



## Nach Olympia: Die Spiele gehen weiter!

Die Jugendherbergen [Duisburg-Sportpark](#) und [Bad Münstereifel](#) bieten Wochenendprogramme für Familien-, Freundes- und Sportgruppen an, bei denen diese den Schwung der diesjährigen Olympischen Spiele nutzen und sich richtig auspowern können. Wir haben mit Ute Arabin vom [Programmpartner Transparenz NRW](#) über die Programme gesprochen.

### Das „Team Olympics“ geht an den Start

Für dieses Programm ist die Jugendherberge Duisburg-Sportpark, die über einen eigenen Sportplatz und eine eigene Sporthalle verfügt, wie geschaffen. Das [Programm „Team Olympics“](#) startet am Freitagabend mit einem gemeinsamen Abendessen, bei dem sich die Teilnehmenden auf das Wochenende einstimmen. Am Samstagmorgen kommt eine Trainer\*in vom Programmanbieter Transparenz NRW dazu und stimmt mit dem oder der Gruppenverantwortlichen letzte wichtige Details ab. Dabei werden beispielsweise zu berücksichtigende körperliche Einschränkungen abgefragt. „Uns ist es ein Anliegen, das Programm möglichst individuell zu gestalten“, erläutert Ute Arabin. „Dabei spielt auch eine Rolle, in welcher Verfassung die Teilnehmenden sich befinden, um die sportlichen Herausforderungen für das Wochenende darauf abzustimmen. Auch die Wetterlage entscheidet darüber, ob die Aktivitäten draußen oder drinnen stattfinden. Unser Sportangebot bietet bei jedem Wetter vielfältige Möglichkeiten.“ Verschiedene Talente sind im Laufe des sportlichen Wochenendes gefragt und alle Teilnehmenden sollen Spaß an der Bewegung haben. Bevor die Wettkämpfe starten können, braucht jedes Team noch einen passenden Namen. Wie bei der echten Olympiade können sich die Mannschaften auch bestimmten Nationen zuordnen. Und kreativ darf es ebenfalls werden: So malen die Teammitglieder beispielsweise eine eigene Mannschaftsflagge und erfinden einen „Teamschrei“ zum gegenseitigen Anfeuern. Wenn dann die Teelichter symbolisch für das olympische Feuer angezündet werden, können die Spiele beginnen.

# Zusammenhalten, Spaß haben und Gold gewinnen!

Zum Start gibt es ein Mini-Teamtraining, damit die Mannschaftsmitglieder die Zusammenarbeit einüben und sich aufeinander abstimmen können, denn Teamgeist ist eine der Grundvoraussetzungen für die anstehenden Wettkämpfe. In verschiedenen Disziplinen treten die Mannschaften anschließend gegeneinander an. Dazu gehören zum Beispiel das Durchsteigen der olympischen Reifen in Kleingruppen, ohne dabei den Reifen zu berühren. Auch eine von Menschenhand gehaltene Brücke muss überwunden werden. Bei allem Wettkampf stehen jedoch vor allem die Freude am Sport und Fairplay im Vordergrund. Auch Einfallsreichtum ist bei manchen Übungen gefragt, so zum Beispiel, wenn das Team verschiedene Gegenstände geschickt an ein Ziel bringen soll.

Am Ende des Tages wird die siegreichste Gruppe mit der Goldmedaille geehrt. „Die Sportlerinnen und Sportler feiern ihre gegenseitigen Erfolge ausgelassen“, berichtet Ute Arabin. „Aber es gibt natürlich für alle Teams Applaus, nicht nur für die Gold-Gewinner. Bronze und Silber sind ebenso wichtig, denn jede Leistung zählt und wird gefeiert. Ganz so, wie es dem olympischen Gedanken entspricht.“

Nach so viel sportlichem Teamgeist und Wettkampf klingt der Tag beim gemeinsamen Grillen gemütlich aus. Wer dann immer noch Lust auf Bewegung hat, kann den Wasserspielplatz im nahegelegenen Sportpark Wedau nutzen. Das gemeinsame Frühstück am Sonntagmorgen rundet das olympische Wochenende ab, so dass alle Teilnehmenden motiviert und vom Teamgeist gestärkt in ihren Alltag zurückkehren können.

## Schottische Traditionen im Eifler Hochland

Teamgeist ist auch bei den „[Roderter Highland Games](#)“ vor der idyllischen Kulisse der Eifler Höhenlandschaft gefragt. Das Besondere: Wer hier zum Wettkampf antritt, muss es mit schottischen Clans aufnehmen – und wird dabei jede Menge Spaß haben. Der Eselsberg im Ortsteil Rodert bietet zudem einen wunderbaren Blick auf das Tal und die historische Altstadt von Bad Münstereifel. Die Jugendherberge liegt direkt am Waldrand, der von Bäumen umrandete Sportplatz bietet im Sommer ausreichend Schatten und die große Wiese hinter dem Sportplatz lädt zu ausgiebigen Aktivitäten, aber auch zum gemütlichen Verweilen ein. Ein idealer Ort also für ein sportliches Wochenende im Freien.

Nach der Anreise in Bad Münstereifel heißt es bald schon: Kleidung wechseln und in die Rolle eines echt schottischen Clan-Mitglieds schlüpfen. Bei den „Roderter Highland Games“ treten nämlich mehrere schottische „Familien“ gegeneinander an. Jeder Clan bekommt natürlich einen echt schottischen Namen, Schottenröcke und passende Mützen. Dafür sorgen die Trainer\*innen von [Transparenz NRW](#). Und dann heißt es „Let the games begin!“. Schottische Traditionen, Spiel und Spaß: Darum wird es vor allem an diesem außergewöhnlichen Sport-Wochenende gehen. Zum Beispiel bei einer klassischen Disziplin der „Roderter Highland Games“, dem Gummischweineweitwurf. Dabei müssen die Gummischweine jeweils durch die gegrätschten Beine der Teilnehmer\*innen so weit

wie möglich nach hinten geworfen werden – eine Herausforderung, bei der auch die Lachmuskeln trainiert werden.

„Tossing the Caber“, das klassische Baumstammwerfen, oder der Gummistiefelzielwurf gehören ebenfalls zu den sportlichen Disziplinen des Programms. Bei allen Aktivitäten kommt es auf das Zusammenspiel der Clan-Mitglieder an. Aber auch Geschicklichkeit und Kraft sind gefordert. Alle Ergebnisse der einzelnen Teams werden in der sogenannten Scorecard festgehalten. Und am Abend werden die Ergebnisse präsentiert und die Erfolge ausgiebig gefeiert.

Besondere sportliche Fähigkeiten sind allerdings kein Muss. „Die Roderter Highland Games können auch von nicht so sportlichen Personen absolviert werden“, erklärt Ute Arabin. „Bei diesem Wochenendprogramm stehen die Freude an lustigen Bewegungen und das Storytelling im Vordergrund. Ziel ist es, voll und ganz in die schottischen Traditionen einzutauchen.“ Daher finden die Spiele ganz nach schottischer Tradition auch immer draußen statt, denn schlechte Wetterbedingungen schmälern die gute Laune nahezu echter Schotten und Schottinnen keineswegs.

Beide Programme eignen sich für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren. Weitere Informationen und noch viele weitere Gruppenangebote mit Sport-Schwerpunkt findet ihr unter [www.jh-gruppenreisen.de](http://www.jh-gruppenreisen.de).