

SOMMER FREIZEIT

4 TAGE
SPASS, SPORT
& ACTION!

SÄCHSISCHE
GEWICHTHEBER JUGEND



11.8. – 14.8.2026

📍 GÖRLITZ

4 TAGE VOLLER ERLEBNISSE!



SCHWIMMEN

Abkühlung, Spaß und
Erholung im Wasser!



KART FAHREN

Vollgas, Adrenalin und
echter Rennspaß!



UND VIELES MEHR!

Spannende Spiele, Teamaktivitäten,
Abenteuer und jede Menge Spaß!

TEAMGEIST.
BEWEGUNG.
SOMMER.
UNVERGESSLICH!



Gemeinsam stark!
Gemeinsam **unvergesslich!**



VIELES
MEHR
ERWARTET
EUCH!



Das ganze **unter 100€**



Melde dich bei deinem Verein für die
Anmeldung bis zum **20.6.!**

Zielstellung:

Zum wiederholten Mal führte der VGKF Sachsen e.V. eine Maßnahme in dieser Form durch.

Zielstellung war es, sachsenweit Kinder und Jugendliche zusammenzuführen. Für jedermann war die Ausschreibung auf der Website des Landesfachverbandes Gewichtheben veröffentlicht.

Finanziell gut ausgestattet, wurde ein Gesamtpaket geschnürt, dass die Erkundung von Görlitz und angrenzender Freizeitmöglichkeiten als lohnenswertes Ziel einer Jugendfreizeit zum Ziel hatte. Auch die Erholung sollte nicht zu kurz kommen. Im Miteinander sollten die Teilnehmer lernen, Probleme des Beisammenseins zu lösen und so ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu entwickeln.

1. Tag:

Am Dienstagnachmittag trafen die Teilnehmer aus Ostsachsen (Görlitz, Eibau), Mittelsachsen (Dresden, Meissen) und Westsachsen (Plauen, Chemnitz) mit ihren Kleinbussen und Betreuern am Sportzentrum FLORA ein. Hier erhielten die Teilnehmer (12 Jungen, 4 Mädchen) eine erste Einweisung und die Schlafmöglichkeiten wurden aufgebaut. Danach ging es in die Sporthalle der FLORA. Hier wurde mit Kennenlernspielen das erste Mal richtig geschwitzt- was nicht nur an den hohen Temperaturen lag. Ca. 19:00 Uhr startete das erste abendliche Grillen, wobei die Tische und Sitzgelegenheiten von den Sportlern selbst aufgebaut wurden. Die Teilnehmer brachten auch das Grillgut und alles was dazugehört aus der Küche auf den Tisch. Danach wurden in wechselnder Reihenfolge die Tische von einen der Kinder abgewischt. Dies galt auch an den Folgetagen.

Nun hatten alle noch Zeit, sich selbstständig auf der Wiese zu beschäftigen. Hoch im Kurs standen Fußballspielen und Frisbee-Werfen. Wie immer war es nach dem ersten aufregenden Tag schwer, ins Bett zu finden, um die nötige Erholung für den kommenden Tag zu bekommen. Mit nachdrücklicher Unterstützung der Betreuer wurde auch dies geschafft.

2.Tag:

Pünktlich um 7:00 Uhr wurde geweckt und 7:15 Uhr gab es einen Frühsport zum Munterwerden. Um 8:00 Uhr wurde das Frühstück an den Tischen auf der Wiese eingenommen.

8:30 Uhr wurden die drei Kleinbusse bestiegen und es wurde zum Bootsanleger von NEISSE-TOURS nach Rothenburg gefahren. Nach Einweisung und Anlegen der Schwimmwesten wurde vier Teams gebildet und vier große Schlauchboote bestiegen. Flussabwärts ging es nun mit Paddelschlägen, wobei die Kenntnis erworben wurde, dass man Zusammenarbeiten muss, wenn man „in einem Boot sitzt“. Nach knapp zwei Stunden kamen wir an ein Wehr, vor dem die Boote aus dem Wasser gezogen und am Wehr vorbei getragen werden mussten, um dann wieder zu Wasser gelassen werden. Nach wiederum einer halben Stunde Paddeln waren wir endgültig am Ziel. Wieder wurden diesmal mit Hilfe der NEISSE-TOURS- Mitarbeiter die ca. 5 Meter langen Boote geborgen und zurück ging es mit Kleinbussen zum Ausgangspunkt der Tour. Hier warteten Bratwürste und Pommes auf die hungrigen Paddler. Kaum war das erledigt, gab es die Einweisung zum 3-D- Bogenschießen. 3-D bedeutet, dass auf aus Kunststoff bestehende Tiere auf ca. 10 Meter Distanz mit Pfeil und Bogen je dreimal geschossen wurde. Jeder Treffer bedeute Punkte, die notiert wurden. Nach einer improvisierten Siegehrung mit Urkundenausgabe ging es zurück nach Görlitz. Nach kurzer Verschnaufpause und Einpacken der Badesachen führen wir an den Bertsdorfer See (Blaue Lagune), wo sich jeder abkühlen konnte. Wieder zurück waren nach dem Abendessen Fußballspielen und freie Beschäftigung angesagt, bevor um ca. 22 Uhr Ruhe einkehrte.

3.Tag:

Nach Wecken, Frühsport und Frühstück wartete mit dem Besuch der Kartbahn GÖRLITZER RING ein weiterer Höhepunkt auf uns. Jeder konnte 10 Minuten lang zumindest auf den Geraden Vollgas geben. Zeiten wurden elektronisch mit einer Lichtschranke gemessen und man konnte sich wie ein Formel-1-Fahrer fühlen. Viele wären gerne zweimal gefahren...

Da bis zum Mittag noch etwas Zeit war, ging es zum Schaufelradbagger 1452 in Hagenwerder, der mit 1970 Tonnen weniger an ein Fahrzeug als mehr an ein Hochhaus erinnerte. Herr Preußler erzählte etwas über den Braunkohle-Abbau im nun zum Bertsdorfer See gefluteten Abbaugebiet. Nach Mittagessen in der FLORA ging es zum zweiten Mal an den Bertsdorfer See, wobei vor dem Baden erst noch der Hochseilgarten mit Riesenschaukel und Seilrutsche probiert wurde.

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Nach Rückkehr und dem zweiten Grillen gab es dann noch ein Lagerfeuer, welches selbstständig unterhalten werden musste. Daneben konnte sich wieder auf der Wiese beschäftigt werden bevor die Uhr um 22:00 Uhr den Tag beendete.

4.Tag:

Der letzte Tag begann wie nun bereits gewohnt mit Wecken, Frühsport und Frühstück.

Nun mussten die Sachen gepackt und die Halle wieder in den Urzustand versetzt werden.

Nachdem alles in den Bussen verstaut war und sich beim gastgebenden NSAC Görlitz für die Gastfreundschaft bedankt wurde, ging es nun als letzter Programmpunkt zur Kulturinsel Einsiedel in Neißeau. Hier konnte man die Geheime Welt von Turisede erkunden.

Das letzte Essen aus der mitgebrachten Lunchtüte glich mehr einem Stehimbiss. Nach einer kleinen Lehrgangszusammenfassung wurde den Kindern noch ein guter Start ins neue Schuljahr gewünscht. Dann bestiegen alle die Fahrzeuge und kehrten nach erlebnisreichen Tagen und voller Eindrücke in ihre Heimatorte zurück.

Fazit:

Interessant war es zu erleben, wie die teilnehmenden Kinder zuerst in ihren bekannten Gruppen blieben, aber spätestens ab dem zweiten Tag verstärkt miteinander kommunizierten. Die Teilnehmer mussten kleinere Aufgaben selbstständig erledigen und sich dazu absprechen, um Lösungen zu finden. Grundregeln von Pünktlichkeit, Nachtruhe, Sauberkeit und Körperhygiene wurden ebenso eingeübt, wie die Fähigkeit, sein Gegenüber ausreden zu lassen. Das Verhältnis von Jungen zu Mädchen war diesmal mehr bei den Jungen, bereite aber keine Probleme. Die homogene Altersstruktur machte es den Verantwortlichen leichter, im Vorfeld Angebote zu finden, die von allen angenommen wurden.

Darüberhinausgehend lernten alle Teilnehmer viel über die Natur und die Vergangenheit von Görlitz. Es gab Einblicke in Motorsport, Paddeln und Klettern. Es wurde auf eine Mischung von Bildungsinhalten, Spiel und Spaß und selbstgestalteten Freizeiten gefunden, die die Maßnahme nie langweilig werden ließ.



Lehrgangsleiter

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.







