



Konzept Trainingsraum



Was ist der Trainingsraum?

Der Trainingsraum ist ein von der Jugendförderung bereitgestellter Raum im Jugendzentrum, welchen die Aktion Jugend e.V. mit Trainingsgeräten ausstattet. In dem Raum stehen folgende Geräte zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung:

- Ergometer
- Stepper
- Rudergerät
- Bauch- und Rückentrainer
- Magnetisch betriebenes Laufband
- Oberkörpertrainer

Alle Geräte basieren auf dem Training mit dem eigenem Körpergewicht und/oder umfassen das Prinzip eines Ausdauertrainings.

Auf Trainingsgeräte mit Gewichten wird aufgrund einer zu hohen Verletzungsgefahr verzichtet.

Leider kann das Jugendzentrum keine Umkleidekabinen oder abschließbare Spinte zur Verfügung stellen. Die Jugendlichen, die den Raum nutzen möchten, werden gebeten, sich in den Räumlichkeiten der Toiletten umzuziehen.

Eine Abstellmöglichkeit für persönliche Gegenstände wird in Form eines Regals im Fitnessraum angebracht. Somit haben die Jugendlichen ihre Sachen stets im Blick.

Nutzungsbedingungen

Der Trainingsraum steht Jugendlichen ab 16 Jahren zur Verfügung. Die Nutzung ist kostenfrei, dennoch an ein paar Bedingungen geknüpft:

Alle Besucher des Trainingsraums müssen einen von der Jugendförderung und der Aktion Jugend e.V. ausgearbeiteten

Nutzungsvertrag unterzeichnen (siehe Anlage). In diesem Vertrag wird festgehalten, dass der Nutzer des Raumes eine ausführliche Einweisung durch einen unserer Betreuer erhalten hat und die Regeln für den Trainingsraum akzeptiert (siehe Anlage). Nutzer unter 18 Jahren dürfen den Trainingsraum nur dann nutzen, wenn eine zusätzliche Einverständniserklärung durch einen Erziehungsberechtigten sowie eine Sportbescheinigung vom Hausarzt vorgelegt wird (siehe Anlage).

Nach Unterzeichnung dieses Vertrages (und ggf. der Vorlage einer unterschriebenen Einverständniserklärung und einer Sportbescheinigung) bekommt der Nutzer einen Nutzerausweis (siehe Anlage). Der Ausweis wird mit dem Namen und dem Geburtsdatum des Nutzers sowie einer ihm zugeteilten Nummer und einem Foto versehen. Dies hat den Vorteil für die stetig wechselnden Betreuer der Aktion Jugend, dass sie wissen, wer schon eine Einweisung in die Geräte bekommen hat und wer nicht.

Ebenso wird in dem Trainingsraum ein Belegungsplan ausliegen, in den die Jugendlichen ihren Namen und ihre Trainingszeit eintragen müssen, um später nachvollziehen zu können, wer wann den Raum belegt hat.

Der Trainingsraum wird nach einer ausführlichen Einweisung durch einen Betreuer von den Jugendlichen eigenständig benutzt. Vertreter der Aktion Jugend sind zu den Öffnungszeiten vor Ort. Ein ehrenamtlicher Sporttrainer hat darüber hinaus seine Bereitschaft angekündigt, regelmäßig den Trainingsraum zu begleiten. Die Nutzung der Geräte erfolgt auf eigene Verantwortung und nach der Einweisung in Eigenregie.

Die Betreuer bekommen von einem ehrenamtlichen Sporttrainer eine Schulung über die Geräte und das Training für die richtige Weitergabe von Informationen für die Einweisung neuer Nutzer. Nur die geschulten Betreuer dürfen neuen Nutzern eine Einweisung erteilen.

Die Öffnungszeiten des Trainingsraumes werden auf Montag, Mittwoch und Freitag von 16-19.00 Uhr beschränkt, um eine Überanstrengung der Jugendlichen zu verhindern.

Pädagogische Wirksamkeit

Sport bekommt bei vielen Jugendlichen einen immer höheren Stellenwert. In einer bundesweiten Studie des Robert-Koch-Instituts in Berlin ist deutlich zu erkennen, dass durch regelmäßiges Training nicht nur die Ausdauer und Fitness der Jugendlichen zunehmen, auch ein höheres Selbstwertgefühl lässt sich in diesem Zusammenhang verzeichnen.¹

Darüber hinaus kam die Idee für den Trainingsraum von den in der Aktion Jugend ehrenamtlich tätigen Jugendlichen selbst. Immer wieder konnte die Jugendförderung den Wunsch für bestimmte Sport-Aktionen auch im Rahmen des Jungen- oder Mädchentages verzeichnen (z.B. Boxworkshop, Zumbastunde, Kletterhalle etc.). So kam die Idee auf, einen Raum im Jugendzentrum, der für längere Zeit als Abstellraum genutzt wurde, als Trainingsraum einzurichten.

Wir können also auf diesem Weg mehrere Formen der pädagogischen Wirksamkeit verzeichnen

1. **Angebotspädagogik**
Man bietet Jugendlichen etwas an, bei dem sie ihre Zeit sinnvoll und im sozialen Kontext wertvoll verbringen.
2. **Offene Jugendarbeit**
Dadurch, dass jeder Jugendliche in Hessisch Lichtenau ab 16 Jahren den Raum kostenfrei nutzen kann und die Nutzung nicht an eine regelmäßige Teilnahme gebunden ist, greift hier das Prinzip der offenen Jugendarbeit, welches das Jugendzentrum mit dem offenen Jugendtreff ebenfalls verfolgt.
3. **Förderung von Jugendlichen in ihren Ideen**
Unterstützung und Förderung von sozialen Projekten aus der eigenen Motivation heraus: Stärken, Kompetenzen und Interessen werden ausgebaut.

4. Förderung von Jugendlichen in ihren Interessen
Viele Jugendliche können aufgrund von sozialer Benachteiligung oder finanziellen Schwierigkeiten sich keiner bestehenden Gruppierung anschließen (bspw. Fußballverein, Tanzsportverein oder sogar Fitnessstudio) und haben auf diesem Weg die Chance im Rahmen ihrer Möglichkeiten ihre Interessen zu vertreten und umzusetzen.

i <http://www.rp-online.de/leben/gesundheit/fitness/was-sport-fuer-jugendliche-wichtig-macht-aid-1.1723511> vom 04.01.2017