

WIR IM SPORT

www.lsb-nrw.de



DIE BEWEGTE STADT

KONGRESS SPORT IM GANZTAG ||
3+2+X=TÄGLICHE BEWEGUNG ||

TANZ STATT KAFFEEKRANZ ||

JUNGES EHRENAMT IM SPORT ||

AUF SEITE 39 ||

» ANTRAG AUF
FÖRDERUNG DER
ÜBUNGSARBEIT

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Für den
Breiten- und
Leistungssport!

Mobilität bei Sport und Freizeit!

Neu: Volkswagen ab € 249,-!

VW Golf 4trg.
ab € 279,-

VW Polo
4trg.
ab € 249,-



Bereits in der monatlichen „All-inclusive“-Rate erhalten:

- Steuern- und Versicherung (Haftpflicht; Teil- und Vollkasko)
- Überführungs- und Zulassungskosten
- Jährliche Freilaufleistung von 10.000 – 30.000 km (modellabhängig)
- Optional inkl. Ganzjahresreifen (modellabhängig)
- Ohne An- und Restwertzahlung
- Laufzeit: 1 Jahr plus Verlängerungsoption

Aktuell verfügbar sind verschiedene Modelle der Fabrikate VW, Ford, Opel, Renault, CITROËN, Peugeot, BMW sowie smart. Ihr Vertragspartner ist die ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH.

Profitieren auch Sie zukünftig – nutzungsberechtigt (je nach Fabrikat) sind:

- Ehren- & hauptamtliche Übungsleiter (Trainer)
- Mitarbeiter und Funktionäre in Sportvereinen und Verbänden/Bünden
- Kaderathleten und Schiedsrichter auf Landesebene

Weitere Informationen und Antragsformulare:

SPURT GmbH, Tel.: 0203 7381-800, E-Mail: spurt@lsb-nrw.de

Internet: www.mobile-sportler.de

SPURT GmbH • Der Reise- und Wirtschaftspartner des Landessportbundes NRW
Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg-Wedau, Fax: 0203 7381-802

SPURT GMBH
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



ZEITGEMÄSSES VEREINSMANAGEMENT



Manfred Peppekus,
LSB-Vizepräsident „Mitarbeiterentwicklung“

Liebe Leserinnen und Leser, Vereinsmanager haben es heute nicht leicht: Herausforderungen wie das Erarbeiten eines Vereinskonzpts, die Nachwuchsbindung oder zielführendes Sponsoring gehören inzwischen zu den Pflichtaufgaben. Dabei rückt der normale Geschäftsbetrieb mitunter in den Hintergrund.

Risiken verbergen sich gerade dort, wo es um Rechtsfragen geht. Dies kann im schlimmsten Fall sogar dazu führen, dass der Vorstand privat haftbar gemacht wird. Körperschaftssteuererklärung, Fragen zur Gemeinnützigkeit oder Meldungen zur Sozialversicherung sind nun einmal Aufgaben, die sich nicht nebenher erledigen lassen.

Um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Vereinen zu unterstützen, hat der Landessportbund NRW die Professionalisierung der Vereine, Bünde und Verbände zum sportpolitischen Ziel erklärt. Mit der Ausbildung zum Vereinsmanager werden Vorstandsmitglieder auf die entsprechenden Anforderungen vorbereitet. Die Vereinsberater helfen den Vereinen vor Ort bei ihren Problemen. Die VIBSS-Schulungen decken wichtige Handlungsfelder modernen Vereinsmanagements ab. Die erlernten Qualifikationen sind für die Teilnehmer darüber hinaus auch im Berufsleben nutzbar.

Ein gut funktionierender Verein ist ohne ehrenamtliches Engagement kaum denkbar und wird durch das erworbene Fachwissen seiner Mitglieder perfektioniert. So werden die Vereine in ihrer Arbeit nachhaltig unterstützt. Der Landessportbund NRW leistet hier umfangreiche Hilfestellung als Dachverband des organisierten Sports.

Ihr

Manfred Peppekus

Unsere Wirtschaftspartner:

BKK vor Ort

BKK
Landesverband
NORDWEST

WEST LOTTO

VORWEG GEHEN

METRO GROUP

ASS
Landes Sport Sparkasse

ARAG

hummel
Character since 1923

SPURT GMBH
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Der Landessportbund NRW
ist qualitätsgeprüft:

EFQM

Committed to excellence



Für alle Fragen:
Das VIBSS-ServiceCenter des
Landessportbundes NRW
Telefon 0203 7381-777

01 NEU

- 06 NEUIGKEITEN AUS DEM LANDESSPORTBUND NRW

02 TITEL

- 08 NAHMOBILITÄT | [Die bewegte Stadt](#)
 12 KOMMENTAR | [Der Sport muss von Anfang an mitplanen](#)
 13 INTERVIEW DR. WEERT CANZLER | [„Die Metromobilen“](#)

03 PROGRAMME & THEMENFELDER

- NRW BEWEGT SEINE KINDER!
 14 KONGRESS „SPORT IM GANZTAG“ | [3+2+x = täglich Bewegung](#)
 SPITZENSport FÖRDERN IN NRW!
 18 PORTRÄT VALENTIN BAUS | [EM-Medaille im Visier](#)
 BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!
 19 TANZEN STATT KAFFEEKRÄNZCHEN
 POLITIK
 22 FRAUENPOLITISCHER SALON | [Die Quote wird gewünscht](#)
 BREITENSport
 23 SPORTABZEICHEN-WETTBEWERBE 2012
[Die Erfolgsgeschichte geht weiter](#)
 SPORTMANAGEMENT
 24 PROFESSIONELLES VEREINSMANAGEMENT
[Stolperfallen ausweichen](#)
 SPORTMEDIZIN
 27 „GEWICHTMACHEN“ DURCH SPORT?
 SPECIAL
 28 KSB DÜREN | [Gut investiert!](#)

04 SPORTJUGEND NRW

- 31 EIN WERTVOLLES KAPITEL
[Junges Ehrenamt im Sport](#)
 35 ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGÄRTEN
 MIT PLUSPUNKT ERNÄHRUNG
[Die „100“ ist voll!](#)
 03 EDITORIAL
 38 IMPRESSUM UND ABO-WERBUNG
 39 ANTRAG FÖRDERUNG DER ÜBUNGSARBEIT

NRWRADTOUR

2013



NRW-RADTOUR 2013 BIETET 1.000 TEILNEHMERN EINE ATTRAKTIVE FREIZEITTOUR DURCH DAS RHEINLAND

Euregio/Rheinland: Am 25. Juli 2013 um 13 Uhr fällt der Startschuss für die NRW-Radtour 2013 in Düren. Rund 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden voraussichtlich an der viertägigen Tour teilnehmen, die in diesem Jahr auf einer Gesamtstrecke von rund 225 Kilometern durch die Euregio-Region und das westliche Rheinland führen wird. WestLotto bietet mit der Nordrhein-Westfalen-Stiftung bereits im fünften Jahr diese Veranstaltung an, bei der die Radfahrer unterwegs auch ausgesuchte Kultureinrichtungen und Naturschutzgebiete ansteuern, die im Zusammenhang mit der NRW-Stiftung stehen. Bei dieser Veranstaltung geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sie richtet sich vielmehr an engagierte Freizeitradler. Als zusätzliches Highlight erwartet die Teilnehmer und Besucher an den Etappenzielen abends ein attraktives Unterhaltungsprogramm von WDR 4.

DIE ETAPPEN

Die NRW-Radtour 2013 führt am ersten Tag von Düren über Eschweiler bis nach Aachen. Die zweite Etappe verläuft über Linnich und Wegberg bis nach Mönchengladbach. Dann geht es am dritten Tag mit Pausen in Tönisvorst und Kaarst zum Apollo Platz in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Dort werden – wie an den anderen Etappenzielen auch – am Abend mehrere Tausend zusätzliche Gäste zu den von WDR 4 organisierten Live-Konzerten erwartet. Am Sonntag, 28. Juli, endet die Tour nachmittags auf dem Ohligser Markt in Solingen. Für die Rück-

reise zum Ausgangsort bietet der Verein „Historischer Schienenverkehr Wesel“ allen Teilnehmern mit gebuchtem Rückreise-Service einen Sonderzug mit größtenteils denkmalgeschützten Waggons an. Zu den Natur- und Kulturprojekten, die von der NRW-Stiftung mit WestLotto-Erträgen gefördert und unterwegs angesteuert werden, gehören etwa der Aachener Dom, das Deutsche Glasmalerei-Museum in Linnich, das Naturschutzgebiet Brachter Wald in Brüggen, das Heinrich-Heine-Haus in Düsseldorf und das Neanderthal-Museum in Mettmann.

WESTLOTTO

NRW-STIFTUNG
NATUR · HEIMAT · KULTUR
Ein Teil von dir.

WDR 4



ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN

Anmeldungen sind bei allen WestLotto-Annahmestellen oder unter www.nrw-radtour.de möglich. Für Rückfragen steht zudem das NRW-Radtour-Telefon 0180/500 15 95 (14 Ct/min., max. 42 Ct/min. aus Mobilfunknetzen) montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr zur Verfügung.

Tagesgäste haben die Möglichkeit, auf Einzeletappen zwischen 45 und 75 Kilometer oder Teilstücke ab den ausgewiesenen Pausenorten mitzufahren. Unterwegs sorgen die Tour-Scouts des ADFC, der DRK-Sanitätsdienst und die Polizei für einen reibungslosen Ablauf. Die Teilnahmegebühren für eine Tagesetappe liegen zwischen fünf und sieben Euro, für die komplette Viertages-Tour einschließlich Übernachtungen, Verpflegung und weiteren Leistungen zwischen 139 und 299 Euro.

CHANCEN IM OFFENEN GANZTAG

LSB-Präsident bei „Rheinischer Post“

Die Chancen des offenen Ganztags waren Thema beim exklusiven Redaktionsgespräch von LSB-Präsident Walter Schneeloch mit der „Rheinischen Post“ am 11. April in Düsseldorf. „Die Ganztagschule ist gesellschaftlich gewollt, und das ist auch richtig. Die Vereine müssen aber verstärkt Angebote im Bereich des offenen Ganztags anbieten. Damit haben sie die

Chance, Kinder zu erreichen, die sie sonst nicht erreichen“, betonte Schneeloch gegenüber „RP“-Sportchef Dr. Robert Peters sowie dessen Stellvertreter Martin Beils. „Wir als LSB müssen organisatorisch Hilfestellung leisten, damit ein Konzept aus einem Guss entsteht.“ Dass das Turbo-Abitur den Sport viele Talente kostet, lässt sich für den LSB-Präsidenten nicht abstreiten: „Ja, denn den Kindern fehlt durch die längere Bindung in der Schule die Zeit für den Sport. Wir versuchen Modelle zu ent-



Foto: LSB

wickeln, wie die Talentförderung in den Vereinen angesichts dieser Rahmenbedingungen erhalten werden kann.“

„SPORTLICHES ENGAGEMENT DES MONATS GESUCHT“

Landessportbund NRW würdigt ehrenamtlichen Einsatz

Ehrenamtliches Engagement ist für Sportvereine von existentieller Bedeutung. Um es zu fördern, wird der Landessportbund NRW in diesem Jahr gemeinsam mit dem für Sport zuständigen Ministerium den Einsatz ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärker öffentlich würdigen. Dazu werden jeden Monat besonders engagierte Ehrenamtliche im Sportverein in der Wir im Sport und auf der Internetseite vorgestellt. Projektbezogenes und zeitlich befristetes Engagement ist ebenso gefragt wie langfristiger persönlicher Einsatz im und für den Sport.

GESUCHT WERDEN:

- » Ehrenamtlich Engagierte eines Sportvereins, die sich in besonderer Form in der Vereinsführung oder in der Sportpraxis einsetzen.
- » Initiatoren innovativer Projekte zur Gewinnung und Bindung junger Menschen für das Ehrenamt oder zur Motivation von Bürgerinnen und Bürgern, die in der Nacherwerbsphase ihre Kompetenzen in den Dienst eines Sportvereins stellen.

Vorschläge können von Einzelpersonen oder Vereinen schriftlich, per E-Mail oder online mit folgenden Angaben eingereicht werden:

Name des/der Ehrenamtlichen, Kontaktdaten, Vereinsname, Beschreibung des Engagements oder des Projektes (max. 3.000 Zeichen) sowie die Kontaktdaten des Absenders. **Abgabefrist ist der 28. jeden Monats.**

WEITERE INFORMATIONEN

Landessportbund NRW
Dagmar.Osterburg@lsb-nrw.de
Telefon 0203 7381-951

Anzeige



PHYSIOBUY

An- u. Verkauf von gebrauchten Trainingsgeräten
Praxiszubehör u. Isokinetischen Systemen
(Auch Neugeräte und Praxisausstattungen)

E-Mail: info@physiobuy.de
Tel.: 02551/996399
Fax: 02551/996398

www.physiobuy.de

BEWEGT GESUND BLEIBEN IN NRW!

Neue Angebotsverzeichnisse

Ab Ende Mai können die neuen Angebotsverzeichnisse bei den SSB/KSB, den Servicestellen der BKK vor Ort oder beim Landessportbund NRW angefordert werden. Die zwölf regionalen Verzeichnisse enthalten 6.000 Vereinsangebote des Präventionssports, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind, sowie 18.000 zertifizierte Rehabilitationssportangebote der Vereine. Sportangebote in Prävention und Rehabilitation in Ihrer Nähe finden Sie auch im Internet unter **www.ueberwin.de** – Vereinsangebote.

WEITERE INFORMATIONEN: Landessportbund NRW
Tanja.Halkic@lsb-nrw.de, Telefon 0203 7381-789

PASSENDE PRÄVENTIONSANGEBOTE

Enge Zusammenarbeit vereinbart

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind Säulen für eine gesunde Lebensführung. Jeder sollte in seinem Wohnumfeld ein erschwingliches und passendes Angebot vorfinden. Diesem Anspruch haben sich Sportvereine mit ihren Qualitätssiegel-Angeboten verpflichtet. Für Krankenkassen sind sie wichtige Partner, um ihren gesetzlichen Präventionsauftrag umzusetzen. Deshalb haben der Landessportbund NRW, die AOK Rheinland/Hamburg, die BARMER GEK, die DAK-Gesundheit, die IKK classic, die KKH Kaufmännische Krankenkasse sowie der BKK Landesverband NORDWEST eine Vereinbarung für eine landesweit einheitliche Zusammenarbeit geschlossen. Die Kran-



Gesundheitssportangebote mit Qualitätssiegel werden verstärkt nachgefragt | Foto: LSB

kenkassen bezuschussen die Teilnahme ihrer Versicherten an Vereinsangeboten, die neben dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, dem „PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB“ oder dem Prädikat „Gesund und fit im Wasser“ über das zusätzliche Signet „Geprüft durch Qualitätszirkel NRW“ verfügen.

PRÄVENTIONSANGEBOTE UNTER:
www.ueberwin.de – Vereinsangebote

GEWINNSPIEL BEI NRWSPORT.TV

Jetzt noch mitmachen

Wer bis zum 15. Mai auf www.nrwsport.tv ein Video einstellt, nimmt automatisch an der Verlosung für ein Gewinnspiel teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Als 1. Preis winkt eine Kamera GoPro Hero 3 White Edition. Der 2. und 3. Preis sind 10 hummel Polo-Shirts „roots“ bzw. 10 hummel T-Shirts „roots“ (freie Farb- und Größenauswahl). Der Gewinnerverein des ersten Preises wird in der „Wir im Sport“ vorgestellt und porträtiert. NRWSport.TV ist der neue Webkanal für Sportvideos und -clips aus den Sportvereinen und -verbänden Nordrhein-Westfalens. Hier können Vereinsvideos aus dem Sport nicht nur angesehen, sondern auch selbst kostenfrei hochgeladen werden.

Anzeige

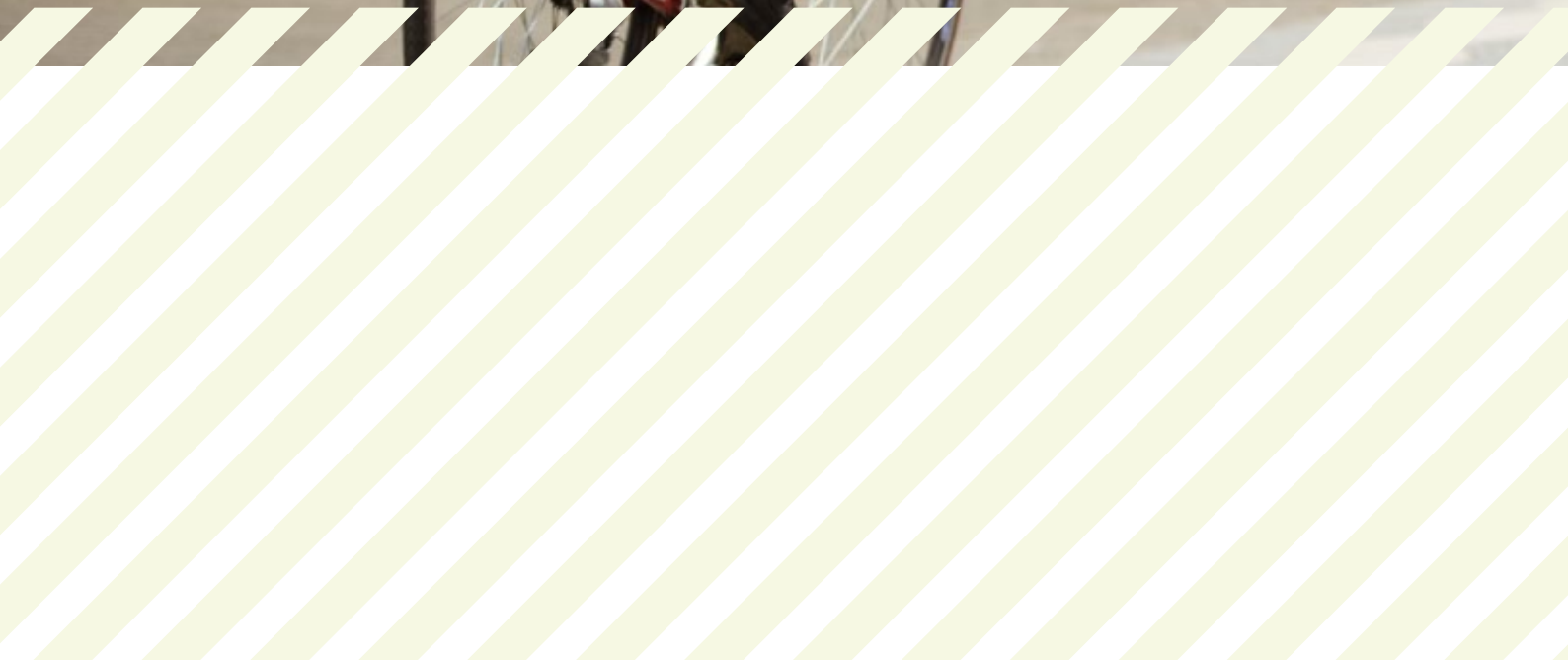


LEARN MORE ABOUT OUR PROJECTS IN SIERRA LEONE ON WWW.HUMMEL.NET



NAHMOBILITÄT

DIE BEWEGTE STADT





WENN HEUTE EIN STADTMARATHON STATTFINDET, DANN EROBERN SPORTLERINNEN UND SPORTLER DIE STADT. FÜR EINEN TAG IM JAHR. DANN GEHÖREN DIE STRASSEN, KREUZUNGEN, PLÄTZE ODER BRÜCKEN DEN BEWEGTEN MENSCHEN. DAS AUTO HAT KEINE CHANCE. DER ALLTAG SIEHT ABER ANDERS AUS: JOGGER, FAHRRADFAHRER ODER SKATER QUETSCHEN SICH ZWISCHEN AUTOS AUF SCHMALEN WEGEN. DOCH ES GIBT ZARTE PFLÄNZLEIN DES WANDELS. DIE RENAISSANCE DER STADT ALS ORT FÜR BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT STEHT AUF DER AGENDA. 📌



Fahrradschnellstraßen bieten Chancen für urbanes Sporttreiben



WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW

Michael.Matlik@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-838

Wir schreiben das Jahr 2050. Essen hat es geschafft. Der Ruhrmetropole ist es gelungen, den Autoverkehr in der Innenstadt zu halbieren, Fahrrad und Pedelec zu einem gleichwertigen Verkehrsträger zu etablieren und Fußgängern ausgiebig Raum zu bieten. Fahrradschnellstraßen durchziehen die Stadt. Schnelle Nord-Süd- oder Ost-West-Strecken sind farblich unterschiedlich markiert.

Pfiffige Kampagnen haben dafür gesorgt, dass Autofahrer, Radfahrer und Fußgänger miteinander agieren. Grünflächen, Ruhe- und Bewegungsräume sind entstanden. Kinder gehen zu Fuß zur Schule und werden nicht mehr mit dem Auto gebracht. Ältere Menschen bewegen sich auf barrierefreien Straßen. Sport- und Spielmöglichkeiten gehören selbstverständlich zum Stadtbild.

EINE UTOPIE? WAHRSCHEINLICH! EINE VISION? DURCHAUS!

Mit dem „Aktionsplan zur Förderung der Nahmobilität“ setzt die Landesregierung Nordrhein-Westfalen neue Standards, der diese Vision greifbar macht. Erstmals sollen die Bereiche Fuß- und Radverkehr gesamtheitlich gefördert werden. Der Aktionsplan steht für die „Gleichwertigkeit und damit auch die

Gleichbehandlung aller zur Mobilität zählenden Verkehrsarten zu Lande: Nahmobilität, öffentlicher Personenverkehr und motorisierter Individualverkehr.“ Der Landessportbund NRW wird sich in die Planungen einbringen – als Mitglied eines interministeriellen Arbeitskreises, der erstmals Anfang April tagte. Initiator der Arbeitsgruppe war das NRW-Sportministerium.

KREATIV BEWEGUNGSRÄUME SCHAFFEN

„Für den organisierten Sport als ‚Anwalt für Bewegung‘ gehört es zu unserem Selbstverständnis, sich an Entwicklungen zu beteiligen, die Bewegungsräume und -möglichkeiten im urbanen Lebensumfeld von Menschen schaffen“, unterstreicht LSB-Vizepräsidentin „Breitensport“, Bärbel Dittrich. „Unsere Programme **‚Bewegt GESUND bleiben in NRW!‘**, **‚Bewegt ÄLTER werden in NRW!‘** und **‚NRW bewegt seine KINDER!‘** bieten vielfältige Anknüpfungspunkte.“



WEITERE INFORMATIONEN:
www.fahrradfreundlich.nrw.de
 – Aktionsplan

NAHMOBILITÄT BIETET NEUE BEWEGUNGSSCHANCEN

Fakt ist, dass in den letzten 30 Jahren für Kleinkinder drei Viertel der ehemaligen Freiräume zum Spielen und Bewegen in den Großstädten zurückgegangen sind. Es sind Impulse notwendig, um Lebensräume für Bewegung, Spiel und Sport zu erhalten, wiederzugewinnen oder neu zu schaffen. Der Sport mit seinem Wissen über Bewegungswelten für Kinder kann hier punkten, informieren und werben.

Was ist zum Beispiel mit frei werdenden Parkflächen? Sie könnten zu Bewegungsräumen umfunktioniert werden. Gerade für ältere Menschen, die naturgemäß in ihrem „Nahraum“ unterwegs sind und sich so ihre geistige und körperliche Fitness am besten durch Bewegung bewahren können. Barrierefreie Wege, die auch mit Rollator „befahren“ werden können, sind wichtige Anreize. Sportvereine bieten bereits heute zum Beispiel Rollatortraining an.

Und: Mehr körperliche Bewegung in der Stadt ist praktische Gesundheitsförderung, niemand weiß das besser als der Sport. Die Landesregierung betrachtet Gesundheits- und Sportförderung als einen Baustein ihres Aktionsplanes. Zum Beispiel durch die Verbindung der Kampagnen „Ich bin die Energie“

AKTIONSPLAN

DER AKTIONSPLAN ZUR FÖRDERUNG DER NAHMOBILITÄT BASIERT AUF KONZEPTEN DER AGFS, DER ARBEITSGEMEINSCHAFT FUSSGÄNGER- UND FAHRRADFREUNDLICHER STÄDTE, GEMEINDEN UND KREISE IN NORDRHEIN-WESTFALEN E.V. MIT ÜBER 60 MITGLIEDERN. NAHMOBILITÄT VEREINT INDIVIDUELLE UND GESELLSCHAFTLICHE VORTEILE, SIE:

- » Fördert die Lebens- und Bewegungsqualität im urbanen Raum sowie im Wohnumfeld durch einen neuen Ansatz zur Verkehrs- und Stadtentwicklung
- » Sorgt für körperliches und geistiges Wohlbefinden, dient dem Erwerb von Basismotorik, nutzt die „Heilkraft der Bewegung“
- » Fördert möglichst eigenständige Mobilität aller Menschen, bietet Chancen zum „urbanen“ Sporttreiben
- » Sorgt für Teilhabe, Integration und Inklusion, dient Kindern, Familien, Älteren und Behinderten durch sichere Bewegungsräume im Wohnumfeld
- » Reduziert CO₂-Emissionen und Lärmbelastigung, spart Mobilitätskosten



Ein Miteinander aller Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer ist gefragt

der Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte (AGFS) und „Überwinde deinen inneren Schweinehund“.

VIELE AKTEURE MÜSSEN ZUSAMMENSPIELEN

Andererseits bieten sich in einer auf Nahmobilität ausgerichteten Welt neue Möglichkeiten für Sportvereine. Warum sollten Wege nicht so verknüpft werden, dass ganze Laufstrecken entstehen? Laufgruppen, Nordic-Walker, Skater, Inliner, Radfahrvereine könnten innerstädtisch ihrer Passion nachgehen. In Parks und freien Flächen können Aktionen durchgeführt werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Fest steht: Der Weg in eine bewegtere urbane Welt erfordert das Zusammenspiel vieler Akteure, von Verkehrs- und Stadtplanern, von Umweltextperten, dem AGFS, dem Sport und den Bürgern. Vieles ist möglich. Essen zum Beispiel hat beim Fahrrad-Klimatest des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) den Platz als fahrradunfreundlichste Stadt im Jahr 1991 verlassen und sich kontinuierlich ans Mittelfeld herangearbeitet. Und das ist keine Vision, sondern gelebte Wirklichkeit!

Text: Theo Düttmann, Michael Stephan

Fotos: Andrea Bowinkelmann

KOMMENTAR

DER SPORT MUSS VON ANFANG AN MITPLANEN

Noch ist es Zukunftsmusik. Urbane Welten, in denen sich Menschen wieder mehr mit eigener Muskelkraft bewegen, das Auto nicht mehr des Deutschen liebstes Kind ist. Fahrräder noch mehr als heute zum alltäglichen Erscheinungsbild gehören. In denen Verkehrsflächen und Bewegungsräume in einem anderen Verhältnis zueinander stehen. In denen sportliche Betätigung vor der Haustür beginnen kann. Wo die zunehmende Zahl älterer Menschen barrierefrei Wege im Wohnumfeld vorfindet. Mit allen positiven Konsequenzen für die Stadtgesellschaft: weniger Luftverschmutzung, bessere Gesundheit, mehr Lebensqualität.

Mit dem „Aktionsplan zur Förderung der Nahmobilität“ beschreitet die Landesregierung einen richtigen Weg. Sie macht einen wichtigen Schritt, neben Auto und Fahrrad dem Fußgänger und attraktiven Bewegungsräumen einen neuen Stellenwert zu geben. Der organisierte Sport ist im Rahmen eines interministeriellen Arbeitskreises involviert.

Das ist gut so. Denn mit seinen Programmen und Handlungskonzepten, mit seinem Know-how in den Bereichen Gesundheit, Kinder, Ältere, Sporträume kann er wichtige Beiträge leisten. Er kann von Anfang an Anregungen liefern und Weichenstellungen beeinflussen, die den Menschen und dem Sport in der Stadt der Zukunft zu Gute kommen.

Joachim Lehmann

INTERVIEW MIT „MOBILITÄTSFORSCHER“ DR. WEERT CANZLER

„DIE METROMOBILEN“

DR. WEERT CANZLER IST EINER DER FÜHRENDEN „MOBILITÄTSFORSCHER“ IN DEUTSCHLAND. DER 52-JÄHRIGE POLITOLOGE ENTWICKELT AM BERLINER WISSENSCHAFTSZENTRUM U. A. „URBANE MOBILITÄTSKONZEPTE“ UND IST DER ÜBERZEUGUNG, DASS DIE STADT DER ZUKUNFT VIELFÄLTIGE BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN BIETEN MUSS.

Das Verkehrsmittel „Auto“ dominiert in den deutschen Großstädten und Ballungsgebieten bis heute den öffentlichen Raum. Wird das so bleiben? Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: 80 Prozent aller Fahrten werden mit dem PKW erledigt, mit dem Fahrrad sind es nur sechs Prozent. Dabei wird öffentlicher Bewegungsraum ja vor allem von den parkenden Autos „gefressen“. Das Auto steht täglich 23:10 Stunden! Dieses Szenario ist an seine Grenzen gestoßen. Früher musste eine Stadt in erster Linie autogerecht sein, das Ergebnis sind oft regelrechte Schneisen, die sich durch die Städte ziehen. Im Moment regen sich aber überall zarte Pflänzlein, die ein Umdenken andeuten. Der Aktionsplan der NRW-Landesregierung zur Förderung der Nahmobilität ist dafür ein Beispiel.

Mobilität wird in diesem neuen Denken nicht mehr verkürzt auf die reine Erreichbarkeit eines Ziels... Das stimmt. Heute steht auch das Thema „Gesundheit“ ganz oben auf der Agenda. Und ein wichtiger Faktor für Gesundheit ist eben „Bewegung“. Doch dafür müssen die Strukturen verändert werden. Wer sich auf dem Fahrrad, zu Fuß oder z. B. auf Skates durch die Stadt bewegen möchte, der muss dafür Raum haben und er muss sich sicher fühlen.

Gerade bei den jungen Menschen steht das Auto nicht mehr so im Vordergrund. Wird die junge Generation die Triebfeder der Entwicklung? Wir sprechen heute von den Metromobilen, die sich z. B. mit dem Smartphone durch die Stadt navigieren, die Verkehrsmittel je nach Bedürfnis wechseln, Car-Sharing praktizieren oder das Fahrrad als neues Statussymbol entdeckt haben. Diese neuen Bedürfnisse werden Druck erzeugen und am Ende wird die „Bewegungsstadt“ ein Standortfaktor sein.

Welche Rolle spielt der Sport in diesem Szenario?

Der Sport sollte sich in die aktuelle Diskussion um die Neugestaltung des Stadtraums schon aus Eigeninteresse einbringen. Hier geht es z. B. um Stadtentwicklungspläne oder Stadtteilgestaltung. Der Sport ist die bedeutendste Lobbygruppe für Bewegung. Wer, wenn nicht der Sport, sollte dafür Sorge tragen, dass man aktiv in der Stadt unterwegs sein kann. Dass man in Zukunft nicht mit dem Auto zum Joggen in den Park fahren muss, sondern gerne von der Haustür aus starten kann. Dass man sich Läufergruppen anschließen kann oder tolle innerstädtische Bewegungsstrecken entstehen.

Interview: Theo Düttmann

Foto: Erik-Jan Ouwerkerk



„Mobilitätsforscher“
Dr. Weert Canzler

NEUE FORMEL FÜR DEN GANZTAG



3+2+X. WAS KLINGT WIE EINE MATHEAUFGABE, FORMULIERT TATSÄCHLICH EIN ANSPRUCHSVOLLES ZIEL: TÄGLICH SPORT UND BEWEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE. WALTER SCHNEELOCH, DER PRÄSIDENT DES LANDESSPORTBUNDES NORDRHEIN-WESTFALEN, PRÄGTE MIT DER GRIFFIGEN FORMEL AUF DEM KONGRESS „SPORT IM GANZTAG – BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG“ EINE ZUKUNFTSVISION. 1.200 TEILNEHMER AUS SCHULE, POLITIK UND SPORT TRAFEN SICH MITTE APRIL IM CONGRESS CENTER DÜSSELDORF ZUM ERFAHRUNGSAUSTAUSCH.

„3+2+x, das heißt: drei Stunden Sportunterricht, dazu zwei Stunden Bewegung im Ganzttag in Kooperation mit Sportvereinen – und schließlich noch eine offene Zahl zusätzlicher Bewegungsstunden durch weitere außerunterrichtliche Angebote sowie den Kinder- und Jugendsport der Vereine“, fasste Walter Schneeloch zusammen. Kinder und Jugendliche sollen so Bewegung, Spiel und Sport als festes Element ihres Lebensstils begreifen. Er stieß damit auf offene Ohren. „Jeden Tag Sport und Bewegung“ – darin waren sich der LSB-Präsident, Sportministerin Ute Schäfer und Schulministerin Sylvia Löhrmann auf der Konferenz einig. Im Sinne einer ganzheitlichen Bildung in Nordrhein-Westfalen sei dies für Kinder und Jugendliche unverzichtbar.

„Wir können damit in Nordrhein-Westfalen die tägliche Sport- und Bewegungsstunde in den Schulen mit Ganztagsangeboten verwirklichen“, bekräftigte Ute Schäfer, „gleichzeitig erhalten die Sportvereine die Möglichkeit, ihre große sportliche Kompetenz in

den Ganzttag einzubringen.“ Schulministerin Sylvia Löhrmann unterstrich: „Wir tun gut daran, Bildung ganzheitlich zu verstehen. Bewegung und Lernen bilden ein gutes Miteinander.“

ES BESTEHT WEITERHIN OPTIMIERUNGSBEDARF

„Die große Beteiligung am Kongress zeigt, dass wir im Programm ‚**NRW bewegt seine KINDER!**‘ auf dem richtigen Weg sind“, freute sich Rainer Ruth, der Vorsitzende der Sportjugend NRW. „Unser Leitbild ist eine gemeinsame Kinder- und Jugendsportentwicklung in Schule und Sportverein. Das heißt, auf der Ebene der Sportpraxis kooperieren die Schulen mit den Sportvereinen. Auf der Sportentwicklungsebene ist es erforderlich, dass kommunale Ausschüsse, die Ausschüsse für den Schulsport und die Stadt- bzw. Kreissportbünde zusammenarbeiten. So entsteht



In zehn Jahren sollen wir flächendeckend Ganzttagsschulen haben und an jeder Schule soll die Formel 3+2+x als selbstverständlicher Bestandteil erfüllt sein

Sylvia Löhrmann,
NRW-Schulministerin





Schulministerin Sylvia Löhrmann (l.), Sportministerin Ute Schäfer (3. v.l.) und LSB-Präsident Walter Schneeloch (r.) im Talk mit Moderator Matthias Bongard

Bild rechts: Der Kongress war mit 1.200 Besuchern komplett ausgebucht



der für die Kinder- und Jugendsportentwicklung zständige Teil des lokalen Bildungsnetzwerks.“

Seit zehn Jahren, seit der Einführung des Ganztags in Nordrhein-Westfalen, bringt sich der organisierte Sport ein: Die Rahmenvereinbarung zwischen dem Land NRW und dem Landessportbund NRW gewährt vor Ort den Angeboten des Sports Vorrang im Ganztag. Generalverträge erweisen sich als probates Mittel für Kooperationen von Schulen, Vereinen und Kommunen. Fast 70 Fachkräfte im Programm „**NRW bewegt seine KINDER!**“ bei den Stadt- und Kreissportbünden und den Fachverbänden helfen den Sportvereinen flächendeckend bei der Umsetzung des Sports im Ganztag. „Diese müssen aber auch nachhaltig finanziell abgesichert werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir den ‚Pakt für den Sport‘ wie angekündigt zeitnah verlängern“, wandte sich LSB-Präsident Schneeloch an die beiden Ministerinnen. Einig war man sich aber auch, dass weiterer Optimierungsbedarf besteht.

INITIATIVE „BILDUNGSPARTNER NRW – SPORTVEREIN UND SCHULE“ GESTARTET

Im Rahmen des Kongresses erfolgte offiziell der Startschuss zur gemeinsamen Initiative des Landes, der kommunalen Spitzenverbände und des Landessportbundes NRW „Bildungspartner NRW – Sportverein und Schule“. Mit der Marke „Bildungspartner NRW“ werden bereits seit 2005 systematisch und nachhaltig angelegte Kooperationen verschiedener kommunaler Bildungs- und Kultureinrichtungen mit Schulen ausgezeichnet. Diese Möglichkeit der Außendarstellung wird nun auch den Sportvereinen eröffnet.

Gebündelte Informationen für Sportvereine und Schulen rund um die Kooperation im außerunterrichtlichen Schulsport sowie die Kriterien für die Auszeichnung als „Bildungspartner NRW“ sind auf der Internetseite www.sportverein.schulministerium.nrw.de zu finden.



Priv.-Doz. Dr. Stephan Schneider

Die Schüler profitieren von Sport und Bewegung, so wie die hier abgebildeten Schüler der Benzenbergschule in Düsseldorf. Sie ist ein gutes Beispiel für ein tolles Bewegungsangebot

WIE KÖNNEN SPORT UND BEWEGUNG DIE SCHULISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN?

EINIGE ASPEKTE AUS DEM REFERAT VON PRIV.-DOZ. DR. STEPHAN SCHNEIDER (DEUTSCHE SPORTHOCHSCHULE KÖLN):

- » Bewegung kanalisiert Stress durch einen Abbau der Stresshormone.
- » Messungen der Gehirnaktivität deuten darauf hin, dass es durch sportliche Bewegung zu einem „Reset“ der Regionen des Gehirns kommt, die für das Lernen zuständig sind. So werden Ressourcen frei, die für Lerninhalte wieder zur Verfügung stehen.
- » Bewegung sorgt für besseren Schlaf und ausgeruhtere Schüler, die besser lernen können.
- » Tierexperimente weisen darauf hin, dass Tiere, die ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen können, neue Gehirnzellen entwickeln.
- » Drei Minuten Boxsacktraining in der Mittagspause hat sich für die kognitive Leistungsfähigkeit als effektiver erwiesen als 20 Minuten Radfahren.
- » Weitere Forschungen könnten Hinweise auf eine effektive Gestaltung von Sport und Bewegung für diesen Anwendungsbereich geben.

SINNVOLLE KONSEQUENZEN:

- » Regelmäßige Bewegungspausen über den Sportunterricht hinaus
- » Inhaltlich wechselnder Unterricht zwischen kognitiven Fächern und Fächern wie Sport
- » Förderung offener Bewegungsangebote



„Wir müssen in der Sportentwicklung systemischer denken. Der Leistungssport ist nur die Spitze des Systems. Die gesamte Pyramide ist in die systematische Entwicklung mit einzubeziehen.“

Markus Weise (Hockey Bundestrainer):

„Turnen erfordert harte Arbeit. Da muss man am Tag vier Stunden trainieren. Wenn man bis in den späten Nachmittag in der Schule ist, wird das schwierig.“

Nadine Jarosch (Kunstturnerin, Olympiateilnehmerin)



„Ich bin viel in Schulen unterwegs. Mir ist wichtig, dass die Kinder begreifen, dass sie durch den Sport ihre Persönlichkeit entwickeln, soziale Kompetenzen und Werte erwerben. Und dass die Schulen die Bildungschancen des Sports intensiver nutzen.“

Steffi Jones (DFB-Direktorin Frauenfußball):

„Mit Sport erreichen sie jedes Kind. Es gibt nirgends so viele sportbegeisterte Kinder wie in einem Problemstadtteil.

Sie sind alle sehr motiviert, auch die Mädchen. Eine Englischstunde kann ich ruhig mal ausfallen lassen, bei einer Sportstunde gehen die Kinder auf die Barrikaden.“

Knut Reinhardt (Grundschullehrer und Ex-Profifußballer)



Die Themen der Kongressforen fanden breite Zustimmung

Acht Kongressforen zeigten auf, was gelingt und wo der Schuh noch drückt: Wie kann ein Wir-Gefühl zwischen Lehrkräften, Übungsleitungen und

NEUE BILDUNGSQUALITÄT

Erzieherinnen und Erzieher entstehen? Was bringen Mitgliedschaftsmodelle für die Vereinsentwicklung? Wie können geeignete pädagogische Fachkräfte gewonnen werden? (Materialien zu den Foren unter www.kongresssportimganztag.de) Ein großes Fragezeichen steht hinter dem Leistungssport, der zusätzlich durch G8 belastet ist. „Wir müssen den Leistungs- und Nachwuchsleistungssport im Ganztag durch Modelle absichern, die wir gemeinsam mit den Sportvereinen und Schulen entwickeln, ebenso wie wir unsere Talentsichtung/Talentförderung absichern müssen“, forderte der LSB-Präsident. Der Sportwissenschaftler Professor Dr. Roland Naul warf einen Blick auf die Historie

von Bewegung, Sport und Ganztag und urteilte: „Die Einführung der modernen Ganztagschule vor zehn Jahren stellt im historischen Rückblick einen epochalen Einschnitt dar.“ Alte Ängste des Sports bezüglich blockierter Hallenzeiten oder der Abwerbung von Übungsleitungen hätten sich mehrheitlich nicht bestätigt, vielmehr sei nach zehn Jahren ein über alle Gruppen bestehender Konsens greifbar. Naul sprach von einer neuen Qualität der Bildung: „Der soziale und kulturelle Mehrwert des Sports für Kinder und Jugendliche macht die moderne Ganztagschule und die dort Tätigen zu wahren Erziehern für einen im heutigen Schulalltag oft vernachlässigten Bildungsbereich.“

Text: Michael Stephan, Theo Düttmann

Fotos: Andrea Bowinkelmann und Michael Stephan (Seite 16, kleines Bild)



WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW

Birte.Feyerabend@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-822

Susanne.Ackermann@

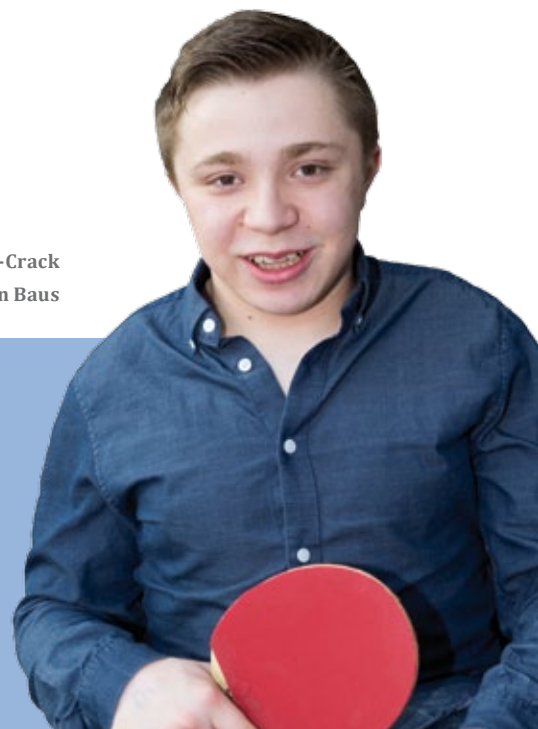
lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-954

TOP-TALENTE OPTIMAL GEFÖRDERT: VALENTIN BAUS

Rollstuhl-Tischtennis-Crack
Valentin Baus

EM-MEDAILLE IM VISIER



Mit einer beispielhaften Initiative unterstützt der Landessportbund NRW seine Top-Talente: Erstmals übernimmt der LSB in diesem Jahr Patenschaften für herausragende Nachwuchs-Athleten aus leistungssportorientierten Vereinen. Drei vom Präsidialausschuss Leistungssport ausgewählte Spitzentalente werden mit 300 Euro monatlich gefördert. Die Unterstützung motiviert die Sportler zusätzlich und hilft, den hohen finanziellen Aufwand und die Doppelbelastung aus Leistungssport und Schule/Ausbildung zu stemmen. Eine der drei NRW-Hoffnungen ist Rollstuhl-Tischtennis-Crack Valentin Baus.

Vor rund zehn Jahren begann Valentin Baus mit dem Tischtennis, damals beim TTC Bochum-Laer. Seit 2008 ist der heute 17-Jährige krankheitsbedingt auf den Rollstuhl angewiesen, seine sportlichen Ambitionen schraubt er deshalb aber nicht zurück – im Gegenteil: „Ich habe sofort mit dem Rollstuhl-Tischtennis begonnen und mir neue sportliche Ziele gesetzt“, erzählt der Bochumer, der jetzt für die BSG Duisburg-Buchholz spielt. Neben dem Training bei der Behindertensportgemeinschaft absolviert Valentin Baus zweimal wöchentlich Übungseinheiten am TT-Bundesleistungszentrum in Düsseldorf unter Hannes Doessler. Der BSNW-Landestrainer besucht Valentin zusätzlich regelmäßig an dessen Bochumer Schule, um dort in Freistunden zu trainieren.

Das große Trainingspensum zahlt sich aus: Im vergangenen Jahr wurde Valentin Baus Deutscher Meister seiner Kategorie, außerdem gehört er auf Landesebene dem D-Kader an. „Mein Ziel ist es, im Oktober bei den Europameisterschaften im italienischen Lignano eine Medaille zu gewinnen“, verrät Valentin, der in die elfte Klasse der Matthias-Claudius-Gesamtschule in Bochum geht und dort auf jeden Fall das Abitur schaffen will.

Und auch eine Teilnahme an den Rollstuhl-Tischtennis-Wettbewerben bei den Paralympics gehört zu den großen sportlichen Wünschen des Bochumers.

ANERKENNUNG FÜR DEN BEHINDERTENSport

Bei seinen großen sportlichen Ambitionen kommt Valentin Baus die Patenschaft durch den LSB gerade recht: „Zum einen finde ich, dass diese spezielle Förderung eine wichtige Anerkennung für mich als Behindertensportler ist. Das zeigt, dass die Anerkennung für den Sport und die Leistungen der gehandicapten Menschen steigt. Außerdem habe ich durch die finanzielle Unterstützung bessere Möglichkeiten. Zum Beispiel kann ich mehr trainieren und an wichtigen Wettkämpfen teilnehmen, weil Fahrt- und Reisekosten aufgefangen werden“, schätzt der 17-Jährige die Förderung hoch ein.

Text: Rüdiger Zinsel, Foto: Andrea Bowinkelmann



TANZEN STATT KAFFEEKRÄNZCHEN

„BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT IN JEDEM ALTER UND FÜR JEDES ALTER.“ DAVON IST FRANZ MÜNTEFERING, BOTSCHAFTER DES PROGRAMMS „BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!“ DES LANDESSPORTBUNDES NRW (LSB), FEST ÜBERZEUGT. MIT SEINER GRUNDSATZREDE BEI DER LSB-MITGLIEDERVERSAMMLUNG IM FEBRUAR SETZT SICH DER 73-JÄHRIGE FÜR MEHR BEWEGUNG UND SPORT IM HÖHEREN ALTER EIN. IM GLEICHEN MONAT PRÄSENTIERTEN NEUROWISSENSCHAFTLER DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM (RUB) INTERESSANTE FORSCHUNGSERGEBNISSE: EINE STUNDE TANZEN PRO WOCHE VERBESSERT DIE AUFMERKSAMKEIT, REAKTION UND DEN LEBENSSTIL VON SENIOREN AB 60 JAHREN SIGNIFIKANT.



Tanzangebote für Seniorinnen und Senioren in Sportvereinen fördern die körperliche und geistige Beweglichkeit ebenso wie das soziale Miteinander



WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW

Anke.Borhof@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-861

Dass Tanzen sinnvoll und zukunftsfähig ist, hat der TuS Wegberg im Rheinland früh erkannt. Seit 20 Jahren hat der NRW-Verein Tanzkurse fest im Angebot etabliert und zeigt damit: „Sportvereine ermöglichen es, lebenslang Sport zu treiben, bewegt älter zu werden, soziales Miteinander zu leben, Selbstbestimmung zu stärken“, wie Müntefering betont.

Die Lippen fest zusammen gepresst, den Blick nach unten gerichtet. Angestrengt schaut Elke nach links und rechts und sucht die schwarzen Ballerina-Halbschuhe ihrer Tanzfreunde, die sich in Trippelschritten vorwärts und in ruhigen Schritten rückwärts bewegen. „Vortip, vortip, vortip, vortip, rückwärts und dann von vorn!“, ruft die Gruppenleiterin den 16 tanzen-den Seniorinnen und Senioren zu.

Allmählich hebt sich Elkes konzentrierter Blick, die Schritte werden flüssiger, leichter. Ihr Gesicht entspannt sich und es macht sich ein Lächeln breit. Kopf und Körper bewegen sich nun locker und rhythmisch zu Elvis' Rock'n'Roll. „Es ist für mich immer wieder eine schöne Herausforderung, mir die Schrittfolgen zu merken. Wenn ich sie wieder verinnerlicht habe, dann spüre ich den Takt, den Rhythmus, und es macht mir einfach

riesigen Spaß, mich zu bewegen“, freut sich die 65-jährige in der Pause schon auf die nächsten Tänze.

AUFMERKSAMER UND ZUFRIEDENER

Elke ist eines von über 800.000 Vereinsmitgliedern in NRW, das über 60 Jahre alt ist. Die Zuwachsrate sportaktiver Älterer steigt, denn bereits heute ist jeder vierte Bundesbürger älter als 60 Jahre. Umso wichtiger ist die Frage, was die alternde Gesellschaft machen kann, um auch im hohen Alter fit und selbstständig zu bleiben. Eine Möglichkeit: regelmäßiges Tanzen. Das Forschungsteam der RUB zeigte den positiven Einfluss eines speziell für Senioren entwickelten Tanzprogramms: 25 Teilnehmer zwischen 60 und 94 Jahren nahmen über einen Zeitraum von sechs Monaten einmal pro Woche an einem Tanzkurs teil. Das einstündige Programm begann mit gymnastischen Fitness-elementen und führte die Teilnehmer schrittweise an immer komplexere Tanzchoreografien heran. Die Kontrollgruppe tanzte nicht. Vor und nach dem Kurs erhielten alle Studienteilnehmer ein detailliertes individuelles Leistungsprofil zu den

„ **ROCK'N'ROLL MAG ICH BESONDERS.
DAS ERINNERT MICH AN FRÜHER.** “

Dorothee Wolters (66 Jahre)

„ **DAS BEWEGEN MIT MUSIK SPORNT
MICH AN UND MACHT MICH FREI.** “

Renate Müschen (59 Jahre)

„ **MIR DIE SCHRITTFOLGEN ZU MERKEN,
FORDERT MICH! DAS TUT MIR EINFACH GUT!** “

Elke Fischer (65 Jahre)



Mit Spaß und Konzentration bei der Sache:
die Seniorentanzgruppe beim TuS Wegberg

Bereichen Körperhaltung, Reaktionszeit, Motorik, Sensorik, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit, Intelligenz sowie subjektive Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Das Ergebnis: Die Tanzgruppe zeigte nach sechs Monaten Tanzprogramm, im Gegensatz zur nicht aktiven Kontrollgruppe, signifikante Verbesserungen in nahezu allen Bereichen. Lediglich die Parameter Intelligenz und Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit blieben unverändert.

VIELFÄLTIG UND ANSPRUCHSVOLL

Die Tanzgruppenleiterin des TuS Wegberg, Gabriele Riede, fühlt sich durch diese Ergebnisse bestätigt: „Tanzen vereint körperliche Aktivität mit sozialer Interaktion und kognitiven Herausforderungen. Die Tänze sind eine abwechslungsreiche und vielfältige Mischung aus bekannten und neuen, einfachen und anspruchsvollen Schrittfolgen, die sich die Tanzenden merken und direkt anwenden können. Solche schnellen Erfolge fördern die Motivation.“ Die lizenzierte C-Trainerin und Ausbildungsreferentin beim Bundesverband Seniorentanz hebt auch

die Vorteile für Vereine hervor: „Durch unsere qualifizierten Tanzangebote bleiben viele ältere Mitglieder im Verein aktiv, die zwar nicht mehr Fußball spielen können, aber fit sind und sich gerne bewegen. Außerdem gewinnen wir seit Jahren neue Mitglieder.“

Die Entwicklung solcher Angebote für ältere Menschen sieht Bärbel Dittrich, LSB-Vizepräsidentin „Breitensport“, als Herausforderung und Chance zugleich für die Vereine an: „Mehr denn je stehen Sportvereine heute im Spannungsfeld gesellschaftlicher Entwicklungen. Sie müssen auf den demografischen Wandel reagieren, neue Trends aufgreifen und sich zugleich als gemeinnützige Träger im Markt des Sport- und Bewegungssektors behaupten. Mit Blick auf die ältere Generation erbringen Sportvereine wertvolle und unverzichtbare Leistungen für die Gesellschaft.“ So wie der TuS Wegberg.

Text: Ninja Putzmann, Fotos: Andrea Bowinkelmann



Die fachkundige Runde (linkes Bild: Astrid Hollmann und Dr. Christoph Niessen) moderierte Kathrin Mahler Walther von der Europäischen Akademie für Frauen in der Wirtschaft und Politik (rechtes Bild: neben Prof. Dr. Maike Tietjens (m.) und Monika Schulz-Strelow (l.))

FRAUPOLITISCHER SALON

DIE QUOTE WIRD GEWÜNSCHT



WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW
Dorota.Sahle@lsb-nrw.de
Telefon 0203 7381-847

Nach der Eröffnung durch Mona Küppers, Sprecherin der Frauen im LSB NRW, wurde die zentrale Frage des Abends aus vielen Blickwinkeln beantwortet: Bringt die Quote die Lösung, um künftig mehr Frauen in sportlichen Führungspositionen zu etablieren? Das Votum der Podiumsgäste aus Politik, Sport und Wissenschaft beim „1. Frauenpolitischen Salongespräch“ in Düsseldorf war eindeutig: „Die öffentliche Diskussion zu diesem Thema ist schon seit langem im Gange – und die Ungeduld wächst. Wir brauchen diese Frauenquote, um den Druck und die Gespräche weiter aufrechterhalten zu können.“

Nicht nur Cornelia Hulla, Bundesverband der Personalmanager, hatte eine klare Sicht der Dinge: „Was man messen kann, kann man auch managen. Unternehmen und Organisationen brauchen klare Ziele und Vorgaben.“ Auch Monika Schulz-Strelow, Präsidentin Frauen in Aufsichtsräte e. V., bestärkte diesen Ansatz: „Die Frauenförderung muss unter die Top Drei der wichtigsten Firmenthemen, dann ist es effektiv und hat eine Chance.“ Zum freiwillig

akzeptierten „Stempel als Frauenbeauftragte“ im Haupt- oder Ehrenamt äußerten sich Prof. Dr. Maike Tietjens, Vizepräsidentin des Deutschen Turnerbundes, sowie Astrid Hollmann, stellv. dbb Bundesvorsitzende, ausführlicher.

MENTORING-Projekte gefordert

Darüber hinaus riefen sie dazu auf, Frauen mit Hilfe von Mentoring-Projekten „on the job“ zu begleiten und für höhere Aufgaben sichtbar zu machen. Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen betonte, dass sich der LSB NRW der beruflichen Förderung von Frauen für leitende Funktionen stärker widmen wird. Zur Diskussion um die gelebte Kultur innerhalb von Unternehmen und Organisationen und deren erforderliche Anpassung trug auch das interessierte Publikum bei. Das unterschiedliche Denken und Handeln von Männern und Frauen, die Verantwortlichkeiten für Familie und Job – das sind viele Impulse für den von Mona Küppers erhofften „Durchbruch durch die gläserne Decke“.

Text: Ramona Clemens, Fotos: Andrea Bowinkelmann



SPORTABZEICHEN-WETTBEWERBE 2012

DIE ERFOLGSGESCHICHTE GEHT WEITER

DIE BEGEISTERUNG FÜR DEN POPULÄREN FITNESSORDEN BLEIBT UNGEBROCHEN. IM JAHR 2012 WURDEN INSGESAMT 225.113 SPORTABZEICHEN-PRÜFUNGEN ERFOLGREICH IN DEN STÄDTEN, GEMEINDEN UND SCHULEN ABSOLVIERT – DAS SIND MEHR ALS 25 PROZENT ALLER ABGELEGTE SPORTABZEICHEN DEUTSCHLANDWEIT.

LSB-Präsident Walter Schneeloch freute sich für die Siegerinnen und Sieger des Sportabzeichen-Wettbewerbs und besonders darüber, dass dieser Personenkreis in den letzten Jahren stetig gewachsen ist. Auch lobte er den unermüdlichen Einsatz der Sportabzeichen-Beauftragten, die für den Fitnessorden unterwegs sind.

Die Stadt- und Kreissportbünde und Stadt- und Gemeindesportverbände mit dem prozentual zur Einwohnerzahl höchsten Anteil an Verleihungen, sowie die Jubilare mit den Zahlen 50, 55 und 60 wurden bei der Siegerehrung für den Sportabzeichen-Wettbewerb 2012 im GOP Variété Theater in Essen ausgezeichnet.

Im Wettbewerb haben sich neben altbekannten Namen auch neue eine Spitzenposition erobert. Bei den Stadtsportbünden holten sich Hamm, Krefeld und Bochum die ersten drei Plätze. Bei den Kreissportbünden kletterten der KSB Coesfeld, der KSB Gütersloh und der KSB Warendorf aufs Siebertreppchen. Der GSV Osterbevern belegte beim Wettbewerb der Stadt- und Gemeindesportverbände den ersten Platz, gefolgt vom SSV Lügde und dem GSV Borcheln.

Am Wettbewerb der Schulen haben insgesamt 575 Schulen teilgenommen. Geehrt werden jeweils zehn Gewinnerschulen in

sechs Kategorien mit Geldpreisen. Der Gewinner jeder Kategorie wird zur landesweiten Ehrung „Jugend trainiert für Olympia“ am Ende des Jahres eingeladen.

GOLD MIT DER ZAHL 60 UND SONDEREHRUNG

LSB-Präsident Walter Schneeloch und LSB-Vizepräsidentin Bärbel Dittrich ehrten die Jubilare. In der Kategorie „Gold mit der Zahl 50“ wurden 41 Damen und Herren, in der Kategorie „Gold mit der Zahl 55“ wurden 25 Herren ausgezeichnet.

Das Abzeichen in Gold mit der Zahl 60 erwarben der Bielefelder Fritz Meitsch und Hans-Georg Seeland aus Ennepetal. Sportabzeichenobmann Werner Wierzchula des Kreissportbundes Paderborn wurde für seine herausragende, dreißigjährige Tätigkeit mit einer Ehrenmünze ausgezeichnet.

Der erfolgreiche Abschluss des Sportabzeichenjahres 2012 ist in erster Linie ein Verdienst der zahlreichen ehrenamtlichen Prüferinnen und Prüfer, die sich auf den Sportplätzen Woche für Woche für das Deutsche Sportabzeichen einsetzen. Sie haben nicht nur „bekannte Gesichter“ zu Wiederholungen geführt, sondern auch „Erstlingen“ den Einstieg in das gemeinsame Sporttreiben für den beliebten Fitnessorden ermöglicht.



PROFESSIONELLES VEREINSMANAGEMENT

STOLPERFALLEN AUSWEICHEN



WER EIN GUTER VORSTAND EINES SPORTVEREINS SEIN WILL, FÜR DEN IST FACHWISSEN ALLEIN SICHER NICHT ALLES. LASSEN ABER KOMPETENZEN IN SACHEN FINANZEN, STEUERN, FUNDRAISING ODER MITARBEITERFÜHRUNG ZU WÜNSCHEN ÜBRIG, DANN WIRD DAS MANAGEMENT ZUM BLINDFLUG. WIR ZEIGEN, IN WELCHEN THEMENFELDERN SICH EIN VEREINS-MANAGER AUSKENNEN MUSS UND WIE SICH AUFGABEN SINNVOLL VERTEILEN LASSEN.

Als sich im Jahr 1857 im nördlichen England einige Gentlemen zusammentaten und den Sheffield Football Club aus der Taufe hoben, ging es ihnen im Grunde nur um eines: Sie wollten regelmäßig Fußball spielen. Eine schlichte, nachvollziehbare Ambition, die sich auch hierzulande bis heute in vielen Sportvereinen konserviert hat. Doch leider reicht die Begeisterung für die favorisierte Sportart längst nicht mehr aus, um einen Verein professionell zu führen. Der englische Traditionsclub kickt heute nur noch in der achten Liga, weil er die Zeichen des Profitums nicht rechtzeitig erkannte. Und ein Vereinsmanagement auf dem Stand von vorgestern schadet in ehrenamtlich geführten Klubs nicht nur deren Entwicklung. „Leider werden immer noch viele Vereine quasi aus dem Wohnzimmer geführt. Das Bewusstsein, dass diese Bereiche dringend professionali-

siert werden müssen, ist oft nicht ausgeprägt“, sagt Christoph Becker, Referent für Vereinsmanagement im Referat Mitarbeiterentwicklung beim Landessportbund NRW. Denn angesichts vieler juristischer Stolperfallen ist eine Vorstandstätigkeit im Blindflug ausgesprochen riskant – nicht zuletzt für sich selbst.

FACHWISSEN GEFRAGT

Das bestätigt Andreas Litzke, Steuerberater aus Düsseldorf und 1. Vorsitzender des Mehrspartenvereins SV Hilden-Nord im Kreis Mettmann. Aus dem Stehgreif kann er zahlreiche Beispiele nennen. „Ich kann mich an Fälle erinnern, in denen Sportvereine aufgefordert wurden, eine Körperschaftsteuererklärung abzugeben. An sich ist das nichts Besonderes bei gemeinnützigen Vereinen – jedoch wussten die



VIBSS*



Vorstände gar nicht, was das ist“, sagt Litzke ohne jegliche Häme. Auch die Regeln für den Jahresabschluss, der durch die Anforderungen an die Erlangung der Gemeinnützigkeit bestimmten Vorgaben folgen muss, sei für Viele eine kaum zu nehmende Hürde: „Allein die Trennung nach ideellem Bereich, Vermögensverwaltung, Zweckbetrieb und wirtschaftlichem Geschäftsbetrieb ist ohne fachliche Beratung kaum zu bewältigen“, sagt Litzke. Auch die Regeln der Verwaltungs-Berufsgenossenschaften (VBG) – das weiß der Steuerberater aus seiner eigenen Vorstandsarbeit – können es in sich haben. „Die VBG hat die Gefahrenstarife für Spieler erhöht, die ein Entgelt beziehen.“ Seien die Sportler bei der Meldung falsch kategorisiert worden, drohten dem Verein im ungünstigsten Fall hohe Nachforderungen seitens der VBG, warnt Litzke.

So undurchsichtig manche gesetzliche Regel sein mag, so klar scheint beim Blick auf das Management: „Die Vereine müssen versuchen, sachkundige Mitarbeiter zu finden“, bringt es Dietmar Fischer, VIBSS-Experte für Finanzen, Steuern, Recht und Versicherungen auf den Punkt. Dabei sei es besonders wichtig, sich vom Gedanken der „Eier legenden Wollmilchsau“ zu verabschieden. „Einen, der alles kann, gibt es nirgends. Sinnvoll ist es, sukzessive ein

Kompetenzteam zu bilden und sich damit breit aufzustellen“, sagt Fischer. Und es müsse dann sogar um mehr gehen als allein um Buchführung, Steuererklärung oder korrekte Abwicklung von Mitarbeitervergütungen. Zwar falle etwa die Hälfte der rund 60 Anfragen, die pro Monat über das VIBSS-Servicecenter auf seinem Tisch landen, in diesen Bereich. Doch „das Entscheidende ist das Entwickeln eines Vereinskonzepts. Wofür wollen wir stehen, wen wollen wir ansprechen?“, erläutert Fischer. Aber wer laufen will, muss bekanntlich erst gehen können, daher sollte der „Managementansatz bei der Vereinsentwicklung ganz oben stehen“, sagt Fischer.

KOMPETENZTEAM

„Zunächst sollte sich der Vorstand auf alle Aufgaben einigen, die im Verein übernommen werden müssen. Und dann ist zu schauen, wie sie sich sinnvoll verteilen lassen“, rät Christoph Becker. Ein gelungenes Praxisbeispiel liefert der rund 350 Mitglieder starke Goldenberger Turnverein 1892 aus Remscheid. „Wir haben die Aufgaben im Vorstand definiert und gesammelt, konsolidiert und dann verteilt“, berichtet der 1. Vorsitzende Marc Schiller. Nun ist der gelernte Bankkaufmann, studierte



VIBSS =
Vereins-, Informations-,
Beratungs-
und Schulungssystem

„LEIDER WERDEN IMMER NOCH VIELE VEREINE QUASI AUS DEM WOHNZIMMER GEFÜHRT. DAS BEWUSSTSEIN, DASS DIESE BEREICHE DRINGEND PROFESSIONALISIERT WERDEN MÜSSEN, IST OFT NICHT AUSGEPRÄGT“

Christoph Becker, Referent für Vereinsmanagement im Referat Mitarbeiterentwicklung beim Landessportbund NRW



HILFE VOR ORT

Der Landessportbund NRW bietet neben seinem umfangreichen Online-Portal www.vibss.de auch Angebote vor Ort an:

Informationsveranstaltungen, Fachvorträge, KURZ UND GUT-Seminare, Tagesseminare und Vereinsmanager-Zirkel.

Alle Infos zu den Rahmenbedingungen gibt es beim VIBSS-Servicecenter unter Telefon 0203 7381-777 oder per E-Mail an Vibss@lsb-nrw.de. Fragen zu den Inhalten und zur Organisation beantwortet Ihr zuständiger Kreis-/Stadtssportbund.

So haben die Macher des GTV nach und nach und auch mittels privater Kontakte ein Team aufgebaut, das den Verein und seinen Etat im mittleren fünfstelligen Bereich managt. So erledigt ein mit Schiller bekannter Steuerberater ehrenamtlich die Lohnabrechnung auf DATEV-Basis; ein Finanzbuchhalter, ebenfalls aus dem Bekanntenkreis, kümmert sich seit Jahresbeginn einmal pro Woche um die Buch-

führung. Jüngst stieß Britta Schöneweiß, die lange im Einkauf gearbeitet hat, als neue Geschäftsführerin hinzu und regelt nun das Beschaffungswesen. Dennoch versuche man weiterhin, dazuzulernen: „Wir haben die Weisheit ja auch nicht mit Löffeln gegessen“, schmunzelt Schiller. So hat sich der 2. Vorsitzende Adolf Kappenstein beim Landessportbund NRW zum Vereinsmanager fortgebildet. Mehrmals sei auch ein Fachberater des LSB beim Verein zu Besuch gewesen, zuletzt Dietmar Fischer zur „Beitragsgestaltung“. Ein wichtiges Thema für einen Klub, der Familienfreundlichkeit zu seinem Leitziel erhoben hat.

LSB-Referent Christoph Becker hört solche Geschichten natürlich gern. „Mitarbeiterentwicklung ist sehr sinnvoll. Unsere VIBSS-Angebote bieten alles, was man dafür braucht.“ In der Tat decken Schulungen mit den Themenbereichen „Vereinsentwicklung und Marketing“, „Vereinsführung und Mitarbeiterentwicklung“, „Finanzen, Steuern, Recht, Versicherungen“ und „Sportorganisation und Vereinsverwaltung“ die wichtigen Handlungsfelder des modernen Vereinsmanagements ab. Und wer seinen Klub auf diese Säulen stellt, kann sich ohne Sorgen wieder für seine Sportart begeistern.

Text: Axel vom Schemm

„GEWICHTMACHEN“ DURCH SPORT?

Kann man durch Bewegung und Sport wirklich abnehmen, oder „entscheidet sich die Schlacht doch in erster Linie an der Kühltür?“ Dr. Ernst Jakob, Chefarzt der Abteilung Sportmedizin, Sportklinik Hellersen, gibt verblüffende Antworten.

Eine 90-100 kg schwere Person kann allein durch zusätzliche Spaziergänge, die zu ihrem bisherigen Bewegungsumfang hinzukommen, an fünf Tagen ca. 700 Kcal/Woche mehr umsetzen. Mit anderen Worten: Sie verliert ca. 100 Gramm Körpergewicht pro Woche. Dazu muss der Spaziergänger 40 Minuten pro Tag mit Tempo 4 km/h in relativ flachem Gelände unterwegs sein. Erfolgt dieses Training während eines Jahres regelmäßig, ist in dieser Zeit mit einer Gewichtsabnahme von vier bis fünf Kilogramm zu rechnen, ohne dass die Essgewohnheiten geändert werden. Der Effekt ist höher, wenn Umfang und Intensität der Spaziergänge gesteigert werden.

Noch größer und weniger aufwändig ist der Effekt, wenn man schon leicht die Ernährung umstellt. Will man auf 700 Kcal/Woche an Nahrungsaufnahme verzichten, wäre das schon mit dem Verzicht auf jeweils einen Liter Wein bzw. gut zwei Liter Bier bzw. 150 g Erdnüsse erreichbar. Eine Kartoffel weniger als bislang üblich pro Tag spart wöchentlich gut 500 Kcal. Eine gekochte Kartoffel hat übrigens im Vergleich zur gleichen Menge Pommes Frites 200 Kcal weniger. Mit zwei Croissants werden knapp 800 Kcal verspeist. Es erscheint also leichter, die Kalorien beim Essen einzusparen als durch Sport abzubauen.

Der Fettspeicher

Die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett, Protein sind einerseits Energieträger, der Energiegehalt (Kcal) in der Nahrung verteilt sich durchschnittlich auf 45-55 Prozent Kohlenhydrate, 30-40 Prozent Fett, 15-20 Protein. Andererseits werden mit ihnen für die Gesundheit wichtige Mikronährstoffe (Vitamine, Elektrolyte, Spurenelemente) zugeführt, ohne die der Stoffwechsel nicht funktioniert. Eine Einschränkung der Energie-/Nahrungsaufnahme sollte gleichmäßig – nicht einseitig – auf die Makronährstoffe verteilt werden, um eine ausgeglichene Nährstoffqualität zu haben. Kohlenhydrate und Fette machen per se nicht dick, ihre überhöhte Zufuhr führt aber immer zur Speicherung, auch der Kohlenhydrate, als Fett.

Der goldene Weg wird die Kombination aus Bewegung, angepasst an die eigenen Möglichkeiten, und Kalorienbewusstem Essen sein. Es ist bestimmt nicht die eine Diät, die zum Beispiel auf bestimmte Nahrungsmittel (keine Kohlenhydrate) ganz verzichtet. Denn nach erneuter Umstellung auf die Alltagsernährung wird der JoJo-Effekt nicht lange auf sich warten lassen.

Mehr Bewegung und am Essen einsparen ist also der ultimative Tipp zum Abnehmen.

KSB DÜREN

GUT INVESTIERT!

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT IST EIN WIRTSCHAFTSFAKTOR, DER FÜR UNTERNEHMEN UND VERWALTUNGEN IMMER WICHTIGER WIRD. DEM ORGANISIERTEN SPORT ÖFFNET SICH SO EIN ZUKUNFTSTRÄCHTIGES FELD FÜR KOOPERATIONEN. EIN PARADEBEISPIEL DAFÜR IST DIE ZUSAMMENARBEIT DES KREISSPORTBUNDES DÜREN MIT DER SPARKASSE DER STADT.

„Meine Bekannten beneiden mich um diese Möglichkeit“, bemerkt Karin Berghs strahlend. Drei Mal in der Woche „opfert“ die Service-Mitarbeiterin der Sparkasse Düren ihre Mittagspause, um im Gesundheitszentrum des Hauses zu trainieren. Sie hält kurz in ihrem Gerätetraining inne, Schweißperlen auf der Stirn: „Ich bin begeistert.“ Auch Privatkundenberaterin Judith Koll liebt das Training in der Mittagspause: „Ich gehe beschwingter in den Nachmittag.“

„300 unserer 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hier in der Hauptfiliale nutzen das Angebot“, konstatiert stolz Professor Dr. Herbert Schmidt, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse mit 35 Filialen, „das hat unsere Erwartungen übertroffen.“

PROFESSIONELLE ANGEBOTE

Im Sommer 2011 wurde das Gesundheitszentrum als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements eröffnet. Rund 200.000 Euro wurden in den Umbau investiert, weitere 126.000 Euro für Trainingsgeräte ausgegeben. Warme Farben, perfekte Ausstattung und ein elegantes Ambiente schaffen eine wunderbare Trainingsatmosphäre.



Eingerichtet wurde das 300 Quadratmeter große Zentrum unter der Federführung des KSB Düren. „Wir waren bei allen Aspekten involviert, von der Raumaufteilung bis zur Farbgebung“, resümiert KSB-Geschäftsführer Wolfgang Schmitz. Auf Empfehlung des KSB wurde im Kursraum ein Parkett-schwingboden eingebaut, die Sanitäranlagen umplatziert, ein Defibrillator angeschafft. „Und selbstverständlich wurden nur qualitativ hochwertige Trainingsgeräte ausgewählt“, unterstreicht Schmitz. Vom Laufband über die Beinpresse bis hin zur Vibrationsplatte steht nun ein professionelles Gerätespektrum zur Verfügung, um Ausdauer und Muskulatur zu trainieren. Ein Kursangebot wiederum reicht von der Wirbelsäulengymnastik bis zum Body-Styling.



Wir wollten ein nachhaltiges Konzept, damit nach einer ersten Euphoriewelle die Teilnahmequote nicht wieder sinkt.

Prof. Dr. Herbert Schmidt (r.) und Wolfgang Schmitz





Wie viele seiner Kollegen tauscht auch Sparkassenmitarbeiter Lukas G. den Laptop gern gegen die Trainingsschuhe, um in der Mittagspause oder nach Arbeitsschluss die Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu nutzen

„Wir wollten ein nachhaltiges Konzept“, betont Prof. Schmidt, „damit nach einer ersten Euphoriewelle die Teilnahmequote nicht wieder sinkt.“ Das ist gelungen. Das gemeinsam mit dem KSB Düren erarbeitete Gesamtkonzept hat Hand und Fuß. Jeder Teilnehmer absolviert einen Eingangs-Fitness-Check,

NACHHALTIGES KONZEPT GARANTIERT ERFOLG

auf dem ein individuelles Trainingsprogramm aufgebaut wird, das die Bedingungen des Arbeitsplatzes mit einbezieht.

Ein Erfolgsgarant ist, dass die Teilnehmerzahl pro Trainingseinheit auf acht begrenzt ist und immer eine KSB-Trainerin vor Ort ist. So ist stets eine sehr persönliche Fachbetreuung garantiert. Insgesamt vier hauptamtliche Gymnastiklehrerinnen des KSB sind in das Kooperationsprojekt involviert – und mittlerweile so integriert, dass sie zur Betriebsfeier eingeladen werden. Außerdem werden keine Teilnahmegebühren erhoben und das Gesundheitszentrum ist selbst am Samstag geöffnet. Die Anmeldung zum Training erfolgt per PC am Arbeitsplatz. Ein Rund-um-Paket, das funktioniert.

„Das Projekt ist auf fünf Jahre angelegt“, sagt Professor Schmidt, „wenn dann der Krankenstand um ein Prozent gesunken ist, hat sich die Investition betriebswirtschaftlich gerechnet. Alles deutet darauf hin, dass das gelingt.“ Doch der Sparkassenchef sieht weitere Effekte: „Die Kommunikation unter den Mitarbeitern hat sich verbessert, da generations- und hierarchieübergreifend trainiert wird.“ Ebenfalls sei die Selbstorganisation der Mitarbeiter effizienter geworden, da der zeitliche Aufwand für das Training mit eingeplant werden müsse.

„Ein Projekt solcher Größenordnung lässt sich nur realisieren, wenn die Unternehmensspitze dahinter steht“, unterstreicht KSB-Geschäftsführer Wolfgang Schmitz. Mit Professor Schmidt habe man einen Ansprechpartner, der von Anfang an hinter dem Projekt gestanden habe.

Jederzeit habe die Zusammenarbeit auf Augenhöhe stattgefunden. „Unsere Kompetenz fand stets Anerkennung“, sagt Schmitz, der sich beeindruckt zeigt von der professionellen Umsetzung des Projekts durch das Wirtschaftsunternehmen. „Ich denke wir haben voneinander gelernt“, zieht er ein Fazit.

Text: Michael Stephan, Fotos: Andrea Bowinkelmann



WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW

Dirk.Engelhard@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-755

KSB Düren

W.Schmitz@ksb-dueren.de

Telefon 02421 502373

TOPTALENT DES MONATS

Der nordrhein-westfälische Sport bringt immer wieder Toptalente hervor, die oft schon zu Weltmeistern oder Olympiasiegern heranreifen. „Wir im Sport“ präsentiert hoffnungsvolle Nachwuchskräfte, Behinderte genauso wie Nichtbehinderte. Sie fallen bereits in jungen Jahren durch außergewöhnliche Leistungen auf.

NRW-SPORT-TALENTE:
Pia Leonhardt, 16 Jahre

Sportart:

Taekwondo

Größte Erfolge:

2013:

2. Platz Int. Dutch Open

Deutsche Meisterin Jugend A

2. Platz Trelleborg Open Schweden

2012:

1. Platz Jugend Cup Dormagen

1. NRW Masters

1. Platz Park Pokal

2011:

3. Platz Deutsche Meisterschaft Jugend A

2. Platz Austria Open

2010:

2. Platz Park Pokal

Verein:

TSC Gladbeck



EIN WERTVOLLES KAPITEL

JUNGES EHRENAMT IM SPORT

„DIE EIGENTLICHE PROMINENZ DES LANDES“, SO NENNT BUNDESPRÄSIDENT JOACHIM GAUCK MENSCHEN, DIE SICH EHRENAMTLICH ENGAGIEREN. ZU RECHT TRÄGT IHR EINSATZ DOCH ZUM WOHLERGEHEN ALLER BEI. AUCH IM ORGANISIERTEN SPORT SIND SIE EIN UNVERZICHTBARER BESTANDTEIL: IN DEN ÜBER 91.000 SPORTVEREINEN ENGAGIEREN SICH AKTUELL 8,85 MILLIONEN FREIWILLIGE FÜR 26,6 MILLIONEN MITGLIEDER (QUELLE: DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND), DARUNTER 1,85 MILLIONEN IN EHRENAMTLICHEN POSITIONEN.



LISA DRUBA (24):

„Der Faktor Zeit spielt für uns junge Menschen heute eine wichtige Rolle“

Doch die Zahlen der Freiwilligen sind rückläufig. Insbesondere bei Jugendlichen können dafür zunehmend knapper werdende Zeitressourcen verantwortlich gemacht werden. Das System der offenen Ganztagschule, G8 (Abitur nach Klasse 12), die Umstellung der Studienabschlüsse auf Master und Bachelor fordern hier ihren Tribut. Steigende Lernanforderungen und Bildungserwartungen, sowohl von den Bildungsinstanzen als auch von der Familie, tun ihr Übriges. Das bestätigt auch die Studie „Keine Zeit für Jugendarbeit“ des Forschungsverbundes Deutsches Jugendinstitut und Technische Universität Dortmund aus dem Jahr 2012, für die insgesamt 3.735 Personen aus zehn Bundesländern befragt wurden.

Drei Viertel der Befragten jungen Menschen gaben an, dass sie ihre verbindlichen Aktivitäten gut mit

anderen Lebensbereichen vereinbaren können, aber mehr als die Hälfte reklamierte, durch die Tätigkeiten im Verband häufiger gestresst zu sein.

ZEITMANAGEMENT ERLERNEN

Lisa Druba, 24 Jahre, seit Anfang 2012 ehrenamtliches Mitglied im Jugendausschuss der Sportjugend, bringt es auf den Punkt: „Der Faktor Zeit spielt für uns junge Menschen heute eine wichtige Rolle. Der Tag hat leider nur 24 Stunden und wenn man da Hobbys, Sport, Schule und Studium unterbringen will, muss man sich gut strukturieren. Das ist eine Herausforderung, die allerdings auch eine Form von Bildung darstellt, sowohl was Sozialkompetenzen angeht als auch das Erlernen von Zeitmanagement oder den Umgang mit Stress.“



STUDIENSEMINAR



EHRENAMT



Junge Talente brauchen Rüstzeug für ihre Tätigkeit und können sich beim Landessportbund NRW qualifizieren

„DIE GEWINNUNG UND FÖRDERUNG VON JUGENDLICHEN FÜR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT IN SPORTORGANISATIONEN BEDARF VOR DEM HINTERGRUND DER ZEITLICHEN VERDICHTUNG IN UNSERER GESELLSCHAFT ZEITGEMÄSSER BETEILIGUNGSFORMEN.“

Rainer Ruth, Vorsitzender der Sportjugend NRW



JENS WORTMANN (25):

„Es ist nicht immer leicht, Studium, Ehrenamt und Nebenjob miteinander zu vereinbaren“

Auch Jens Wortmann, 25 Jahre, Stellvertretender Vorsitzender der Sportjugend Coesfeld, Sprecher der Jugenden der Bünde und Mitglied im „J-Team“ (Jugendsprecher-Team) des Tanzsportverbandes NRW, schließt sich dieser Meinung an: „Es ist nicht immer leicht, Studium, Ehrenamt und Nebenjob miteinander zu vereinbaren. Ich investiere mindestens 15 Stunden wöchentlich in meine freiwilligen Tätigkeiten. Das erfordert Disziplin und Flexibilität, geht aber ganz gut, weil mir meine Arbeit Spaß macht und einen großen Teil meiner Freizeit darstellt. Und ich bekomme viel Positives zurück und kann mich selbst verwirklichen.“

Für die Jugendverbände gilt es also mehr denn je, auf die veränderten Lebensbedingungen junger Menschen einzugehen, besondere Konzepte und Lösungen anzubieten und neue Formen der Aner-

kennung zu entwickeln. Die Sportjugend und der Landessportbund NRW widmen sich schon seit einigen Jahren verstärkt dem Thema „Junges Ehrenamt“ mit richtungsweisenden innovativen Projekten und der Unterstützung von Betreuungs- und Ehrenamtsstrukturen in Sportvereinen, Bünden und Fachverbänden.

INNOVATIVE MASSNAHMEN

Ein Resultat ist die gelungene Initiative, junge Talente von heute zu Führungskräften von morgen auszubilden. Junge Menschen, die sich im Vereinsalltag engagieren, werden innerhalb des Vereins oder Verbandes gefördert und für eine Führungsposition qualifiziert. Seit 2012 haben junge Menschen zwischen 16 und 26 Jahren außerdem die Möglichkeit,



HOBBY



EHRENAMT



NEBENJOB



STUDIENPROJEKT

sich bei der Sportjugend für ein Stipendium zu bewerben. Dann erhalten sie eine monatliche Förderung von 200 Euro, damit sie sich neben Ausbildung, Studium oder weiterführender Schule auf ihr Engagement im Ehrenamt konzentrieren können.

Ein weiteres Projekt zur Förderung des Ehrenamts im Sport ist der „J-Team Wettbewerb 2013“. J-Teams organisieren gemeinsame Projekte mit Vereinsjugenden, bei denen sich junge Menschen weiter entwickeln und lernen, Verantwortung zu übernehmen. Die RWE Deutschland AG und die Sportjugend unterstützen in diesem Jahr innovative J-Team-Projekte als Mehrwert für den Sportverein.

„Die Gewinnung und Förderung von Jugendlichen für ehrenamtliches Engagement in Sportorganisationen bedarf vor dem Hintergrund der zeitlichen Verdichtung in unserer Gesellschaft zeitgemäßer

Beteiligungsformen. Vereine, Bünde und Verbände müssen sich auf diesem Gebiet weiterentwickeln und neue Experimente wagen.

PROJEKTE ZUR FÖRDERUNG DES EHRENAMTS

- » INITIATIVE ZUR AUSBILDUNG JUNGER TALENTE
VON HEUTE ZU FÜHRUNGSKRÄFTEN VON MORGEN
- » SEIT 2012: STIPENDIUM FÜR 16- BIS 26-JÄHRIGE
- » J-TEAM WETTBEWERB 2013

Nur so können sie langfristig junge Menschen an sich binden“, so Rainer Ruth, Vorsitzender der Sportjugend NRW.

Text: Jaana Becker-Offermann

Fotos: Andrea Bowinkelmann

VORWEG GEHEN



SPORT & SPASS IN DEN FERIEN

für Gruppen der Stadt- und Kreissportbünde, Sportfachverbände und Vereine
Indoor- und Outdooraction ohne Grenzen in Hachen und Hinsbeck

Weitere Infos: www.sportschule-hachen.de, Telefon 02935 952-0 | www.hinsbeck-feriendorf.de, Telefon 02153 915-0



SPORT BEWEGT NRW!

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGÄRTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

DIE 100 IST VOLL!

ERFOLGSGESCHICHTE FEIERT JUBILÄUM IN HERNE



Bewegung und gesunde Ernährung spielerisch in der Lebenswelt von Kindern zu verankern, ist das Ziel des Präventionsprojekts „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“. Schon den Kleinsten sollen beste Voraussetzungen für ein gesundes und bewegungsreiches Leben geboten werden. Kindertagesstätten und Familienzentren – insbesondere solche mit einem hohen Anteil an Kindern aus sozial benachteiligten Familien – profitieren von dem ehrgeizigen Projekt. Als 100. Einrichtung dieser Art wurde am 22. April die Herner Kita „Däumling“ gemeinsam mit dem Kooperationsverein TV Röhlinghausen 1883 ausgezeichnet.

„**ERKLÄRE MIR**
UND ICH WERDE VERGESSEN.
ZEIGE MIR
UND ICH WERDE MICH ERINNERN.
BETEILIGE MICH
UND ICH WERDE VERSTEHEN!“

Dieses Konfuzius-Zitat spiegelt das Bildungskonzept wider, das sich in der Kindertagesstätte „Däumling“ im Herner Stadtteil Wanne-Eickel längst zur erfolg-

reichen „Kita-Philosophie“ entwickelt hat. „Unser Ziel ist es, die verschiedenen Entwicklungspotenziale, die jedes Kind hat, auszuschöpfen“, sagt Angelika Steiner: „Dabei stehen Bewegung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung im Mittelpunkt. Denn im frühen Kindesalter wird das Fundament für die spätere Entwicklung junger Menschen gelegt.“ Die Diplom-Pädagogin ist seit der Gründung im Jahr 1999 die Leiterin der Einrichtung, die als inzwischen 100. „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“ zertifiziert wurde. Die Voraussetzungen der integrativen Einrichtung, in der in mehreren Gruppen jeweils bis zu 15 Kinder



”

Wir sind stolz auf unsere Einrichtung und das, was wir in den 14 Jahren geschaffen haben. Ich freue mich, dass unser Engagement für die Kinder in Wanne-Eickel mit dieser Auszeichnung gewürdigt wird
Angelika Steiner, Leiterin der Kita „Däumling“

“



”

Unser Motto Bewegung, Spaß, Gesundheit steht bei der Arbeit mit den Kleinen und Vorschulkindern im Vordergrund. Wir sind stolz darauf, dass unsere langjährige erfolgreiche Arbeit mit den Kindern erneut gewürdigt und anerkannt wird.
Elfi Heinemann, Vorsitzende des TV Röhlinghausen

“

betreut werden, sind ideal. Neben einem eigenen Turnraum, einem „Traumraum“ zur Entspannung oder dem gerne genutzten Frühstücks-Café profitieren die Kinder von der Lage: Im Ortsteil Röhlinghausen gelegen, grenzt das Kita-Gelände an

„BEWEGUNGSRÄUME“ IM ALLERBESTEN SINNE

das Landschaftsschutzgebiet Königsgruber Park. In unmittelbarer Nähe befindet sich – neben weiteren Grünanlagen – der Eickeler Park mit seinem Tiergarten. „Unsere Kinder haben die Möglichkeit zur freien Entfaltung und zu ausreichender Bewegung in der Natur. Und das lieben sie“, weiß Angelika Steiner, dass im „Däumling“ Bewegungsräume im allerbesten Sinne angeboten werden.

Träger der Herner Kindertagesstätte ist die „Tageseinrichtung für Kinder der Lebenshilfe GmbH“ (TKL). Für insgesamt 90 Kinder im Alter zwischen einem halben und sechs Jahren bietet die Kita „Däumling“ Platz. Dort arbeitet ein professionelles, 20-köpfiges Mitarbeiter-Team: Neben zehn Erzieherinnen, zwei Erzieherinnen im Anerkennungsjahr und einer Kin-

derpflegerin kümmern sich vier Heilpädagoginnen und ein Motopäde um das Wohl der Kinder. Außerdem beschäftigt die Einrichtung eine Küchenkraft, eine Hauswirtschaftskraft und einen Hausmeister. Die Herner Kita ist eine „inklusive“ Einrichtung: Es werden zur Zeit 16 Kinder mit einem speziellen Förderbedarf betreut. Dabei handelt es sich um Kinder, bei denen eine Behinderung vorliegt oder die von einer Behinderung (zum Beispiel einer Entwicklungsverzögerung) bedroht sind. „Je nach Bedarf und Indikation bieten wir Physiotherapie, Logopädie oder Ergotherapie an. Dazu kommen entsprechende Therapeuten in unsere Kita“, erklärt Angelika Steiner, was ihren Bewegungskindergarten so besonders macht.

TV RÖHLINGHAUSEN 1883 IST KOOPERATIONSVEREIN

Idealer Kooperationspartner der Kita ist der erneut als „kinderfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnete TV Röhlinghausen 1883 e.V. War das ursprüngliche



Freuten sich über die Auszeichnung (v.l.): Elfi Steiner, Vorsitzende des TV 1883 Röhlinghausen, LSB-Vorstandsmitglied Martin Wonik, Sportministerin Ute Schäfer, Angelika Steiner, Leiterin der Tageseinrichtung „Däumling“ und Andreas Hustadt, Leiter der Landesvertretung des Verbandes der Ersatzkassen NRW



Ziel des Vereins, einen sinnvollen Freizeitausgleich für Herner Bergarbeiter anzubieten, hat sich der Verein heute das Motto „Bewegung, Spaß, Gesundheit“ für alle Alters- und Zielgruppen auf die Fahnen geschrieben. Der Mehrspartenverein mit über 700 Mitgliedern wurde erstmals 1999 im Rahmen eines Wettbewerbs der Sportjugend NRW als „Kinderfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnet. Der Verein stellt ein breites Angebot für Kinder und Eltern auf, vom traditionellen Eltern-Kind-Turnen über Kinder-Schwimmen bis hin zu jetzt neu inklusiven Angeboten für Hörgeschädigte.

AKTIVE BILDUNGSPARTNER IM STADTEIL

Die Kita „Däumling“ und der Verein TV Röhlinghausen sind mit ihren Angeboten, die sich nicht nur an die Kinder, sondern auch an die Eltern richten und weit über rein sportliche Angebote hinausgehen, als aktive Bildungspartner im Stadtteil bekannt. Dies würdigte auch der Oberbürgermeister der Stadt Herne, Horst Schiereck, der den beiden aktiven Institutionen für ihren vielfältigen Einsatz dankte.

Text: Rüdiger Zinsel, Fotos: Rüdiger Zinsel und Andrea Bowinkelmann (S.37 rechtes Bild)

DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung, des Landessportbundes und der gesetzlichen Krankenkassen in Nordrhein-Westfalen

PLUSPUNKT
ERNÄHRUNG



DAS PRÄVENTIONSKONZEPT:

Schon heute sind bis zu 15 Prozent der Kinder in Deutschland übergewichtig – Tendenz steigend! Die Ursachen für diese Entwicklung sind vor allem Bewegungsmangel, falsches Ernährungsverhalten und sich nachteilig verändernde familiäre Strukturen. Da viele der übergewichtigen Kinder von heute die fettleibigen Erwachsenen von morgen sind, stellt kindliches Übergewicht einen der maßgeblichen Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheiten im späteren Leben dar.

Ziel des Präventionskonzepts „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“ ist es, dem Trend der Zunahme von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter entgegen zu wirken. Dabei stehen Kinder mit sozialer Benachteiligung und/oder Migrationshintergrund besonders im Fokus.

WERDEN SIE ABONNENT

Bestellen Sie jetzt die „Wir im Sport“ für Ihre Vereinsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter. Oder abonnieren Sie die Zeitschrift selbst. Zehn Ausgaben: Zehnmal jährlich druckfrische Infos für Ihre Vereinsarbeit für nur 1,50 Euro pro Ausgabe!

Die „Wir im Sport“ erhalten Sie im Abonnement nur noch per Lastschriftverfahren!



Ja, ich bestelle „Wir im Sport“ ab der nächst erreichbaren Ausgabe im Jahresabonnement für 15 Euro. Das Abonnement kann zum Ablauf des Jahres gekündigt werden.

Sie können die Abo-Bestellung auch unter www.lsb-nrw.de – Aktuelles – LSB-Zeitung vornehmen.

NAME, VORNAME*

VEREIN

STRASSE/NR.

PLZ/ORT

TELEFON

E-MAIL

ANZAHL DER ABO'S

„Wir im Sport“ zahle ich bequem bargeldlos per Bankeinzug (jährlich).

KONTO-NR.

BLZ

GELDINSTITUT

DATUM/ UNTERSCHRIFT

* Bei Bestellungen im Namen des Vereins muss der Vertretungsrechtigte nach §26 BGB unterschreiben

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:
L. N. Schaffrath NeueMedien –
Abonnentenbetreuung „Wir im Sport“
Postfach 14 52, 47594 Geldern
 per Fax: 02831 925-610

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Hausadresse:

Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg

Postadresse:

Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg

Telefon 0203 7381-0

Telefax 0203 7381-615

www.lsb-nrw.de

info@lsb-nrw.de

REDAKTION

Ilja Waßenhoven (V.i.S.d.P.)

Joachim Lehmann (Leitung),

Andrea Bowinkelmann (Foto), Theo Düttmann

(geschäftsführender Redakteur), Gerhard Hauk,

Ludwig Heudtlaß, Ulrich Beckmann, Frank-Michael

Rall, Annelie Braas (Redaktionsassistentin)

Titelfoto, Toptalente- und Editorialfoto

Andrea Bowinkelmann

LSB-Fotos

Andrea Bowinkelmann (2), Theo Düttmann,

Gerhard Hauk

SERVICE VEREINE

Betreuung kostenfreier Vereinsbezug

Landessportbund NRW

Evelyn Dietze, Telefon 0203 7381-937

ABONNEMENT

jährlich 15 EUR für 10 Ausgaben

Bestellung

L. N. Schaffrath NeueMedien

Betreuung Abonnenten „Wir im Sport“

Marktweg 42-44, 47608 Geldern

Aboservice@schaffrath-neuemedien.de

Telefon 02831 925-543

Telefax 02831 925-610

Bestellung per Internet:

www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/aktuelles/lsb-zeitung

GESTALTUNG

Entwurfswerk*, Düsseldorf

www.entwurfswerk.de

DRUCK

Druckerei L. N. Schaffrath, Geldern

ANZEIGENVERWALTUNG

Luxx Medien Verlagsgesellschaft

Ellerstraße 32, 53119 Bonn

Telefon 0228 688 314 12

Telefax 0228 688 314 29

www.luxx-medien.de

Ansprechpartner

Jörn Bickert, bickert@luxx-medien.de

Redaktionsschluss 15.05.2013

Anzeigenschluss 15.05.2013

ISSN: 1611-3640

FÖRDERUNG DER ÜBUNGSARBEIT

ANTRAG AUF FÖRDERUNG DER ÜBUNGSARBEIT JETZT STELLEN BIS SPÄTESTENS 31. MAI 2013!

Bitte beachten Sie unbedingt am Ende der Richtlinien den Hinweis „Wichtige Information“ bei der Antragstellung!

Auf unserem Portal www.lsb-nrw.de können Sie unter „Für Vereine – Förderungen – Förderung der Übungsarbeit“ den Antrag und die Richtlinien als PDF downloaden. Außerdem finden Sie dort auch den Link, über den Sie den Antrag direkt online stellen können.

ANTRAG AUF GEWÄHRUNG EINER ZUWENDUNG ZUR FÖRDERUNG DER ÜBUNGSARBEIT IN SPORTVEREINEN 2013

Antragsfrist: 31. Mai 2013 (Eingangsstempel LSB)

LSB-VEREINSKENNZIFFER (7-STEILIG)

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



VEREINSNAME

AUSKUNFT ERTEILT

Name

Telefon

ANGABEN ZUR ERMITTLUNG DER ZUSCHUSSEINHEITEN:

Zahl der Vereinsmitglieder am 01. Januar 2013

(A-Zahlen lt. Bestandserhebung)

Mitglieder

davon Mitglieder bis 26 Jahre

Mitglieder

Zahl der geplanten Übungsstunden 2013

Zahl der 2013 anerkannten **Leiterinnen** der Übungsarbeit und anerkannten **Jugendleiterinnen**, die für den Verein tätig sind.

Leiterinnen der Übungsarbeit/Jugendleiterinnen ^{1,2}

Zahl der 2013 anerkannten **Leiter** der Übungsarbeit und anerkannten **Jugendleiter**, die für den Verein tätig sind.

Leiter der Übungsarbeit/Jugendleiter ^{1,2}

NUR FÜR BEHINDERTENSORTVEREINE/-ABTEILUNGEN

Zahl der Vereinsmitglieder am 01. Januar 2013

(A-Zahlen lt. Bestandserhebung)

Mitglieder

davon Mitglieder bis 26 Jahre

Mitglieder

Zahl der geplanten Übungsstunden 2013

Zahl der 2013 anerkannten **Leiterinnen** der Übungsarbeit und anerkannten **Jugendleiterinnen**, die für den Verein tätig sind.

Leiterinnen der Übungsarbeit/Jugendleiterinnen ^{1,2}

Zahl der 2013 anerkannten **Leiter** der Übungsarbeit und anerkannten **Jugendleiter**, die für den Verein tätig sind.

Leiter der Übungsarbeit/Jugendleiter ^{1,2}

ERKLÄRUNGEN Der Antragsteller erklärt, dass: – die in diesem Antrag gemachten Angaben vollständig und richtig sind, – der Körperschaftssteuerfreistellungsbescheid vorliegt und nicht älter als 3 Jahre ist. **Der Landessportbund NRW ist berechtigt, die Angaben des Antragstellers vor Ort zu prüfen.**

Ort/Datum

Unterschrift gemäß BGB § 26

Vereinsstempel

- 1) Als anerkannte Leiterinnen und Leiter der Übungsarbeit gelten nur Personen gemäß Richtlinien Nr. 4.3, also inkl. Jugendleiter/innen deren Lizenzen während des Antragsjahres Gültigkeit besitzen.
2) Trennung aus statistischen Gründen erforderlich (Frauenförderplan).

Rücksendungen an: Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Referat Förderprogramme/KJP, z. Hd. Frau Streyer, Herrn Bergmann, Frau Semerci, Herrn Stratmann, Postfach 101506, 47015 Duisburg, Telefon 0203 7381-936 / -935 / -619 oder -910, Fax 0203 7381-926, Uebungsarbeit@lsb-nrw.de

Was uns auszeichnet? Echte Heimstärke.



MACHT STARK.



Das ARAG
Sport-Sicherheitsprogramm.
Individueller Schutz für Vereine und
Verbände gegen Sachschäden aller Art.
Infos unter www.ARAG-Sport.de
oder (0 23 51) 94 75 40