

-
- Projekt:** Hood Training – auch 2024 inklusiv!
- Projektzeitraum:** Jeden Sonntag von 16-18 Uhr
- Projektort:** Calisthenics Park Grohn, Herrmann-Fortmann-Str. 39
Bei schlechtem Wetter: Sporthalle der Grundschule am Wasser
- Teilnehmende:** Kinder und Jugendliche aus Vegesack ab 7 Jahren – Mädchen und Jungen, mit und ohne Migrationshintergrund, mit und ohne Beeinträchtigung
-

Projektbeschreibung:

Draußen aktiv sein, Sport treiben, Spaß haben und mit Gleichgesinnten über sich hinauswachsen. Für viele Kinder und Jugendliche gehört Sport zum Alltag dazu – für einige ist das jedoch nicht selbstverständlich. Häufig fehlt es an Sportangeboten, die auch für Jugendliche mit Beeinträchtigung zugänglich sind. Manchmal sind die Räumlichkeiten nicht barrierefrei oder kein Ansprechpartner*in vor Ort, wenn Hilfe benötigt wird. Aber auch Jugendlichen ohne Beeinträchtigung fehlt es an Sportangeboten – und zwar wenn sie in sozialen Brennpunkten aufwachsen, zum Beispiel in der Grohner Düne in Bremen Vegesack. Hier fehlt es an kostenlosen Freizeitangeboten und die Jugendlichen selbst haben keine finanziellen Ressourcen, um sich zum Beispiel im Fitnessstudio anzumelden.

Seit mittlerweile zwei Jahren ermöglichen wir hier auch Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigung den Zugang zum Sport und damit die gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Gemeinsam mit Hood Training bieten wir ein kostenlose inklusives Sportangebot in Bremen Vegesack, welches als Anlaufstelle für alle Jugendlichen aus der Umgebung dient. Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass der wöchentliche Treff für viele Jugendlichen zu einem festen Fixpunkt geworden ist, der ihnen Stabilität und Selbstvertrauen gibt. Unter den Teilnehmenden sind aktuell Jugendliche mit ganz verschiedenen Beeinträchtigungen wie FASD (fetales Alkoholsyndrom) oder Autismus, eine Rollstuhlfahrerin ist dabei sowie Teilnehmende mit verschieden stark ausgeprägten kognitiven Einschränkungen. Beim Hood Training trifft die Gruppe der Jugendlichen mit Beeinträchtigung auf die Teilnehmenden des offenen Angebots an der Grohner Düne und kann so nicht nur Normalität, sondern auch Zusammenhalt und Respekt erfahren.

Welches Ziel steht hinter dem Projekt?

Beim inklusiven Hood Training in Vegesack liegt der Fokus zum einen ganz klar auf Bewegung. Durch das wöchentliche Training wird die Geschicklichkeit geschult und über das gesamte Jahr Kondition und Kraft aufgebaut. Es geht darum, die körperliche wie auch psychische Gesundheit der Teilnehmenden zu verbessern. Durch das wöchentliche stattfindende Training wird der Sport fest in den Alltag der Teilnehmenden integriert. Die Teilnehmenden können ihre überschüssige



Energie und ihren Frust beim Hood Training abbauen. 3 qualifizierte Kursleiter*innen sorgen dafür, dass auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen wird und sich jeder nach seinen Möglichkeiten auspowern kann. Zum anderen ist es Ziel, dass die Kinder und Jugendliche aus dem Quartier ein Gefühl für Fairness, Respekt und Toleranz entwickeln. Es zeigt sich bereits, dass durch die lange und kontinuierliche Laufzeit des Kurses nachhaltig Kontakte zu anderen Kindern und Jugendlichen entstehen. Kinder und Jugendliche, die ansonsten wenig miteinander zu tun haben, kommen miteinander in Kontakt. Ihr Miteinander erreicht so eine Selbstverständlichkeit, sodass Barrieren und anfängliche Berührungängste abgebaut werden. Dabei steht Bewegung, Teamgeist und Spaß im Fokus – nicht die individuelle Beeinträchtigung. Sport ist dabei ein ideales Mittel, um Integration und Inklusion zu fördern und erlebbar zu machen. Der gegenseitige Respekt füreinander steht dabei im Fokus.

Realisierung des Projektes und Fördergelder

Der Martinsclub ist einer der größten Träger der Behinderten- und Jugendhilfe in Bremen und hat jahrelange Erfahrung in der Organisation inklusiver Sportangebote für Kinder und Jugendliche. Auch unser Kooperationspartner Hood Training ist bereits in Vegesack mit einem Angebot an der Grohner Düne aktiv und kann auf langjährige Erfahrungen zurückgreifen. Das Projekt besteht seit mehreren Jahren und alle Teilnehmenden haben großes Interesse auch weiterhin einmal wöchentlich aktiv zu werden. Da das Angebot insbesondere Kindern und Jugendlichen mit geringen finanziellen Mitteln die Teilnahme an einem Sportangebot ermöglichen soll, möchten wir auch weiterhin keine Teilnahmegebühr erheben. **Wir würden uns sehr freuen, Sie als Förderer für dieses Projekt zu gewinnen! Auch eine Teilförderung würde uns bei dem Projekt enorm helfen.**

Kosten- und Finanzierungsplan „Hood Training – auch 2024 inklusiv!“

Inklusives Hood Training in Vegesack für 1 Jahr		
Positionen	Erläuterungen	Summen
A. AUSGABEN		
1. Personal-/Honorarkosten		
Honorarkraft vom Martinsclub zur Begleitung der Teilnehmer*innen mit Beeinträchtigung (für 1 Jahr)	1 Pers. x 2,5 Std. x 16,00 Euro x 50 Termine	2.000,00 €
Summe Personal-/Honorarkosten		2.000,00 €
2. Sachkosten (einzelne Positionen benennen)		
Raumkosten	Hallenmiete pro Jahr	30,00 €
Summe Sachkosten		30,00 €
Summe Ausgaben		2.030,00 €
B. EINNAHMEN		
1. Einnahmen		0,00 €
1.1 Teilnahmegebühr	Keine Teilnahmegebühr	0,00 €
Summe Einnahmen		0,00 €
C. BEANTRAGTE FÖRDERSUMME = Differenz zwischen Ausgaben und Einnahmen		2.030,00 €

Weitere Informationen zu den Kooperationspartnern

Hood Training



Das Hood Training® Konzept besteht seit 2010 und beinhaltet zwei Hauptkomponenten: Sport und Bildung.

Die universelle Sprache des Sports wird genutzt, um neue Perspektiven zu schaffen. Alltagsprobleme treten in den Hintergrund, Frust wird abgebaut und Aggressionen werden in Willenskraft umgewandelt. Das Workout basiert auf der Sportart Calisthenics und beinhaltet zudem Elemente des Abenteuer- und Erlebnissports.

Das Projekt verbindet Menschen unterschiedlicher Altersklassen und Herkunft. In der Gemeinschaft erfahren die Kinder und Jugendlichen Bestätigung, stärken ihr Selbstbewusstsein, lernen Strukturen und Regeln kennen. Anfänger trainieren zusammen mit erfahrenen Sportlern. Wer gemeinsam sportliche Ziele verfolgt, lernt Teamgeist, Vertrauen und Respekt füreinander.

Hood Training bietet durch seine Sportparks die Möglichkeit sich jeder Zeit draußen sportlich zu betätigen. Vorbild für diese Idee ist das „Street Workout“, eine Kombination aus Athletik, Calisthenics und Sport, bei denen in erster Linie mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird.

Der Martinsclub



Der Martinsclub Bremen e.V. wurde 1973 gegründet. Seitdem schaffen wir Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung. Dabei haben wir uns im besonderen Maße der Inklusion verschrieben. Für uns ist es eine Selbstverständlichkeit, dass jeder Mensch seinen Platz in der Gesellschaft selber finden sollte – gemäß eigener Wünsche, Interessen und Vorlieben. Unsere Aufgabe sehen wir darin, Menschen die Unterstützung zukommen zu lassen, die sie für ein möglichst selbstständiges Leben brauchen. Unser Motto dabei: So viel Hilfe wie nötig, für so viel Selbständigkeit wie möglich.

Inklusion ist besonders in unseren Bildungs- und Freizeitangeboten das maßgebliche Ziel. Ob gemeinsames Kochen, Lesekurse, Spieleabende, Reisen, Sportangebote, Computerkursen oder, oder, oder. Durch das umfangreiche Programm unseres Leistungsbereichs „Teilhabe“ stärken wir das Miteinander. Wir schaffen nicht nur sinnvolle Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung, sondern ermöglichen Begegnungen und Freundschaften.

Um dies zu ermöglichen, arbeitet der Martinsclub Bremen e.V. regelmäßig mit unterschiedlichen Kooperationspartnern – wie Hood Training – zusammen.

Weitere Informationen zu unserem Fachbereich Bildung und Freizeit

Regelmäßige Angebote

Klettern, Akrobatik, Schwimmen, Kochen, Tanzen, Fußball, offene Treffs – das alles bietet der Martinsclub Kindern und Jugendlichen mit und ohne Beeinträchtigung.

Wochenende und Ferien

Zirkus-Schule, Tanzferien oder Waldwoche – unser aktuelles Kinderfreizeitprogramm macht Kindern mit und ohne Behinderung Spaß. Wir sorgen dafür, dass jedes Kind mit Beeinträchtigung die optimale Unterstützung durch qualifizierte Assistent*innen erhält. Unsere Angebote sind weitaus kostengünstiger als reguläre Angebote – so können auch Kinder aus einkommensschwachen Familien teilhaben.

Reisen

Einmal Kopenhagen sehen, in den Vergnügungspark Tivoli gehen, das Schloss Christiansborg erkunden oder lieber nach Berlin das Wachsfigurenkabinett bestaunen, die Reste der Berliner Mauer sehen oder das Legoland besuchen. Wir bieten Kindern und Jugendlichen Reisen zu kleinen Preisen, mit optimaler Betreuung (1:3) und stellen bei Bedarf Einzelbetreuer*innen (1:1).

Aktuelle Informationen zu Freizeitangeboten für Kinder und Jugendliche:

<https://www.martinsclub.de/freizeit/kinder-und-jugend/>

Informationen zu Spenden und Helfen

<http://www.martinsclub.de/uber-den-mc/spenden-und-helfen/>