

WIR
IM

www.lsb-nrw.de

SPORT



SPORT UND KARRIERE

VOM TRIKOT IN DEN ANZUG

SPORT UND INKLUSION |||

RWE-WETTBEWERB |||

INTERVIEW SCHULMINISTERIN
SYLVIA LÖHRMANN |||

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Für den
Breiten- und
Leistungssport!

Mobilität bei Sport und Freizeit!

Neu: Mercedes-Benz

Mercedes-Benz
A180
BlueEFFICIENCY
nur €309,-

VW Polo
4trg.
ab €249,-

Alle Angaben vorbehaltlich Änderungen und Irrtümer. Stand 01.06.2013.



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, Mercedes-Benz 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: kontakt@spurtwelt.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



SPORT UND ERFOLG



Dr. Christoph Niessen, LSB-Vorstandsvorsitzender

Liebe Leserinnen und Leser, sind erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler auch erfolgreich im Beruf? Prominente Beispiele wie Britta Heidemann, Günter Netzer oder Thomas Bach legen diese Vermutung nahe. Leicht verengt sich allerdings bei solcher Betrachtung der Blick auf die kleine Gruppe von erfolgreichen Leistungssportlern und die einfache Formel „Top-Athlet = Top-Manager“ oder z. B. „Top-Athlet = Top-Jurist...“

Bei näherem Hinsehen blendet diese Sichtweise zwei entscheidende Fragen aus. Erstens: Was ist mit den zahlreichen Leistungssportlern, die es nie ganz nach oben schaffen, die nicht als prominent gelten? Können auch diese aus dem Sport etwas für den Beruf mitnehmen oder braucht es dafür mindestens eine Medaille bei Olympischen Spielen?

Und zweitens: Gibt es auch einen Zusammenhang zwischen Breitensport und Erfolg? Denn jener bewegt ja im wahrsten Sinne des Wortes viel mehr Menschen als der Leistungssport. Gerade dieser Aspekt erscheint mir wichtig. Es ist z. B. wissenschaftlich unumstritten, dass Kinder erfolgreicher lernen, wenn sie sich regelmäßig bewegen. Die tägliche Sportstunde für Kinder und Jugendliche sollte deshalb in einer Gesellschaft, die erfolgreich bleiben will, ein wichtiges bildungspolitisches Ziel sein.

Oder: Wer regelmäßig Ausdauersport in der freien Natur treibt, kennt das Gefühl, dadurch den Kopf frei zu bekommen, die Gedanken zu sortieren – auch das sicher ein wichtiger Beitrag zum persönlichen Erfolg. Und schließlich: Selbst im hohen Alter ermöglicht Sport besondere Erfolgserlebnisse, auch für Sportanfänger, denn die Trainierbarkeit des Körpers endet nicht in der Jugend. Wer im Alter Sport treibt, ist oft in der Lage, sein Leben länger selbstbestimmt zu gestalten – und wer wollte das nicht als Erfolg ansehen!

Sport und Erfolg, diese Kombination hat also deutlich mehr Facetten als die prominenten und erfolgreichen Olympiateilnehmer, die es auch nach ihrer sportlichen Karriere schaffen, in der Erfolgsspur zu bleiben. Sie zeigen nur exemplarisch, wie viel sich aus Sport machen lässt. Jeder der Sport treibt, kann sie sich zum Vorbild nehmen, um seinen ganz persönlichen Erfolg aus dem Sport zu ziehen, auch ohne Medaillen und Rampenlicht.

Ihr

Dr. Christoph Niessen

Unsere Wirtschaftspartner:

BKK vor Ort

BKK
Landesverband
NORDWEST

WEST LOTTO

VORWEG GEHEN
BME

METRO GROUP

ASS
Arbeitsgemeinschaft
Sportstätten

ARAG

hummel
Charakter 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

05 NEUIGKEITEN AUS DEM LANDESSPORTBUND NRW

02 TITEL

08 SPORT UND KARRIERE | [Vom Trikot in den Anzug](#)

12 INTERVIEW DR. ULRICH KUHL

„Sport und Beruf haben verbindende Momente“

03 PROGRAMME & THEMENFELDER

SPITZENSport FÖRDERN IN NRW!

14 NACHWUCHSFÖRDERUNG | [Die Basis muss stimmen](#)

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!

16 SFBG GLADBECK | [Balsam für Körper und Seele](#)

INKLUSION

18 MODELLPROJEKT | [„Wir lieben die bunte Vielfalt“](#)

INTEGRATION

20 „SPIN“-PARTNERSCHAFT | [„Starke Kids – Stark in der Schule“](#)

SPECIAL

23 WOCHE DES SPORTS | [Sport und Kultur](#)

24 TAGUNG IN HAMM | [Werte brauchen Vorbilder](#)

SPORTMEDIZIN

25 HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN UND SPORT

04 SPORTJUGEND NRW

27 NEUES JUNI 2013

28 RWE-WETTBEWERB | [Junges Ehrenamt gewinnt](#)

30 SCHULSPORT | [Wo ein Wille, ist auch ein Weg](#)

33 INTERVIEW MIT SCHULMINISTERIN LÖHRMANN

„Tägliche Sport- und Bewegungszeiten“

34 20 JAHRE STREETBASKETBALL-TOUR

36 ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT | [Bewegung erfahren](#)

03 EDITORIAL

38 IMPRESSUM UND ABO-WERBUNG

JUBILAR DR. JOHANNES EULERING

LSB gratuliert

Der Landessportbund NRW gratuliert Dr. h.c. Johannes Eulering. Das Ehrenmitglied des LSB feiert am 13. Juni seinen 80. Geburtstag. Johannes Eulering hat maßgeblich die Entwicklung des LSB und des Sports in NRW mitgestaltet.

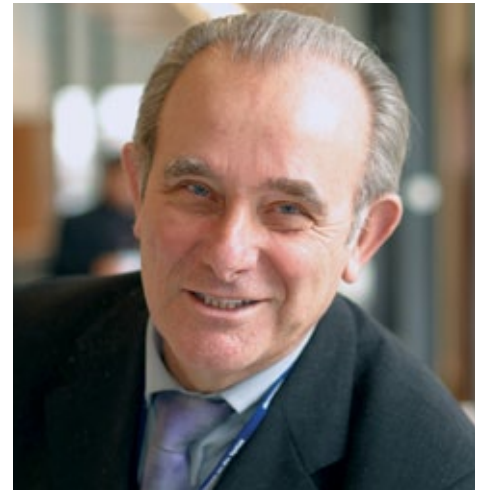
Über drei Jahrzehnte war er im LSB-Präsidium, von 1997 bis 2005 dessen Vizepräsident. Von 1970 bis 1997 arbeitete er als Sportreferent der Landesregierung, 1979 stieg er zum Ministerialdirigenten in der Sportabteilung auf. Johannes Eulering ist unter anderem Ehrenpräsident der Europäischen Akademie des Sports und Träger des Verdienstordens des Landes Nordrhein-Westfalen.

Nach wie vor ist der als „Glücksfall für den Sport in NRW“ titulierte Jubilar aktiv. „Über Langeweile kann ich mich nicht beklagen“, sagt er. Er ist beratendes Mitglied des Regionalverbandes Ruhr (RVR) und hat den Masterplan Sport des RVR mit aufgestellt.

Geschichte des NRW-Sports

Rückblickend liegt ihm besonders das Aktionsprogramm Breitensport, das er mit auf den Weg gebracht hat, am Herzen. Die Aufnahme des Sports in die Landesverfassung 1992 sieht er als Meilenstein, wenn er sich auch mehr Konsequenzen daraus wünschte.

Dr. Eulering spielt nach wie vor Tennis – „aber nicht mehr im Wettkampf“ – und



Dr. h.c. Johannes Eulering | Foto: LSB

immer noch steht eine „Geschichte des Sports in NRW“ aus, die er gerne anpacken würde. Wir wünschen ihm für die Zukunft weiterhin alles Gute!

Anzeige



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


hummel

GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER

Sportabzeichentour

2012 legten bundesweit 124.078 Männer, aber „nur“ 78.148 Frauen das Deutsche Sportabzeichen ab. Diese Zahlen sind beispielhaft für die Verteilung der Geschlechter im Vereinssport. Wie kann es gelingen, mehr Frauen und Mädchen zu motivieren, Sport zu treiben? Welche Vorteile ergeben sich durch Gender Mainstreaming und Chancengleichheit für den organi-

sierten Sport? Darüber diskutierten Ende Mai beim Stopp der Sportabzeichen-Tour des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) in Minden-Lübbecke DOSB-Vizepräsidentin Ilse Ridder-Melchers und weitere Expertinnen. LSB-Vizepräsidentin Bärbel Dittrich sagte: „Der Mädchen- und Frauenanteil am Deutschen Sportabzeichen in NRW ist im Jugendbereich nahezu ausgeglichen, der Anteil der erwachsenen Frauen liegt im Vergleich zu den Männern aber nur bei rund 39 Prozent. Diesen An-

teil wollen wir auf lange Sicht steigern.“ Mona Küppers, Sprecherin der Frauen im LSB, ergänzte: „Wir wissen, dass es erfolgreiche Initiativen vor Ort gibt, wie zum Beispiel Frauentrainingsgruppen zu bilden, um für das Sportabzeichen zu trainieren und es dann zu absolvieren. So lernen sich Frauen über ihren Sportverein hinweg kennen und kommen auch mit den Angeboten in der Kommune und im SSB/KSB in Berührung – dies kann eine wunderbare Vernetzung zur Folge haben.“

60 DEMOVIDEOS ONLINE

NRWsport.TV erklärt Sportarten

In einem Projekt werden vom Landessportbund NRW aktuell rund 60 Videos auf der Internetplattform NRWsport.TV eingestellt. Darin werden 15 Sportarten und deren Techniken detailliert vorgestellt. Das Spektrum reicht von Badminton und Baseball über Tanzen, Eiskunstlauf, Kanurennsport bis zu Tischtennis und Gewichtheben.

NRWsport.TV ist der Web-TV Channel des NRW-Vereinssports. Der Landessportbund NRW gibt Vereinen, Verbänden und Bündeln in NRW damit eine Plattform, auf



NRWsport.TV: Online-Plattform für den NRW-Sport

der sie sich öffentlichkeitswirksam mit ihren Aktivitäten präsentieren können.

DEMOVIDEOS UND WEITERE INFORMATIONEN UNTER: www.nrw-sport.tv – Sportmix

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

FITNESSPARCOURS FÜRS GEHIRN

Ideen-Trimmpfad

In Wanne-Eickel wurde jetzt der zweite Ideen-Trimmpfad Deutschlands eröffnet. Auf einer Strecke mit zwölf Stationen wird körperliche und geistige Gesundheit gefördert. Entstanden ist der Ideen-Trimmpfad in Zusammenarbeit zwischen dem TV Wanne 1885, der Ideenagentur Ideaktiv sowie der Stadt Herne. Auf dem ganzheitlichen Gehirn-Parcours können Nutzer jeden Alters ihre mentale Fitness, ihre Lösungskompetenz und ihr kreatives Denken fördern.

WEITERE INFORMATIONEN: www.ideentrimmpfad.de

LEBENSWEERT ALTERN

Kooperation mit LSV NRW

Der Landessportbund NRW und die Landesseniorenvertretung NRW (LSV NRW) werden enger kooperieren. Ende Mai unterzeichneten LSB-Vizepräsidentin Breitensport, Bärbel Dittrich, und die LSV-Vorsitzende Gaby Schnell eine Kooperationsvereinbarung. Vor allem auf der kommunalen Ebene wollen die beiden Organisationen ihre Arbeit besser abstimmen und ihr eine gemeinsame Ausrichtung geben.



(v.r. vordere Reihe): Gaby Schnell, Bärbel Dittrich und Jürgen Jentsch

(v.r. hintere Reihe): Michael Heise, Dr. Helmut Freund und Martin Wonik | Foto: LSB

Partnerschaftlichkeit

Die Partner wollen Netzwerke bilden und Sportvereinen neue Wege für ein aktives Altern durch Bewegung und Sport öffnen. „Künftig wollen wir in regelmäßiger Abstimmung unsere jeweiligen Organisa-

tionsstrukturen zum Aufbau einer engen Zusammenarbeit auf den verschiedenen Ebenen nutzen“, betont LSB-Vorstand Martin Wonik, „und somit einen weiteren wichtigen Beitrag auf dem Weg zu

einem lebenswerten Altern liefern.“ In der LSV NRW e. V. sind derzeit 161 Seniorenvertretungen Mitglied, dies entspricht einer Abdeckung von rund 40 Prozent für das gesamte Bundesland.

RAUCHVERBOT IN SPORTRÄUMEN

Gesetzesnovelle in Kraft

Das Rauchen in allen Sport- und Vereinshäusern und anderen geschlossenen Räumen mit Sportbetrieb ist seit dem 1. Mai nicht mehr erlaubt. Das gilt auch für Umkleide- und Aufenthaltsräume. Das Verbot geht zurück auf eine Novelle des Nichtraucherschutzgesetzes. Selbst Festzelte, die von Vereinen bei Veranstaltungen

gern genutzt werden, müssen absolut rauchfrei sein. Verantwortliche Vereinsvorstände und Clubgastwirte sind verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, um

Bußgelder drohen

das Rauchverbot durchzusetzen. Ansonsten drohen Bußgelder. Auch Gästen, die trotz Verbot rauchen, kann eine Geldstrafe auferlegt werden.



MEHR INFORMATIONEN zur neuen Fassung des Nichtraucherschutzgesetzes auf den Webseiten unserer Vereinsberatung (www.vibss.de) und auf den Webseiten des NRW-Gesundheitsministeriums (www.mgepa.nrw.de).

VEREINSFÖRDERUNG

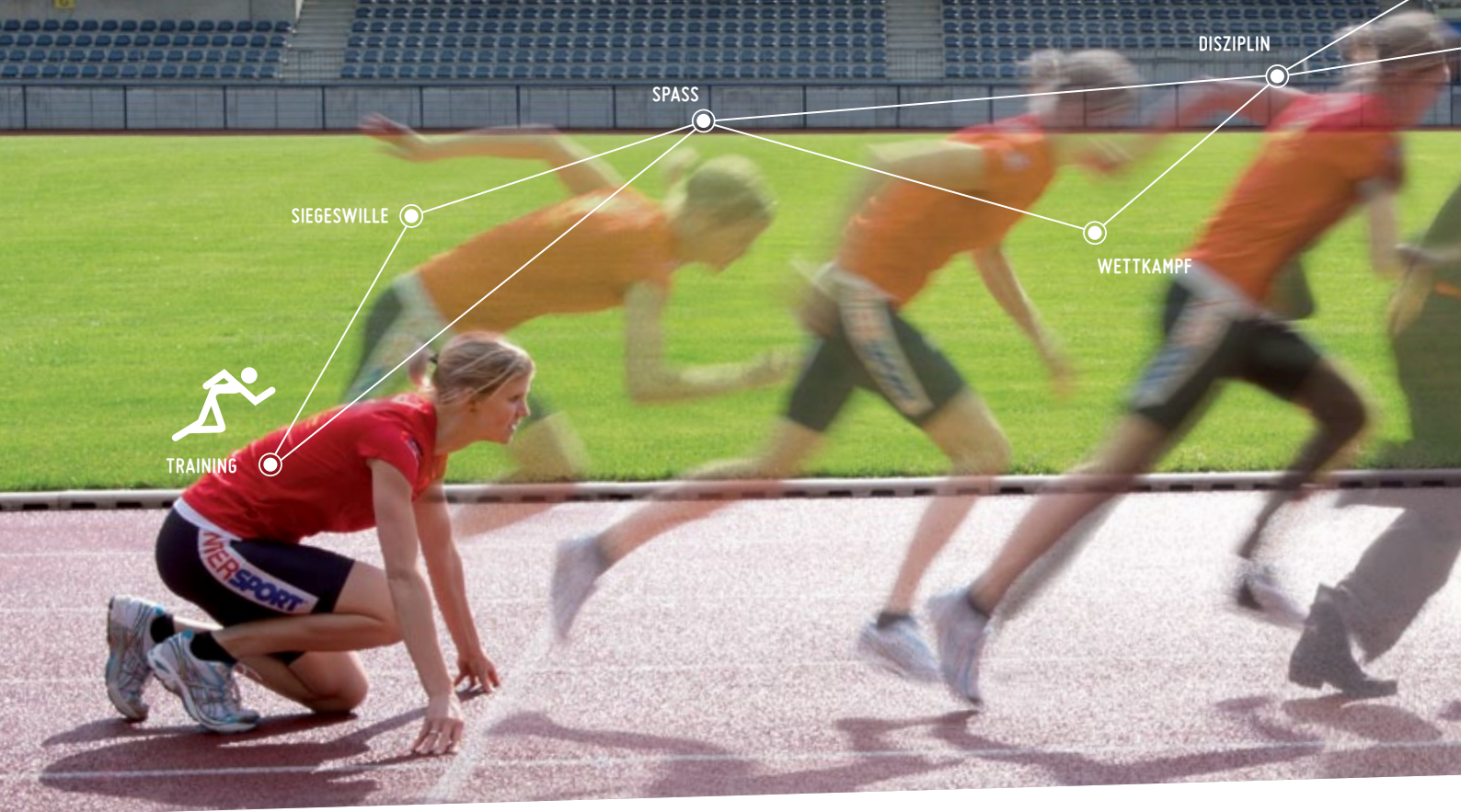
Jeweils 1.000 Euro für 1.000 Vereine

Bis zum 5. Juli können Vereine bei ihren Stadt- und Kreissportbünden Zuwendung aus dem Landesprogramm „Sportvereine in Ganztag und Kindertageseinrichtungen“ beantragen. Vereine, die teilneh-

men wollen, müssen sich für ein Projekt entweder im schulischen Ganztag oder in Kindertageseinrichtungen entscheiden. Bei den SSB/KSB erhalten sie alle weiteren Informationen zur Antragstellung, zu Konzept, Förderbeispielen etc. Ziel des Programms ist es, die Kooperation zwischen Sportvereinen und Schulen

bzw. Kindertageseinrichtungen zu intensivieren. Initiatoren sind das Sportministerium des Landes Nordrhein-Westfalen und der Landessportbund NRW. Über den Landeshaushalt 2013 werden dafür insgesamt eine Million Euro zur Verfügung gestellt.

SPORT UND KARRIERE



VOM TRIKOT — — — — — → IN DEN ANZUG

AUS EHEMALIGEN LEISTUNGSSPORTLERN WERDEN OFT GUTE FÜHRUNGSKRÄFTE. UND WER BERUFLICH SEHR ERFOLGREICH IST, SCHAFFT NICHT SELTEN BEEINDRUCKENDES IM SPORT. DAS IST KEIN ZUFALL, MEINEN AKTIVE, MANAGER, SPORTPSYCHOLOGEN. „WIR IM SPORT“ IST DEM PHÄNOMEN AUF DEN GRUND GEGANGEN.



Jugendliche, die regelmäßig Sport treiben, erlangen meist höhere Abschlüsse. Das ergab eine Studie des Bonner Instituts zur Zukunft der Arbeit. Offenbar ist was dran an der These, dass sportliche Aktivität erfolgreich machen kann. Statistisch läuft nur etwa jeder 600. in Deutschland Marathon, aber tatsächlich jeder neunte Dax-Vorstand. Beispiele wie der scheidende Telekom-Vorstand René Obermann, Ex-Metro-Chef Hans-Joachim Körber, der neue WDR-Intendant Tom Buhrow und Sternekoch Nils Henkel – die allesamt über die Volldistanz gehen – legen nahe, dass leistungsorientierte Sportler auch auf beruflichem Terrain oft besser vorankommen. Im Umkehrschluss haben viele ehemalige Leistungssportler beeindruckende Karrieren nach der Karriere gestartet; Oliver Bierhoff, Thomas Bach, Joachim Llambi und Franziska Schenk – einst erfolgsverwöhnt als Fußballer, Fechter, Tänzer und Eisschnellläuferin, heute Manager der Fußball-

Nationalelf, DOSB-Präsident, Börsenhändler und TV-Sportmoderatorin.

STRATEGIEN FÜR SPORT UND BERUF

In diese Reihe fügt sich auch Britta Heidemann. Als Olympiasiegerin und Weltmeisterin leistet sie nicht nur auf der Fechtbahn Außergewöhnliches. Neben der zeitintensiven Sportlaufbahn absolvierte sie ein Studium der chinesischen Regionalwissenschaften, spricht fließend Chinesisch und arbeitet freiberuflich als Unternehmensberaterin für die Bereiche China, erneuerbare Energien, Sport und Management. Für die 30-Jährige steht außer Frage, dass sie auch in ihrer Karriere von Erfahrungen aus dem Sport profitiert. „Beim Fechten habe ich gelernt, Strategien für den Wettkampf zu entwickeln. Wenn ich Vorträge halte oder berufliche Gespräche führe, lege ich mir ebenfalls eine Taktik zurecht. Wann bringe ich die

Unter dem Titel „Erfolg um jeden Preis – Zwischen Olympiamedaille und Hartz IV“ befasst sich die LSB-Veranstaltungsreihe „Klartext Spitzensport in NRW“ am 25. Juni in Duisburg mit dem Thema: Was kommt nach dem Spitzensport?

WEITERE INFORMATIONEN:
www.lsb-nrw.de/Veranstaltungskalender



Rudi Cerne, ehemals erfolgreicher Eiskunstläufer, wurde ein bekannter Fernseh-Moderator und Journalist

besten Argumente? Bin ich offensiv oder defensiv?“ Neben solchen Fertigkeiten spielt für Britta Heidemann die Emotionsregulation eine wichtige Rolle. „Fechten eignet sich hervorragend dafür, sich Situationen zu stellen, denen man eigentlich lieber aus dem Weg gehen möchte“, beschreibt die Kölnerin. So fühle sich die direkte Konfrontation mit dem Gegner genauso an wie der Weg zum wichtigen Meeting.

Um solche Momente bestehen zu können, oder wie Sportpsychologe Hans Eberspächer einst titelte: „Gut sein, wenn’s drauf ankommt“, braucht es ausgeprägte mentale Stärke. Sportler, so Eberspächer, seien grundsätzlich geübter im Umgang mit solchen Stresssituationen – und profitieren davon in allen Lebensbereichen. Wer professionelles Mentaltraining betreibt, erarbeite sich ein inneres Navigationssystem, das Auswege anbietet, wenn die Routine nicht mehr genügt. So bleibt der mental starke Fußballer nicht nur im Training beim Elfmeter cool, sondern auch wenn es Ernst wird, z. B. im Pokalfinale, wenn ihn 60.000 Fans auspeifen. „Für mich ist Freude an der eigenen Leistung wichtig. Verbissenheit und übersteigter Ehrgeiz führen nicht zwangsläufig zum Erfolg“, sagt Britta Heidemann, die dem Thema sogar ein Buch gewidmet hat. In „Erfolg ist eine Frage der

Haltung“ skizziert sie, was der Leser vom Fecht sport für das Leben lernen kann. Z. B. berichtet sie, wie sich schwierige Herausforderungen mithilfe einer positiven Grundeinstellung zielführend bewältigen lassen.

BEIM LAUFEN DEN TAG VORSORTIEREN

Sebastian Ackermann holt sich diese positive Basis täglich um kurz nach sechs Uhr. Mit einem Lauf über fünf bis sechs Kilometer stimmt er sich auf einen Arbeitstag ein, der ihm regelmäßig komplexe Aufgaben stellt. „Beim Laufen kann ich mich einmal nur auf mich konzentrieren. Im Sport tut sich mir eine andere Welt auf, die aber doch Verbindendes zum Alltag hat“, sagt der Leiter Unternehmenskommunikation der RWE Deutschland AG. Einst war der heute 46-Jährige Westdeutscher Meister im Triathlon, inzwischen hat er sich auf die Einzeldisziplinen Laufen und Radfahren spezialisiert. Neben dem Effekt der Stresskompensation könne sich „ein erfolgreicher Bürotag genauso anfühlen wie ein gut bewältigter Wettkampf – und umgekehrt“, sagt Ackermann. Auf dem Rad geht er regelmäßig und durchaus ehrgeizig bei Jedermannrennen an den Start. „Ich setze mich nicht unter Leistungsdruck, aber eine vernünftige

”

Für mich ist Freude an der eigenen Leistung wichtig. Verbissenheit und übersteigter Ehrgeiz führen nicht zwangsläufig zum Erfolg

Britta Heidemann,
Olympiasiegerin und
Weltmeisterin

“



Die mehrfache Fußballerin des Jahres, Martina Voss-Tecklenburg, ist seit 2012 Nationaltrainerin der Schweiz

Zeit möchte ich schon fahren“, sagt er schmunzelnd. Und das Gefühl, im Sattel bis zur Zielgeraden durchzuhalten, auch wenn die Beine schmerzen, erinnert ihn an Situationen im Job, wenn er Aufgaben unter Zeitdruck zu Ende bringen muss. „Ich setze mir im Sport wie im Beruf Teilziele. Habe ich eines erreicht, entspanne ich mich“, sagt Ackermann.

Britta Heidemann und Sebastian Ackermann leugnen nicht, typische Sportlereigenschaften wie Ehrgeiz, Selbstmotivation oder Disziplin an sich zu erkennen. „Eben solche Attribute sind auch für Unternehmen bei der Personalauswahl und der Mitarbeiterführung von großer Bedeutung“, sagt Psychologe Dr. Ulrich Kuhl (lesen Sie dazu auch das Interview auf Seite 12). Andreas Butz überrascht das nicht. Der Lauf- und Motivationstrainer aus Euskirchen hat knapp 50 Top-Manager und viele Unternehmer zu ihren Intentionen befragt, warum sie Marathon laufen. Seine Erkenntnis: „Sportlichkeit ist die Grundlage für jegliche Art von Erfolg – auch im Beruf.“

SPORT ALS FÜHRUNGSTRUMENT

Wieso? „Viele Führungskräfte, mit denen ich gesprochen habe, sehen den Sport sehr pragmatisch. Sie

laufen, weil es ihnen persönlich gut tut und sie im Beruf erfolgreicher macht“, sagt Butz, selbst über 100-facher Marathonläufer und Unternehmer. Abgesehen von besseren körperlichen Voraussetzungen, mehr Wohlbefinden, höherer Stressresistenz und gesteigerter Leistungsfähigkeit gibt es interessante psychologische Nebenwirkungen. Das „Journal of Personality and Social Psychology“ berichtet von Studien, die gezeigt haben, dass diejenigen Menschen Rückschläge besser wegstecken können, die ihren Selbstwert aus Erfolgen auf unterschiedlichen Gebieten ziehen – Job und Sport sind eine übliche Kombination. Das Besondere an sportlicher Leistung ist, dass man sie nicht kaufen kann, sondern selbst erbringen muss – sei es im Wettkampf mit anderen oder nur mit sich selbst. Der Trainingsplan, der hilft, das sportliche Ziel zu erreichen, wird dabei zum Führungsinstrument. So schließt der Manager einen verbindlichen Vertrag mit sich selbst, wie er es sonst mit Geschäftspartnern tut.

Bei aller Leistungsorientierung erinnert Butz aber daran, „dass Laufzeiten, etwa im Sauerstoffüberschuss und durchflutet von Glückshormonen, wertvolle private Auszeiten sind“.

Text: Axel vom Schemm

Fotos: Andrea Bowinkelmann (S. 8-9) und picture alliance: dpa (S. 10), Sven Simon (S. 11 l.) Foto Huebner (S. 11 r.)

”
Sportlichkeit ist die
Grundlage für jegliche
Art von Erfolg – auch
im Beruf
Andreas Butz, Lauf- und
Motivationstrainer

“



INTERVIEW MIT DR. ULRICH KUHL

SPORT UND BERUF HABEN VERBINDENDE MOMENTE

DIPLOM-PSYCHOLOGE DR. ULRICH KUHL KENNT BEIDE SEITEN. SEIT 1980 BEREITET ER SPITZENSORTLER AUF INTERNATIONALE WETTKÄMPFE VOR. SEIT MEHR ALS 20 JAHREN BERÄT ER IN SEINER HAUPTBERUFLICHEN TÄTIGKEIT UNTERNEHMEN UND COACHT FÜHRUNGSKRÄFTE. ER WEISS: BEIDE BEREICHE HABEN VERBLÜFFENDE GEMEINSAMKEITEN — UND KÖNNEN VONEINANDER PROFITIEREN.



AUFFÄLLIG OFT SCHEINEN BERUFLICH STREBSAME MENSCHEN AUCH SPORTLICH SEHR ENGANGIERT ZU SEIN. HABEN SIE EINE ERKLÄRUNG?

Personen mit einer ausgeprägten Zielorientierung im Beruf suchen sich oft ein zusätzliches Gebiet, auf dem sie ebenfalls nach Leistung streben können. Sport hat sich offenbar für viele als zweite Spielfläche bewährt.

WIESO GERADE SPORT? SEHEN SIE GEMEINSAMKEITEN ZUM BERUF? Ja, Zielorientierung, Umgang mit Rückschlägen, Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen oder Emotionsregulation sind in Sport und Beruf existenziell. Natürlich gibt es auch Unterschiede. Leistungen beispielsweise in den Schnellkraftdisziplinen der Leichtathletik sind durch den Alterungsprozess begrenzt, während sich berufliche Leistungen über Jahrzehnte ohne Qualitätsverlust entwickeln können. Und Emotionen lassen sich im Büro natürlich nicht so ausleben wie auf dem Fußballplatz.

IM BUCH „MACHT, LEISTUNG, FREUNDSCHAFT“ HABEN SIE MOTIVE ALS ERFOLGSFAKTOREN IN WIRTSCHAFT, POLITIK UND SPITZENSORT UNTERSUCHT. DIE ÜBERRASCHENDE THESE: NICHT IMMER STEHT DER LEISTUNGSGEDANKE

GANZ OBEN. Bei Führungskräften oder erfolgreichen Sportlern wird meist das Leistungsmotiv unterstellt. Die Praxis zeigt, dass sie tatsächlich oft das Machtmotiv zu Spitzenergebnissen treibt. Dieses kann ganz unterschiedlich ausgelebt werden – etwa verantwortungsvoll oder egoistisch – und die Leistung verschieden beeinflussen. Während es im Tennis unabhängig von technischer Perfektion oft nur ums Gewinnen geht, sollte sich Führung im Unternehmen durch verantwortungsvollen Umgang mit Macht auszeichnen.

STIMMT ES, DASS SICH UNTERNEHMEN POSITIVE ASPEKTE DES SPORTS ZUNEHMEND ZUNUTZE MACHEN? Das Interesse von Unternehmen an sportpsychologischen Themen ist gestiegen. Zwar kann man nicht alles eins zu eins übernehmen. Doch bei Selbststeuerung und Stressbewältigung spielen die Erkenntnisse aus dem Sport ebenso eine wichtige Rolle wie bei Zielorientierung, Führung und Teamarbeit. Wenn wir Seminare zum Thema geben, liegt der Fokus der Teilnehmerinnen und Teilnehmer oft auf dem Spitzensport. Wir müssen sie dann überzeugen, dass die genannten Themen für Erfolg bei ambitionierten Breitensportlern die gleiche Rolle spielen.

Interview: Axel vom Schemm, Foto: privat

— — — →

Dr. Ulrich Kuhl,
Geschäftsführer der kkp
managementberatung in
Essen, arbeitete nach dem
Psychologiestudium an den
Universitäten Bochum
und Trier mit den Schwer-
punkten Motivation,
Verhaltensmodifikation
und Stressmanagement,
später als
Sportpsychologe am
Olympiastützpunkt
Rhein-Ruhr. Seit 1988
ist Kuhl im Bereich
Führungskräftetraining,
Coaching und Unter-
nehmensentwicklung tätig.



NRWRADTOUR

2013



25. bis 28. Juli 2013

Mit WestLotto das Land erfahren

Anmeldung in jeder
WestLotto-Annahmestelle
oder unter
www.nrw-radtour.de



NACHWUCHSFÖRDERUNG

DIE BASIS MUSS STIMMEN

„QUALIFIZIERTE SPORTMOTORISCHE GRUNDAUSBILDUNG – EINE UNERLÄSSLICHE BASIS FÜR DEN LEISTUNGSSPORT.“ SO LAUTETE DAS THEMA DES KONGRESSSES „NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2013“ IN BOCHUM. DORT DISKUTIERTEN SPORTWISSENSCHAFTLER MIT RUND 300 TEILNEHMERN AUS DER SPORTPRAXIS. „EINE VIELSEITIGE SPORTMOTORISCHE GRUNDAUSBILDUNG IST DAS FUNDAMENT FÜR SPÄTERE ERFOLGE“, BETONTE WALTER SCHNEELOCH, PRÄSIDENT DES LANDESSPORTBUNDES NRW.



”



Bei der Prognose von leistungssportlichen Karrieren spielen auch Aspekte wie Persönlichkeit und soziales Umfeld eine wichtige Rolle
Prof. Dr. Erin Gerlach,
Universität Potsdam

„Die motorische Grundausbildung markiert den Einstieg in ein systematisches sportliches Training, ist Komponente des Nachwuchstrainings und muss pädagogischen Ansprüchen gerecht werden“, stellte Prof. Dr. Jürgen Nicolaus, Pädagogische Hochschule Freiburg, fest. Dazu zählen unter anderem die Schulung vielseitiger Bewegungsfertigkeiten, koordinative Fähigkeiten, Beweglichkeit und funktionales Krafttraining. Ziel dieser Grundausbildung sei es, „ein solides Fundament für ein zunehmend sportartbezogenes, spezifiziertes, intensiviertes und umfänglich zunehmendes Training zu schaffen.“ Dabei handele es sich um eine gemeinsame Aufgabe des organisierten Sports und des Sportunterrichts in der Schule.

“

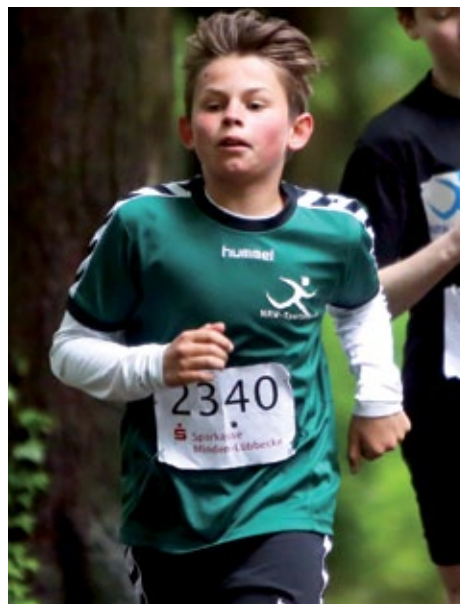
VERBUNDSYSTEM VON VEREINEN UND SCHULEN

Nicolaus schlug daher vor, Leitlinien für die Umsetzung in der Praxis zu entwickeln. Genau das forderte auch Markus Weise, Hockey-Bundestrainer der Männer: „Zum einen haben wir ein praktisches Umsetzungsproblem und zum anderen fehlt eine Vernetzung von Vereinen und Schulen.“

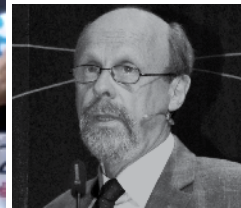
Dr. Ilka Seidel, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, Leipzig, erläuterte in ihrer Studie: An den derzeit elf NRW-Sportschulen, die mit lokalen Sportvereinen kooperieren, werden jedes Jahr sportmotorische Aufnahmetests durchgeführt. Die Ergebnisse der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit zur Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination von Kindern der vierten Klasse stellen einen wichtigen Parameter für die Aufnahme an den Schulen dar. Vergleicht man die Ergebnisse der jährlichen Aufnahmetests seit dem Schuljahr 2007/08, als die ersten NRW-Sportschulen gegründet wurden, so zeigen sich in den getesteten Fähigkeiten kaum Leistungsänderungen. Insgesamt jedoch erzielten die letztlich aufgenommenen Bewerber überdurchschnittlich gute Ergebnisse. An manchen Schulen sind grundsätzlich „fittere“ Bewerber als an anderen. Gründe dafür könnten z.B. in der lokalen Sportsozialisation oder Sportarten-Prägung liegen. Seidel empfahl abschließend: „Um Niveau-Verbesserungen zu erzielen, muss bereits in den Grundschulen die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit im Sportunterricht gefördert werden. Zudem bieten NRW-Sport-



Podiumsdiskussion: Prof. Dr. Eckart Balz, Bergische Universität Wuppertal; Prof. Dr. Dr. Joachim Mester; Markus Weise, Bundestrainer der Hockey Männer; Werner Stürmann, Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW; Claus Lufen, Moderator WDR



”



Bei motorischen Tests müssen wir auf das Individuum schauen, denn die Streuung in den Altersstufen ist sehr groß. Prof. Dr. Dr. Joachim Mester, Deutsche Sporthochschule Köln und Vorsitzender des Deutschen Forschungszentrums für Leistungssport „momentum“

“

schulen Kindern die Chance, sich in Kooperation mit Sportvereinen leistungssportlich zu betätigen.“

DIE DURCHSCHNITTSFALLE

Bei der Auswertung motorischer Tests wies Prof. Dr. Dr. Joachim Mester, Deutsche Sporthochschule Köln und Vorsitzender des Deutschen Forschungszentrums für Leistungssport „momentum“, auf einen wichtigen Punkt hin: „Wir müssen auf das Individuum schauen und dürfen nicht in die Durchschnittsfalle laufen. Die altersbezogene interindividuelle Varianz der Leistungen ist sehr groß.“ Im Rahmen des Basischecks von „momentum“ liegen inzwischen umfangreiche Daten über die Leistungsstatus von mehr als 1.000 Kaderathleten vor. Das absolute Niveau der Leistungsfähigkeit sei im Nachwuchsbereich weiterhin teilweise sehr gering. Allerdings müsse man die große individuelle Streuung in den Altersstufen beachten und daher vorsichtig mit durchschnittlichen Angaben sein.

Neben der Durchführung von motorischen Tests nannte Prof. Dr. Erin Gerlach, Universität Potsdam,



SPEZIFISCHE ANFORDERUNGEN EINZELNER SPORTARTEN

Bei den praktischen Demonstrationen zur motorischen Grundausbildung zeigten sich auch spezifische Anforderungen: Für Badminton weisen aktuelle praktische Befunde darauf hin, dass eine zu stark vielseitige Ausbildung auf Kosten einer spezifischen Ausbildung nicht zu Spitzenleistungen führt. Daher wird auf eine Mischung von vielseitiger und sportartspezifischer Ausbildung geachtet. Im Turnen gilt die zielorientierte Grundausbildung als Schlüsselfunktion, um die späteren Trainingsbelastungen zu meistern. Weitere praktische Einblicke gab es in den Sportarten Tischtennis, Judo, Leichtathletik sowie im Grundschulsport.

noch einen weiteren Aspekt: „Die Prognose von leistungssportlichen Karrieren ist immer mit großer Unsicherheit behaftet. Denn es ist im Vorfeld immer unbekannt, welche Leistungs- und Persönlichkeitsmerkmale für die Entwicklung zu einem Hochleistungssportler tatsächlich wichtig sind.“ Veranstalter des Events waren das NRW-Sportministerium in Kooperation mit dem Landessportbund NRW.

Text: Ninja Putzmann, Fotos: Ninja Putzmann und Andrea Bowinkelmann (Seite 15, großes Bild rechts)



WEITERE INFORMATIONEN:
Landessportbund NRW
Volker.Gabel@lsb-nrw.de
Telefon 0203 7381-928

SFBB GLADBECK

BALSAM FÜR KÖRPER UND SEELE

DER ANTEIL DER ÜBER-60-JÄHRIGEN AN DER GESAMTBEVÖLKERUNG WIRD IN DEUTSCHLAND SCHON BALD RUND EIN DRITTEL BETRAGEN. FÜR DEN ORGANISIERTEN SPORT BEDEUTET DIESE DEMOGRAFISCHE ENTWICKLUNG EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG. MIT SEINEM PROGRAMM „BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!“ GEHT DER LANDESSPORTBUND NRW IN DIE OFFENSIVE. EIN MUSTERBEISPIEL FÜR DIE ERFOLGREICHE UMSETZUNG DER EHRGEIZIGEN KONZEPTE IM „SPORT DER ÄLTEREN“ LIEFERT DER STADTSPORTVERBAND GLADBECK.



Mir gefällt die tolle Atmosphäre in unseren Kursen. Hier wird jeder Teilnehmer sofort gut aufgenommen
Fatma Salman

Wenn Übungsleiterin Ulrike Schröder montags in die Sporthalle der Gladbecker Schillerschule kommt, erwartet sie dort die pure Lebensfreude: Rund 25 Sportlerinnen im „besten Alter“ treffen sich dann nämlich zum „Fitness mit Pfiff“-Kurs, bringen sich mit viel Spaß am Sport so richtig in Bewegung und genießen das Zusammensein unter Gleichgesinnten. „Ich mache seit fast 15 Jahren regelmäßig Sport“, sagt Ruth Schulz aus dem Gladbecker Ortsteil Rosenhügel: „Ich habe mit Wassergymnastik angefangen. Dann kam unser Fitness-Kurs dazu. Außerdem gehen wir regelmäßig Kegeln“, schwärmt die rüstige 80-Jährige.



Organisiert werden die vielseitigen Sportangebote vom Verein „Sport für betagte Bürger“ (SfbB) Gladbeck. Mit der Gründung des Vereins erwiesen sich die Verantwortlichen im Gladbecker StadtSport-Verband als wahre Pioniere im Sport der Älteren. „Wir haben schon vor 35 Jahren erkannt, wie wichtig es ist, die ältere Generation in Bewegung zu halten“, sagt Hartmut Knappmann. Der Vorsitzende des

SSV Gladbeck geht aber noch weiter: „Die positiven Wirkungen unserer Programme gehen weit über den körperlichen Nutzen durch regelmäßige Bewegung hinaus: Es geht mindestens genauso sehr um soziale Aspekte, wie die Teilhabe an gesellschaftlich relevanten Themen, oder um zwischenmenschliche Dinge, wie das Bekämpfen von Einsamkeit im Alter.“

PIONIERE IM „SPORT DER ÄLTEREN“

Über 1.000 Mitglieder hat der SfbB Gladbeck inzwischen. Rund 250 „Externe“ nutzen die Kursangebote zusätzlich. Die Altersspanne reicht von „Ü50“ bis an die 100. „Unsere älteste Teilnehmerin ist derzeit 96 Jahre alt“, informiert Hartmut Knappmann. „Wir sind die ‚Gladbecker Variante‘ des ehrgeizigen Projekts, das der Landessportbund NRW formuliert hat. Die Angebote reichen von traditionellen Sport- und Spielangeboten wie Gymnastik, Tanzen oder Kegeln bis hin zu eher trendigen Kursen wie ‚Body Aktiv 50 plus‘.“



Der Gladbecker Verein „SfbB“ bietet vielfältige Sportangebote für ältere Menschen

Die sportiven Senioren werden natürlich auch entsprechend betreut: Rund 15 Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die die erforderliche B-Lizenz „Sport der Älteren“ absolviert haben, kümmern sich um die Teilnehmer. „Dazu gehört neben den Sporteinheiten auch, sich mit den Menschen zu beschäftigen, ihnen zuzuhören und ihnen eine sportliche Familie zu bieten“, erklärt Hartmut Knappmann. Eine Voraussetzung für die Teilnahme ist die medizinische Kontrolle: Die Vorlage der so genannten Arzt-Karte ist Pflicht. Dort attestiert ein Arzt, was der ältere Sportler oder die ältere Sportlerin sich zutrauen kann oder nicht, welche Übungen der Teilnehmer machen sollte und welche nicht für ihn geeignet sind.

GUTE VERNETZUNG DURCH KOOPERATIONEN

Dabei stellt der medizinische Bereich nur einen Teil des großen Netzwerks dar, auf das die Organisatoren der Gladbecker „Sport der Älteren“-Angebote setzen. „Eine gute Vernetzung ist die Voraussetzung

für den Erfolg“, erklärt Knappmann: „Dazu gehören neben der Stadt Gladbeck und der Politik auch die kommunale Seniorenvertretung sowie Ärzte und Apotheken. Außerdem kooperieren wir mit den Wohlfahrtsverbänden, z. B. der AWO, und den Schulen unserer Stadt, mit denen wir die sehr beliebten Generationenwochen ‚Alt und Jung – gemeinsam sportlich aktiv‘ durchführen.“

Für die Zukunft sieht Hartmut Knappmann noch viel Potenzial: „Gladbeck hat derzeit rund 75.000 Einwohner. Auch bei uns wird der Anteil der alten Menschen immer größer. Wir sehen die Auswirkungen des demografischen Wandels aber als Chance“, sagte der SSV-Vorsitzende. Er weiß um die gesellschaftliche Bedeutung, ältere Menschen in Bewegung zu bringen und sie in die „Sportfamilie“ der Stadt aufzunehmen.

Text und Fotos: Rüdiger Zinsel



„Wir haben schon vor 35 Jahren erkannt, wie wichtig es ist, die ältere Generation in Bewegung zu halten“
Hartmut Knappmann,
Vorsitzender
des SSV Gladbeck





MODELLPROJEKT



WIR LIEBEN DIE BUNTE VIELFALT! ^{BB}

JEDER MENSCH IST IN SEINER INDIVIDUALITÄT ZU AKZEPTIEREN. JEDEM MENSCHEN MUSS ES MÖGLICH SEIN, SICH GEMÄSS SEINER INDIVIDUELLEN VORAUSSETZUNGEN IN DIE GESELLSCHAFT EINZUBRINGEN. JEDER MENSCH HAT DAS RECHT ZUR TEILHABE! – DIESE PRINZIPIEN PRÄGEN DIE IDEE DER INKLUSION. AUCH DER ORGANISIERTE SPORT IN NORDRHEIN-WESTFALEN STELLT SICH DER HERAUSFORDERUNG IM SINNE DER UN-BEHINDERTENRECHTSKONVENTION, DIE DIE VOLLE UND GLEICHWERTIGE TEILNAHME AN ERHOLUNGS-, FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN FORDERT.



„Das gesamte Sportsystem steht vor der Herausforderung, sich mit der Komplexität des Sports für Menschen mit Behinderung auseinander zu setzen. Dabei müssen wir Antworten auf die Frage finden, wie es gelingen kann, dass Menschen mit und ohne Behinderung gleichberechtigt ein Sportangebot sowie die Mitgliedschaft in einem Sportverein ihrer Wahl finden können und dabei auch kompetent gefördert werden.“

LSB-Präsident Walter Schneeloch im Rahmen der Tagung

„Inklusion durch Sport – Forschung für Menschen mit Behinderung“

Die Idealvorstellung ist der „inklusive Sportverein“. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen viele Fragen beantwortet werden:

- » Welche Sporträume (über die allgemeine Barrierefreiheit hinaus) werden benötigt?
- » Welche Sportangebote sind in welchen Gruppengrößen und -zusammensetzungen erforderlich?
- » Über welche Kompetenzen müssen Übungsleiter sowie deren Aus- und Fortbilder zusätzlich verfügen?
- » Wie müssen Angebote im Breiten- und Leistungssport in den verschiedenen Sportarten aussehen?
- » Mit welchen Netzwerkpartnern müssen/sollten Vereine kooperieren?

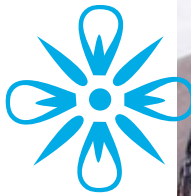
Diese und viele weitere Fragen stehen im Mittelpunkt des dreijährigen Modellprojekts „Sport und Inklusion im Verein.“ Elf Sportvereine stellen sich landes-

weit den wichtigsten Herausforderungen rund um die nachhaltige Entwicklung inklusiver Vereine.

„Wir lieben die bunte Vielfalt!“ – So lautet das Motto, mit dem sich der Lintforter Turnverein (LTV) im Rahmen des ehrgeizigen Modellprojektes engagiert.

„Wir haben in unserem Verein schon immer inklusiv gearbeitet“, sagt Angela Schwetzel. Die zweite Vorsitzende des Vereins vom Niederrhein freut sich über die Unterstützung, die der LSB als einer der Projektträger (siehe Info rechts) bietet. „Inklusion ist die konsequente und notwendige Fortführung des Integrationsgedankens. Sportvereine müssen helfen, ein besseres Miteinander zu realisieren“, ergänzt der 1. Vorsitzende Willi Schreurs.

Bisher sieht es zumeist so aus: Der überwiegende Teil der Menschen mit Behinderungen betreibt seinen Sport in den Behindertensportvereinen oder -gruppen. Nur in wenigen „normalen“ Vereinen findet das gemeinsame Sporttreiben von Menschen mit und ohne Behinderungen statt. Es besteht ein großer Entwicklungsbedarf, um Kindern, Jugend-



Gemeinsam für „bunte Vielfalt“ in
Kamp-Lintfort (v.l.): Angela
Schwetzel, Wolfgang Roth, Willi
Schreurs und Ulrike Plitt



Das Vereinsentwicklungsprojekt „Sport und Inklusion im Verein“ geht über drei Jahre – von 2013 bis 2015. Träger sind neben dem Landessportbund NRW der nordrhein-westfälische Behinderten-Sportverband (BSNW) und das NRW-Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport.



Die elf NRW-Vereine/(Sport-)Organisationen, die sich intensiv der Verbesserung inklusiver Angebote im organisierten Sport widmen, sind: Aqua-Sports Plettenberg | SV Oppum 1910 | Lintforter Turnverein 1927 | Post-Sportverein Bonn 1926 | Siegburger Turnverein 1862/92 | TV 1875 Paderborn | BS Oberhausen | Baukauer Turnclub Herne 1879 | KSB Rhein-Kreis Neuss | WMTV Solingen | Tvg Holsterhausen

Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Aus den gesammelten Erfahrungen und deren Analysen sollen im Anschluss an die dreijährige Projektphase unter anderem Handlungs- und Schulungskonzepte für Vereine erarbeitet werden.

lichen und Erwachsenen mit Behinderungen die sportliche Teilhabe zu ermöglichen.

ES GEHT UM MEHR ALS BARRIEREFREIE SPORTSTÄTTEN

Energisch packen es die Verantwortlichen im LTV an: „Es geht um mehr als barrierefreie Sportstätten. Es geht darum, die Philosophie der Inklusion zu vermitteln, die Öffentlichkeit für diese Notwendigkeit zu sensibilisieren“, betont Ulrike Plitt. Die stellvertretende Vorsitzende des Kreissportbundes Wesel ist gleichzeitig die Projektleiterin im LTV. „Für die rund 500 Vereine im KSB Wesel sollen neue Anreize entstehen. Alle können von und mit dem Projekt lernen“, blickt die 51-Jährige auf die gesamte Region. Alle Beteiligten sind sich bewusst: Die nachhaltige Entwicklung eines inklusiven Sportvereins ist ein langfristiger Prozess. Die Verantwortlichen in den Vereinen sollten sich dabei klar zur „Inklusion im Sport und im Verein“ bekennen. Stellvertretend für

alle elf teilnehmenden Vereine und die dazu gehörigen Städte, Kreise und Gemeinden formuliert Wolfgang Roth, Ratsmitglied der Stadt Kamp-Lintfort: „Dieses Projekt ist ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung einer inklusiven Stadt beziehungsweise einer inklusiven Gesellschaft.“

Text: Rüdiger Zinsel

Fotos: Andrea Bowinkelmann (S. 18) und Rüdiger Zinsel



„SPIN“-PARTNERVEREIN MUAY THAI DUISBURG

„STARKE KIDS — STARK IN DER SCHULE“

SCHULE BESTIMMT IN HOHEM MASSE DEN ALLTAG VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN. FREIZEIT IST KNAPP. MIT DEM PROJEKT „STARKE KIDS — STARK IN DER SCHULE“ HAT DER „SPIN“-PARTNERVEREIN MUAY THAI DUISBURG SEIT ANFANG DES JAHRES JETZT EIN ANGEBOT FÜR SEINE JUNGEN MITGLIEDER GESCHAFFEN, UM IHNEN ZU HELFEN, DEM ALLTÄGLICHEN LEISTUNGSDRUCK STAND ZU HALTEN — UND DIE VERBINDUNG VON SCHULE, ALLTAG UND SPORT ZU ERMÖGLICHEN.



WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW
Janina.Schwake@lsb-nrw.de
Telefon 0203 935546-15
www.muay-thai-duisburg.de

„In unserem ‚Gym‘ wird den Schülern Unterstützung bei den Hausaufgaben angeboten“, erläutert Kerstin Guckes, stellvertretende Vorsitzende und Trainerin des Vereins, „die Kinder und Jugendlichen nehmen an dieser Förderung gerne teil, da sie sich gut aufgehoben fühlen und die Aufgaben nicht alleine zu Hause machen müssen. In einer Gruppe ist das alles einfacher und angenehmer zu erledigen. Zudem können sie die Arbeit und das Vergnügen – in Form des anschließenden Trainings – im ‚Gym‘ gut miteinander verbinden.“

Das Vereinsangebot richtet sich an alle Altersklassen und findet fünfmal die Woche statt. Es soll die Kinder wie auch Eltern unterstützen und die Verbindung von Schule, Alltag und Sport ermöglichen. Denn nach Beendigung der Arbeit kommt das Vergnügen: Die Kinder ziehen sich um und dürfen trai-

nieren. Ein tolles Projekt, bei dem ein reibungsloser und unkomplizierter Ablauf für alle eine entspannte Atmosphäre schafft.

VIEL FITTER

Beispielsweise für Natalie Siemkes (15): Jeden Tag kommt sie erschöpft von der Schule. Doch anstatt sich direkt mit den Hausaufgaben zu quälen, isst sie zunächst in Ruhe Mittag und entspannt danach noch ein wenig. Anschließend läuft sie zum ‚Gym‘ und setzt sich zu den anderen Schülern in den Betreuungsraum. Dort wartet bereits ein Student auf sie. „Nach der Pause zu Hause fühle ich mich viel fitter“, schwärmt die 15-Jährige. „So sind die Hausaufgaben einfacher. Und wenn ich Fragen habe, ist immer jemand da.“



„SPIN – SPORT INTERKULTURELL“

„spin – sport interkulturell“, ist ein gemeinsames Projekt der Stiftung Mercator, der Heinz Nixdorf Stiftung und des Landessportbundes NRW und wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge sowie dem Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen unterstützt.

Das Ziel dieses Projektes ist es, die Integration von Kindern und Jugendlichen durch Bewegung, Sport und Bildung zu stärken und so ihre Bildungs- und Zukunftschancen zu verbessern. Aufgrund der Unterrepräsentanz von Mädchen und jungen Frauen mit Migrationshintergrund im Sportsystem liegt der Schwerpunkt des Projektes auf dieser Zielgruppe. Das Projekt nutzt die integrative Kraft des organisierten Sports und verbindet vielfältige sportliche Angebote. Zudem werden gezielte Kooperationen zwischen Sportvereinen und Schulen im Rahmen des Offenen Ganztags angestrebt.

Das Projekt wird seit 2007 in vier Städten des Ruhrgebiets – Duisburg, Essen, Gelsenkirchen und Oberhausen – sowie seit 2011 auch in Recklinghausen umgesetzt. Nach dem erfolgreichen Abschluss der vierjährigen Pilotphase (2007-2011) befindet sich das Projekt derzeit in der vierjährigen Ausweitungphase (2011-2015), in der der Bildungsaspekt stärker in den Fokus rückt.

Neben der Hausaufgabenbetreuung plant Muay Thai Duisburg schon ein weiteres Projekt für die Schülerinnen und Schüler: In den Sommerferien möchte der Verein den Kindern die Möglichkeit bieten, in den kompletten sechs Wochen Ferien täglich drei Stunden an einem ausgearbeiteten Programm teilzunehmen. Auf der Tagesordnung stehen dann neben dem Sport unter anderem eine Talentshow, eine Schnitzeljagd, ein Picknick, ein Quiz, ein Besuch im Landschaftspark Nord inklusive Führung und zum Abschluss eine Übernachtungsparty. Ein tolles Angebot, mit dem allerdings viel Arbeit verbunden ist. Das Betreuungsteam der Hausaufgaben nimmt sich dessen jedoch gerne an und steckt schon intensiv in den Planungen.

Text: Janina Schwake, Foto: Andrea Bowinkelmann



SPORT BEWEGT NRW!

Gleich heute noch
anmelden unter
www.lsb-nrw.de/bilddatenbank

Sportlich up-to-date

Bilddatenbank des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V.

Schnell, aktuell und professionell.

- Ständig aktualisierte Fotos für die Mediengestaltung.
- Regelmäßige Darstellung der Aktivitäten/Veranstaltungen des Landessportbundes NRW für Politik, Wirtschaftspartner, Medien und die interessierte Öffentlichkeit.
- Aufbau eines NRW-Kader-Fotoarchivs der D-Kader der Landesfachverbände wie auch der NRW-Bundeskader verbunden mit einer Erfolgsdokumentation.
- Unterstützung und Veröffentlichung der Fachverbände im Leistungssport
- Präsentation der NRW-Topsportler/innen und herausragender NRW-Nachwuchssportler/innen.
- Kosten- und lizenzfreie Bereitstellung von sportbezogenen Fotografien.
- Professionelle Darstellung der Mitgliedsorganisationen des Landessportbundes NRW und der Sportvereine in der Öffentlichkeit.

WOCHE DES SPORTS

SPORT UND KULTUR

OB ROLLHOCKEY, TANZEN ODER RADBALL: ENDE MAI PRÄSENTIERTE SICH DER SPORT IN RECKLINGHAUSEN WIEDER EINE WOCHE LANG IN ZAHLREICHEN FACETTEN.



„Aufbruch und Utopie“ hieß das Motto der 41. Recklinghäuser Festspiele. Im Rahmen dieser Veranstaltung findet traditionell die Woche des Sports statt. Einer der Höhepunkte war das 32. internationale Marktplatzspringen in der Altstadt. Unter den zahlreichen Topathleten stellten auch die Olympiateilnehmer Björn Otto und Martina Strunz ihr Können unter Beweis. Ein kulturelles Highlight zur Eröffnung: die Premiere des Stücks „Popcorn Machine“ der europäischen Artistengruppe My!LEICA.

Der Auftakt am 23. Mai im Ruhrfestspielhaus stand unter der Devise „Sport ist Kultur, Kultur ist Sport“, wie Bürgermeister Ferdinand Zerbst formulierte. Unterstrichen wurde seine Statement durch den Auftritt der Beat Nuggets, einer Breakdance-Formation der Deutschen Sporthochschule, die eindrucksvolle Straßenkunst zwischen Tanz und Sport präsentierte. Ernster wurde es im anschließenden Sportgespräch. Bernd Neuendorf, Staatssekretär im Sportministerium, Festspielleiter Frank Hoffmann, Georg Möllers als Vertreter der Stadt und Gisela Hinnemann, LSB-Vizepräsidentin „Leistungssport“, diskutierten zum

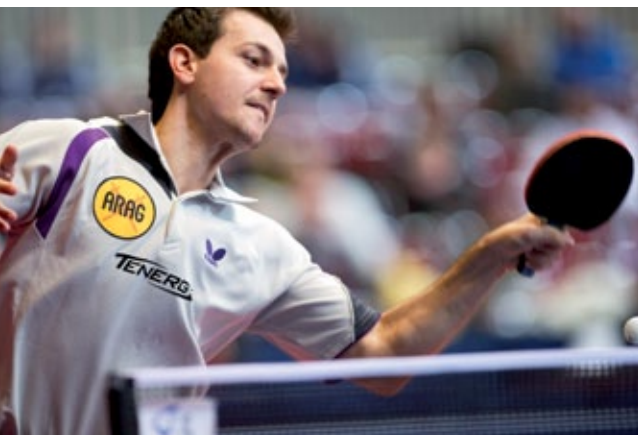
Thema „Ehrenamt im Breiten- und Leistungssport“. Hinnemann stellte dabei grundsätzlich fest: „Wer etwas für andere tut, tut etwas für sich selbst. Besonders für junge Leute bietet ehrenamtliche Tätigkeit viele positive Aspekte für eine gute berufliche Vorbereitung.“ Einig war sich die Runde, dass ab einem gewissen Punkt Ehrenamtlichkeit durch Hauptberuflichkeit unterstützt werden muss.

MOTTO: „AUFBRUCH UND UTOPIE“

Doch nicht die Theorie, sondern der Sport stand im Mittelpunkt der Woche. Und dabei beeindruckten die vielen Sportveranstaltungen, die auf dem Engagement der ortsansässigen Sportvereine basierten. Träger der Woche des Sports, Ruhrfestspiele Recklinghausen, sind das Sportministerium NRW, der Landessportbund NRW, der Deutsche Olympische Sportbund, der Deutsche Gewerkschaftsbund, der StadtSportVerband Recklinghausen und die Stadt Recklinghausen. Schirmherrin ist NRW-Sportministerin Ute Schäfer.

Bild links: Spektakuläre Straßenakrobatik zeigten die „Beat Nuggets“.

Bild rechts: LSB-Vizepräsidentin Gisela Hinnemann im Gespräch mit der Breakdance-Formation



WERTE BRAUCHEN VORBILDER

DER GESICHTSVERLUST DES GEDOPTEN EHEMALIGEN TOUR-DE-FRANCE-SIEGERS LANCE ARMSTRONG ZEIGT: SIEGEN IST IM SPORT NICHT ALLES. OHNE WERTE WIE FAIRPLAY, GEMEINSCHAFTSSINN ODER EINSATZBEREITSCHAFT IST SPORT AUF DAUER UNDENKBAR. WIE ES GELINGEN KANN, ZEIGT DAS BEISPIEL TIMO BOLL. DER TISCHTENNISPROFI BEWIES RÜCKGRAD. ER KORRIGIERTE BEI DER WELTMEISTERSCHAFT 2005 IN CHINA ZU SEINEN UNGUNSTEN EINE SCHIEDSRICHTERENTSCHEIDUNG — UND VERLOR SO DAS MATCH.

„Werte im Sport benötigen Vorbilder und müssen gelernt werden“, unterstrich LSB-Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen auf der „Fachtagung zur Wertebildung im Sport“ Ende Mai in Hamm.

Vereinsmitglieder wissen: Oft sind es die Trainerinnen und Trainer, die den sportlichen Nachwuchs durch ihr Verhalten prägen. Gerade „schwierige“ Kinder finden dort eine verlässliche Orientierung. Hartmut Lemmer, Mitglied im LSB-Präsidialausschuss Leistungssport, stellte fest: „Sport vermittelt Regeln und positive Verhaltensweisen eher spielerisch.“ Volker Monnerjahn, Präsident des DJK Sportverbandes, sieht die „gesunde Werteorientierung“ durch eine zunehmende Kommerzialisierung und einseitige Leistungsorientierung gefährdet. Er forderte: „Wertevermittlung muss ein zentraler Aspekt in der Ausbildung von Übungs- und Jugendleitern werden.“

Skeptisch äußerte sich Professor Dr. Sven Güldenpennig zur Grundkonstruktion des Wettkampf-

sports. Er sieht einen Widerspruch in den Werten des Sports einerseits und dem Prinzip des „Gewinnen wollens / müssen“ andererseits. Professor Dr. Nils Neuber sieht das Erfahren von Werten als Teil sportlicher Bildung an.

BILDUNGSKOMPETENZ DES SPORTS

Timo Boll wurde zu Recht mit Fairplay-Preisen ausgezeichnet. Doch sollte ein solches Verhalten nicht selbstverständlich sein? Vielleicht zeigt sich gerade hier, wie wichtig es ist, über die Vermittlung von Werten im Sport nachzudenken.

Veranstalter der „Fachtagung zur Wertebildung im Sport“ waren der Landessportbund NRW, der DJK Sportverband Diözesanverband Münster, der DJK Landesverband NRW und der Landesarbeitskreis Kirche und Sport in NRW.

Text: Michael Stephan, Foto: Andrea Bowinkelmann



WEITERE INFORMATIONEN:

Norbert.Koch@djklvnrw.de

Telefon 0203 72999-360

www.vollwertsport.de



HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN UND SPORT

Bewegung und Sport zählen zu den wirkungsvollen Möglichkeiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Was ist jedoch zu beachten, wenn im Rahmen von Untersuchungen Herzrhythmusstörungen aufgefallen sind? Ist Sport dann noch gesund? Nicht selten bestehen bei Betroffenen Unsicherheiten im Umgang mit der Diagnose.

Die Motivation vieler Sporttreibender ist die Erhaltung der Fitness und der Gedanke, Gutes für die Gesundheit zu tun. Wie ist jedoch mit der Diagnose von Herzrhythmusstörungen umzugehen, die im Rahmen medizinischer Untersuchungen erhoben werden? Kann dann der Sport unverändert weiter betrieben werden?

AUF WARNSIGNALE ACHTEN

Die Bewertung von Herzrhythmusstörungen setzt u.a. Kenntnisse über den Trainingszustand und die Trainingsinhalte voraus. Umfangreiches regelmäßiges Ausdauertraining kann eine Anpassung des vegetativen Nervensystems hervorrufen, was sich wiederum in Veränderungen des Herzrhythmus widerspiegeln kann. Diese „Auffälligkeiten“ sind dann jedoch im Rahmen von Anpassungsvorgängen des Herzens an das körperliche Training zu werten und sollten nach Ausschluss einer zugrundeliegenden Herzerkrankung keinesfalls zum Sportverbot führen. In diesen Fällen kann es zu einer unnötigen Verunsicherung der Sportler kommen, wenn die Mechanismen der Anpassung nicht

beachtet werden. Die so entstandenen Rhythmusveränderungen sind meistens in Ruhe nachweisbar, unter körperlicher Belastung kommt es dann in der Regel zu einer Normalisierung des Ausgangsbefundes.

Anders sieht es bei bekannten oder noch nicht diagnostizierten Herzerkrankungen aus, bei denen Herzrhythmusstörungen als Folge der Erkrankung auftreten können und dann unbedingt als Warnsignale beachtet werden müssen. In diesen Fällen können sich Herzrhythmusstörungen unter körperlicher Belastung verstärken bzw. erstmalig auffällig werden. Hier müssen vor regelmäßigen Training unbedingt weitere Untersuchungen erfolgen, um die Ursache der Rhythmusstörungen erkennen und behandeln zu können. Die Sporttauglichkeit hängt dann in erster Linie von der zugrundeliegenden Herzerkrankung ab und muss nach sorgfältiger Bewertung individuell definiert werden.

Herzrhythmusstörungen sind nicht gleich Herzrhythmusstörungen. Bei Feststellen von Auffälligkeiten sind Untersuchungen erforderlich, um Anpassungsvorgänge von Herzerkrankungen unterscheiden zu können.

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. Sie fallen bereits in jungen Jahren durch außergewöhnliche Leistungen auf.

NRW-SPORT-TALENTE:

Niko Kasper, 17 Jahre

Sportart:

Wakeboarden

Größte Erfolge:

2012

2. Platz Europameisterschaft

2011

1. Platz Europameisterschaft

Deutscher Meister

2010

2. Platz Weltmeisterschaft

Deutscher Meister

2009

Deutscher Meister

Verein:

Wasserskiclub Wedau

NEUES JUNI 2013

NACHHALTIGKEIT IN DER KINDER- UND JUGENDARBEIT

Treffen hauptberuflicher Fachkräfte



Ungewöhnliche Workshopmethoden brachten neue Erkenntnisse | Foto: Ulrich Beckmann

Mitte Mai trafen sich auf Einladung der Sportjugend NRW ca. 60 hauptberufliche Fachkräfte der Jugendarbeit im Sport in der Willi-Weyer-Schule zu einer zweitägigen Fortbildung. Zentrales Thema war die „Nachhaltigkeit des Engagements in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport“. Dabei wurden die Rahmenbedingungen von „Nachhaltigkeit“ im Fokus eigener Erfahrungen und der verschiedenen Ar-

beitsebenen der Fachkräfte in Bündeln und Verbänden diskutiert.

NÄCHSTES TREFFEN

Zudem wurden verschiedene Themen wie z. B. das neue Kinderbewegungsabzeichen, „Werte im Sport“ oder „Sexualisierte Gewalt“ besprochen. Das nächste Treffen findet im Oktober in Duisburg statt.

FREIWILLIGENDIENSTE IM SPORT

Regionaltreffen

In Duisburg, Dormagen und Bielefeld fanden Mitte Mai erstmalig regionale Informationstreffen statt, um Vereinen, Bündeln und Verbänden den Nutzen eines Freiwilligendienstes deutlich zu machen

INFO-MÖGLICHKEITEN

und sie zu motivieren, Einsatzstelle zu werden. Außerdem konnten sich interessierte

Jugendliche über die Dienste informieren, um diese Chance eines Bildungs- und Orientierungsjahres für sich zu nutzen. Im Anschluss daran organisierte die Sportjugend NRW jeweils die alljährlichen Treffen aller Einsatzstellen der Freiwilligendienste im Sport, bei denen besonders der Austausch im Vordergrund stand.

Auch im nächsten Jahr sind wieder Treffen geplant.



Werbung für den Freiwilligendienst | Foto: LSB

JETZT BEWERBEN

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Verbände, Bündel und Vereine können sich als Einsatzstelle für das Freiwillige Soziale Jahr und den Bundesfreiwilligendienst anerkennen lassen. Die Freiwilligen finden Einsatzmöglichkeiten in der Jugendarbeit oder in der Arbeit mit Erwachsenen.

Die Sportjugend NRW ist als Träger für beide Freiwilligendienste zuständig. Für 2013/2014 gibt es insgesamt 365 Stellen. Interessierte Freiwillige können sich u. a. auf der Internetseite der Sportjugend NRW über Stellen informieren und bewerben.

WEITERE INFORMATIONEN UND BEWERBUNG:

Sportjugend NRW

Serviceteam Freiwilligendienste

info.freiwilligendienste@lsb-nrw.de

www.sportjugend-nrw.de

Telefon 0203 7381-883/-814

WETTBEWERB



JUNGES EHRENAMT GEWINNT

VORWEG GEHEN

MIT EINER BEZAUBERNDEN FEUERSHOW ENDETE DIE PREISVERLEIHUNG DES „JUNIOR TEAM WETTBEWERBS 2013“ AM 8. MAI IN DER WILLI-WEYER-SCHULE IN HACHEN. EIN ANGEMESSENER ABSCHLUSS EINES WETTBEWERBS, IN DEM DIE IDEEN JUGENDLICHER, DIE SICH EHRENAMTLICH IN J-TEAMS ENGAGIERTEN, IM MITTELPUNKT STANDEN.

Über 70 Teams hatten sich an der gemeinsamen Initiative des Landessportbundes NRW mit seiner Sportjugend und der RWE Deutschland AG beworben. Titel der Ausschreibung: „J-Teams 2013 – Junges Ehrenamt im Sport“. 14 Preisträger wurden ausgezeichnet.

Spannend die Projekte: So hat das J-Team der Sportjugend Gütersloh einen bereits bestehenden Trendsporttag um den Aspekt Inklusion erweitert.

J-TEAMS SIND FREIWILLIGE ZUSAMMENSCHLÜSSE VON EHRENAMTLICH ENGAGIERTEN JUNGEN MENSCHEN AUS DEN MITGLIEDSORGANISATIONEN UND VEREINEN AUS NRW. IHRE PROJEKTORIENTIERTE STRUKTUR ERMÖGLICHT EINE NEUE, FLEXIBLE FORM DES JUGENDENGAGEMENTS IM SPORT

Das J-Team Suryoye Ruhrgebiet e. V. plant ein Volleyballturnier mit Teams aus ganz Deutschland. Das

J-Team der Sportjugend Mönchengladbach fördert jungliches Ehrenamt mit seinem Projekt „Jugend coucht Jugend“.

OHNE EHRENAMTLICHE KEIN SPORTTREIBEN

„Unsere Gesellschaft braucht die Jugend mit ihrem großen Potenzial und freiwilligen Einsatz, ohne den Kinder- und Jugendarbeit in unseren Sportvereinen nicht funktionieren würde“, würdigte LSB-Präsident Walter Schneeloch. RWE-Regionalleiter Frank Eikel unterstrich: „Wenn sich junge Menschen mit solchen Qualifikationen für ein besseres Miteinander einbringen, kann unsere Gemeinschaft davon nur profitieren.“

Ein Novum: Erstmals wurde mit dem „Jungen Ehrenamt“ ein Schwerpunkt der Initiative, die 2004 mit dem Wettbewerb „Der zukunftsfähige Sportverein“ startete, das zweite Mal ausgewählt. Und: 35 J-Teams bildeten sich neu, um mit ihren Projekten teilzunehmen. Ein toller Erfolg! Dafür wurden den Siegern neben Preisgeldern von 2.500 und 1.500 Euro auch ein „Dankeschön-Partyabend“ geboten: mit Rapper Doppel U, akrobatischer Capoeira-Vorführung, Talkrunde – und Feuershow.

Text: Michael Stephan, Fotos: Andrea Bowinkelmann



DIE SIEGER

Kategorie 1 mit einem Preisgeld von je 2.500 Euro:

J-TEAM LRUFV MEINERZHAGEN // SC HAGEN-WILDEWIESE //
 J-TEAM GÜTERSLOH (FOTO) // JUGENDTEAM TUS SCHILDGEN //
 J-TEAM SURYOYE RUHRGEBIET

Kategorie 2 mit einem Preisgeld von je 1.500 Euro:

J-TEAM DER SPORTJUGEND COESFELD // J-TEAM TB BURG-
 STEINFURT SRE // JUGENDTEAM SEGLER-VERBAND NRW
 // J-TEAM DER SPORTJUGEND DES KREISES KLEVE //
 TAUCH-SPORT-CLUB MÜLHEIM // J-TEAM EN, BREITENSPO
 RT BURGSTEINFURT JUGENDTEAM // J-TEAM MÖNCHENGLADBACH
 // JUDO J-TEAM NRW

J-TEAM-CHALLENGE:

„COOLE IDEE“

Besser konnte man den „Vatertag“ nicht verbringen. 24 J-Teams aus ganz Nordrhein-Westfalen trafen sich am 9. Mai in der Willi-Weyer-Schule in Hachen zu einem besonderen Wettbewerb: der J-Team-Challenge 2013. Dem Siegerteam winkten stolze 1.000 Euro Preisgeld, dem zweiten und dritten 500 Euro. Der Wettbewerb sollte ein Dankeschön an all die Jugendlichen sein, die sich ehrenamtlich in J-Teams engagieren.



Auf die Jugendlichen wartete ein originelles Programm: Die Veranstalter, die Sportjugend im Landesportbund NRW und die RWE Deutschland AG, hatten ein „Ehrenamts-ABC“ vorbereitet. Vom „Human Soccer“ bis zum „Kühmelken“ waren 15 abwechslungsreiche Stationen zu bewältigen. Die Teilnehmerinnen

und Teilnehmer mussten ihre Schießkunst an Lasergewehr unter Beweis stellen oder einen Vergleich auf dem E-Bike bewältigen. Der Clou: Jede Station hatte einen Titel mit Bezug zum Ehrenamt. Die Soccer waren „...mit Leib und Seele dabei.“ Wer Baumscheiben sägte, musste „Kräfte vereinen, um mehr zu schaffen“. Es galt „Brücken über den Sumpf“ zu bauen oder den „Baum der Zeit“ zu besuchen.

DANKESCHÖN AN J-TEAMS

„Wir sehen den Wettbewerb nicht so verbissen“, relativierte Thorben Heks vom J-Team der Tanzsportjugend NRW, „die Idee ist cool, das Preisgeld steht im Hintergrund. Für uns hat das vor allem Sport- und Spaßcharakter.“ Wie Thorben sahen das wohl auch die meisten anderen Mitglieder der J-Teams. Organisiert wurde die J-Team-Challenge von einem fünfköpfigen Orga-Team, in dem neben zwei Hauptamtlichen der Sportjugend drei frische gebackene Juniormanager ihre Kenntnisse einbrachten. Felix Erdmann, Oliver Kruggel und Solveig Ostermann hatten sich während der ImpulsSport Akademie Ende letzten Jahres kennen gelernt: „Für mich war es ein großes Erlebnis, das theoretische Wissen der Impulssport Akademie in die Praxis umzusetzen“, kommentiert Solveig Ostermann.

Text: Michael Stephan, Fotos: Lutz Leitmann

SCHULSPORT

3+2+X WER WILL, DER KANN

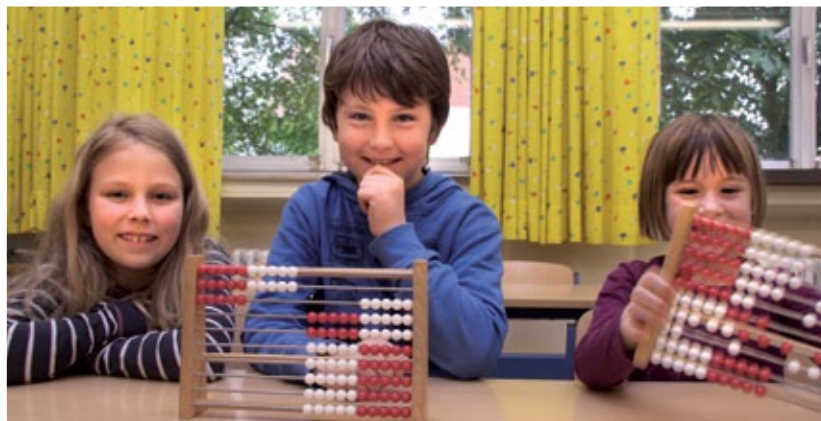
DREI STUNDEN SPORTUNTERRICHT, ZWEI STUNDEN BEWEGUNG IM GANZTAG IN KOOPERATION MIT SPORTVEREINEN UND EINE OFFENE ZAHL ZUSÄTZLICHER BEWEGUNGSTUNDEN, ZUM BEISPIEL IM VEREIN: KURZ 3+2+X. MIT DIESER FORMEL FÜR TÄGLICHE BEWEGUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN HAT WALTER SCHNEELOCH, PRÄSIDENT DES LANDESPORTBUNDES NRW, IM APRIL AUF DEM KONGRESS „SPORT IM GANZTAG – BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG“ EIN WICHTIGES ZUKUNFTSTHEMA AUF DEN WEG GEBRACHT.

„In zehn Jahren verfügen wir hoffentlich flächendeckend über Ganztagschulen, und an jeder Schule sollte diese Formel ein selbstverständlicher Bestandteil sein“, hat NRW-Schulministerin Löhrmann damals zugestimmt. Dass die Formel zu einem positiven Ergebnis führt, beweisen heute schon viele Ganztagschulen. Wir im Sport hat zwei davon besucht, die mit dem Stadtsportbund Duisburg kooperieren.

WORTEN FOLGEN TATEN

Für die Schulleiterin der Städtischen Gemeinschaftsgrundschule Großenbaumer Allee in Duisburg, Ursula Wenk, ist klar: „Bewegung wird an unserer Schule

groß geschrieben.“ Ihre Schule lässt den Worten Taten folgen. Die dritte Sportstunde ist die Regel, damit steht die „3“ der Formel. Außerdem nimmt die Schule am Programm Klasse2000 zur Gesundheitsförderung teil, in dem Wert auf Bewegungsförderung und Körperwissen gelegt wird. Auch im Ganztags hat die Bewegung ihren festen Platz. Donnerstagnachmittag, 15.00 Uhr. In der Turnhalle der Schule herrscht Tohuwabohu. Rund zwei Dutzend Kinder in voller Montur sausen auf ihren Inlinern auf der Jagd nach einem großen Schaumstoffball übers „Parkett“. Mit dabei: Übungsleiter Andre Petry vom Skaterhockeyclub Duisburg Ducks 1989, einem von zwei Duisburger Sportvereinen, die sich



Nach Bewegung ist der Kopf wieder frei für's Lernen

im Ganztage der Grundschule engagieren. „Zunächst sollen die Kinder sicher auf den Inlinern laufen können. Mit Hockeyschlägern spielen wir hier nicht, dazu können sie gerne zu uns in den Verein zum Probetraining kommen“, kommentiert er. Eine Gelegenheit, die sich viele der kleinen Sportskanonen nicht entgehen lassen. Einen Großteil seiner Bambinimannschaft hat der Verein hier rekrutiert. Für Ava (8), Jonas (9) und Jolina (7) ist das Ganztags-Angebot nur ein Teil ihres täglichen Bewegungspensums. Bewegungspausen und Pausensport gehören ebenfalls zu ihrem Schulalltag. Sie sind aber auch nach der Schule im Verein unterwegs. Dabei haben sie verschiedene Vorlieben. Jolina mag am liebsten

Klettern, Schwimmen und Turnen, Ava liebt Sportspiele und Jonas ist gleich in drei Sportvereinen: „Ich spiele Fußball und Handball und mache Judo“, erklärt er.

QUELLE FÜR BEWEGUNG

„Wir haben uns den Stadtsportbund Duisburg als Kooperationspartner im Ganztage ausgesucht, weil wir da direkt an der Quelle für Bewegung sind“, begründet Andrea Heckhoff, Rektorin der Gerhart-Hauptmann-Schule in Rumeln, die Entscheidung für den SSB. Auch ihre Schule nimmt am Programm Klasse2000 teil, auch dort gehören dritte Sportstunde



Bewegung wird an unserer Schule groß geschrieben

Ursula Wenk,
Schulleiterin





Lebensfreude pur: Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den sie auch ausleben sollten



WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW

Birte.Feyerabend@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-822

Susanne.Ackermann@

lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-954

TÄGLICHE BEWEGUNG

und Bewegungspausen zum Alltag. Die Schule beteiligt sich an öffentlichen Sportevents und führt eine Radfahrprüfung durch. „Kinder brauchen eigentlich ständig Bewegung“, weiß sie, „gerade als Ausgleich für jene, die sich zuhause nicht bewegen, ist das Angebot in der Schule unverzichtbar.“

Bewegungsmangel nach der Schule? Das trifft gewiss nicht auf den achtjährigen Oskar Franken und den zehnjährigen Ufuk Basaksiz zu. Die beiden aufgeweckten Schüler der Gerhart-Hauptmann-Schule sprühen vor Bewegungslust. Fußball und Handball

sind ihre Favoriten. Beide sind auch im Verein. „Wenn Fußball ausfällt, bin ich sauer“, stellt Ufuk fest. Und Oskar, der sich nach der Schule zu Hause erst einmal 20 Minuten ausruht – „da lege ich mich auf die Couch“ – dann geht er in den Verein, meint: „Mir wird das nie zu viel.“

Die beiden Grundschulen mit ihren Schulleitungen, fünf Kinder und die Sportvereine zeigen: „Tägliche Bewegung für Kinder und Jugendliche ist eine Frage des Wollens, nicht des Könnens. 3+2+x ist möglich. Bereits jetzt,“ so Rainer Ruth, Vorsitzender der Sportjugend NRW.

Text: Michael Stephan, Fotos: Andrea Bowinkelmann und Michael Stephan (kl. Foto S. 31)

INTERVIEW MIT NRW-SCHULMINISTERIN SYLVIA LÖHRMANN



TÄGLICHE SPORT- UND BEWEGUNGSZEITEN

3+2+X: WIE BEWERTEN SIE DIE VOM LANDESSPORTBUND NRW AUFGESTELLTE FORMEL?

Unser gemeinsames Ziel muss es sein, allen Kindern und Jugendlichen tägliche Sport- und Bewegungszeiten in den Schulen in Nordrhein-Westfalen zu ermöglichen. Die Chancen zur Umsetzung sind vor allem in den Ganztagschulen mit mehr Zeit für unterschiedliche Bewegungsangebote gut. Sport soll den gesamten Schulalltag innerhalb und außerhalb des Sportunterrichts prägen. Bewegung und Sport dürfen aber auch nach der Schule nicht aufhören. Wenn schulische und außerschulische Sport- und Bewegungsangebote wie in unseren Sportvereinen dazu kommen, können Kinder und Jugendliche Bewegung Spiel und Sport verstärkt als festes Element ihres Lebensstils begreifen.

WAS MUSS AUS SICHT DES SCHULMINISTERIUMS GETAN WERDEN, UM DIE FORMEL ÜBERALL IM LANDE MIT LEBEN ZU FÜLLEN?

Landesweit brauchen wir eine vergleichbar hohe Qualität von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Um dies sicherzustellen, unterstützt die Landesregierung regionale und lokale Entwicklungsprozesse. Zudem hat die Landesregierung gemeinsam mit dem Landessportbund NRW mehrere Vereinbarungen geschlossen. Diese gilt es nun von beiden Partnern mit Leben zu füllen.

So ermöglicht die Rahmenvereinbarung für den Ganzttag die Entwicklung und Erprobung von neuen Mitgliedschaftsmodellen für Kinder und Jugendliche an Ganztagschulen. Das ist eine Win-Win-Situation. Die Schulen profitieren von den Angeboten der Vereine im Ganzttag und die Vereine gewinnen – wie Studien belegen – langfristig Mitglieder.

Ein anderes Beispiel sind die landesweit neu eingerichteten „Tandems“ aus Beraterinnen und Beratern im Schulsport und Koordinierungs- und Fachstellen der örtlichen Kreis- und Stadtsportbünde. Wir sind zuversichtlich, dass diese Kooperation von Schule und Sport in den nächsten Jahren die Umsetzung der täglichen Sport- und Bewegungszeiten an den Schulen maßgeblich fördern wird.

Aktuell haben wir in diesem Jahr mit dem Landessportbund NRW eine Bildungspartnerschaft geschlossen. Die Initiative „Bildungspartner NRW – Sportverein und Schule“ fördert landesweit die systematische Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen. Mit dem Landessportbund NRW ist erstmals ein Träger der Zivilgesellschaft Bildungspartner des Landes, übernehmen doch Sportvereine vor Ort eine wichtige soziale Funktion in der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Interview: Michael Stephan, Foto: Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen



QUER DURCH NRW

20 JAHRE STREETBASKETBALL-TOUR

Die Teams im Spiel ohne Schiedsrichter tragen sicher wieder so phantasievolle Namen wie „Bananas in Pyjamas“, „Magic Hands“ oder „Korbkracher“. Der Startschuss der 20-jährigen Jubiläumstour fällt auf dem Platz der Guten Hoffnung am Centro Oberhausen. Von da aus wird in 14 Städten quer durch NRW weiter gedribbelt bis zum Finale am 13. Juli am fast schon traditionellen Standort Campus Vest in Recklinghausen.

TOURSTART 1994

Ausgelöst durch die „Streetbasketballwelle“ im Jahr 1993 tauschten das Land Nordrhein-Westfalen und der Westdeutsche Basketball-Verband (WBV) erste Ideen zur Ausrichtung einer Tour aus. Bereits Ende 1993 wurde die Veranstaltergemeinschaft, bestehend aus dem Landessportbund NRW und seiner Sportjugend, dem Westdeutschen Basketball-Verband, den AOK Gesundheitskassen Rheinland und Westfalen sowie den beiden Ministerien für Jugend und Sport des Landes NRW – heute Ministerium

für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport – gegründet. Dabei ging es den Projektpartnern in erster Linie darum, mit dem damaligen Trendsport Streetbasketball ein attraktives und kostengünstiges Bewegungsangebot für möglichst viele Kinder und Jugendliche zu schaffen. 1994 startete dann die erste NRW Streetbasketball-Tour durch 16 Städte Nordrhein-Westfalens. Die Beteiligung stieg auf durchschnittlich 100 Teams pro Standort. Auch in der Politik fand das vorbildliche neue Sportevent mit sozialpolitischem Hintergrund starken Zuspruch. 1995 gratulierte Franz Müntefering, damals Jugendminister in NRW, persönlich den NRW-Champs beim Finale in Bottrop. Im Jahr darauf besuchte der damalige Ministerpräsident von NRW, Johannes Rau, die NRW Streetbasketball-Tour in Düsseldorf.

INTEGRATION DURCH SPORT

„Das Beste an der Tour ist, dass Streetbasketball nicht ‚nur‘ eine Sportart ist, sondern ein Lebensgefühl. Es ist ‚cool‘ und nicht ‚mainstream‘. Dadurch können



RASANTE BALLWECHSEL, AUSSERGEWÖHNLICHE SCHAUPLÄTZE UND FETTE HIP-HOP-BEATS: SEIT 20 JAHREN BEGEISTERT DIE NRW STREETBASKETBALL-TOUR ZAHLREICHE JUNGE MENSCHEN IN NORDRHEIN-WESTFALEN. AM 22. JUNI STARTET MIT DER DIESJÄHRIGEN TOUR ERNEUT DER WETTKAMPF UM DUNKINGS UND REBOUNDS.

wir auch junge Menschen für Sport begeistern, die wir mit konventionellen Sportarten nicht erreichen. Streetbasketball hat einen hohen Integrationsfaktor“, so Georg Kleine (WBV), Organisator der Tour seit der ersten Stunde. Aus gutem Grund lautet das Motto der Tour deshalb „Fairplay – Respekt – Integration“. Der Streetbasketball-Court verbindet Kinder und Jugendliche unabhängig von Herkunft, Hautfarbe oder sozialem Status. Ein positiver Nebeneffekt der Tour ist sicher auch, dass viele Streetbasketballer aus den Anfangsjahren inzwischen als Spieler oder Trainer den Weg in die Vereine gefunden haben.

20 JAHRE MIT STARKEN PARTNERN

Die Streetbasketballtour blickt auf zwei erfolgreiche Jahrzehnte zurück Dank starker Partner und einem gut ausgebauten Netzwerk von Vereinen, Schulen, Jugendeinrichtungen, Städten, Bündeln, Verbänden und den AOKs. Neben den ausrichtenden Basketballvereinen gehören auch die Schulen in Nordrhein-Westfalen zu den festen Partnern der

Streetbasketballtour. Sie beteiligen sich nicht nur an der Organisation, sondern stellen eigene Schulteams. Interessante Preise erhöhen zusätzlich die Attraktivität der Tour. Unter anderem haben alle teilnehmenden Mannschaften jedes Jahr die Chance, einen Aufenthalt in einem Basketballcamp mit Stars der US-amerikanischen Basketball-Liga „NBA“ zu gewinnen.

GUTE WERBUNG FÜR DEN SPORT

Zur Ankündigung stellen die Organisatoren der Tour den Veranstaltungspartnern Flyer und Plakate mit den aktuellen Tourdaten zur Verfügung. Für die Jubiläumstour 2013 kann man sich noch unter www.nrw-tour.de online anmelden oder direkt am jeweiligen Turniertag vor Ort. Während der Tour wird die Internetseite täglich mit Siegerlisten, Fotos, Videos, einem Tour-Tagebuch und einem Chatbereich auf den neuesten Stand gebracht. Seit letztem Jahr können sich Fans der Tour auch auf Facebook austauschen und ihre Meinung posten.

Text: Jaana Becker-Offermann, Fotos: NRW-Tour-Team und Andrea Bowinkelmann (S. 34, Foto 1.)



WEITERE INFORMATIONEN:

Westdeutscher
Basketball-Verband
G.Kleine@wbv-online.de
www.nrw-tour.de



ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

BEWEGUNG ERFAHREN

DIE AUSBILDUNGSWEGE IM ABENTEUER-
UND ERLEBNISSPORT HABEN SICH GEÄNDERT.

DIE QUALIFIZIERUNG IST JETZT MODULAR
AUFGEBAUT. DER EINSTIEG IST LEICHTER.

Die neun Kinder in der Turnhalle der Grundschule Am Heeperholz in Bielefeld interessiert es gerade nicht, ob Birgit Kahmann ein Zertifikat hat oder nicht. Sie haben ein ganz anderes Problem und suchen gemeinsam nach einer Lösung. Mit drei Getränkekisten und zwei Brettern sollen sie eine Strecke durchs Moor zurücklegen, ohne hineinzustürzen. Die drei Seile, die ihnen Birgit als Hilfsmittel angeboten hat, haben sie bereits an die Kisten geknotet. Nun überlegen sie, wie sie vorwärts kommen. „Eine Bewegungsaufgabe vorzugeben, die neu und spannend für die Gruppe ist, gehört zu den Grundprinzipien des Abenteuersports“, erklärt die erfahrene Übungsleiterin, die im Auftrag des SV Heepen die Gruppe Abenteuersport anbietet. Die Möglichkeiten

seien fast grenzenlos, denn schließlich ließen sich Angebote mit dem Medium Bewegung immer und überall den räumlichen Gegebenheiten anpassen.

GRENZENLOSE MÖGLICHKEITEN

„Allerdings muss ich als Leiterin wissen, was ich den Kindern zutrauen kann, welche Grenzen sie erfahren können und welche Risiken zu vermeiden sind.“ Vor vier Jahren hat Birgit Kahmann ihr Zertifikat bei der Sportjugend Bielefeld erworben, und die neun- und zehnjährigen Kinder, die ihr Ganztagsangebot besuchen, kennt sie schon eine ganze Weile. Sie vertrauen darauf, dass es eine Lösung für das Problem mit den Colakisten gibt. „Das ist schwer, ich weiß, aber



Gute Erfahrungen sind wichtig für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und das Selbstvertrauen.

Dirk Lemhoefer,
Sportjugend Bielefeld





Besondere Herausforderung beim Abenteuer- und Erlebnisparcours: Die Kids mussten die Bewegungsanforderungen „im Dunkeln“ absolvieren



MODULARES SYSTEM

Das Zertifikat Abenteuer- und Erlebnissport (A&E) kann im neuen Modulsystem auf zwei Arten erlangt werden: entweder über die Kompaktausbildung A&E mit insgesamt 70 Lerneinheiten (LE) oder einer Kombination aus Basismodul (40 LE) und Fortbildungen als themenspezifische Module A&E (8 bzw. 15 LE). Voraussetzung ist in beiden Fällen eine gültige ÜL-C-Lizenz. Die themenspezifischen Module stehen allen Interessierten offen. Alle drei Module können zur Verlängerung der ÜL-C und der Jugendleiter-Lizenz genutzt werden.



wir schaffen das“, motiviert Birgit die Kinder. Eng umklammert stehen die Mädchen und Jungen auf den schmalen Brettern, die sie nun als Stege über die Kisten gelegt haben, und versuchen, die hinterste Kiste am Seil nach vorne zu balancieren. Aufgabe gelöst.

STÄRKT PERSÖNLICHKEIT

„Gute Erfahrungen sind wichtig für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und das Selbstvertrauen“, sagt Dirk Lemhoefer von der Sportjugend Bielefeld. Er hat das neue Ausbildungssystem in der Fachgruppe Abenteuer- und Erlebnissport des Landessportbundes NRW mitentwickelt und ist im Einführungsjahr 2013 Ansprechpartner für die Organisation der Lehrgänge. „Gerade in Bezug auf das Programm ‚NRW bewegt seine KINDER!‘ haben Schulen und Sportvereine die Chance, Kindern und Jugendlichen mit den Möglichkeiten des Abenteuersports ungewohnte Bewegungserfahrungen und Erlebnisse zu vermitteln. Das neue Modulsystem wird den Einstieg erleichtern.“ Der Sportbund Bie-

lefeld, der die Trägerschaft des Offenen Ganztags an der Grundschule Am Heeperholz hat, setzt auf das Angebot Abenteuersport. Positive Tendenzen fallen auf. Die Leiterin des Ganztagsangebots Vanessa Kopp bescheinigt den teilnehmenden Kindern eine große Selbstständigkeit: „Das zeigt sich beim Tischdecken und daran, wie selbstverständlich sie Hausaufgaben machen. Auffallend ist auch die Offenheit gegenüber neuen Personen in der Betreuung.“ Dirk Lemhoefer betont neben der individuellen Entwicklung eine zweite Ebene: die Gruppe. „Während des Abenteuersports entsteht ein großer Zusammenhalt, entwickelt sich Teamgeist, wird kommuniziert, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen.“ Das mache den Abenteuersport auch für Mannschaftssportarten interessant, auch für Jugend- und Erwachsenengruppen. Birgit Kahmann hebt die Aspekte des sozialen Lernens hervor: „Die Kinder lernen aufeinander zu achten, füreinander da zu sein und Verantwortung zu übernehmen. Und ich bin immer wieder überrascht, welche Herausforderungen sie meistern und wie sie sich entwickeln!“



WEITERE INFORMATIONEN:
Sportjugend Bielefeld
Dirk Lemhoefer
Sportjugend
@sportbund-bielefeld.de
Telefon 0521-5251580

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 Vertretungsbeauftragte 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), Michael Stephan,

Gerhard Hauk, Ludwig Heudtlaß, Ulrich Beckmann,

Frank-Michael Rall, Annelie Braas (Redaktions-

assistenz)

Titelfoto, Toptalente- und Editorialfoto

Andrea Bowinkelmann, © victor zastol'skiy -

Fotolia.com (Titelbild, rechte Seite)

LSB-Fotos

Andrea Bowinkelmann (3), 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 Verlagsdienstleistungen

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 15.06.2013

Anzeigenschluss 15.06.2013

ISSN: 1611-3640

Das Fest des Sports in Nordrhein-Westfalen
Feierliche Verleihung der FELIX-Awards
www.nrw-sportlerdesjahres.de

felix²⁰¹³[®]

Erleben Sie die Besten des Sports

13. Dezember 2013
Mitsubishi Electric HALLE,
Düsseldorf

Veranstaltet von:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

WDR



Unterstützt von:

BKK vorOrt

Sparkasse

WEST LOTTO

KARSTADT sports

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