

## 3-Tägige Jugendmaßnahme zur Engagementförderung im Gewichtheben

Altersgruppe: 16–22 Jahre

### Ziel der Maßnahme

Die Maßnahme soll junge Menschen langfristig an den Sport und das Vereins- bzw. Verbandsleben binden. Im Mittelpunkt stehen Gemeinschaft, Beteiligung, Persönlichkeitsentwicklung und die Förderung jungen Engagements im Gewichtheben.

Die Teilnehmenden sollen:

- neue Kontakte im Gewichtheben knüpfen
- eigene Ideen einbringen
- Beteiligungsmöglichkeiten kennenlernen
- Verantwortung ausprobieren
- Selbstwirksamkeit erleben
- Motivation für langfristiges Engagement entwickeln

Die Maßnahme versteht sich ausdrücklich nicht als klassisches Trainingslager, sondern als Jugendbildungs- und Engagementformat im organisierten Sport.

### Grundprinzipien der Maßnahme

#### 1. Beteiligung statt Frontalprogramm

Junge Menschen sollen aktiv eingebunden werden:

- Diskussionen
- Gruppenarbeiten
- Projektideen
- Mitgestaltung von Programmpunkten
- Reflexionsrunden

#### 2. Gemeinschaft als Bindungsfaktor

Langfristige Bindung entsteht häufig über:

- Freundschaften
- Zugehörigkeit
- gemeinsame Erlebnisse
- Anerkennung
- Verantwortung

#### 3. Engagement sichtbar machen

Nicht nur sportliche Leistung sollte sichtbar sein. Engagement im Verein und Verband muss aktiv thematisiert werden.

Beispiele:

- Trainer\*innen
- Kampfrichter\*innen
- Jugendsprecher\*innen
- Social-Media-Teams
- Veranstaltungsorganisation

#### 4. Niedrigschwellige Beteiligung ermöglichen

Engagement beginnt oft bereits mit kleinen Aufgaben und Mitgestaltungsmöglichkeiten.

Nicht jede engagierte Person benötigt sofort ein offizielles Amt.

### Empfehlungen zur Umsetzung

Gruppengröße

Empfohlen:

- ca. 15–25 Teilnehmende

Betreuung

Empfohlen wird ein gemischtes Betreuungsteam:

- pädagogische Betreuung
- sportlicher Bezug
- junge Engagierte als Vorbilder
- möglichst nahbare Ansprechpersonen

Programmgestaltung

Empfohlene Mischung:

- Bewegung und Sport
- Bildungsangebote
- Freizeit und Austausch
- kreative Formate
- Reflexion

Wichtig:

Die Maßnahme sollte nicht vollständig durchgetaktet sein. Freiräume fördern

Vernetzung und Gruppendynamik.

### Zielbild

„Ich habe meinen Platz im Gewichtheben gefunden. Nicht nur sportlich, sondern auch menschlich und im Miteinander.“

## Beispielhafter Ablaufplan

### Tag 1 – Ankommen & Gemeinschaft

<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen</li> <li>• Vertrauen aufbauen</li> <li>• Zugehörigkeit schaffen</li> </ul>	<p>Mögliche Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernspiele</li> <li>• Team-Challenges</li> <li>• Erwartungen und Wünsche</li> <li>• Austausch: „Was bedeutet Gewichtheben für mich?“</li> <li>• gemeinsames Abendprogramm</li> </ul>
--	--

### Tag 2 – Engagement & Mitgestaltung

<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beteiligung ermöglichen</li> <li>• Engagement sichtbar machen</li> <li>• eigene Ideen entwickeln</li> </ul>	<p>Mögliche Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshops zum Engagement im Sport</li> <li>• Gruppenarbeiten</li> <li>• Projektideen entwickeln</li> <li>• Austausch mit jungen Engagierten</li> <li>• Safe Sport und Verantwortung</li> <li>• Social Media &amp; Sichtbarkeit</li> <li>• Zukunft des Gewichthebens</li> </ul>
--	--

### Tag 3 – Perspektive & Transfer

<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation sichern</li> <li>• Anschlussmöglichkeiten schaffen</li> <li>• Vernetzung verstärken</li> </ul>	<p>Mögliche Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung der Projektideen</li> <li>• Feedbackrunde</li> <li>• Austausch zu Mitwirkungsmöglichkeiten</li> <li>• Planung weiterer Vernetzung</li> <li>• gemeinsame Abschlussrunde</li> </ul>
--	---

#### Methoden:

- World Café
- Gruppenarbeit
- Diskussionsrunden
- Planspiele

Der Sport soll nicht zu kurz kommen, gemeinsam gestaltete Sporteinheiten oder auch ein Ausflug in eine neue Sportart sind flexibel einzuteilen.

## Wichtige Erfolgsfaktoren

### Junge Menschen ernst nehmen

Die Teilnehmenden sollten aktiv mitreden und mitgestalten dürfen.

### Anschlussmöglichkeiten schaffen

Nach der Maßnahme sollten konkrete Möglichkeiten zur weiteren Beteiligung sichtbar sein.

Beispiele:

- Jugendteams
- Projektgruppen
- Veranstaltungshelfer\*innen
- Social-Media-Teams
- digitale Communitys
- weitere Jugendmaßnahmen

### Vernetzung aktiv fördern

Vernetzung passiert nicht automatisch. Empfehlenswert sind:

- gemischte Gruppen
- gemeinsame Aufgaben
- Austauschformate
- Abendprogramme
- Reflexionsrunden

### Die Vorlage kann individuell angepasst werden:

- Größe der Gruppe
- sportlicher Anteil
- Themenschwerpunkte
- regionale Besonderheiten
- verfügbare Ressourcen

Wichtig ist, dass die Maßnahme nicht ausschließlich leistungsorientiert ausgerichtet ist, sondern junge Menschen als Teil der Gemeinschaft und möglichen Zukunft des Sports versteht.