

SOCIAL PERSONAL TRAINING

BUERGERHAUS OSTSTADT
DONNERSTAGS AB 17:00 UHR

RUHRGEBIET.
UNSERE REGION.
WIR HELFEN!



freddy fischer stiftung

Chance Zukunft



SOCIAL PERSONAL TRAINING – JAHRESBERICHT 2016

LONGREE



Seit Oktober 2016 hat das Projekt „Social Personal Training“ eine Kooperation mit der freddy fischer stiftung, im Bürgerhaus Ost begonnen. Im Sozialraum des Bürgerhauses leben im hohen Maße Migranten-, kinderreiche und/oder Familien, die von Transferleistungen abhängig sind. Ziel dieses Projektes ist, durch die besondere Art des „Personal Trainings“, den Grundstein zu legen für einen lebenslangen aktiven Lebensstil. Benachteiligten Kindern und Jugendlichen soll durch Spaß, Erfahrungen mit dem eigenen Körper, Disziplin, Willen, Durchhaltevermögen, Selbstbewusstsein und körperliche Fitness, vermittelt werden. Bei dieser Art des Trainings werden Elemente aus dem Functional Training mit und ohne Trainingsstools benutzt.

Im Rahmen des Mitwirkungsprojektes „Umgestaltung der ehemaligen Disco“ haben Jugendliche gemeinsam dazu beigetragen, dass ein „neuer“ Raum entstehen konnte, in dem das „Social Personal Training“ nun stattfinden kann. Zusätzlich konnten für das Projekt drei Jugendliche gewonnen werden, die erfolgreich einen Übungsleiterschein erworben haben.



Das Training wird vom Essener Ironman-Sieger Max Longrée geleitet. Mit einem, von ihm entwickelten, neuartigen Konzept motiviert er 10–14 Jugendliche am „Social Personal Training“ teilzunehmen. Das Alter der Jugendlichen Sportler liegt zwischen 12 und 20 Jahren. Derzeit wird im Bürgerhaus eine Stunde pro Woche trainiert (donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr). In Zukunft wird das Programm ausgeweitet, da in den unterschiedlichen Altersgruppen unterschiedliche Anforderungen erforderlich sind. Dieses Projekt ist eine positive Bereicherung der Angebote des offenen Jugendbereiches im BHO, von dem die Jugendlichen besonders profitieren können.

Eine Einheit sieht beispielsweise wie folgt aus:

- Zusammenkommen im Kreis und ein kurzes Gespräch in der Runde (gegenseitiges Vorstellen, Erfahrung und Befinden durch das Training und im Alltag austauschen etc.)
- Aufwärmen
- Aufbau eines Trainingszirkels mit praktischer und theoretischer Erläuterung der einzelnen Übungen
- Durchführung des Zirkels unter Aufsicht des Trainers, damit keine Übung inkorrekt ausgeführt wird
- Ende des Trainings und kurzes Feedback der Kinder

Wir danken dem DAV/BA, der durch seine Spende zum Tag des Automatenunternehmers in Essen, dieses Projekt erst möglich gemacht hat und wir bedanken uns für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Freddy Fischer und seinem Team.

Maximilian Longrée, Leiter des Social Personal Trainings und Gisela Peters, Jugendamt Essen

Zur Info:

Die Idee: SCHWEISS VERBINDET! Maximilian Longrée (Sport-Coach) verfolgt zwei Ziele mit diesem neuartigen Trainingskonzept für Kinder und Jugendliche: Körperliche Fitness und seelischer Ausgleich. Die Kinder lernen insbesondere beim Sport in der Gruppe den respektvollen Umgang miteinander. Die festen Trainingszeiten in der Essener Oststadt helfen nicht nur sie von „der Straße“ wegzuholen, sondern auch soziale Bindungen und Verbindlichkeiten einzugehen. Außerdem werden sie auch mit Ideen versorgt und aktiv an der Gestaltung der Räumlichkeit und des Trainings eingebunden. Es wird sich eine Community bilden, welche sich gegenseitig beim Sport fordert und auch im Miteinander fördert.

Die Stiftung unterstützt das Projekt seit Beginn im Oktober 2016 in den Bereichen Sport & Integration.



GEMEINSAM GUTES TUN, HELFEN SIE MIT!

Unterstützen Sie uns und damit das Social Personal Training, damit Maximilian Longrée und sein Team diese wichtige Kinder- und Jugendhilfe weiterführen kann!

Jede Spende für die Unterstützung unserer Arbeit ist willkommen. Wir können mehr erreichen, wenn viele Hände helfen. Wenn Sie uns unterstützen wollen, überweisen Sie bitte auf das untenstehende Konto. Nennen Sie uns auch Ihren Namen, Anschrift und Spendenzweck, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zusenden können. Zuwendungen an Stiftungen sind steuerlich absetzbar.



freddy fischer stiftung

Chance Zukunft

Severinstr. 20, 45127 Essen, T +49 0 201 245 40 10, F +49 0 201 245 40 41

info@freddyfischer-stiftung.de, www.freddyfischer-stiftung.de

Sparkasse Essen, IBAN DE08 3605 0105 0000 1751 25, BIC SPESDE33XXX

f <https://www.facebook.com/freddyfischerstiftung>

