

WIR IM

08.2013

# SPORT

— INTEGRATIONSTAG IN KÖLN

— SPORTAUSWEIS „LIGHT“

— JUGENDEVENT IN HINSBECK



# SPORT ALS HEILMITTEL

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Mobilität bei Sport und Freizeit!

Für den Breiten- und Leistungssport!

## Neu: Weitere Modelle von VW und Mercedes-Benz

Mercedes-Benz  
A180  
BlueEFFICIENCY  
nur €309,-\*

VW Golf  
4trg.  
ab €279,-\*

Alle Angaben vorbehaltlich Änderungen und Irrtümer. Stand 01.10.2018.



### Bereits in der monatlichen Komplettrate\* 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

### Verfügbare Modelle und Fabrikate:

- Modelle Mercedes-Benz: A180, B180, C180 (Coupé, Limousine und T-Modell)
- Modelle Volkswagen: Polo, Golf, Tiguan, Touran, Sharan
- Weitere Fabrikate: Ford, Opel, Renault, CITROEN, Peugeot, BMW sowie smart

### 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](http://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



# HEIMSPIEL INTEGRATION



Walter Schneeloch, Präsident  
des Landessportbundes NRW

**Liebe Leserinnen und Leser,** Schlagworte wie „interkulturelle Öffnung“, „Willkommens- und Anerkennungskultur“, „Vielfalt gestalten“ oder „gleichberechtigte Teilhabe“ dominieren landauf landab die Integrationsdebatte. Sie ist geprägt von dem Bewusstsein, dass die Akzeptanz von ethnischer Vielfalt eine wichtige Rolle für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Zukunftssicherung unserer Gesellschaft spielt.

Auch für die Zukunftsfähigkeit der Vereinsentwicklung in NRW gilt es, die vielfältigen Potenziale und Ressourcen der Menschen mit Zuwanderungsgeschichte zu erkennen. Diese zu fördern und für die Weiterentwicklung des organisierten Sports zu nutzen, ist das Gebot der Stunde.

Wichtig ist uns auch die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Vertretern von Migrantenorganisationen. Wir haben in diesem Jahr eine langfristige und nachhaltige Zusammenarbeit mit dem Landesintegrationsrat NRW vereinbart (Seite 10). Unser gemeinsames Ziel ist es, eine Strategie zur Nutzung der Potenziale des Sports für die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte zu entwickeln. Insbesondere die kommunalen Strukturen beider Organisationen sollen dabei einbezogen und gemeinsame Netzwerke ausgebaut werden.

Ein gelungenes Zusammenleben in einer von Vielfalt geprägten Gesellschaft entscheidet sich stets vor Ort, im Stadtteil, in der Schule und vor allem auch im Sportverein. Damit das gemeinsame Sporttreiben vieler – unabhängig von Herkunft und kulturellem Hintergrund – zu einem Heimspiel für alle wird, ist es wichtig, Strukturen und Rahmenbedingungen für Begegnung und Dialog zu schaffen. Dazu fand Ende September in Köln unter dem Motto „Heimspiel – Wir sind viele. Wir sind Vielfalt“ ein Tag der Integration im Sport statt (Seite 22 und 23).

„Wir“ und „Ihr“ – das bisherige Integrationsverständnis in der Gesellschaft ist immer noch viel zu sehr von diesem Denkansatz geprägt. Hier muss sich die Einstellung deutlich verändern. Künftig müssen wir stattdessen das neue „gemeinsame Wir“ suchen.

Ihr

Walter Schneeloch

DER LSB IST QUALITÄTSGEPRÜFT:



UNSERE WIRTSCHAFTSPARTNER:





12



22



34

# INHALT

## 6 NEUES AUS DEM LANDESSPORTBUND NRW

### TITEL

- 12 SPORT ALS HEILMITTEL
- 16 KOMMENTAR: **SPORT KANN MANCHES WUNDER BEWIRKEN**
- 17 INTERVIEW SPORTPSYCHOLOGE DR. MICHAEL KRUG:  
**„IM KÖRPER ANKOMMEN“**

## PROGRAMME & THEMENFELDER

SPITZENSport FÖRDERN IN NRW!

- 18 NACHWUCHSFÖRDERUNG:  
**LEISTUNGSDIAGNOSTIK MEDICOSAUFSCHALKE**

INTEGRATION

- 20 „ALLES REGELT SICH DURCH DEN SPORT“
- 22 HEIMSPIEL INTEGRATION **„WIR SIND VIELE. WIR SIND VIELFALT“**

POLITIK

- 24 1. GLEICHSTELLUNGSPOLITISCHER KONGRESS  
**FRAUEN AN DER „GLÄSERNEN DECKE“**

SPORTMANAGEMENT

- 26 VERBUNDSYSTEM DES SPORTS IN NRW **STÄRKE MIT SYSTEM**

DEUTSCHER SPORTAUSWEIS

- 30 SPORTAUSWEIS „LIGHT“

SPORTMEDIZIN

- 31 MODERNE THERAPIE VON SPORTVERLETZUNGEN

## SPORTJUGEND NRW

- 33 NEUES IM OKTOBER
- 34 JUGENDEVENT 2013 **EHRENAMT IST FÜR DICH**

- 3 EDITORIAL
- 39 IMPRESSUM UND ABO-WERBUNG



*Finde heraus, was gut für dich ist!*



[www.sportreisen-nrw.de](http://www.sportreisen-nrw.de)



*Winterreisen mit dem SportBildungswerk NRW...  
Jetzt online buchen!*



Like

## Gala-Tickets zu gewinnen

„LIKE“ DIE LSB FACEBOOK-SEITE

Am 13. Dezember ist es wieder soweit: In der Mitsubishi Electric Halle in Düsseldorf wird der „FELIX-Award 2013“ verliehen. Im Rahmen einer glamourösen Gala erhalten die Besten des NRW-Sports die begehrte Auszeichnung zum „Sportler des Jahres“. Ein facettenreiches, unterhaltsames Programm mit Gala-Dinner und die große After-Show-Party runden die Veranstaltung ab.

Erleben Sie diesen gesellschaftlichen Höhepunkt des Sports live mit: „Wir im Sport“ verlost auf der LSB Facebook-Seite [www.facebook.com/lb-nrw](http://www.facebook.com/lb-nrw) unter den ersten fünfzig neuen „Gefällt Mir“-Angaben 3 x 2 Tickets für die Sportgala 2013. Ab dem 10. Oktober geht's los! Die Gewinner werden über Facebook benachrichtigt.

### TEILNAHMEBERECHTIGT SIND ALLE FACEBOOK-NUTZER

mit einem Mindestalter von 18 Jahren und einer gültigen Postanschrift in Deutschland sowie einem dauerhaften Wohnsitz in Deutschland. Mitarbeiter des Landessportbundes NRW sind ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ebenfalls ausgeschlossen.

## Zukunftsperspektiven für Sportvereine

BREITENSORTTAGUNG IN HACHEN

Am 16. November findet in der Willi-Weyer Sportschule Hachen die Breitensporttagung für ehren- und hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mitgliedsorganisationen und interessierter Vereine statt. Motto: „Der ungebrochene Fitness- und Gesundheitsboom – Zukunftsperspektiven für die Sportvereine“. Die Gäste erwarten in-

### WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Landessportbund NRW,

[Julia.Berchter@lsb-nrw.de](mailto:Julia.Berchter@lsb-nrw.de)

Telefon 0203 7381-870 oder

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de) – Veranstaltungskalender

formative Vorträge u. a. mit Prof. Dr. Breuer (DSHS) Karsten Hollasch, (Deloitte & Touche), Ralf Kamp (TV Jahn-Rheine), Jowa Bacher (TS Bergisch Gladbach). Der Landessportbund NRW lädt herzlich ein. Die Teilnahme ist kostenlos.

## Vergrößertes Netzwerk

KOOPERATION MIT ÜBER 30 KRANKENKASSEN

Nachdem zunächst im Frühjahr die AOK Rheinland/Hamburg, BARMER GEK, DAK-Gesundheit, IKK classic, KKH Kaufmännische Krankenkasse und der BKK-Landesverband NORDWEST mit dem Landessportbund NRW eine Kooperation geschlossen hatten, ist nun die neue Vereinbarung wirksam. Denn mittlerweile sind gleich 28 weitere Partner hinzugekommen, mit denen die laufende Zusammenarbeit intensiviert werden kann: Die AOK NORDWEST (rund 2,8 Mio. Versicherte) sowie 27 Betriebskrankenkassen.

Die Vereinbarung regelt, wann ein Versicherter die Teilnahme an einem „SPORT PRO GESUNDHEIT“-Angebot von den beteiligten Krankenkassen bezuschusst bekommt. Dies wird durch den zusätzlichen Schriftzug „Geprüft durch den Qualitätszirkel NRW“ auf der Urkunde kenntlich gemacht. Informationen gibt es bei der entsprechenden Krankenkasse, dem LSB sowie dem Westfälischen und Rheinischen Turnerbund – und selbstverständlich über die Sportvereine, die Qualitätssiegel-Angebote durchführen. Die Zahl spricht für sich: Bereits fast 1.200 Qualitätssiegel-Angebote haben bis Ende August die Kennzeichnung erhalten.

**PHYSIOBUY**

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

E-Mail: [info@physiobuy.de](mailto:info@physiobuy.de)  
Tel.: 02551/996399  
Fax: 02551/996398

[www.physiobuy.de](http://www.physiobuy.de)

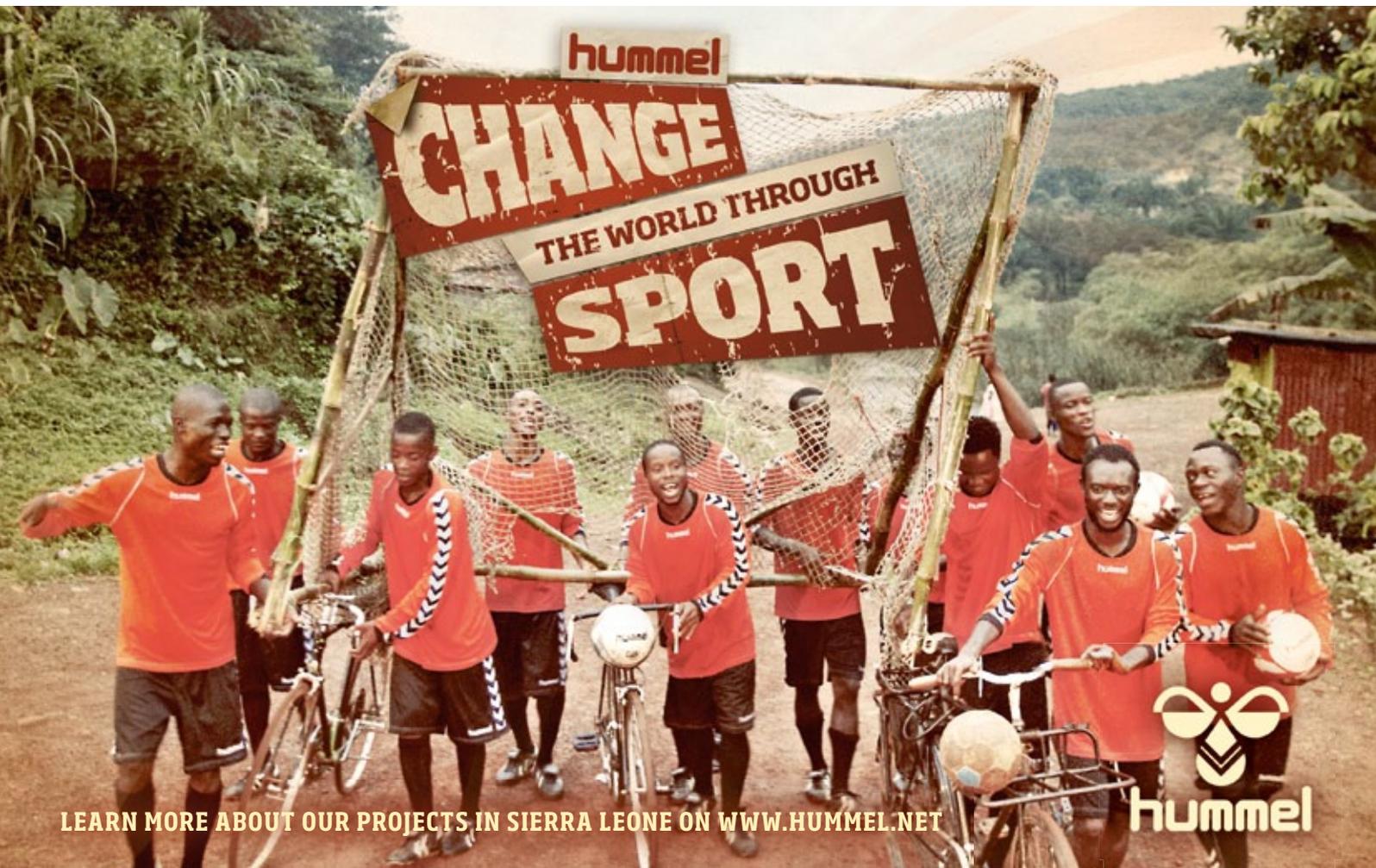
## TEMPORÄRE SPORTHALLE VON NEPTUNUS RETTET SPORTVEREIN



Die Stiftung „Turnhal Den Haag“, die mehrere Sportvereine umschließt, stand im Jahr 2006 vor einem Problem. Gezwungenermaßen standen viele Umzüge in verschiedene Turnhallen an – das sorgte für Unterbrechungen im Training, unzufriedene Mitglieder und logistische Schwierigkeiten. Eine eigene Halle war unabdingbar. Die Lösung: Ein temporäres Gebäude von Neptunus.

2006 stand die Stiftung des Vorsitzenden Jan Raateland vor einem Problem. Gezwungenermaßen standen viele Umzüge in verschiedene Turnhallen an. Eine eigene Halle war unabdingbar. Gemeinsam mit der Stiftung finanzierte die Kommune insgesamt 1.200m<sup>2</sup> semipermanente Gebäudefläche aus dem Hause Neptunus vor. Neptunus zählt zu den größten Anbietern von Zelten und semipermanenten Gebäuden – wie alle Hallen des Unternehmens ist auch die Sporthalle individuell auf die Bedürfnisse des Kunden zugeschnitten. So verfügt die Halle neben Umkleidekabinen auch über moderne Sanitäreinrichtungen. Während der Vertragslaufzeit mit

Neptunus wird auf einer angrenzenden Fläche ein eigenes Außengelände für die Vereine der Stiftung gebaut. Danach wird die Halle an eine andere Stelle versetzt – für Neptunus kein Problem, in wenigen Tagen kann die Halle um einige Meter verschoben werden. „Eine Halle muss spezifischen Baugesetzen gerecht werden“ so Raateland, Vorsitzender der Stiftung. „Mit Neptunus haben wir nicht nur in dieser Hinsicht einen zuverlässigen Partner gefunden. Am wichtigsten war für uns ein Gebäude, das die Atmosphäre eines Permanentgebäudes hat – diesen Anspruch hat Neptunus mehr als erfüllen können.“



LEARN MORE ABOUT OUR PROJECTS IN SIERRA LEONE ON [WWW.HUMMEL.NET](http://WWW.HUMMEL.NET)



# IHR SPIEL MACHT SPIELEN HIER BALD WIEDER SCHÖN

Mit den Lotterieverträgen von WestLotto werden  
auch Sportstätten in Nordrhein-Westfalen saniert.

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## „Gemeinsam stark“

SPECIAL OLYMPICS DÜSSELDORF 2014

Die Special Olympics Düsseldorf 2014, die Nationalen Sommerspiele für Menschen mit geistiger Behinderung, erfahren schon in der Vorbereitung prominente Unterstützung. Unter dem Motto „Gemeinsam stark“ werben Tischtennis-Ass Timo Boll (im Bild I.) und die Special Olympics Athleten Stefanie Wiegel und Oliver Burbach als „Gesichter der Spiele“ für das sportliche Großereignis, das vom 19. bis 23. Mai 2014 in der Landeshauptstadt ausgetragen wird.

„Gern engagiere ich mich für Special Olympics – erst recht, wenn die Nationalen Spiele 2014 in meiner Heimatregion stattfinden“, so Timo Boll.

### SPORTLICHES GROSSEREIGNIS

Erwartet werden im Mai nächsten Jahres mehr als 4.500 Athletinnen und Athleten, die in 19 Sportarten an den Start gehen. Mit ca. 1.700 Trainern und Betreuern, ca. 2.000 freiwilligen Helfern, 1.500 Familienangehörigen sowie Tages-

teilnehmern und Gästen erreicht die Veranstaltung eine Dimension von ca. 14.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Die Aktiven dürfen sich auf attraktive Sportstätten an 12 Standorten in Düsseldorf freuen. Das Veranstaltungszentrum mit Olympic Town befindet sich im Arena Sportpark, dort werden auch die Sportarten Fußball, Tischtennis, Kraftdreikampf, Tennis, Radfahren und Beachvolleyball sowie das wettbewerbsfreie Angebot ausgetragen. Die Eröffnung am Abend des 19. Mai 2014 findet im ISS Dome statt.



# HDI

Das ist Versicherung.

Die Aussichten: Bestens abgesichert mit dem HDI Privatschutz.

Haftpflicht, Unfall, Hausrat und Wohngebäude.

Interessiert? Dann rufen Sie uns an und fordern Sie Ihr persönliches Angebot an:

HDI Versicherung AG  
Stichwort: „LSB NRW“  
Telefon 0201 823-2143  
Telefax 0201 823-2900

Bequem von zu Hause aus, erhalten Sie ausführliche Produktinformationen inklusive Onlineberechnung unter:

[www.hdi.de/topschutz/nrwlsb](http://www.hdi.de/topschutz/nrwlsb)

Für alle Mitglieder in Sportvereinen  
attraktive Rabatte und Bündel-  
nachlässe bis zu 20 %

# Kooperation vereinbart

LANDESINTEGRATIONS RAT NRW UND LSB



LSB-Präsident Walter Schneeloch und Tayfun Keltek, Vors. des Landesintegrationsrats NRW freuen sich auf eine enge Zusammenarbeit | Foto: Theo Düttmann

TEXT THEO DÜTTMANN

Der Landessportbund NRW will seine Integrationsarbeit in NRW flächendeckend auf allen Ebenen des Sports in die Breite tragen und intensivieren. Dazu braucht es gute Partnerschaften, Kooperationen und Netzwerke. Deshalb unterzeichneten Walter Schneeloch, Präsident des Landessportbundes NRW, und Tayfun Keltek, Vorsitzender des Landesintegrationsrats NRW, am 26. September in Duisburg eine Kooperationsvereinbarung.

## GEMEINSAME STRATEGIE

„Die Zusammenarbeit mit den Organisationen und Interessenvertretern der Migranten – sowohl auf Landesebene als auch auf kommunaler Ebene – ist eine wesentliche Voraussetzung für die erfolgreiche Weiterentwicklung unserer Integrationsarbeit. Wir wollen diesen Weg nunmehr ganz konkret mit dem Landesintegrationsrat NRW gehen.“ Mit diesen Worten kommentierte Walter Schneeloch die Vereinbarung.

Ziel sei es, eine gemeinsame Strategie zur Nutzung der Potenziale des Sports für die Gesellschaft zu entwickeln. Insbesondere sollen dabei die kommunalen Strukturen beider Organisationen einbezogen und gemeinsame Netzwerke ausgebaut werden. „Der Landessportbund NRW hat dafür die Grundlagen geschaffen und Integration als Querschnittsaufgabe in allen seinen Programmen und Handlungsfeldern verankert“, so Schneeloch. „Im Sport sind Chancengleichheit und Gleichberechtigung Grundprinzipien. Die Menschen mit Migrationshintergrund fühlen sich deshalb im Sport sehr gut aufgehoben und anerkannt. Der Landessportbund NRW und der Integrationsrat NRW haben ähnliche Strukturen bis auf die kommunale Ebene. Wir können uns so sehr gut ergänzen“, sagte Tayfun Keltek.

## Wanderausstellung

„INTEGRATION IM SPORT“



Die Wanderausstellung „Integration im Sport“ des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen mit insgesamt 20 Thementafeln kann kostenfrei ausgeliehen werden | Foto: Andrea Bowinkelmann

## WEITERE INFORMATIONEN ZUR WANDER AUSSTELLUNG:

Fußball- und Leichtathletik-  
Verband Westfalen

Elke.Robert@flvw.de

Telefon 02307 371-523

Anlässlich der Kooperationsvereinbarung gastierte die Wanderausstellung „Integration im Sport“ des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen beim Landessportbund NRW. Sie präsentiert auf 20 Thementafeln (Roll-ups) vor allem Interviews und Porträts von Sportlerinnen und Sportlern, Ehrenamtlern und Vereinen, die sich um das Thema „Integration“ kümmern. Die Ausstellung wurde mit Unterstützung des LSB konzipiert und gefördert. Seit Herbst 2012 war die Ausstellung schon zu Gast zum Beispiel in Rathäusern, Stadtbüchereien, Sparkassen oder Veranstaltungen.

## Bestandserhebung 2014

WEITERHIN ZWEI VARIANTEN MÖGLICH

Am 12. Dezember beginnt die Bestandserhebungsperiode für das Jahr 2014, die am 28. Februar 2014 endet. Innerhalb dieses Zeitraumes sind die Vereinsvorstände aufgerufen, ihre Mitgliederzahlen dem Landessportbund NRW zu melden. Aufgrund der noch nicht in allen Details umgesetzten technischen Voraussetzungen für die jahrgangswise Erfassung der Vereinsmitglieder, wird auch für 2014 die Bestandserhebung nochmals nach Altersgruppen möglich sein. Ab 2015 wird dann ausschließlich die jahrgangswise Erfassung angeboten.

### Die Bestandserhebung beim Landessportbund NRW erfolgt vom 12. Dezember bis 28. Februar 2014

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW

Bestandserhebung@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-937 oder -940

Rund 16.800 der knapp 20.000 Vereine im gesamten Bundesland haben an der vergangenen Bestandserhebung teilgenommen und sich dadurch die

Inanspruchnahme finanzieller Zuschüsse und Fördermittel des Landessportbundes NRW ermöglicht.

LSB-Vorstand Ilja Waßenhoven weist auf die technischen Verbesserungen der neuen online-Vereinsverwaltungsplattform des LSB hin: „Die Vereine können Statistiken benutzerfreundlich und zeitsparend sowohl grafisch als auch tabellarisch erstellen. Praktische Anleitungsvideos zeigen, welche Funktionen es gibt und wie sie genutzt werden können.“ Die LSB-Verantwortlichen sind deshalb überzeugt, dass sich auch in 2014 die Vereine in mindestens gleichbleibender Anzahl an der Erfassung beteiligen werden.

## NEPTUNUS TEMPORÄRE SPORTHALLEN



Besuchen Sie uns auf der FSB 2013 in Köln!  
Partner von Stadionwelt – Halle 11.3 Stand B032 - Co47

### Schon mal temporär gedacht?

Der Bau einer Sporthalle ist eine eigene Sportart: Oft ist dazu ein spezieller Boden notwendig und es werden besondere Anforderungen an Höhe, Einrichtung und Ausstattung gestellt. Neptunus spielt im Hinblick auf diese Raumlösungen in der ersten Liga. Wir sind in der Lage, schnell und flexibel eine Raumlösung von Format zu errichten, die die Ausstrahlung eines permanenten Gebäudes besitzt. Ob es sich nun um eine semi-permanente Sporteinrichtung, eine temporäre Raumlösung nach einem Notfall, die Überdachung Ihres Sportplatzes oder ein großes mehrtägiges Sportturnier handelt... Neptunus gewinnt!

■ VERMIETUNG

■ VERKAUF

■ LEASING



**NEPTUNUS GmbH**

Georg-Glock-Straße 8 | D-40474 Düsseldorf

T +49 322 210 90 176

sales.de@neptunus.eu | www.neptunus.de

 @neptunus

 facebook.com/neptunusgroup

■ THE NETHERLANDS

■ BELGIUM

■ UNITED KINGDOM

■ GERMANY

■ FRANCE

■ POLAND

■ AUSTRIA

# SPORT ALS HEILMITTEL

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTOS © ANTONIO GRAVANTE - FOTOLIA.COM (SEITE 12-13)

ANDREA BOWINKELMANN (SEITE 14-15)

„Mens sana in corpore sano“, ein gesunder Geist in einem gesunden Körper:

Auch wenn dieses Sprichwort aus der Mode gekommen ist, so ist die Wahrheit doch

nach wie vor aktuell. Körper, Psyche sowie das soziale Umfeld bestimmen unser

Wohlbefinden und somit unsere Gesundheit. Bewegung und Sport, gesund betrieben,

sind purer Anti-Stress.



Der moderne Mensch: Gestresst,  
getrieben und ohne Ausgleich. Da hilft  
(nur) Bewegung, Entspannung, Sport



# W

ie eng Sport und Psyche zusammenhängen, zeigt die bekannte Blumenthal-Studie der Duke-University, USA. 200 an einer Depression erkrankte Menschen wurden in vier Gruppen aufgeteilt. Zwei Gruppen machten Ausdauertraining, eine erhielt ein Antidepressivum, eine ein Placebo. Nach vier Monaten waren die Beschwerden in den Sport- und Medikamentengruppen gesunken und lagen deutlich unter denen der Placebogruppe. „Sport kann wie ein Medikament wirken“, so die Schlussfolgerung. Auch deutsche Wissenschaftler kommen zu ähnlichen Erkenntnissen. So verweisen drei Hamburger Forscher im Bundesgesundheitsblatt 2012 darauf, „dass dem depressionslindernden Potenzial sportlicher Aktivität im klinischen Alltag ein zu geringer Stellenwert eingeräumt wird. Es wird immer deutlicher, dass dieses Potenzial hinsichtlich Therapieerfolg, Lebensqualität und Kosteneffektivität bei Weitem noch nicht ausgeschöpft ist.“

## Bewegung, Spiel und Sport erhöhen das Wohlbefinden

Jeder Freizeitsportler kennt das Wohlbefinden nach einer Trainings- oder Bewegungseinheit. Auch in der Wissenschaft ist es unstrittig,

dass Sport und Bewegung das Wohlbefinden erhöhen und langfristig die Lebensqualität verbessern können. So unterstreichen die positiven Auswirkungen von Bewegung, Spiel und Sport auf die Psyche einmal mehr die gesundheitsfördernde Bedeutung des organisierten Sports für unsere Gesellschaft (insbesondere die Vereinsangebote im Breiten-, präventiven und Rehabilitationssport). Auch das ist inzwischen wissenschaftlich belegt.

Unstrittig ist ebenfalls, dass Sport helfen kann, Stress zu reduzieren und die Belastbarkeit zu erhöhen. Und welche Auswirkungen chronischer Stress auf die Gesundheit hat – bis hin zur psychischen, emotionalen und körperlichen Erschöpfung – steht heutzutage außer Frage. Beim Burnout zeigen Untersuchungen, dass sportliche Interventionen heilsame Wirkungen entfalten können. Ebenso wie beim Fatigue-Syndrom (französisch Müdigkeit, Erschöpfung), eine Symptomatik, die in Deutschland insbesondere im Zusammenhang mit Krebserkrankungen beschrieben wird. Nicht erst bei letzterem zeigt sich, wie aktuell nach wie vor die vielen Vereinsangebote zum Thema „Sport in der Krebsnachsorge“ im Bereich der Rehabilitation sind.



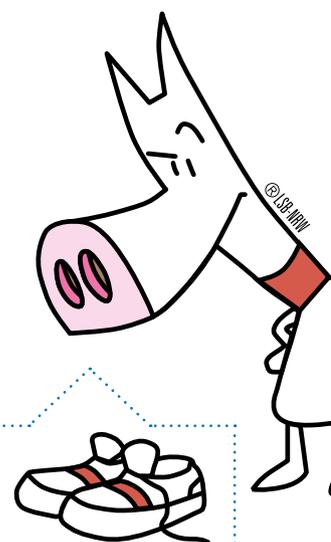
Z. B. bei einem abendlichen Jogging-Lauf nach der Arbeit kann man den Alltagsstress „ausschwitzen“

Genauso hilfreich sind im Bereich „Prävention“ Angebote rund um „Stressbewältigung und Entspannung durch moderate Bewegung“.

## Großer Forschungsbedarf

Viele Sportlerinnen und Sportler kennen das Gefühl, sich „den Kopf freizulaufen“. Wie genau die biologischen Prozesse zwischen Bewegung und Psyche aussehen, darüber besteht jedoch noch Forschungsbedarf. Die berühmten „Glückshormone“, von denen vor allem Langstreckenläufer berichten, ließen sich offenbar noch nicht finden. So berichtet zumindest die Neue Züricher Zeitung Ende 2012. Die These, dass der Sport Endorphine im Körper freisetze, die uns glücklich machen, sei ein Mythos. Der Neurowissenschaftler Stefan Schneider (Deutsche Sporthochschule, Köln) verweist aber auf das „Flow“ (Fließen)-Gefühl, das beim Laufen entstehe. Dieses beruhe wohl auf der Absenkung der Aktivitäten im präfrontalen Cortex

des Gehirns. Statt für kognitive und emotionale Prozesse werden die Ressourcen in Gehirnregionen gebraucht, die etwa für Muskulatur, Atmung und Körperwahrnehmung zuständig seien. Seine Vision ist „eine Diagnostik, um einem Menschen schon im Voraus zu sagen, welche Art und Intensität von Bewegung ihm auch psychisch so richtig gut tun wird.“ Also nicht: Viel hilft viel, sondern eine individuell abgestimmte, die Gesundheit und das Wohlbefinden unterstützende Intensität ist anzustreben. „Sport ist generell der seelischen



## Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Wie sehen Sie das? Wieviel Einfluss hat Sport tatsächlich auf das Wohlbefinden? Soll man seinen Sorgen davonlaufen? Beugt Sport Krankheiten vor oder heilt sie sogar? Posten Sie Ihre Meinung auf Facebook und diskutieren Sie mit dem Schweinehund des Landessportbundes NRW:

➔ [WWW.FACEBOOK.COM/LSBNRW](http://WWW.FACEBOOK.COM/LSBNRW)



## KOMMENTAR

## Wunderbar

Sport ist kein Allheilmittel und kann doch manches Wunder bewirken. Der „problematische“ Junge, der sein Talent für eine Sportart entdeckt und im Verein seinen Platz findet. Mädchen mit Migrationshintergrund, die in einem „spin“-Projekt Bildungschancen ergreifen. Erwachsene, die nach einer Krebserkrankung in der Rehasportgruppe neue Zuversicht gewinnen, der Freizeitsportler, für den Bewegung einfach zum Wohlbefinden gehört.

## Soziales Miteinander entscheidet

Es ist gut, einen Moment innezuhalten und sich bewusst zu machen, dass der Sport nicht nur körperliche Ressourcen stärkt, sondern auch Psyche und Wohlbefinden unterstützt. Was den organisierten Sport aber einzigartig macht, sind seine Vereine. Viele positive psychische Effekte und Entwicklungsmöglichkeiten können sich nur im sozialen Miteinander entfalten, mit kompetenten Übungsleitungen, Trainern und dem Umfeld, den die Vereine bieten. Gerade in einer Zeit des Burnout und der Zunahme psychischer Erkrankungen ist es wert, sich dieses „Pfund“ einmal mehr vor Augen zu führen und in einer guten „Willkommenskultur“ zu berücksichtigen.

*Michael Stephan*

Entwicklung zuträglich“, stellt der Dortmunder Sportpsychologe Dr. Michael Krug (s. Interview) fest. Dies betreffe insbesondere auch die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher.

## Verantwortung

Jugendliche nutzen Bewegung, Spiel und Sport z. B. oftmals ganz intuitiv als Ventil, um sich den Frust von der Seele zu rennen. Oder die Wut, nicht verstanden zu werden, wird am Boxsack rausgelassen. Die Kleinen schaukeln sich an den Ringen wieder ins Gleichgewicht, Pubertierenden bekommen ihren ungelenkten Körper beim Waveboardfahren in den Griff. So bieten die Sportvereine in NRW schon dem Nachwuchs Vertrauen, Zeit und Raum, um sich mit Hilfe von Bewegung, Spiel und Sport emotional zu stabilisieren. Die Übungsleiter tragen eine große Verantwortung. Sie sind es, die um die richtige Intensität der sportlichen Belastung wissen und das Miteinander im Verein stärken.

# „Im Körper und im Leben ankommen..“

INTERVIEW MICHAEL STEPHAN

FOTO ALEXANDER BRACH



Interview mit Dr. Michael Krug,  
Sportpsychologe und  
Mitarbeiter der psychiatrischen  
LWL-Klinik Dortmund

## Welchen Einfluss hat sportliche Aktivität auf die Psyche?

Sport ist generell der seelischen Entwicklung zuträglich. Er kann helfen, grundlegende menschliche Motive, Bedürfnisse, Interessen zu befriedigen. Er kann Bindung und Beziehung herstellen, Werte und Status vermitteln. Gerade Freizeit- und Breitensport bieten die Möglichkeit, im Körper und im Leben anzukommen, als Jugendlicher Abstand von zu Hause zu finden, Anerkennung und Selbstbestätigung zu erleben. Er bietet Zugang zur eigenen Leistungsbereitschaft, hilft Ehrgeiz zu entwickeln. Sport findet auch jenseits des Intellekts statt, ermöglicht unmittelbares Erleben.

## Welche Effekte sind zu beobachten?

In der Wissenschaft unterscheidet man zwischen kurz- und langfristigen Effekten von Sport auf die Psyche. Kurzfristig geht es um die Anhebung der Stimmung, Erhöhung des Wohlbefindens. Diese Effekte nach dem Sport dauern ungefähr vier Stunden an. Je nach Sport- oder Bewegungsart erreicht man einen Zustand der Aktiviertheit oder Ruhe. Stress, Angstgefühle und Depremiertheit nehmen ab. Langfristig wiederum verbessert sich bei kontinuierlicher körperlicher Aktivität Wohlbefinden und Lebensqualität. Selbstwertgefühl und Eigenwahrnehmung werden positiver. Auch scheint er Auswirkungen auf die kognitiven Funktionen zu haben. Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung werden offenbar positiv beeinflusst.

## Welche Rolle haben die Vereine?

Bei der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen können Vereine Kontakt, Wärme, Sicherheit geben. Sport im Jugendbereich kann im Einzelfall sogar Leben retten. Vereinen und Übungsleitern kommt so eine große Bedeutung und Verantwortung zu. Es braucht sensible Übungsleiter oder auch Sportlehrer in der Schule.

In der Prävention zeigen Forschungsergebnisse, dass ein hinreichendes Ausmaß an Bewegung vor Depressionen schützen kann. Bei akuten depressiven Erkrankungen sind aber mildere Formen von Sport notwendig, Bewegungstherapien, wo das Fühlen, Wahrnehmen und das Spielerische im Vordergrund stehen. Wobei die Integration dieser Patienten nach der Behandlung in Sportvereine meiner Meinung nach schwierig ist.



# Auf Herz

Um die Landeskaderathleten sportmedizinisch und leistungsdiagnostisch optimal zu betreuen, hat der Landessportbund NRW sein Untersuchungssystem auf eine neue Basis gestellt. In Untersuchungszentren und -stellen werden die Talente auf Herz und Nieren geprüft. „Wir im Sport“ stellt ausgewählte Standorte im Rahmen einer Serie vor – und beginnt bei medicos.AufSchalke direkt neben der Fußballarena in Gelsenkirchen.

TEXT AXEL VOM SCHEMM

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

**K**napp zwei Stunden mal nicht auf dem Trainingsplatz – für Nachwuchssportler kann das sehr gut investierte Zeit sein. Länger dauert die Sportgesundheitsuntersuchung in Kombination mit einer kleinen Leistungsdiagnostik nämlich gar nicht, die der Landessportbund NRW den D/DC-Kader-Athleten seit 2012 kostenlos anbietet. An insgesamt 27 vom LSB zertifizierten Standorten in NRW können die Talente ihre Sportgesundheit prüfen und gleichzeitig Erkenntnisse für die Trainingsplanung und -steuerung mitnehmen. „Was für viele früher eher eine Pflichtübung war, ist heute eine echte Standortbestimmung“, sagt Dr. Stefan Middel, Leiter Sportmedizin und Prävention der LSB-Untersuchungsstelle medicos.AufSchalke.

## KENNZAHLEN FÜRS TRAINING

Denn die Kombination aus Sportgesundheitsuntersuchung (SGU) und Leistungsdiagnostik (LD) fördert wichtige Ergebnisse für den Trainingsalltag zutage. Zunächst geht es natürlich darum zu prüfen, ob die Jugendlichen – laut Middel im Schnitt zwischen 13 und 17 Jahre alt – körperlich gesund sind. Bei der internistisch-kardiologischen Untersuchung, unter anderem mit Lungenfunktionstest sowie einem Ruhe- und Belastungs-EKG, nehmen die Ärzte vor allem das

Herz-Kreislauf-System in den Blick. Doch schon hier fließen Elemente der LD mit ein. „Beim Belastungs-EKG führen wir parallel eine Spiroergometrie durch. Über diese Diagnostik werden somit diejenigen Parameter bestimmt, die für Ausdauerleistungen im Grundlagen- und Schwellenbereich relevant sind“, erklärt Middel. Das bedeutet: Während der Belastung auf dem Ergometer tragen die Sportler eine Gesichtsmaske, um die maximale Sauerstoffaufnahme zu bestimmen. Neben den individuellen Daten zur Sauerstoffaufnahme können die Sportmediziner aber auch Laktatwerte ermitteln. Die von Sportler zu Sportler variierenden Ergebnisse können die Trainer unmittelbar verwenden. „Wir geben die Daten an der ventilatorischen Schwelle bekannt, wie Leistung in Watt oder Stundenkilometer und Herzfrequenz. Damit lässt sich dann im weiteren Trainingsverlauf arbeiten“, sagt Middel.

Den orthopädischen Teil der SGU übernimmt Dr. Ulrich Vieregge, Ärztlicher Direktor von medicos.AufSchalke. „Der Fokus liegt dabei auf dem Erkennen von Wachstumsstörungen oder Überlastungsschäden“, erklärt Vieregge. Die klinische Untersuchung umfasst alle wichtigen orthopädischen Bereiche, Funktions- und Widerstandstests sowie neuroorthopädische Analysen. Vorgesehen ist, die SGU und LD jährlich zu wiederholen – was Vieregge begrüßt.

# ...und Nieren



Nachwuchs-Tischtennispieler Timotius Köchling, TuS Holzen-Sommerberg: Ehrgeiz auch bei der Leistungsdiagnostik

„So bekommen wir ein Entwicklungsbild des Athleten. Entdecken wir bei einem 14-Jährigen, dass er ein Problem an der Wirbelsäule hat, haben wir noch die Chance, das durch geeignete Maßnahmen zu korrigieren“.

## SCHÄDEN VERMEIDEN STATT HEILEN

Der orthopädische Allgemeinzustand der Landeskaderathleten sei aber mehrheitlich sehr gut, sagt Vieregge: „Offenbar führen die meisten Vereine schon in den frühen Leistungsphasen Athletiktraining auf gutem Niveau durch. Die Zahl der Vorschädigungen ist jedenfalls überschaubar.“ Dennoch könne die SGU ein wichtiger Karrierebaustein sein, mahnt der Orthopäde: „Um präventiv Schäden im Leistungsportalalter zu vermeiden ist es wichtig, sehr frühzeitig einzugreifen.“

Und die Tendenz stimmt: Schwitzten jugendliche Sportler bislang offenkundig lieber auf dem Rennrad oder im Krafraum statt auf einem Ergometer, so scheinen inzwischen viele den Mehrwert der neuen SGU-LD-Kombi zu erkennen. Allein 2012 hatten Middel, Vieregge und Co. rund 80 Nachwuchstalente unter ihren Fittichen.

„Die SGU ist ein wichtiger Baustein in der Trainerunterstützung, die im kommenden Jahr sogar um eine größere LD ergänzt wird“, sagt Gisela Hinnemann, LSB-Vizepräsidentin

„Leistungssport“ und Stellvertretende Vorsitzende der Sportstiftung NRW. „Die Untersuchungen sind für die Landeskaderathletinnen und -athleten sogar kostenlos, da sie von der Sportstiftung NRW getragen werden.“

Und die Ergebnisse kommen heute zuverlässiger bei den Trainern an. Denn die Erfassungsbögen in Papierform, die im ungünstigsten Fall unbeachtet in der Patientenakte verschwanden, hat die „DaLiD“ abgelöst.

In diese vom LSB entwickelte „Datenbank für Leistungssport“ trägt der untersuchende Sportmediziner online und passwortgeschützt alle Ergebnisse ein. So kann der Sportler seine Daten jederzeit per Internet abrufen und mit seinem Trainer auswerten. Um möglichst viele junge Sportler zu erreichen, hat der LSB sein Netz von Untersuchungspartnern über ganz NRW gespannt. „Mit unseren medizinischen Beratern haben wir hohe Anforderungen an die Untersuchungszentren und -stellen gestellt und persönlich vor Ort jede einzelne Institution begutachtet“, sagt Dr. Claudio Bucci, LSB-Referent Leistungssport. „Schließlich wollten wir sicherstellen, dass unsere Ansprüche an die Qualität erfüllt werden können und wir im Sinne der Sportler und Trainer künftig vergleichbare Ergebnisse bei den Untersuchungen generieren.“ medicos.AufSchalke bekam das Zertifikat vom LSB ohne Probleme.

# „ALLES REGELT SICH DURCH DEN SPORT“

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTO ANDREA BOWINKELMANN

WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW  
Barbara.Konarska@lsb-nrw.de  
Telefon 0203 7381-647  
[www.karate-dojo-essen.de](http://www.karate-dojo-essen.de)



Altenessen ist ein typischer Stadtteil im Norden des Ruhrgebiets. Ebenfalls typisch: Rund ein Viertel der Einwohner hat hier einen Zuwanderungshintergrund. Doch diese Zahlen werden im ortsansässigen Club Karate-Dojo-Essen übertroffen. Dort haben rund 60 Prozent der erwachsenen Mitglieder und 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen eine Zuwanderungsgeschichte. Wie geht der „Anerkannte Stützpunktverein `Integration durch Sport““ damit um? „Age-uke, mae-geri, gyaku-tsuki“, Dojo-Leiter Rudolf Witte ruft Kommandos durch die Sporthalle der Parkschule, dem Trainingsstandort des Clubs. Konzentriert stehen sich rund 20 „Karateka“ gegenüber und üben grundlegende Angriffs- und Verteidigungstechniken. Bis die Bewegungsabläufe sitzen. Kampfsportarten stehen gerade bei Kindern und Jugendlichen mit Zuwanderungsgeschichte hoch im Kurs. Auch viele der Erwachsenen, die hier üben, sind seit ihren Jugendtagen diesem Sport verbunden.

„Wir haben hier Leute aus allen Ländern“, sagt Witte. Er macht sich gar nicht die Mühe, irgendwelche Nationen aufzuzählen. Es spielt einfach keine Rolle für ihn, das ist zu spüren. Rudolf Witte – legendärer Leistungssportler des Vereins – hat einen der höchsten Meistergrade inne und das Dojo 1968 gegründet. Er macht nicht viele Worte: „Alles regelt sich durch den Sport!“ Das ist für ihn der Kernsatz



„Ich bin schon multikulturell aufgewachsen, mit Marokkanern und Polen, die haben mich hierhergebracht. Der kulturelle Hintergrund spielt hier keine Rolle.“

*Stephan Pfrogne Monet (30)*

## „Integration durch Sport“

NRW gehört mit seinem Landessportbund NRW zu den ersten vier Bundesländern, die 1989 das Projekt „Sport für alle – Sport mit Aussiedlern“ umsetzte. Um der aktuellen Zuwanderungssituation gerecht zu werden, wurde das Projekt 2001 ausgeweitet und es entstand das Programm „Integration durch Sport“.

„Menschen mit Zuwanderungsgeschichte“ ist ein politisch-wissenschaftlicher Begriff. Laut dem Statistischen Bundesamt zählt dazu,

- ... wer nach 1949 in die Bundesrepublik eingewandert ist
- ... wer keine deutsche Staatsangehörigkeit besitzt
- ... wer in Deutschland geboren und eingebürgert wurde
- ... wer in Deutschland als Deutsche/r geboren wurde und mindestens einen Elternteil hat, der zugewandert ist oder hier als Ausländer/in geboren wurde

Wer „Zuwanderungsgeschichte“ hört und „Ausländer“ denkt, liegt oft daneben. Rund 8,6 der 15,7 Millionen Personen haben einen deutschen Pass. Menschen mit türkischen Wurzeln bilden mit 2,5 Millionen lediglich eine relative Mehrheit (15,8 Prozent). 3,2 Millionen sind Spätaussiedler, jedoch aus diversen Ländern. (Quelle: DOSB)

## Karatewerte sind hilfreich bei der Integration

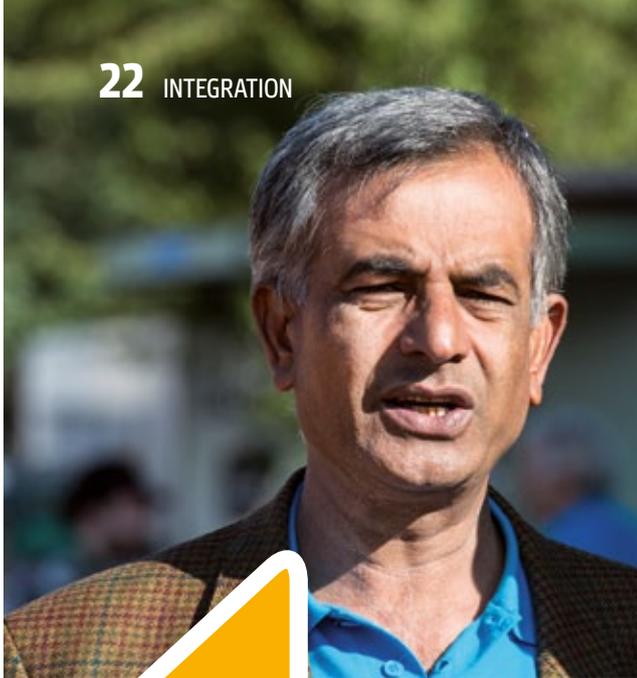
des reibungslosen Miteinanders verschiedener Nationen in seinem Verein. Dabei übersieht er wahrscheinlich, dass er selbst mit seiner Persönlichkeit ein Katalysator dieser Integration ist. Denn der Respekt und die Zuneigung, die ihm allseits entgegengebracht wird, ist förmlich greifbar.

Geschäftsführer Heinz Debold erläutert: „Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt“. Ausdruck findet dies zum Beispiel in der Verbeugung, mit der die Karateka einen Kampf beginnen und beenden. Für Debold sind die Werte seines

Sports sehr hilfreich bei der Integration. „Bei den Kindern, die zu uns kommen, erleben wir oft, dass die Disziplin ein großes Problem ist. Bei uns lernen sie aber Disziplin in einer Art und Weise kennen, die sie akzeptieren. Dabei nehmen sie sehr genau

wahr, dass es ohne Ansehen der Person ist, wenn die Trainerin oder der Trainer etwas sagen.“ Ein weiterer Vorteil sei, dass es sich um einen taktilen Sport handelt. „Die Leute werden angefasst, das verbindet.“ Zudem werde gemischtgeschlechtlich trainiert und gekämpft. Der Respekt vor dem jeweils anderen Geschlecht werde so selbstverständlich gelernt.

„Im Dojo zählt nicht, woher die Menschen kommen, sondern die Lust und der Wille, mit anderen Menschen sportlich aktiv zu sein. Das Gefühl, etwas zu können, die eigenen Affekte kontrollieren zu können, verhilft zudem dazu, dass man anderen Menschen selbstbewusster, aber auch offener begegnen kann.“ Diese Zeilen der Vereinsphilosophie bringen auf den Punkt, was Witte meint. Auch wenn er und eine Reihe weiterer Vereinstrainer die LSB-Qualifizierung „Sport interkulturell“ absolviert haben: Das Wesentliche tragen diese Essener Sportler in sich. Selbstverständlich.



**Toni Bloch, Pakistan:**  
 IN MEINEM VEREIN HABE ICH AKZEPTANZ,  
 RÜCKHALT UND BIN TEIL EINER GEMEIN-  
 SCHAFT, DIE ICH AKTIV UND GLEICHBERECH-  
 TIGT MITGESTALTEN KANN



**Anna Braun, Kasachstan:**  
 ICH BIN VOR 17 JAHREN NACH DEUTSCH-  
 LAND GEKOMMEN. HEUTE ARBEITE ICH  
 NACH MEINEM STUDIUM DER PSYCHOLOGIE  
 UND PÄDAGOGIK ALS TANZ- UND YOGA-  
 LEHRERIN. ICH FINDE GERADE AM BEISPIEL  
 DES TANZES LÄSST SICH VERDEUTLICHEN,  
 WARUM INTEGRATION IM SPORT FUNK-  
 TIONIERT. TANZEN OHNE KONTAKT – DAS  
 GEHT ÜBERHAUPT NICHT



## HEIMSPIEL INTEGRATION BEIM SUS KÖLN-NIPPES

„Wir sind viele. Wir sind

**P**okale in der Vitrine, Wimpel, Mannschafts-  
 fotos an den Wänden. Ein typisch deutsches  
 Vereinsheim, das zu einem typisch deutschen  
 Verein gehört? Weit gefehlt. Der SuS Köln-Nip-  
 pes 1912 hat zwar traditionelle Wurzeln, aber heute liegt  
 sein Migrantenteil bei über 70 Prozent. „Wir sind sehr  
 stolz auf diese Entwicklung“, sagt Vereinsvorsitzender Toni  
 Bloch, der selbst aus Pakistan stammt. Kein Wunder, dass  
 die Wahl zur Ausrichtung des diesjährigen „Tags der Integ-  
 ration“ auf den SuS als Stützpunktverein des Programms  
 „Integration durch Sport“ fiel. Mitveranstalter waren der  
 Landessportbund NRW und die Sportjugend Köln.

Unter dem Motto „Heimspiel. Wir sind viele. Wir sind  
 Vielfalt“ präsentierte sich der Sport Ende September in-  
 ternational und mit einer bunten kulturellen Mischung:  
 Thaiboxen (Muay Thai Duisburg), Taekwondo (Team Ko-  
 cer, Dortmund) oder cubanisches Salsa mit Anna Braun  
 aus Kasachstan. Oder die afrikanische Band „Thiosan“. Ihr  
 Sänger Fabakary Jobateh ist aus Liebe vor einigen Jahren  
 nach Deutschland gekommen. Sein Motto: „Integration ist  
 keine Einbahnstraße.“

„Mit dieser Veranstaltung wollen wir die bunte Vielfalt des  
 Sports erlebbar machen und auch darüber ins Gespräch  
 kommen, wie es gelingen kann, Sportvereine noch mehr



**Selcan Basogul, Türkei:**  
 ICH BIN IN WÜRSELEN GEBORNEN, MEINE ELTERN KOMMEN AUS DER TÜRKEI. IM MOMENT STUDIERE ICH IN KÖLN AFRIKANISTIK UND ORIENTALISTIK. EINE SPANNENDE KOMBINATION. IM SPORT FUNKTIONIERT INTEGRATION GUT. ABER BEI BEWERBUNGSGESPRÄCHEN HATTE ICH PROBLEME – WEGEN MEINES KOPFTUCHS

**Rohat Üzeyiroglu, Türkei:**  
 ICH BIN IN KÖLN AUFGEWACHSEN, BIN BOXTRAINER UND STUDIERE MEDIZIN IN AACHEN. SPORT HAT MIR DAMALS SEHR GEHOLFEN, WEIL ICH AUFGRUND DER BEDINGUNGEN SEHR FRUSTRIERT WAR UND AN MEINE GRENZEN GESTOSSEN BIN. BEWEGUNG UND SOZIALE KONTAKTE SIND EIN HERVORRAGENDER AUSGLEICH



# Vielfalt“

TEXT THEO DÜTTMANN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

zu Orten mit einer ausgeprägten Willkommens- und Anerkennungskultur zu entwickeln“, sagte LSB-Präsident Walter Schneeloch in Nippes. „Wir möchten die Gesellschaft bereichern“, so das Statement von Tayfun Keltek (Vors. des Landesintegrationsrats NRW) bei der Dialogrunde zur Halbzeit des Integrationstags. Einen kritischen Rückblick machte Toni Rütten aus dem NRW-Integrationsministerium: „Wir haben lange versäumt zu akzeptieren, dass wir eine Einwanderungsgesellschaft sind.“

Doch das hat sich geändert. Nicht nur in Nippes, sondern überall in unserem Land. Der Sport wünscht sich nicht nur die Teilnahme, sondern ausdrücklich die Teilhabe von

Menschen mit Zuwanderungsgeschichte am gesellschaftlichen Leben. Denn interkulturelle Öffnung macht Spaß und ist ein Gewinn für die Zukunftssicherung der Sportvereine.

## TEILHABE AN DER GESELLSCHAFT

Ein gutes Beispiel dafür ist SuS-Vorsitzender Toni Bloch. Als Trainer gekommen, wagte er im Jahr 2002 den Schritt, Vereinsvorsitzender zu werden. Der Verein befand sich damals kurz vor dem Aus. Seitdem führt er den Club durch dick und dünn. „Ich hab die Stunden nie gezählt, die ich investiere. Es ist mehr als ein Hobby – es ist mein Leben, mein Heimspiel!“

# Frauen an der „GLÄSERNEN DECKE“

TEXT THEO DÜTTMANN, MICHAEL STEPHAN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

Woran liegt es, dass Frauen auf ihrem Karriereweg immer wieder an die „gläserne Decke“ stoßen? Diese Frage warf Professorin Martina Schraudner vom Fraunhofer Institut auf dem 1. Gleichstellungspolitischen Sportkongress des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) auf. Ihre Antwort: „Im Berufsleben sind noch heute Karrierebrüche von Frauen an der Tagesordnung, denn das traditionelle Rollenverständnis ist noch lange nicht überwunden.“



**A**uch Hochleistungsdenken, das Frauen keine zeitliche Flexibilität ermögliche, gebe es noch in der überwiegenden Zahl der Unternehmen. Dennoch würden gerade Männer in Führungspositionen „die besten Verbündeten der Frauensache“, wenn sie sehen, dass ihre oft hervorragend ausgebildeten Töchter weitaus weniger Chancen haben als ihre männlichen Wettbewerber.

Unter der Überschrift „Frauen in Führung – Gemeinsam gewinnen!“ fand der Auftaktkongress Ende September in Düsseldorf statt. Mitveranstalter waren der Landessportbund NRW und das NRW-Sportministerium. Gekonnt führte ZDF-Moderation Dunja Hayali durch den Tag, der von Slink.TV via Internet in großen Teilen übertragen wurde. Mit der „Düsseldorfer Erklärung“ wurde ein Appell an die 98 DOSB-Mitgliedsorganisationen auf den Weg gebracht, der die Beteiligung von Frauen in Führungspositionen unterstützt.

Die Ungeduld der Frauen war in der Landeshauptstadt spürbar. Kein Wunder: Trotz vieler Bemühungen stagniert der Frauenanteil in den Präsidien der DOSB-Mitgliedsorganisationen im Durchschnitt zwischen 15 und 19 Prozent. Dies soll endlich besser werden. Neben bewährten Maßnahmen für die Frauen – wie zum Beispiel Mentoring – sollen Organisationsveränderungen den Durchbruch bringen. Als ersten Schritt fordert die Düsseldorfer Erklärung daher „eine Beteiligung von Frauen in den (Führungs-)Gremien und Funktionen mindestens entsprechend dem jeweiligen Anteil weiblicher Mitglieder in den Organisationen“. Ilse Ridder-Melchers, DOSB-Vizepräsidentin „Frauen und Gleichstellung“, unterstrich unter dem Beifall der 200 überwiegend weib-



Bild links: Den DOSB-Gleichstellungspreis 2013 bekamen Angelika Büter (SV DJK Geeste/Niedersachsen) und Markus Reiter (Hessischer Tischtennisverband). Es gratulieren: Walter Schneeloch (l.) und Ilse Ridder-Melchers (r.)

Mona Küppers, Sprecherin der Frauen im LSB: „Die Weichen für Gleichstellung sind im NRW-Sport gestellt“



## Eindeutige Position

lichen Teilnehmer: „Es ist klug, in die Gleichstellung zu investieren. Der Sport braucht die Frauen auf allen Ebenen.“ Flankenschutz erhielten die Frauen in Düsseldorf von einer Reihe männlicher Kollegen. DOSB-Generaldirektor Dr. Michael Vesper sah den DOSB laut Satzung klar positioniert: „Der DOSB fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichstellung von Frauen und Männern.“

Auch LSB-Präsident Walter Schneeloch bezog eindeutig Position: Er verwies darauf, dass Gender Mainstreaming eine zentrale Querschnittsaufgabe seines Verbandes – und auch im Pakt für den Sport verankert sei. LSB-Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen ergänzte: „In den nächsten fünf bis zehn Jahren wird die Hälfte unserer Führungskräfte ausscheiden. Das sind ausschließlich Männer. Die frei werdenden Stellen wollen wir zu 50 Prozent mit Frauen besetzen.“ Für NRW sah Mona Küppers, Sprecherin der Frauen im LSB, denn auch deutliche Schritte in die richtige Richtung. Und Bernd

Neuendorf, Staatssekretär im Sportministerium des Landes NRW, brachte es so auf den Punkt: „Im Leistungssport sind Frauen längst Spitze, da müssen sie auch in den Führungsgremien des Sports hin!“

Frauen verfügen heute über eine gute Ausbildung, sie schneiden bei Abschlüssen besser ab als Männer. Und längst ist klar, dass gemischtgeschlechtliche Gremien erfolgreicher arbeiten als rein männlich besetzte. Aber dort, wo Entscheidungen getroffen werden, sind sie nach wie vor in der Minderheit. Eine Lösung könnte die „Frauenquote“ sein. Zu deren Befürworterinnen zählte in Düsseldorf unter anderem Ex-Bundesjustizministerin Brigitte Zypries. Mit Blick auf ihre Erfahrungen sagte sie: „Wenn wir in Parteien, Verbänden und Organisationen den Frauenanteil erhöhen wollen, dann brauchen wir klare rechtliche Regeln. Es geht nur mit einer Quote.“ Dem Sport empfahl sie Satzungsänderungen. Einig war man sich in Düsseldorf aber auch, dass die Gleichstellung von Mann und Frau im Sport nur gemeinsam mit den Männern gelingen kann.

# Stärke mit System

TEXT AXEL VOM SCHEMM

STATEMENTS THEO DÜTTMANN

FOTO MARK ANSORG

**Vor knapp vier Jahren rückten Landessportbund NRW, Fachverbände sowie Stadt- und Kreissportbünde noch näher zusammen und formierten sich zum „Verbundsystem des Sports“ in Nordrhein-Westfalen. Wie sehr der gemeinwohlorientierte Sport von der Stärke des Zusammenschlusses profitiert, zeigte nicht zuletzt der erfolgreich geschlossene „Pakt für den Sport“.**

**D**er 17. Juli 2013 war ein guter Tag für den organisierten Sport in Nordrhein-Westfalen. So sah es Walter Schneeloch, Präsident des Landessportbundes NRW, als er mit der Düsseldorfer Landesregierung den lang ersehnten „Pakt für den Sport“ auf den Weg brachte. Keine Frage: Die 34,3 Millionen Euro Sportförderung, die das Land nun bis 2017 jährlich zugesagt hat, sorgen für mehr finanzielle Planungssicherheit aufseiten der Sportorganisationen. Aber der Sommertag war noch aus einem anderen Grund bedeutsam: „Der ‚Pakt für den Sport‘ ist ein beachtlicher Erfolg für das Verbundsystem des Sports im Land“, betonte Schneeloch in der „Wir im Sport“. Georg Westermann, beim LSB seit April dieses Jahres zuständig für Politik und Grundsatzfragen sowie Koordinator im Verbundsystem, wagt sogar die These, dass „dieser Erfolg nur gelungen ist, weil wir in Düsseldorf stets als starke Einheit aufgetreten sind.“ Doch was genau verbirgt sich eigentlich hinter dem Verbundsystem?

„Der Landessportbund NRW, seine Fachverbände und Bünde verstehen sich als gleichwertige Partner einer Gesamtheit“, erklärt Westermann. Wie stark diese Gesamtheit ist, zeigen ihre nackten Zahlen: Neben dem LSB sind 54 Kreis- und Stadtsportbünde sowie die insgesamt 64 Sportfachverbände von Badminton bis Volleyball im Boot. Auf mehr als

500.000 schätzt Westermann die Zahl der ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiter, die direkt oder mittelbar im Sinne der Gemeinschaft aktiv sind.

## Vereine stärken und entwickeln

„Unser Ziel ist es, die Existenz der Sportvereine zu sichern und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen“, sagt Westermann. Im Klartext: Das Verbundsystem soll wesentlich dazu beitragen, weiterhin flächendeckend vielfältige und für alle Einwohner in NRW zugängliche Sportangebote auf Vereins-ebene zu erhalten.

Der symbolische Startschuss zum Verbundsystem fiel 2009, als die drei Partner im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung die inhaltliche Ausgestaltung der neuen, engeren Partnerschaft festlegten. Zwei Jahre vorher, im Jahr 2007, wurden die SSB und KSB durch eine Satzungsänderung offizielle Mitglieder des Landessportbundes NRW. Bisher regionale Untergliederungen des Landessportbundes, erhielten sie damit Stimmrecht in der Mitgliederversammlung. Zudem kommen Vertreter aller Partner seitdem regelmäßig





Um gemeinsam erfolgreich zu sein, kommt es darauf an, dass sich jeder Verbundpartner auf seine Kernkompetenzen und Kernaufgaben konzentrieren kann

auch greife, wenn ein Schulpferd beim Angebot im Ganztags einen Schaden verursache – verspreche der Anruf beim Spezialisten des Fachverbands eine schnelle und zielführende Antwort, berichtet der 47-Jährige.

## Positives Zwischenfazit

Der LSB und die Fachverbände seien im Verbundsystem verlässliche und starke Partner, sagt Schemmann. Und das exemplarisch gezeigte Zusammenspiel funktioniere in anderen wichtigen Aufgabenbereichen wie dem Informationsaustausch oder der Vertretung des Sports gegenüber der Politik ganz ähnlich. „Um die Vereine vor Ort qualitativ und aussagekräftig informieren zu können, sind wir auf vielerlei Daten und Auskünfte von LSB oder den Fachverbänden angewiesen. Umgekehrt benötigen diese auch unsere spezifischen, regionalen Kenntnisse der Sportlandschaft, um auf Landesebene sportpolitische Entscheidungen treffen und entsprechende finanzielle Zuwendungen im Sinne der Sportvereine einwerben zu können“, erklärt Schemmann. Das zeige sich aktuell beim Aufbau von

Kooperationen zwischen Sportvereinen und Ganztagschulen. Solche Schilderungen hört auch Reinhard Ulbrich, Sprecher der Bünde in NRW, sicher gern und sie bestätigen ihn darin, nach rund vier Jahren ein positives Zwischenfazit zu ziehen. Und er ergänzt: „Die Vereine können auch vom Verbundsystem profitieren, weil sie die Option haben, mit den klaren Marken unserer vier großen Programme zu arbeiten.“ Die Partner des Verbundnetzwerks helfen, die Programme in die Vereine zu tragen und unterstützen bei der Umsetzung. So können die Klubs deutlich konzentrierter an Schwerpunkt- und Querschnittsaufgaben arbeiten und sich auch mit diesen Themen zukunftsfähig machen.

Natürlich gibt es optimierbare Bereiche im Verbund. „Viele Aus- und Fortbildungsmaßnahmen der Fachverbände vor Ort laufen zurzeit noch parallel neben dem Qualifizierungsprogramm des KSB“, nennt Schemmann als Beispiel und plädiert dafür, dort verstärkt zu kooperieren. Stellvertretender FV-Sprecher Biermann sieht in dem vereinzelt nebeneinander sogar eine Belebung und Ergänzung des eigenen Angebots, wenngleich auch er dafür plädiert, sich bei der Arbeit stärker auszutauschen. Und er erinnert an eine Grundidee des Verbundsystems: „Manchmal hilft es schon, einfach mal miteinander zu reden.“

# STIMMEN ZUM VERBUNDSYSTEM



FOTO: ANDREAS MOLATTA

Für mich ist das Verbundsystem zum Wohle der Vereine Alltag. Ein Beispiel: Eine Gruppe von Menschen wollte einen Fußballverein gründen. Der FLVW und der Stadt sportbund haben eine gemeinsame Beratung organisiert und so wurde der `Straßenfußballverein für Kinder und Jugendliche Bochum` ins Leben gerufen

Rüdiger Stenzel,  
Geschäftsführer Stadt sportbund Bochum



FOTO: THEO DÜTTMANN

Anders als im Verbund geht es nicht. Früher hat man sich eher als Gast gefühlt. Heute begegnen wir uns auf Augenhöhe. Die Erkenntnis setzt sich durch, dass der eine nicht ohne den anderen kann

Peter Hatschbach,  
Geschäftsführer KSB Güterlsoh



FOTO: THEO DÜTTMANN

Das Verbundsystem ist für uns zunehmend notwendig. Ich bin selbst Vorsitzender eines Sportvereins und stelle zunehmend fest, dass die Aufgaben immer vielfältiger werden. Deshalb ist mehr Kommunikation unabdingbar

Ulrich Glanz, Vors. SSV Rheinsberg



FOTO: THEO DÜTTMANN

Wir agieren in vielen Bereichen als Vorreiter und arbeiten sehr viel in Eigeninitiative. Wir sind bemüht, uns weiter in die Strukturen des Verbundsystems einzuarbeiten, um davon profitieren zu können. Um aus der Fülle von Projekten, die vom LSB angestoßen werden, das richtige für unseren Verein auszusuchen, muss die Informationspolitik verbessert werden

Birgit Pütter,  
Geschäftsführerin der DJK Eintracht Coesfeld



FOTO: PRIVAT

Im Grundsatz finde ich die neue Organisationsform sehr gut. Ich wünsche mir eine verbesserte Abstimmung der kommunalen Vertretungen des Sports mit den Verbänden im Hinblick auf den Bereich „Bildung“. Auch sehe ich Verbesserungsbedarf dort, wo die Kreise auf Sportebene nicht mit den politischen deckungsgleich sind.

Helmut Joosten,  
Präsident des Westdeutschen Tischtennis-Verbandes



FOTO: THEO DÜTTMANN

Das Verbundsystem bietet die Möglichkeit, Infos nach unten weiterzugeben. Ich finde es problematisch, dass wir als Stadt sportverband keine Hauptamtlichkeit beschäftigen können. Da können z. B. FSJler helfen, dass vieles schon vorgefiltert wird

Guido Dürbaum, 2. Vors. SSV Erkelenz

28 MILLIONEN MAL

# „Sportausweis Light“

Mit einer bundesweiten Kampagne wendet sich der organisierte Sport an alle Mitglieder in deutschen Sportvereinen. Die Testausweise sind bis Mitte Dezember gültig und bieten Sportlerinnen und Sportlern, Sportvereinen und -verbänden zahlreiche Vorteile. Es ist die bislang größte Aktion dieser Art im deutschen Sport.

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTO DEUTSCHER SPORTAUSWEIS



Auch in der „Light-Version“ hat es der Sportausweis in sich. Er verfügt über eine vereinseinheitliche 16-stellige Ausweisnummer, die es seinen Inhabern ermöglicht, bis zum 15. Dezember 2013 Vorteile bei über 1.000 Marken und Förderern zu nutzen. Vereine und Sportler sparen so bares Geld, wenn sie den Ausweis einsetzen. Das kann beim Kauf eines Autos, eines Mobiltelefons, eines Sportgerätes, bei Kleidung oder Campingbedarf spürbar zu Buche schlagen. Gleichzeitig fördern die acht nationalen Partner der Kampagne den organisierten Sport. Zum Nutzen aller!

## Einkaufsvorteile und Mitgliederwerbung

Im Rahmen der Kampagne erhält jeder Sportverein 300 Testausweise, die er bei Bedarf vervielfältigen und auch zur Mitgliederwerbung einsetzen kann. Mit dieser Lightversion kann der Deutsche Sportausweis dort ohne großen organisatorischen Aufwand ausprobiert werden.

## WEITERE INFORMATIONEN:

Sportausweis Vereinsbetreuung  
Telefon 0234 58710-014  
oder [info@sportausweis.de](mailto:info@sportausweis.de)

## INTERNET:

[www.sportausweis.de/light](http://www.sportausweis.de/light) oder  
[www.facebook.com/Sportausweis](http://www.facebook.com/Sportausweis)

Walter Schneeloch, DOSB-Vizepräsident und Präsident des Landessportbundes NRW, begrüßt die Aktion: „Diese Kampagne wird von DOSB, Landessportbünden und Deutschem Turner-Bund als einem der großen Spitzenverbände gemeinsam getragen, unterstützt alle Ebenen und schafft damit eine ‚win-win-Situation‘ für den gesamten deutschen Sport.“

Sportvereine- und Verbände, die nach der Testphase „Geschmack“ gefunden haben, können die Vollversion des deutschen Sportausweises unter Einhaltung aller Datenschutzbestimmungen kostenlos bestellen. Der „Ausweis“ des organisierten Sports ist ein Mitgliedsausweis des Vereins und kann im Zusammenspiel mit dem Verband sogar als Spieler- oder Wettkampfpas eingesetzt werden. Neben dem Plus für ein modernes Mitglieder- und Wettkampfmangement bleiben seine Einkaufsvorteile natürlich für Jeden individuell erhalten.

# MODERNE THERAPIE VON SPORTVERLETZUNGEN

„Sport auch unter Inkaufnahme des Verletzungsrisikos ist besser als kein Sport“. So lautete das Statement von Chefarzt „Sportmedizin“, Dr. Ernst Jakob, auf dem 29. Lüdenscheider Gesundheitsforum der Sportklinik Hellersen. Das Forum widmete sich Anfang September der modernen Therapie von Sportverletzungen.

**E**in spannendes Thema: denn die Zeiten, als man immer mit dem OP-Messer agieren musste, um z. B. in ein Knie zu schauen, sind längst vorbei. Heute lautet ein Zauberwort der Chirurgie „minimalinvasiv“. Zum Beispiel bei Kniearthroskopien wird nur noch ein kleiner „Schlauch“ mit Optik, Fräse und Messer sowie der Möglichkeit der Flüssigkeitszufuhr durch eine kugelschreiberdicke Öffnung ins Knie geführt. Das ganze beobachtet der Chirurg dann am Monitor und agiert quasi per Fernsteuerung.

## Faszinierende Aufnahmen

Faszinierend waren dazu die Filmaufnahmen, die von solchen Eingriffen gezeigt wurden. Gestochen scharf sind die Bilder, präzise im Millimeterbereich wird agiert. Was klar wurde: in vielen Fällen hat sich die Arbeit der Operateure radikal verändert. Sie müssen heute neben ihrer chirurgischen Expertise auch sehr fundiertes (computer)-technisches Know-how und Innovationen gut im Blick haben. Natürlich gibt es nach

wie vor viele Verletzungen (z. B. Quadrizepsrisse), die nach „guter alter Art“ behandelt werden. Allerdings ist auch bei solchen Eingriffen der Variantenreichtum der Operationsmethoden viel größer geworden. Besonderes Know-how besitzt die Sportklinik z. B. im Bereich der plastischen Kniechirurgie. Hier kommen sehr individuell auf die Verletzungen des Patienten abgestimmte Verfahren zum Einsatz.

Dr. Ernst Jakob hatte für die Gäste umfangreiche Informationen zur Statistik parat. Rund 1,25 Mio. Sportlerinnen und Sportler, das sind ca. fünf Prozent aller Aktiven in Deutschland, werden pro Jahr aufgrund einer Verletzung ärztlich behandelt.

Die kühle Rechnung: das verursacht ca. ein Prozent der Gesundheitsausgaben. Dagegen machen die Kosten für ernährungsbedingte sowie aufgrund mangelnder Bewegung produzierten Kosten rund 30 Prozent aus. Fast zwei Drittel aller Verletzungen sind in nur zwei Sportarten zu verzeichnen: Fußball und Handball. Deswegen bewegen sich alle anderen Sportarten von Turnen (4,3 Prozent) bis Tennis (1,2 Prozent) im einstelligen Prozentbereich. ■■■■■

TEXT THEO DÜTTMANN

FOTO © JEANETTE DIETL - FOTOLIA.COM



# KATHARINA KÖTHER

## 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.

### **KANU-RENNSPORT (KAJAK)**

TC Sterkrade 1869

Trainer: Mirko Wojdowski

### **2013**

Junioren WM (K4 500m): 4. Platz

Deutsche Meisterschaften:

5x 3. Platz, 1x 2. Platz, 1x 1. Platz

### **2012**

Deutsche Meisterschaften:

2x 2. Platz, 1x 3. Platz

### **2011**

OlympicHope Games:

2x 5. Platz, 1x 4. Platz, 1x 3. Platz,

2x 1. Platz

# SPORTJUGENDNRW

## NEUES IM OKTOBER

### „Vielfalt. Nutzen.“

#### 5. BILDUNGSPARTNERKONGRESS

Am 27. November findet für die zahlreichen Bildungsakteure in NRW der 5. Bildungspartnerkongress in Dortmund statt. Im Fokus der Veranstaltung stehen „Gemischte Lerngruppen“ und Schulkooperationen, u. a. mit NRW-Sportvereinen. Seit 2005 veranstaltet die Medienberatung NRW den Bildungspartnerkongress



als Plattform für Bildungsakteure in den Kommunen und präsentiert neben neuen inhaltlichen Impulsen erfolgreiche Modelle systematischer Zusammenarbeit von Schulen mit ihren außerschulischen Partnern.

Der Kongress ist Teil der Initiative „Bildungspartner NRW“, der sich neben Bibliotheken, Archiven und Museen auch Musikschulen, Medienzentren, Volkshochschulen und – neu seit diesem Jahr – Sportvereine als weitere Bildungspartner angeschlossen haben.

#### WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

[www.bildungspartner.schulministerium.nrw.de/kongress.htm](http://www.bildungspartner.schulministerium.nrw.de/kongress.htm)  
[www.sportverein.schulministerium.nrw.de](http://www.sportverein.schulministerium.nrw.de)

### Reckermann stärkt Kibaz

#### SKY STIFTUNG ALS PARTNER



Bereits in der Probephase von KIBaz in Borken hatten die Kinder viel Spaß | Foto: Michael Stephan



Jonas Reckermann  
Foto: Andrea Bowinkelmann

Zusammen mit der Sky Stiftung wird der Beach-Volleyball-Olympiasieger Jonas Reckermann die Einführung des „Kinderbewegungsabzeichens“ (Kibaz) beim Landessportbund NRW vorantreiben. Reckermann ist Botschafter des Programms „NRW bewegt seine KINDER!“ und kürzlich auch Botschafter der Sky Stiftung geworden. „Auch nach dem Ende meiner aktiven Karriere spielt der Sport eine große Rolle in meinem Leben.“

#### FÖRDERUNG VON DREI- BIS SECHJÄHRIGEN

Als Botschafter der Sky Stiftung werde ich mich dafür einsetzen, diese Leidenschaft für den Sport an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben – denn die Arbeit mit Kids macht mir mindestens

so viel Spaß wie ein Beach-Volleyball-Match!“.

Das Kibaz besteht aus altersdifferenzierten Bewegungsaufgaben für drei- bis sechsjährige Kinder und fördert die sportmotorischen Fähigkeiten sowie die Persönlichkeitsentwicklung. Die zehn verschiedenen Bewegungsstationen sind in Form eines Parcours aufgebaut. Nicht das Messen von Leistung, sondern das kindgemäße Heranführen an sportliche Bewegungsabläufe sowie die Freude und das Erleben von persönlichen Erfolgen stehen im Vordergrund. Das Kibaz kann nur durch einen Sportverein oder in Zusammenarbeit mit einer Kindertagesstätte angeboten werden und wird Anfang 2014 offiziell eingeführt.



„Fertig!“

**LexWARE**

Alles in Ordnung

## Mit Lexware erledigen Sie die Vereinsarbeit mit dem kleinen Finger.

Als Verantwortlicher im Verein hängen Sie sich mit viel Engagement in Ihr Hobby rein. Lassen Sie sich dabei nicht von den Verwaltungsaufgaben über den Tisch ziehen! Mit Lexware erledigen Sie Mitgliederverwaltung, Buchhaltung, Beitragseinzüge, Finanzen, SEPA-Vorbereitung und vieles mehr in nur 5 Minuten täglich – für jede Vereinsart und -größe.

Die passende Lösung für jeden Verein gibt's unter [www.lexware.de/shop/verein](http://www.lexware.de/shop/verein)

# Ehrenamt ist für Dich

Super Stimmung, klasse Wetter, tolle Veranstaltung. Einmal mehr präsentierte sich das Jugendevent der Sportjugend NRW im Feriendorf Hinsbeck in Bestform. Dieses Jahr stand es unter dem Motto „Ehrenamt ist für Dich“. Das Erfolgsrezept sprach sich offensichtlich bei den Jugendlichen herum: Das Treffen kann mit über 300 Anmeldungen einen neuen Teilnehmerrekord vermelden.

TEXT MICHAEL STEPHAN  
FOTOS LUTZ LEITMANN





Gemeinsam stark: Die Jugendlichen organisierten das Event komplett selbstständig



Ich hatte immer einen Trainer, der für mich da war, als ich ein kleiner Junge war. Als man mich dann fragte, ob ich das für die Kleinen mache, habe ich ja gesagt

Frederik Reikat (21)



Ich war auf dem Workshop zum Thema Facebook. Viele sagen, dass man Facebook braucht, anderen ist das gar nicht so wichtig.

Man kann Kommunikation eben auch anders machen

Christine Görtler (14)



Man konnte in dem Workshop „umdenken – jungdenken“ sehr offen seine Meinung preisgeben und die Meinungen anderer erfahren.

So hat sich der Horizont zu einem Thema erweitert

Timo Adams (18)

**B**eteiligung, Vernetzung, Mitbestimmung – und viel Spaß: Die Mischung macht's wohl. Einer der „Bringer“: die BarCamp-Methode. Das heißt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bieten selber auf dem Event sogenannte „Kicks“, kurze Workshops, an. Diese werden am „Whiteboard“, ausgehängt und jeder kann sich so sein persönliches Programm zusammenstellen. Dieses Jahr reichte das Angebot von „Jugger“ über „Blind Climbing“ bis zum „Handtuch-Ball“. Der Clou: Erstmals wurden „Nacht-Kicks“ angeboten!

„Die Jugendlichen sind heiß darauf, etwas anzubieten“, beobachtete Daniel Skakavac vom Organisationsteam der Veranstaltung. Das Prinzip der Selbstorganisation ist ebenfalls ein „Bringer“ des Jugendevents. Das 19-köpfige Orgateam besteht aus ehrenamtlich tätigen Jugendlichen, in diesem Jahr fast ausschließlich aus Absolventen der Sportjugend-Akademie „Talente von heute – Führungskräfte von morgen“. Eine Ausbildung, deren Qualität sich auch hier unter Beweis stellte. Orga-Mitglied Jens Wortmann: „Wir haben mit



Neben inhaltlichen Workshops und dem politischen Forum stand natürlich auch der Sport im Mittelpunkt

einem viel kleineren Team komplett ehrenamtlich eine Teilnehmersteigerung bei geringeren Kosten erreicht.“ Christopher Wentzek, SJ-Referent für Partizipation und junges Ehrenamt, freut sich: „Wir sehen in diesem Projekt, wie die einzelnen Bausteine, mit der wir junges Ehrenamt fördern, ineinander greifen. Die Planung, Vorbereitung und Umsetzung hat hervorragend geklappt. Die Akademie, dieses Event und die Juniormanager-Ausbildung: alles passt zusammen.“

## JUGEND WILL SICH POLITISCH EINBRINGEN

Ein weiteres Highlight: das politische Forum „umdenken – jungdenken“, das im Rahmen der Beteiligung der Sportjugend NRW im Landesjugendring in das Jugendevent integriert war. Ein Event im Event. Zwölf Workshops standen zur Auswahl, mit Themen von der Mitbestimmung über Rechtsextremismus im Sport bis hin zu Ehrenamt und neue Medien. Der Erfolg gab der Initiative recht. „Ich war sehr

beeindruckt, wie sich die jungen Menschen in den Diskurs eingebracht haben“, zeigte sich Lisa Druba, Jugendausschussmitglied der Sportjugend NRW, begeistert. „Das ist ein Signal an die Politik! Sie fordert uns immer auf, dass

sich junge Menschen einmischen sollen. Wir tun es, das sieht man hier. Jetzt wollen wir, dass die Politik uns gegenüber auch verlässlich auftritt.“

Beeindruckt war Druba auch von der Einsatzbereitschaft der Jugendlichen. Innerhalb von Sekunden hätten sich zehn Jugendliche bereit erklärt, als Delegierte in den Landtag nach Düsseldorf zu gehen, um die Forderungen aus den Workshops der Politik vorzutragen. Bei nur fünf freien Delegiertenplätzen brauchte es sogar eine Wahl. 80 Prozent der Jugendlichen nahmen daran teil. Ein höherer Prozentsatz als bei der Bundestagswahl...

### WEITERE INFORMATIONEN:

Sportjugend NRW

Hanno.Krueger@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-874

Das Fest des Sports in Nordrhein-Westfalen  
Feierliche Verleihung der FELIX-Awards  
[www.nrw-sportlerdesjahres.de](http://www.nrw-sportlerdesjahres.de)

**ERLEBEN SIE!**  
alphaville,  
Wolfgang Trepper,  
ein Galadinner und die  
Aftershow-Party

**felix<sup>2013</sup>**<sup>®</sup>

Erleben Sie die Besten des Sports

**13. Dezember 2013**  
**Mitsubishi Electric HALLE,**  
**Düsseldorf**

Veranstaltet von:

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



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



In Kooperation mit:

WDR



Unterstützt von:

BKK vorOrt

Sparkasse

sportstadt düsseldorf

WESTLOTTO

KARSTADT sports

# 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](http://www.lsb-nrw.de) – Aktuelles – LSB-Zeitung vornehmen.

NAME, VORNAME\*

VEREIN

ADRESSE

E-MAIL

TELEFON

ANZAHL DER ABO'S

„Wir im Sport“ zahle ich bequem bargeldlos per Bankeinzug (jährlich) und erteile folgendes SEPA-Lastschriftmandat. Die Mandatsreferenz-Nr. und der Fälligkeitstermin werden Ihnen rechtzeitig vor dem ersten Einzug mit Rechnungslegung mitgeteilt.

Wir ermächtigen den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V., Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000030768) Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir unser Kreditinstitut an, die vom Landessportbund NRW e. V. auf unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KONTO-INHABER

ADRESSE

IBAN

BIC

GELDINSTITUT

DATUM/  
RECHTSVERBINDLICHE  
UNTERSCHRIFT

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:

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



## 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](http://www.lsb-nrw.de)

[info@lsb-nrw.de](mailto: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 (Redaktionsassistentz)

### Titelfoto

Andrea Bowinkelmann

### Toptalente- und Editorialfoto

Andrea Bowinkelmann

### LSB-Fotos

Ulrich Beckmann, Andrea Bowinkelmann,

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-neuemedia.de](mailto:Aboservice@schaffrath-neuemedia.de)

Telefon 02831 925-543

Telefax 02831 925-610

### Bestellung per Internet:

[www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/aktuelles/lsb-zeitung](http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/aktuelles/lsb-zeitung)

## GESTALTUNG

Entwurfswerk\*, Düsseldorf

[www.entwurfswerk.de](http://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](http://www.luxx-medien.de)

### Ansprechpartner

Jörn Bickert, [bickert@luxx-medien.de](mailto:bickert@luxx-medien.de)

Redaktionsschluss 15.10.2013

Anzeigenschluss 15.10.2013

ISSN: 1611-3640

# 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](http://www.ARAG-Sport.de)  
oder (0 23 51) 94 75 40