

Schwarz-Gelb beim ersten WTV-Jugend-Event „inside out“

Am 24. Oktober 2015 fand in Kamen das erste WTV-Jugendevent „inside-out“ statt. WTV-Vizepräsidentin Christiane Pollmeier begrüßte **25 Jugendliche aus 15 Vereinen** und stimmte sie auf den Tag ein. Neben viel Neuem und Interessantem standen Spaß und der Austausch untereinander dabei im Vordergrund. **Auch die Jugend des TC Schwarz-Gelb Hagen war mit Ewa-Justina Enders, Christina Feld und Benedikt Weimer vertreten!**



Der WTV hatte **viele Referenten und Trainer** für dieses Event gewinnen können. Vormittags standen **zwei Workshops** auf dem Programm, in denen **ein Vereinsjugendevent geplant** wurde und über die **Beteiligung und Mitbestimmung von Jugendlichen in ihren Vereinen** diskutiert wurde. Nach der Mittagspause ging es zum **praktischen Teil** des Events.

Auf drei Plätzen wurden **verschiedene Schwerpunkte** gesetzt. In einer Gruppe wurde erarbeitet, wie man **Tennis in der Pause oder auch bei Schulfesten** anbieten und gestalten kann. Daneben beschäftigten sich die Teilnehmer mit dem Thema **Life Kinetik**, einem mehrdimensionalen Koordinationstraining, in welchem Aufmerksamkeit und Konzentration geschult und gefordert werden. Beim **High Intensity Training** ging es dagegen körperlich anstrengend zur Sache. Hürden, Medizinbälle, ein langes Tau und kurze Laufübungen zeigten, dass Konditionstraining nicht lange dauern muss, um intensiv zu sein und trotzdem Spaß zu machen. **Alle Teilnehmer** durchliefen in zwei Stunden **alle drei Inhalte**. Zum Abschluss wurde die gesamte Gruppe in einer Einheit **Cardio-Tennis** gefordert.

Das Organisationsteam von „inside out“ zog abschließend ein **zufriedenes Fazit eines tollen Tages**. Zahlreiche Teilnehmer äußerten sich ebenfalls absolut positiv und gingen mit der Erkenntnis nach Hause, **dass Tennis unglaublich viel zu bieten hat und dass Engagement im und für den Verein eine tolle Sache sein kann!**