

SHOTLIST

FUßBALLFANS IM TRAINING - FFIT, DSC ARMINIA BIELEFELD

Inhalt

00:01:00 Interview mit Anna (Ehemalige Teilnehmerin am Programm und aktuell ehrenamtliche Co-Trainerin bei FFIT, Arminia Bielefeld):
Anna hat mittlerweile drei Kinder. Während und nach ihren Schwangerschaften hat Anna einige Kilo zugenommen. Durch einen Bekannten hat sie von FFIT in Bielefeld erfahren. Im Jahr 2019 wurde das Projekt in Bielefeld auch erstmals für Frauen angeboten. Anna ist großer Arminia-Fan und versucht die Mannschaft auch regelmäßig im Stadion anzufeuern.
In dem 12-wöchigen Programm hat Anna 2019 etwas mehr als zehn Kilo abgenommen. Sie ist mit dem Ergebnis sehr zufrieden und stolz auf das neue Lebensgefühl, welches FFIT ihr vermittelt hat. Hierbei geht es nicht nur um verlorene Kilos, sondern auch um einen vitaleren Lebensstil (sprich mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung). In diesem Jahr wirkt Anna als Co-Trainerin bei FFIT mit. Sie möchte ihre Erfahrungen weitergeben und vor allem bei Rückschlägen den Teilnehmern zur Seite stehen.

00:02:00 Interview mit Daniel Mucha (Leiter Kommunikation & Medien des DSC Arminia Bielefeld und Teilnehmer bei FFIT 2019):
Der Erfolg von Daniel Mucha lag auf der Waage im zweistelligen Bereich. Sein Ziel bei FFIT war es sich wieder mehr mit seiner Gesundheit, gesunder Ernährung und Bewegung zu beschäftigen. Das Projekt war für ihn sehr lehr- und erfolgreich. Der Kontakt und der Austausch innerhalb der Gruppe besteht immer noch.
Für ihn ist es wichtig Teil des Projektes und der „FFIT-Familie“ zu bleiben, um den berühmten Jojo-Effekt zu verhindern.
Der größte Unterschied von FFIT zu anderen Diäten liegt in der Vermittlung des Basiswissens durch geschultes Personal und Trainer. Außerdem motiviert der Gruppengedanke bei FFIT enorm.
Als Leiter Kommunikation & Medien bei Arminia Bielefeld ist Daniel Mucha sehr stolz, dass FFIT mit dem Gesundheitspreis der Stiftung Rufzeichen Gesundheit ausgezeichnet wird. Der Verein möchte für seine Fans da sein und ihnen bei Problemen mit ihrer Gesundheit eine wichtige Stütze sein.
Das Verantwortungsbewusstsein, das ein Verein für seine Fans hat, soll bei ihnen ankommen. Bielefeld ist nicht nur der Verein, dessen Trikot die Fans tragen, sondern auch ein Ansprechpartner für Probleme und Themen abseits des Spielfeldes. Die Fans sind stolz darauf bei anderen Fans darauf hinzuweisen, dass Arminia Anteil am gesundheitlichen Wohlbefinden hat.
Die Zusammenarbeit mit der deutschen Krebshilfe funktioniert einwandfrei. Fragen können offen formuliert und Details abgesprochen werden, um ein bestmögliches Training zu ermöglichen.

- 00:03:00 Interview mit Markus (Teilnehmer FFIT, Arminia Bielefeld):
Markus ist 40 Jahre alt kommt aus Bielefeld und ist seit seinem 16. Lebensjahr Fan der Arminia. Er hat vor einigen Jahren sogar seine Frau im Stadion geheiratet. Markus ist über Social Media auf das Programm aufmerksam geworden und hat sich schon im letzten Jahr bei FFIT beworben und ist in diesem Jahr über die Warteliste Teilnehmer des Programms geworden.
FFIT hat Markus gezeigt, dass man sich bewusst ernähren und im Alltag Bewegung integrieren muss. Durch die Ernährungsumstellung hat Markus in den ersten vier Wochen sechs Kilo abgenommen und ist sehr zufrieden mit seinen Erfolgen. FFIT würde er jederzeit weiterempfehlen.
-
- 00:04:00 Interview mit Michael Dösselmann (Trainer FFIT Arminia Bielefeld):
FFIT ist ein Projekt der Deutschen Krebshilfe, das sich speziell an die XXL-Fans des Klubs richtet.
Die Gruppen bei FFIT sind immer voll ausgelastet. FFIT gibt es bei Arminia Bielefeld bereits in der siebten Auflage. Die Kurse bestehen im Schnitt aus 20 Teilnehmern. FFIT ist ein 12-wöchiges Programm. Gestartet wird gewissen Grundlagen. Dabei wird Wissen über die Themen Bewegung und Ernährung vermittelt. Der Start verläuft theorielastig, aber ab der ersten Einheit wird auch praktisch gearbeitet.
Im theoretischen Teil wird u.a. Wissen zu folgenden Fragen vermittelt:
Welche Ernährung hilft mir mein Gewicht zu halten oder gar zu reduzieren?
Auf welche Lebensmittel sollte ich vermehrt zurückgreifen?
Wie bringe ich mich auf ein gewisses Trainingsniveau?
- Im praktischen Teil wird mit Laufbewegungen und Übungen aus dem koordinativen Bereich gestartet. Im weiteren Verlauf werden auch fußballspezifische Übungen eingebaut.
- Der Erhalt des Gesundheitspreises ist eine große Wertschätzung für das Programm und alle Mitarbeiter, angefangen bei der Deutschen Krebshilfe und dem IFT Nord. Ein Preis auf den man sehr stolz sein kann. Bei Arminia wird das Projekt gelebt und als Herzensangelegenheit betrachtet. Den Fans soll etwas zurückgegeben werden.
- In sieben Kursen gab es viele beeindruckende Teilnehmer, die man nicht vergessen wird. Jeder Teilnehmer bereichert die Gruppe und bringt das Projekt voran. Besonders stolz kann man aber auf den Entwicklungsprozess sein. Ehemalige Teilnehmer arbeiten mittlerweile ehrenamtlich als Co-Trainer und leiten das Training mit.
- FFIT ist jedes Mal aufs neue eine Herausforderung und das macht einen gewissen Reiz aus. FFIT bietet die Möglichkeit Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.
-

00:05:00

Schnittbilder:

- die Teilnehmer kommen beim Training an
 - Trainer Michael Dösselmann verteilt die offiziellen FFIT-Trikots
 - Gesprächssituationen unter den Teilnehmern und mit Co-Trainern und dem Trainer
 - Training auf dem Platz unter Flutlicht direkt vor den Toren der Schüco-Arena
 - fußballspezifische Übungen (z.B.: Dribbeln mit dem Ball)
 - Koordinationsübungen mit anschließendem Dribbling
 - Ausdauerübung: Treppenlauf auf die Stadiontribüne
 - Schnittbilder aus dem Museum von Arminia Bielefeld inkl. Schale der Zweitligameisterschaft 2019
-