

## **Ausschreibung: Deutsch-Japanischer Simultanaustausch der Deutschen Gewichtheberjugend 2025/2026**

Die Deutsche Gewichtheberjugend (DGJ) lädt junge, engagierte Gewichtheber\*innen zur Teilnahme am **Deutsch-Japanischen Simultanaustausch 2025/2026** ein. Dieses einzigartige Austauschprogramm bietet die Möglichkeit, die Sportkultur Japans kennenzulernen und gleichzeitig internationale Freundschaften zu knüpfen.

### **Rahmenbedingungen:**

- **2025:** Besuch der japanischen Delegation in Deutschland
  - **Zeitraum:** 01.08. – 11.08.2025
  - **Orte:** Berlin und Heidelberg (jeweils 5 Tage)
- **2026:** Gegenbesuch in Japan
  - **Zeitraum:** Voraussichtlich Juli/August 2026
  - **Ort:** Noch in Planung, in Abstimmung mit unseren japanischen Partnern

### **Wer kann teilnehmen?**

- Junge Gewichtheber\*innen im Alter von **15 bis 24 Jahren** (Stichtag: 01.08.2025)
- Mitglied in einem Sportverein
- Interesse an interkulturellem Austausch und Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen
- Bereitschaft zur aktiven Mitgestaltung des Programms
- Teilnahme an den regionalen und zentralen Vorbereitungsseminaren
- Verfügbarkeit in beiden Jahren (Juli/August 2025 & 2026)
- Gute physische Verfassung und Belastbarkeit (In Japan wird es sehr warm sein.)
- Sprachkenntnisse in Englisch (oder Japanisch) von Vorteil
- Besitz eines gültigen Reisepasses

### **Was erwartet dich?**

- Ein spannendes Programm mit sportlichen und kulturellen Aktivitäten
- Einblick in die Kultur, Traditionen und das Alltagsleben des Partnerlandes
- Besuch von Sportstätten, Workshops und interkultureller Austausch

- Voraussichtlich in Japan ein Familienaufenthalt zur intensiven kulturellen Erfahrung
- Teilnahme am Zentralprogramm mit allen Austauschgruppen

### **Gruppenleitung:**

Wir suchen noch zwei Gruppenleitungen (min. 18 Jahre) für 2025 & 2026 (unter Anleitung der Japan-Beauftragten **Lili Oesten**). In **2026** wird jede Gruppenleitung eine **5er Gruppe nach Japan** begleiten.

### **Kosten:**

- Der **Eigenanteil** für Teilnehmer\*innen beträgt **2025: 700 €** und **2026: 1.000 €**. (Eine **Ratenzahlung** kann jederzeit vereinbart werden.)
- Sollte die finanzielle Situation eine Bewerbung verhindern, bitten wir um vertrauensvolle Kontaktaufnahme.

### **Bewerbung:**

- Sende eine formlose Bewerbung mit folgenden Angaben:
  - Name, Alter, Verein
  - Motivation zur Teilnahme
  - Erfahrungen im Gewichtheben und ggf. interkulturelle Erfahrungen
  - Bei Interessierten für die Gruppenleitung bitten wir um eine Zusammenfassung bisheriger Erfahrungen.
- Bewerbungsfrist: **31.03.2025**

### **Bitte beachte:**

Insbesondere in Japan wird ein geregeltes Training im Leistungsorientierten Sinne nicht möglich sein. Die Gestaltung des Programmes in Japan liegt in der Verantwortung des Gastlandes. Die uns besuchenden Japaner\*innen werden vermutlich keine Gewichtheber\*innen sein.

Bitte beachte, dass aufgrund kultureller Unterschiede und Sprachbarrieren nicht immer eine optimale Umsetzung von bestimmten Ernährungsformen gewährleistet ist.

**Kontakt:** Für weitere Informationen und zur Bewerbung:

**Lili Oesten**

[jugend@bvdg-online.de](mailto:jugend@bvdg-online.de) / 0176 5690 6037

Wir freuen uns auf deine Bewerbung und eine unvergessliche interkulturelle Erfahrung!