

Ob Jung oder Alt – bei uns macht jeder mit!

Gemeinsames Training fördert Empathie sowie Rücksicht und schafft neue Perspektiven

In Alzey existiert eine Vielzahl von Sportvereinen mit den unterschiedlichsten Angeboten. Auf den ersten Blick haben die Teilnehmer von HerzsportPlus e. V. einem Verein für Rehabilitationssport und die Kinder der Spiel-Sport-Spaß-Gruppe des TV 1846 e. V. Alzey nur wenig Berührungspunkte.

Dennoch fand im Sommer 2024 ein gemeinsames Training statt, um eine intergenerationelle Verbindung herzustellen und den Austausch zwischen den beiden Altersgruppen zu fördern.



Jeder Verein und jede Trainingsgruppe haben spezifische Voraussetzungen und Anforderungen. So bestand die Herausforderung bei der Planung des Trainings darin, dass sämtliche Interessen und Bedürfnisse der Trainingsgruppen berücksichtigt werden. Bei den Kindern stand in der vorausgegangenen Trainingsreihe das sportartgerichtete Spielen und in der letzten Trainingseinheit das Fangen und Passen im Vordergrund. Die Teilnehmer von HerzsportPlus e.V. trainieren unter Berücksichtigung eines spezifischen Belastungsniveaus, um die individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern bzw. zu erhalten.

Sport ist nicht ausschließlich wichtig für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Auch soziale Kompetenzen können durch den Sport gefördert werden. Deshalb wurde das gemeinsame Training unter den Schwerpunkten eines gemeinsamen Miteinanders, Rücksicht und Spaß durchgeführt. Das Ziel dieser außergewöhnlichen Veranstaltung war es, Brücken zwischen den verschiedenen Generationen zu schlagen und Verständnis und Empathie zwischen den Kindern und den Herzsportlern zu fördern. So wurde in diesem inklusiven Sporttraining eine Möglichkeit geschaffen, Menschen mit verschiedenen Hintergründen und Fähigkeiten zusammenzubringen. Es wurde eine Umgebung geschaffen, in der Barrieren abgebaut wurden und jeder willkommen war.

Das Training selbst bestand aus verschiedenen Spielen und Übungen, welche für alle Trainierenden geeignet waren. Es wurden auch Elemente mit Wettkampfcharakter eingebaut, um eine hohe Motivation mit Spaß zu kombinieren. Oftmals konnten die Herzsportler durch ihre Lebenserfahrung den Kindern wichtige Impulse geben.

Insgesamt war das gemeinsame Training ein großer Erfolg. Es hat gezeigt, dass Unterschiede in den Bereichen Alter, körperlicher Verfassung und Erfahrung keine Barrieren darstellen, sondern vielmehr Chancen bieten, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu bereichern. Es war eine inspirierende Erfahrung für alle Beteiligten und wird hoffentlich zu weiteren intergenerationellen Aktivitäten führen.

Unser Fazit:

Eine große Bereicherung für alle Beteiligten mit viel Spaß und tollen Erfahrungen.

Die Planungen für das nächste gemeinsame Training haben bereits begonnen.

