehmer.
- **50 €** für Vereine mit 5 Teilnehmern.

**Warum ist das für Vereine besonders spannend?** Schicke junge Menschen zum Workshop, die danach mit frischen Ideen zurückkommen und die neu gewonnenen Erkenntnisse direkt im eigenen Verein umsetzen können. So profitierst nicht nur du, sondern der ganze Verein von nachhaltigen, kreativen und praktischen Ansätzen!

Melde dich bis **15. Mai 2025** per E-Mail an [info@vrf-schwaben.de](mailto:info@vrf-schwaben.de) an – und sei dabei, wenn es heißt: Nachhaltigkeit, Action und jede Menge Spaß!

Lass uns gemeinsam den Weg zu einer nachhaltigeren und sozialeren Zukunft gehen!