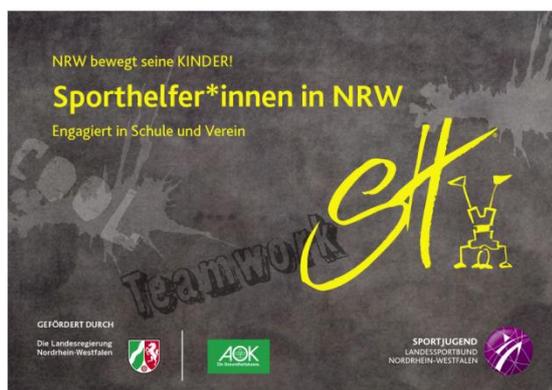


# Sporthelfer\*innen-Lehrgang - Eine tolle Zeit

Ella Kuhlbach (13) berichtet von ihrer Ausbildung zur Sporthelferin



**Sporthelferlehrgang? Ach das wird wie Schule. - So in etwa habe ich mir Sporthelferin werden vorgestellt, bevor ich den Lehrgang besucht habe. Doch daraus ist etwas viel Besseres entstanden. Ich habe natürlich sehr viel gelernt, also was eine Sporthelferin machen muss und wo meine Verantwortung liegen wird. Doch nicht nur das Gelernte habe ich in Erinnerung.**

## **Unfassbar viele Möglichkeiten, Sport zu treiben**

Wir waren insgesamt 17 Jugendliche im Alter von 13-17 Jahren und hatten 2 Leitungen. Untergebracht waren wir im Sport- und Erlebnisdorf des Landessportbundes in Hachen, wo wir eine Woche übernachtet haben. Das Feriendorf am Sport und Tagungszentrum Hachen bietet unfassbar viele

Möglichkeiten, wenn man sich gerne bewegt und auch viel Freude daran hat, mit anderen Leuten zusammen Sport zu treiben. Dort gibt es eine große Sporthalle, einen Tischtennisraum, ein Schwimmbad, ein Beachvolleyballfeld und noch vieles, vieles mehr was ich gar nicht alles aufzählen kann. An sich kann man dort eigentlich jede Sportart betreiben.

## **Nicht das „Lernen“, was man aus der Schule kennt**

Natürlich haben wir dort auch Sport gemacht, denn unsere Lerneinheiten bestanden nicht nur aus stumpfem Aufschreiben und melden wie im Unterricht. Wir haben viel Zeit in der Halle verbracht und an Beispielen gelernt. Klar, hatten wir auch Theoriestunden, doch auch die waren kreativ gestaltet. Dadurch haben auch die viel Spaß gemacht und es fühlte sich gar nicht an, wie das „Lernen“, was man aus der Schule kennt. Es wurde beispielsweise mit Kahoot- eine Quizplattform - gearbeitet oder wir haben Plakate erstellt. Wir sollten selber eine Sportstunde planen, die wir mit der ganzen Gruppe durchgeführt haben. Einfach mal vor einer Gruppe zu stehen und Sachen anzuleiten, das ist natürlich eine der wichtigsten Aufgaben für eine\*n Sporthelfer\*in. Auch das hat mir sehr gut gefallen.

## **Die Woche verging wie im Flug**

Neben den Lehrstunden hatten wir natürlich auch noch Freizeit, die man mit den anderen verbringen konnte. Spikeball und Gruppenaktionen wie Stockbrot oder Stratego spielen waren echte Highlights. Auch hier durften wir wieder selber Aktionen planen und durchführen. Von einer Nachtwanderung über einen Filmabend oder eine Disko war alles dabei. Die Woche verging wie im Flug und war viel zu schnell wieder vorbei. Wenn dann letztendlich alles geschafft ist, bekommt man ein Zertifikat. Mit diesem könnt ihr euch bei euren Trainer\*innen quasi „ausweisen“.

## **Meine Empfehlung: Sporthelfer\*in werden!**

Insgesamt hat mir der ganze Lehrgang richtig viel Spaß gemacht und er war einfach eine tolle Erfahrung. Mit meiner Lehrgangsgruppe stehe ich auch immer noch in Kontakt, auch wenn wir aus den verschiedensten Gegenden in NRW kommen. Ich kann jedem, der Sport mag und interessiert daran ist vielleicht mal Trainer zu werden oder auch einfach im Sportverein aktiver werden möchte, empfehlen, so eine Sporthelfer\*innen-Ausbildung zu machen.

- **Sporthelfer\*innen-Programm**

<https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-schulsport-und-ganztag/sporthelferinnen>

- **Sport- und Erlebnisdorf Hachen**

<https://www.hachen.nrw/unterkunft-verpflegung/sport-und-erlebnisdorf/>



Ella Kuhlbach/Sportjugendredaktion