

Fit und gesund vor Ort: Modernisierung des Fitnessraumes der Wohngruppe Kreuzstraße

Gesundheitserziehung und Fitnessstraining haben in den letzten Jahren einen deutlichen Beachtungszuwachs in allen Bevölkerungsschichten gewonnen. Die in der EJBL lebenden Jugendlichen interessieren sich auch immer mehr für dieses Themenfeld und haben seit 2019 mit dem Fitnessraum der Wohngruppe Kreuzstraße einen Ort in der EJBL, an welchem sie sich sportlich betätigen können. Dieser ist allerdings in die Jahre gekommen und soll für die jungen Menschen attraktiver gestaltet und modernisiert werden.

Die Gruppe

Das Fitnessstraining ist für Jugendliche ab 14 Jahren konzipiert. Es können und sollen Mädchen und Jungen teilnehmen, die gern ihre Gesundheit und Fitness verbessern möchten. Die Teilnahme ist freiwillig. Die Jugendlichen der Wohngruppe Kreuzstraße nutzen ihren Fitnessraum bereits regelmäßig und sportinteressierte Gäste aus anderen Wohngruppen sind in Zukunft sehr willkommen. Ein gruppenübergreifendes Bewegungsangebot wird im Laufe des Jahres nach der Modernisierung des Raumes installiert.

Das Projekt

Der Fitnessraum ist in einen Spielbereich mit Weichbodenmatten und einen Kraftbereich mit Geräten unterteilt. Doch sind einige der dortigen Geräte und Sportmaterialien veraltet, oder waren schon als gebrauchtes Material aus dem Walter-Frey-Zentrum in die Wiederverwertung übergegangen. Vor allem sind die Judomatten im Freispielbereich marode und sollten durch einen Kunstrasenteppich ersetzt werden. Die Jugendlichen der Wohngruppe sind allesamt sehr sportbegeistert und setzen sich zusammen mit ihren fitnessbegeisterten Pädagog:innen sehr für die Modernisierung des Fitnessraumes ein, jedoch reicht der Etat der Gruppenkasse hierfür allein nicht aus. Ihre Spende wird daher helfen, dass die Jugendlichen ihre sinnvolle Möglichkeit zur Freizeitgestaltung ‚aufpeppen‘ können. Neue Fitnessgeräte, Kunstrasenteppich und Sportmaterialien werden von den Spendengeldern angeschafft und von den engagierten Mitarbeitenden zusammen mit den jungen Menschen aufgebaut, installiert und in Betrieb genommen.

Die Ziele

- Die Jugendlichen verstehen, dass ein altersgemäßes und adäquates Fitnessstraining zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden beiträgt.
- Spaß an dem neuen und spannenden Sportbereich Fitnessstraining: Intensives Zusammenarbeiten der gesamten Gruppe und enger Austausch der Teilnehmer:innen
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen, Abbau von Fettgewebe und Aufbau von Muskelgewebe, Verbesserung des Stoffwechsels

Benötigte Spendensumme: € 5000 (für TÜV-zertifizierte Geräte und Materialien)

Der Spendeneinsatz: Finanzausschuss zur Modernisierung des
Fitnessraumes der Wohngruppe Kreuzstraße