



Handout für Katechetinnen & Katecheten

# SPORTS & SPIRITS

Ein sportlicher Firmkurs

---

## Was ist Sports & Spirits?

Sports & Spirits ist eine Möglichkeit durch das Erleben von sportlichen Elementen einen Zugang zu Lebens- und Glaubenthemen zu erhalten. Dies kann im Rahmen der Firmvorbereitung, aber auch in anderen Gruppen, die sich mit religiösen Themen beschäftigen als gesamter Kurs oder als einzelne Einheit (Gruppenstunde, Aktionstag, etc.) eingesetzt werden.

---

## Ziele & Inhalte

Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen, die Erfahrung von Grenzen und Herausforderung und durch das Meistern dieser als Team erleben die Teilnehmenden religiöse Elemente und Inhalte. Die Anleitung bietet ihnen dabei Spiele, Impulse und Methoden zu verschiedenen Themen an. Die Teilnehmenden setzen sich mit Situationen in ihrem Leben auseinander, in denen Gott oder ihr Glaube eine Rolle spielt und reflektieren diese. Jede Einheit schließt mit einem Gebet ab, das die Teilnehmenden dazu einlädt Gott zu begegnen.

Sports & Spirits umfasst folgende Themen/Inhalte:

- Lebensweg, Identität & Werte
- Wegpunkte, Entscheidungen und Markierungen im Leben
- Bedeutung von Gott, Glauben & Kirche auf dem Lebensweg
- Allmächtiger Gott/ Gott Vater
- Jesus Christus, der Sohn Gottes
- Heiliger Geist & die Dreifaltigkeit
- Bedeutung von Kirche heute und in Zukunft
- Sakramente als Zeichen der Nähe Gottes

---

## Zielgruppe & Zeitumfang

Zielgruppe des Angebotes sind Jugendliche und junge Erwachsene ab ca. 15 Jahren, die sich auf das Sakrament der Firmung vorbereiten. Einzelne Themenfelder lassen sich auch auf andere Zielgruppen (z.B. in der Ministrantenpastoral oder in der Jugendverbandsarbeit) übertragen. Sports & Spirits wird in Gruppen durchgeführt. Die Gruppen bestehen aus 5 bis 12 Personen, die von max. 2 sportbegeisterten Katechetinnen und Katecheten begleitet werden.

Der sportliche Firmkurs umfasst 5 Einheiten: 4 Einheiten á 2 Stunden (Abendveranstaltung, Gruppenstunde, etc.) und 1 Einheit á 4 Stunden (Aktionstag, Ausflugstag, etc.). Sports & Spirits enthält drei Varianten der längeren Einheit. Es können alle drei Varianten im Kurs angewendet oder jeweils eine Einheit je nach Möglichkeiten und Vorlieben gewählt werden. Alle Einheiten können sowohl als gesamter Kurs („Firmprojekt“) als auch als einzelne Einheit (Gruppenstunde, Aktionstag, etc.) eingesetzt werden.

---

## Organisation & Finanzierung

Die Organisation von Sports & Spirits im Seelsorgebereich, im Sendungsraum und in der Gemeinde liegt in den Händen der Katechetinnen & Katecheten, Glaubensbegleiter\*innen, pastoralen Mitarbeiter\*innen oder Gruppenleiter\*innen. Die Einheiten sind verständlich aufbereitet, der Materialbedarf ist überschaubar. Auf Wunsch kann das Material über die Katholische Jugendagentur Wuppertal angefragt werden (Kontakt s. unten).

Das Angebot „Sports & Spirits“ kann je nach Ausführung Kosten in Höhe von max. 350€ umfassen. Diese Kosten beinhalten Eintrittsgelder (Klettergarten, Surfschule, Trampolinpark etc.) und Materialkosten, die durch Teilnehmerbeiträge oder Zuschüsse aus der Gemeinde oder dem Seelsorgebereich gedeckt werden können.

### Umsetzung & Einheiten

Die Einheiten sind variabel einsetzbar. Voraussetzung der Einheit 2 bis 5 ist eine Gruppenatmosphäre, die vertrautes Arbeiten ermöglicht. Dazu kann es hilfreich sein, wenn sich die Gruppe bereits kennt. Einheit 1 bietet sich als Kennenlern-Einheit dazu an. Die zweite Einheit umfasst drei Varianten. Davon können alle Einheiten oder auch nur eine Einheit gewählt werden.

Je nach Gruppe kann es hilfreich sein Regeln im Miteinander festzulegen (bspw. Kommunikationsregeln, Achtsamkeit gegenüber dem Material und den anderen Teilnehmenden, etc.).

Einheit	Zeitraum in Std.	Inhalte	Umsetzung	Ort
1	2	Kennenlernen Erwartungsabfrage Stärken und Schwächen Gottesbild	Sportliche Übungen Ganzkörpertraining	Pfarrsaal Turnhalle
2	4	Identität und Werte Jesus Christus Vertrauen	Stand up Paddling	See
	4	Identität und Werte Jesus Christus Wundererfahrung	Trampolin	Trampolinpark
	4	Identität und Werte Jesus Christus Grenzen des Lebens Tod & Auferstehung	Klettern	Hochseilgarten
3	2	Heiliger Geist & Dreifaltigkeit Kraft & Energie	Ausdauerlauf	Wald, Stadion, Trasse
4	2	Kirche Zukunft Lebensweg	Meditatives Bogenschießen	Große Wiese
5	2	Sakrament Entscheidung, Wegpunkte im Leben Reflexion	Wandern	Wanderweg

Die ausführlichen Abläufe der Einheiten können in der Katholischen Jugendagentur Wuppertal angefragt werden. Im Bergischen Städtedreieck unterstützt die Referentin für Spiritualität und Katechese gerne in der Umsetzung!

## Überlegung zur Qualitätssicherung und Evaluation

Die Evaluation von Sports & Spirits erfolgt maßnahmenbegleitend, indem die Teilnehmenden, aber auch die Anleiter\*innen während der Maßnahme den bisherigen Verlauf des Kurses/ der Einheit bewerten um gegebenenfalls Feinabstimmungen oder Änderungen in der Zielausrichtung einzuleiten.

Eine umfangreichere Reflexion (Einheit 5) schließt den Kurs ab. Diese Reflexion zielt auf eine inhaltliche Rückmeldung der Teilnehmenden zu den Themen, den Methoden, der Umsetzung und der Organisation. Das Team der Katholischen Jugendagentur Wuppertal freut sich über Rückmeldungen, Verbesserungsvorschläge, Kritik und Lob zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Kurses.



Katholische Jugendagentur Wuppertal gGmbH,  
Auer Schulstr. 13, 42103 Wuppertal  
Bettina Urbanczyk, Referentin Spiritualität & Katechese in der Jugendpastoral,  
Tel.: 0202 97852 19 , E-Mail: [bettina.urbanczyk@kja.de](mailto:bettina.urbanczyk@kja.de)  
[www.kja-wuppertal.de](http://www.kja-wuppertal.de)