



# MAMANET/ CACHIBOL COACHES

FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE



**17.-18.3.18**

BSPA WIEN  
AUF DER SCHMELZ 6  
1150 WIEN  
10-17 UHR

## MAMANET AUSTRIA Fachverband



- Mamanet - Konzept erleben/erlernen
- Teamadministration und Ligenbetrieb
- Cachibol in Theorie und Praxis
- Aus- und Fortbildung zum/zur Mamanet Coach/MultiplikatorIn
- Turnier

Anmeldung unter:  
[www.bspa-fortbildungsakademie.at](http://www.bspa-fortbildungsakademie.at)  
Kosten: € 60



## Inhalt und Programm:

### Was ist Mamanet/Cachibol?

Mamanet ist das neue Bewegungsangebot für Mütter (jeden Alters) und alle Frauen ab 30 (auch ohne Kinder). Gespielt wird Cachibol, eine Sportart, die Volleyball ähnlich ist. Der Ball wird dabei aber gefangen und geworfen, daher kann es leicht und ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter erlernt werden.

Mamanet ist aber viel mehr als ein gesundes Bewegungsangebot, das jede(r) nach dem Motto: "Every mother/woman can!" schnell spielen kann. Mamanet ist ein "Lifestyle" für die ganze Familie. Das soziale Netzwerk, Wir- Gefühl, der Austausch und die Unterstützung innerhalb der mittlerweile internationalen Mamanet - Familie und im eigenen Team sind genauso wichtig. Jedes Team entscheidet selbst, ob es leistungsorientiert in einer Liga spielen möchte oder nicht. Der Gewinn ist allen sicher!

### Ziele sind:

- die Barrieren für den Einstieg oder Wiedereinstieg in den Sport für Mütter jeden Alters und für alle Frauen ab 30 zu minimieren
- Zielgruppen zu erreichen, die sonst eher schwer Zugang zum Sport haben
- die hierfür individuell bestmöglichen Rahmenbedingungen zu schaffen
- Strukturen zur Sportausübung auf unterschiedlichem Leistungsniveau aufzubauen
- eine soziale Umgebung zu bieten, wo Spaß und soziales Miteinander im Vordergrund stehen: „We are Mamanet!“
- bei Bedarf parallel zum Cachiboltraining Kinderbetreuung mit Bewegungsangebot anzubieten

### Was bisher geschah:

Im Oktober 2015 fand die erste internationale Mamanet Konferenz statt. Das umfangreiche Gesamtkonzept wird nun europaweit und tlw. in den USA, Kanada und Afrika umgesetzt.

Der Verband: „Mamanet Austria – Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30“ wurde Ende 2015 in Wien gegründet. Seitdem finden regelmäßig Seminare und Aus- und Fortbildungen, wie im April 2017 auf der BSPA Wien (1. Ausbildungsstufe), statt. Im Juni 2018 nahm das Österreichische Mamanet Nationalteam erstmals bei den CSIT Weltspielen 2017 in Riga/Lettland teil.

Derzeit betreiben ca. 14.000 Frauen Mamanet/Cachibol.

Zahlreiche soziale Projekte sind Bestandteil von Mamanet.

Be part of it! *Link zur HP* [www.mamanet.at](http://www.mamanet.at)



### Was ist Cachibol?

Cachibol ist eine Teamsportart und wesentlicher Bestandteil von Mamanet. Die Sportart an sich gibt es unter verschiedenen Namen schon an die 200 Jahre. Für Mamanet wurden die Regeln modernisiert.

Cachibol ist dem Volleyball ähnlich. Der Ball wird aber nicht gebaggert und gepritscht, sondern gefangen und geworfen (Ball darf 1 Sekunde in den Händen gehalten werden). Daher ist diese Sportart auch ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter leicht erlernbar, ein Spiel kommt schnell zu Stande und macht gleich Spaß. Gleichermäßen kann Cachibol aber auch auf sehr hohem sportlichen Niveau gespielt werden.

Ligenbetrieb Mamanet Austria seit November 2017: Teams werden regional gebildet. Sobald im näheren Umfeld weitere Teams entstehen, kann gegeneinander gespielt werden. Die Siegerteams der regionalen Ligen nehmen an der Nationalen Meisterschaft (17. Juni 2018) teil. So entstehen eigene Ligen für Mütter auf einem unterschiedlichen breiten Leistungsniveau.

Bei Mamanet steht der Leistungsdruck nicht im Vordergrund. Spaß und das soziale Miteinander sind genauso wichtig. Der Wettkampfgedanke kommt von alleine.

Videos zu Mamanet:

*Link zu:*

<http://www.mamanet-austria.at/de/was-ist-mamanet/infovideos>

### Ziele der 2 Tages Ausbildung:

Als TeilnehmerIn dieser Aus- und Fortbildung kannst du den Mamanet Basic Kurs und die Fortbildungsstufe 1.+2. absolvieren und gleichzeitig die Grundstufe zur MultiplikatorIn erlangen.

Mit der Basic Ausbildung gehst du den ersten Schritt in Richtung Mamanet/Cachibol Coach und kannst nachfolgend dein Team aufbauen bzw. Mamanet-Vereine betreuen oder auch selbst gründen.

Mit der Fortgeschrittenen Ausbildung bekommst du einen vertiefenden Einblick in die Materie.

Bei Interesse kannst du mit einer weiteren Praxiseinheit sogar als MultiplikatorIn bei Mamanet Austria tätig werden.



**Nach diesem Wochenendkurs hast du:**

- das Konzept von Mamanet erlebt und kannst es als Coach weitergeben
  - Infos zum Ligenbetrieb und zur Administration erhalten
  - Cachibol in Theorie und Praxis erlernt und Spieltechniken vertieft
  - die Möglichkeit Mamanet Gruppen zu gründen und zu leiten
- die Grundstufe zur MultiplikatorIn erlangt

**Ablauf:**

Programm Samstag, 17. März 2018:

- 10.00 – 12:00 Begrüßung aller TeilnehmerInnen – Statusbericht Mamanet –  
MultiplikatorInnen  
Seminarraum (Basic): Einführung Mamanet Cachibol – neue Teams  
Seminarraum (Fortgeschrittene): Mamanet Cachibol vertiefend
- 12.00 – 13.00 Mittagspause
- 13.00 – 15:00 Sporthallen (2 Felder) - Praxiseinheit  
Sporthalle (Basic): Grundausbildung  
Sporthalle (Fortgeschrittene): Fortbildungsstufen
- 15.00 – 16.00 Sporthalle (2 Felder) – Theorietest („Cachiboljagd“)
- 16.00 – 17.00 Sporthalle (2 Felder) – Praxiseinheit  
Sporthalle (Basic): „Cachibol – learning by doing“  
Sporthalle (Fortgeschrittene): „Coach the Coaches“

Programm Sonntag, 18. März 2018:

- 10.00 – 11.30 Sporthalle (2 Felder) – Theorie- und Praxiseinheit  
Sporthalle (Basic): Cachibol Taktik in „slow motion“  
Sporthalle (Fortgeschrittene): Taktik für Fortgeschrittene
- 11.30 – 12.00 Pause
- 12.00 – 16.00 Turnier

**Zielgruppe und Level:**

Ballsportbegeisterte, Personen mit Volleyball-Vorerfahrung

**Termin:**

Samstag und Sonntag  
17.-18.3.2018



# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## Dauer:

10:00- 17:00 Uhr Samstag

10:00- 16:00 Uhr Sonntag

## Ort:

Fortbildungsakademie BSPA Wien

Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

## Preis:

Nur € 60

(Mittagessen am Samstag inkludiert!)

**>> ZU DEN TICKETS! <<**

**Email an >> [office@mamanet.at](mailto:office@mamanet.at)**

## Plätze:

Mindestens 15, Maximal 40

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

## Parkplatzinformation und Anreise:

### Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

