

WIR IM

OKT.2014

# SPORT

DATENFLÜSSE IM SPORT

ÖKO-CHECK

JUGENDEVENT IN HINSBECK



BEWEGT ÄLTER  
WERDEN IN NRW!

LUST  
STATT  
FRUST

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Viele Ford-  
Modelle deutlich  
im Preis gesenkt!

# Das Auto für den Sport!

Jetzt können alle  
mitspielen!



Ford Kuga 4x4  
ab **€349,-**  
monatlich  
(statt bisher € 429,-)



Alle Angaben Stand 01.09.2014. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

**Das Auto für die ganze Sportfamilie! Ob Sportler, Trainer, Betreuer oder Mitarbeiter in einem Sportverein, ab sofort können alle Vereinsmitglieder im Rahmen des Car-Sponsoring-Konzepts unseres Partners ASS von den Angeboten Peugeot, Citroën sowie jetzt auch: Ford profitieren!**

**Bereits in der monatlichen Komplettrate enthalten:**

- Steuern und Versicherung (Haftpflicht; Teil- und Vollkasko)
- Überführungs- und Zulassungskosten
- Jährliche Freilaufleistung von 20.000 – 30.000 km (modellabhängig)
- Optional inkl. Ganzjahresreifen (modellabhängig)

**Weitere Vorteile:**

- Keine Anzahlung
- Keine Schlussrate
- Laufzeit: 1 Jahr plus Verlängerungsoption
- Jährliche Option auf einen Neuwagen

Alle derzeitig erhältlichen Modelle sowie weitere Informationen finden Sie unter [www.mobile-sportler.de](http://www.mobile-sportler.de)

**Hinweis:** Grundsätzlich sind auch Modelle der Fabrikate Volkswagen, Mercedes-Benz, Opel, Renault sowie smart verfügbar. Beachten Sie hierbei die teilweise leicht abweichenden Nutzergruppen (modellabhängig).

SPURT GmbH • Der Reise- und Wirtschaftspartner des Landessportbundes NRW  
Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg, Telefon: 0203 7381-800, E-Mail: [kontakt@spurtwelt.de](mailto:kontakt@spurtwelt.de)

SPURT GMBH  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN





Walter Schneeloch,  
Präsident des Landessportbundes NRW

## DEM WANDEL RECHNUNG TRAGEN

**Liebe Leserinnen und Leser**, lange war „Sport der Älteren“ ein fester Begriff in der Welt des organisierten Sports. Mit dem Programm „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“ hat der Landessportbund NRW seit einigen Jahren den Blick weiter gefasst. Die gesellschaftlichen Voraussetzungen haben sich geändert. Die demografische Entwicklung, neue Altersbilder und die Voraussetzungen im Alter haben sich stark gewandelt. Dem musste der Sport Rechnung tragen.

Aber wir werden alle jeden Tag älter. Das Programm hat daher aktuell eine zusätzliche Erweiterung erfahren. Es richtet sich jetzt an alle ab dem jungen Erwachsenenalter, betrachtet die Lebensphasen bis ins hohe Alter und die Auswirkungen auf die Angebotsentwicklung der Vereine.

Auch die Titelgeschichte in diesem Heft befasst sich mit dem Programm, veränderten Altersbildern und den Erfahrungen von sportbegeisterten Älteren. Deren Fazit: Entwicklung statt Ruhestand. Lust statt Frust!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr

Walter Schneeloch

### UNSERE WIRTSCHAFTSPARTNER

**BKK vorOrt**

**WESTLOTTO**

**VORWEG GEHEN**  
BME

**hummel**  
Champion since 1923

**ASS**

**UK NRW**  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen

**ARAG**

**BKK**  
Landesverband  
NORDWEST

**SPURT GMBH**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

DER LSB IST  
QUALITÄTSGEPRÜFT

**EFQM**  
Committed to excellence



UNTER FREUNDEN

## SPORT VERBINDET

Dazu tragen besonders die zahlreichen Vereine in Nordrhein-Westfalen mit ihren vielfältigen Angeboten bei. Interessierte treffen auf Gleichgesinnte, knüpfen neue Kontakte und haben gemeinsam Spaß. Nicht selten entstehen hier Freundschaften fürs Leben.

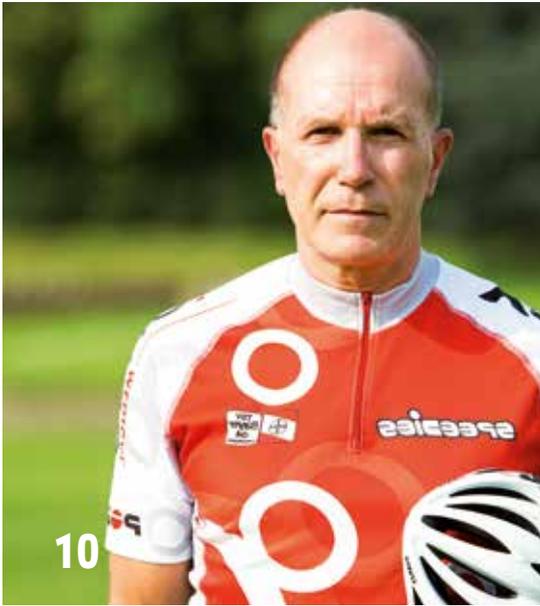
Mit der Facebook-Seite des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

➔ [www.facebook.de/lbnrw](http://www.facebook.de/lbnrw)

bieten wir Ihnen eine Plattform, auf der die Vielfältigkeit des Vereinssports mit anderen geteilt werden kann. Äußern Sie Ihre Meinung, verfolgen Sie aktuelle Trends und News aus dem Sport- und Vereinswesen, teilen Sie gemeinsame Interessen mit anderen, posten Sie Veranstaltungen oder ein witziges Foto.



SCHAUEN SIE DOCH MAL REIN  
UND „LIKEN“ SIE UNS!



# INHALT

## 6 NEUES AUS DEM LANDESSPORTBUND NRW

### TITEL

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!

#### 10 LUST STATT FRUST

#### 15 INTERVIEW MIT PROFESSORIN (APL.) DR. RER. NAT. KLARA BRIXIUS „BEWEGUNG GEGEN ‚FLEISCHMANGEL‘“

## PROGRAMME & THEMENFELDER

BEWEGT GESUND BLEIBEN IN NRW!

#### 16 VEREINS-ALLIANZEN **EINE ZUKUNFTSSTRATEGIE**

BESTANDSERHEBUNG 2015 – SERIE

#### 18 TRANSPARENT GEMACHT **DATENFLÜSSE IM ORGANISIERTEN SPORT**

INKLUSION

#### 20 GEMEINSAME ERFAHRUNG IN NEUSS

INTEGRATION

#### 21 SPORT FÜR ÄLTERE MIGRANTEN **ZUGEWANDERT UND GEBLIEBEN**

SPORTRÄUME

#### 25 ÖKO-CHECK **DIE EINSPAR-KASSE**

#### 27 INTERVIEW MIT DIPL. ING. GISELA RENNER

„ENERGIEBERATUNG: MIT DEM BLICK FÜR DAS GANZE“

SPORTMANAGEMENT

#### 28 BURNOUT IM SPORTVEREIN **KEINE ZEIT FÜR AUSZEITEN?**

#### 31 ÜBUNGSLEITER SIND KEINE MINIJOBBER **MINDESTLOHN AUCH IM SPORTVEREIN?**

SPORTMEDIZIN

#### 32 MUSKEL-VERLETZUNGEN IM SPORT

## SPORTJUGEND NRW

#### 34 NEUES IM OKTOBER

#### 35 JUGENDEVENT IN HINSBECK **FREIRÄUME SCHAFFEN**

#### 38 1. KIBAZ-EVENT DER SPORTJUGEND KÖLN „BEWUSSTSEIN FÜR BEWEGUNG SCHAFFEN“

#### 3 EDITORIAL

#### 39 IMPRESSUM



**10 x  
1.000 Euro**  
für die  
Mannschaftskasse  
zu gewinnen!

# Wir suchen das **kreativste Mannschaftsfoto** in NRW.

Losfahren, losknipsen, Bild ins Netz hochladen  
und Geld für die Mannschaftskasse gewinnen!  
**[mannschaftsfoto-nrw.de](http://mannschaftsfoto-nrw.de)**

**NRW. Ehrliches Land. Ehrliche Menschen.**

Drei Teams fahren zur  
**FELIX-Verleihung** am  
12.12. nach Dortmund



## DOSB-Sportabzeichentour

FINALE IN DUISBURG



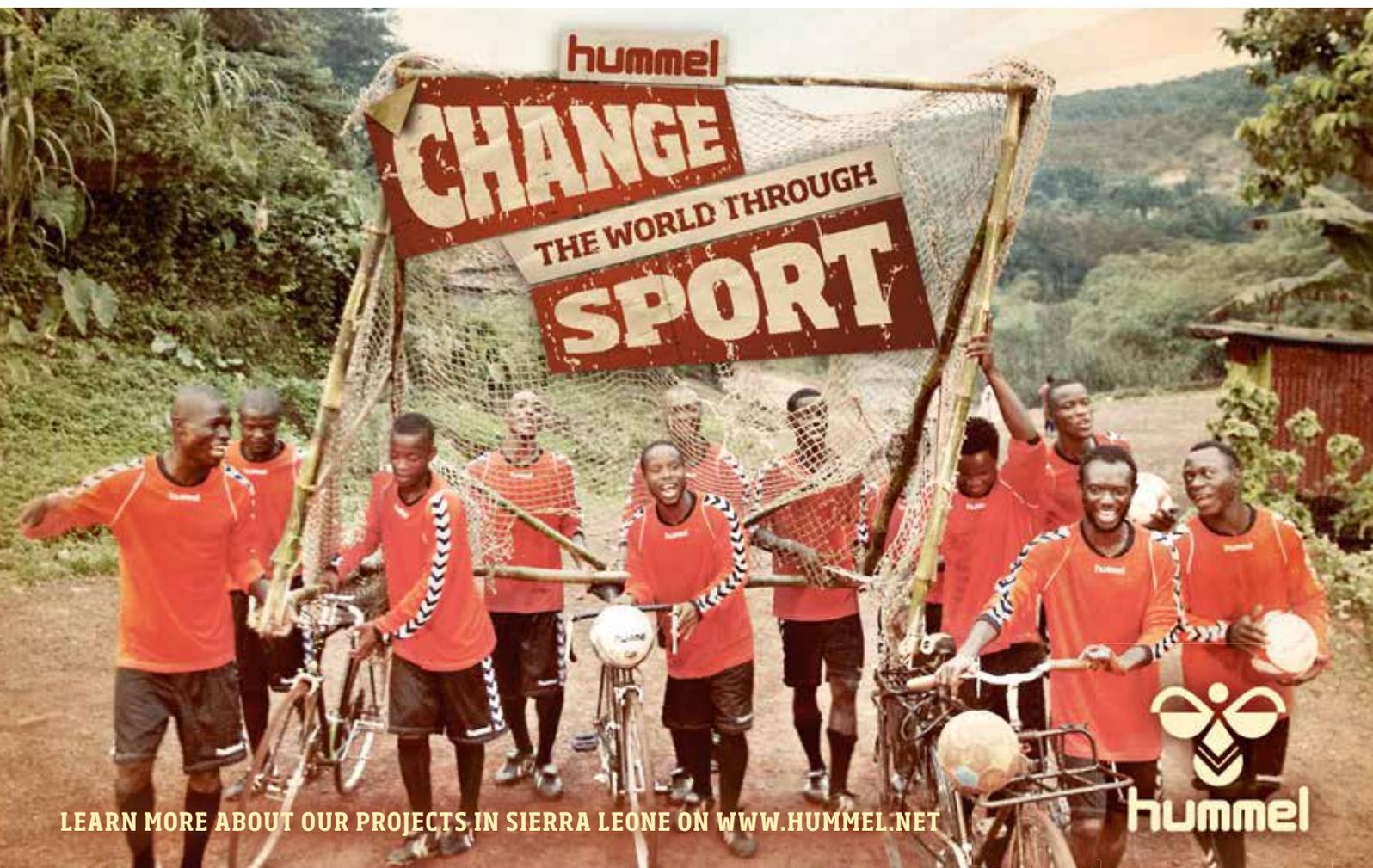
Trimmy und der Schweinehund nebst viel Prominenz besuchten die Sportabzeichentour | Foto: Michael Stephan

Bei bestem Spätsommerwetter endete Mitte September in Duisburg die diesjährige DOSB-Sportabzeichentour. Die Einkaufsmeile stand dabei ganz im Zeichen des Sports, denn das Tourfinale fand im Rahmen des Breitensportfestes

„Duisburg bewegt sich“ statt. Dort präsentierten sich die Sportvereine der Stadt. Mittendrin: die Prüfstationen für die Sportabzeichen-Disziplinen Kugelstoßen, Standweitsprung, Seilspringen und Hochsprung. Ebenfalls bot der Deutsche Turnerbund Prüfungen am Barren an, die man sich anrechnen lassen konnte.

### MITTENDRIN

Mittendrin auch DOSB-Maskottchen Trimmy, der „Schweinehund“ sowie die Sponsorenvertreter Danny Ecker, ehemaliger Weltklassestabhochspringer sowie Actionmodel Miriam Höller, die das Sportabzeichen in Silber abgelegt hatte. DOSB-Vizepräsident und LSB-Präsident Walter Schneeloch betonte: „Für uns ist es ein großes Anliegen, dass wir uns nicht nur in den Sportstätten verstecken, sondern dahin gehen, wo die Menschen sich aufhalten, zum Beispiel samstags in die Fußgängerzone.“



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



## „Sport und Gesundheit 2014“

NEUE ANGEBOTSVERZEICHNISSE

Übersichtlich aufgelistet und von vielen Krankenkassen bezuschusst: In der mittlerweile 8. Auflage der Angebotsverzeichnisse „Sport und Gesundheit 2014“ veröffentlicht der Landessportbund NRW erneut Kontaktdaten für insgesamt fast 28.000 Präventions- und Rehabilitationsangebote in Wohnortnähe. Erstmals sind die kompakten Broschüren (Gesamtauflage: 58.410) für alle 54 Stadt- und Kreissportbünde individuell erhältlich und können dort in den jeweiligen Geschäftsstellen kostenlos angefordert werden. Außerdem liegen Exemplare beim LSB-Premium-Partner BKK vor Ort in den Servicecentern aus. Damit fallen die Orientierung sowie die Entscheidung



leichter, das individuell passende Angebot aus den etwa 22.000 Rehabilitationssportangeboten und 6.000 zertifizierten Präventionssportkursen der NRW-Vereine vor Ort auszuwählen. Die Angebote sind ebenfalls im Internet unter → [www.ueberwin.de](http://www.ueberwin.de) hinterlegt.

Nicht nur LSB-Präsident Walter Schneeloch und NRW-Sportministerin Ute Schäfer wissen: „Die Gesundheitssportangebote unserer NRW-Vereine sind eine wertvolle Starthilfe zum persönlichen Wohlbefinden sowie höherer Leistungsfähigkeit durch regelmäßige Sportaktivität.“ Die Sportvereine gelten als ideale Anlaufstellen, um gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter kompetenter Anleitung Sport zu treiben, Spaß in der Gemeinschaft zu erleben sowie letztlich chronischen Krankheiten vorzubeugen. Landesweit sollen ab Mitte Oktober insgesamt 270 Großflächenplakate auf die Verzeichnisse aufmerksam machen und zur Kursanmeldung motivieren.

REDAKTIONELLE ANZEIGE

### BKK vor Ort Das Familien-Paket

Bei der BKK vor Ort ist die ganze Familie herzlich willkommen. Wir möchten Sie aktiv unterstützen, damit Ihre Kinder so gesund wie möglich aufwachsen. Das fängt bei der Ernährung an und hört beim Vorsorgeplan noch lange nicht auf. Die BKK vor Ort hat deshalb ein ganz besonders großes Paket an speziellen Leistungen für die Familie geschnürt.

#### Mit Sicherheit schwanger sein

Vor der Geburt versorgt die BKK die werdenden Mütter mit umfassenden Untersuchungen, Hebammenhilfe und Geburtsvorbereitungskursen. Seit 2014 bietet die Kasse auch Geburtsvorbereitungskurse für werdende Väter an und unterstützt die werdenden Eltern mit einer Hebammen-Rufbereitschaft.

#### Alles Gute für den Start

Ist das Baby erst einmal da, bietet die BKK vor Ort ein Babygeld in Höhe von 184 € an. Mit Kind gibt es zahlreiche Untersuchungen und Angebote für die ganze Familie. Die Kleinen sind mit dem Vorsorgeprogramm KIZ gut versorgt. Denn je



früher eine Krankheit oder eine Entwicklungsverzögerung erkannt wird, desto besser. Seit längerem gehört die osteopathische Behandlung zu den Sonderleistungen der BKK, selbstverständlich auch für Babys und Kinder.

#### Der Schlaubär für die Kleinen

Der Schlaubär der Kasse erklärt den Kleinen, aber auch den Großen, spielerisch die Welt. Ob zum Thema gesunde Ernährung oder richtige Bewegung, der Schlaubär hat immer gute Ideen und sogar eine eigene Internet-Seite:

→ [www.der-schlaubaer.de](http://www.der-schlaubaer.de)

**Blieben Sie gesund – Ihre BKK vor Ort!**

→ [www.bkkvorort.de](http://www.bkkvorort.de)

→ **Kostenlose Servicenummer: 0800 222 12 11**

## Kopflös in den Misserfolg?

KLARTEXT SPITZENSport NRW



Der deutsche Spitzensport muss zur Aufholjagd ansetzen

Foto: picture alliance / Laci Perenyi

Die Ergebnisse der deutschen Spitzensportlerinnen und Spitzensportler im zweiten nacholympischen Jahr lassen aufschrecken. Sportorganisationen, Medien und auch die Politik erkennen immer mehr, dass es dem deutschen Leistungssport zunehmend schwerer fällt, international Anschluss zu halten und Medaillenträume zu verwirklichen.

Dieser brisanten Entwicklung widmet sich der Landessportbund NRW in der nächsten Veranstaltung der Reihe „Klartext Spitzensport NRW“. Unter dem Titel „Kopflös in den Misserfolg – Wer steuert den deutschen Leistungssport?“ wird WDR-Moderator Claus Lufen mit prominenten Gästen diese Frage diskutieren.

### TERMIN

Dienstag, 21. Oktober von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Business Lounge der Schauinsland-Reisen-Arena in Duisburg (Margaretenstraße 5-7, 47055 Duisburg)

### ALS TALKGÄSTE HABEN BEREITS ZUGESAGT

**Dr. Michael Vesper**

Generaldirektor des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und Ex-Sportminister in Nordrhein-Westfalen

**Anno Hecker**

Ressortleiter Sport bei der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ)

**Dr. Christoph Niessen**

Vorstandsvorsitzender des Landessportbundes NRW

### ANMELDUNG

Der Landessportbund NRW bittet aufgrund der begrenzten

Kapazitäten um eine frühzeitige Anmeldung bei:

Landessportbund NRW, Jutta.Kolanowski@lsb-nrw.de

## Erste Gender-Broschüre

„CHANGEGLEICHHEIT – SCHON IM ZIEL?“

Unter dem Titel „Chancengleichheit – schon im Ziel?“ hat der Landessportbund NRW seine erste Publikation (24 Seiten) für den Bereich Gender Mainstreaming veröffentlicht. Zu den Themen in der gemeinsam mit der NRW-Landesregierung realisierten Broschüre gehören unter anderem ein ausführliches Doppel-Interview mit NRW-Sportministerin Ute Schäfer sowie LSB-Präsident Walter Schneeloch („Wir brauchen klare Zielvorgaben“), ein Porträt von Mona Küppers, Sprecherin der Frauen im LSB („Die Netzwerkerin“) sowie die Vorstellung der Initiative „Talente von heute – Führungskräfte von morgen“.

### UMFANGREICHE INHALTE

Weitere Beiträge befassen sich mit Frauen im Ehrenamt („Zwei Generationen im Gespräch“), dem Frauenanteil auf Führungsebenen von Unternehmen („Das weibliche Potenzial sichtbar machen“), mit Frauen im Sportjournalismus („Raus aus dem Abseits“) oder dem Projekt „Mädchen mittendrin“. Dazu äußern zwei junge Damen ihre Erfahrungen mit dem Mentoring-Programm von LSB und NRW-Sportministerium.



DOWNLOAD UNTER

➔ [www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/politik/gender-mainstreaming-chancengleichheit/chancengleichheit-schon-im-ziel/](http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/politik/gender-mainstreaming-chancengleichheit/chancengleichheit-schon-im-ziel/)

## PHYSIOBUY

An- und Verkauf  
NEU & GEBRAUCHT

- ▶ Trainingsgeräte
- ▶ Praxisausstattungen
- ▶ Isokinetische Systeme
- ▶ Beratung Praxiseinrichtungen

Fon: 02551.996399 Fax: 02551.996398  
info@physiobuy.de [www.physiobuy.de](http://www.physiobuy.de)



Für alle Mitglieder  
in Sportvereinen  
attraktive Rabatte!

# HILFT

MIT LEICHTIGKEIT ZU LEBEN.

Ihr Rundum-Schutz mit individuellen Lösungen  
für ein unbeschwertes Leben.

Mit dem HDI Privatschutz geben Sie Ihrem gesamten persönlichen Umfeld ein wichtiges Stück Sicherheit. Dabei können Sie Ihren Versicherungsschutz nach Ihren individuellen Wünschen zusammenstellen. So haben Sie die Gewissheit, dass Sie und Ihre Familie, Ihr Heim und Ihr Eigentum jederzeit umfassend abgesichert sind.

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

**HDI**

Das ist Versicherung.

In Kooperation mit

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Interessiert?

Dann fordern Sie unverbindlich Ihr persönliches Angebot an:

HDI Direkt Service GmbH  
HDS-SC.O  
Stichwort „LSB NRW“  
Buchholzer Straße 98  
30655 Hannover

Telefon 0511 3993-450  
Fax 0511 3993-592  
E-Mail [hds.outbound@hdi.de](mailto:hds.outbound@hdi.de)  
[www.hdi.de/topschutz/nrwlsb](http://www.hdi.de/topschutz/nrwlsb)

Kerstin, 32 Jahre  
Volleyball

Karin, 53 Jahre  
Judo



Manfred, 64 Jahre  
Boxen

Walter, 72 Jahre  
Judo

# LUST STATT FRUST

Das Bild vom Alter hat sich verändert. Ältere präsentieren sich heute fitter, gesünder und aktiver denn je. Der medizinische Fortschritt hat dazu ebenso beigetragen wie Veränderungen der Arbeitswelt und ein Bewusstseinswandel. „Wir im Sport“ hat sich in Sportvereinen und Gruppen umgehört und stellt fest: Lust statt Frust bei den „neuen Alten“.

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN



Kerstin ist eine erfolgreiche Volleyballerin. Sie hat schon oft in Teams gespielt, in denen sie die „die Älteste“ war

### „BEWEGENDE ALTENEINRICHTUNGEN“

„Bewegende Alteneinrichtungen“ ist ein Kooperationsprojekt des LSB mit der Freien Wohlfahrtspflege NRW. Ziel ist es, qualifizierte Bewegungsangebote vor Ort zusammen mit Sportvereinen in Alteneinrichtungen zu installieren.

### SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Der LSB fördert spezielle Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz. 74 Projekte der SSB/KSB sind aktuell im Fokus.

### KOOPERATION MIT DER SPARDA-BANK WEST EG

In Kooperation mit der Sparda-Bank sollen Vereinsangebote für 55-70-Jährige zum „Gemeinsam sportlich sein“ gefördert werden.

**Sparda-Bank**

*freundlich & fair*

**D**iese Maschine hat Klasse. Die BMW R 850 GS „Adventure“ mit 85 PS sieht rassig aus und ist die perfekte „Reise-Enduro“. Heinrich Kuhlenthal hat sich das „Abenteuer-Bike“ in schickem Schwarz gekauft. Mit Ehefrau und Gleichgesinnten unternimmt der 63-jährige Maschinenbau-Ingenieur Touren in nah und fern. Das Besondere: Die Gleichgesinnten findet er in seinem Sportverein, der Betriebssportgemeinschaft des TÜV Rheinland. Dort ist er seit rund 25 Jahren aktives Mitglied.

Werner Franzen ist mit 65 Jahren bereits im Ruhestand. Dem schlanken, braungebrannten Düsseldorfer sieht man sein Alter auch beim zweiten Blick nicht an. „Ich habe meine Inliner wieder herausgeholt“, schmunzelt er. Für Franzen ist „Sport Teil meines Alltags, danach bin ich richtig glücklich.“ Gemeinsam mit seiner Frau besucht er seit einiger Zeit einen Lauftreff, Ziel: Marathon. Einsteiger mit 65!

„Solange der Kopf ok ist, fühlt man sich jung“, meint vergnügt Ingeburg Gandhi. Sie muss es wissen. Mit 88 Jahren nimmt sie zwei Mal pro Woche in ihrem Sportverein, dem TV Wannheimerort, Sportangebote wahr. „Wenn

Ferien sind, fehlt mir was“, sagt sie.

Drei Beispiele, eine Botschaft: Das Bild vom Altern hat sich verändert. Heute stehen weniger die Defizite im Vordergrund als vielmehr die Potenziale älterer Menschen.

„Kompetenz, Weisheit, Freiheit und Unabhängigkeit sind Teil eines differenzierten Altersbildes“, sagt Dr. Christine Philippsen, Institut für Soziologie und Genderforschung, Sporthochschule Köln, „Ältere grenzen sich auch bewusst von einem passiven Ruhestand ab.“

### „SOLANGE DER KOPF OK IST, FÜHLT MAN SICH JUNG“

Die veränderten Altersbilder haben Auswirkungen auf den Sport und seine Angebote. So profitieren zum Beispiel Fitness-Studios. Fast jedes dritte Mitglied in Deutschland ist über 50 Jahre alt. Rund 13 Prozent sind älter als 60 (Deloitte Studie). Fitness und Gesundheit sind Klassiker bei den Älteren, gerade auch im Kurssystem der Sportvereine. Dabei hat die gute alte Gymnastik längst ausgedient. Rücken-Power, Aqua-Fitness oder Functional-Training sind angesagt. Deshalb sind Fitnessangebote oder sogar Fitness-Studios in Vereinen ein wichtiges Element der Vereinsentwicklung.

„Wir arbeiten bewusst an unseren Begrifflichkeiten“, bestätigt Andrea Haupt, geschäftsführender Vorstand des Düsseldorfer Vereins für Sport und Freizeit, SFD 75. „Einmal haben wir gezielt für Ältere einen Kurs „Zumba Gold“ angeboten, für Goldies – da ist keiner gekommen. Das klang wohl zu langweilig. Der normale Zumba-Kurs ist hingegen überbucht. Dort finden Sie Teilnehmer zwischen 14 und 76.“

Einen anderen Weg beschreitet der VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 mit seiner Badmintonabteilung. „Wir haben uns gefragt: Wie können wir den Vereinsspielern nach ihrer aktiven Zeit eine Heimat bieten“, erläutert Sven Anstötz,

#### WEITERE INFORMATIONEN

Landessportbund NRW

Dirk.Engelhard@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-755



## DAS PROGRAMM

# Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Das Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ ist Teil eines Gesamtkonzepts des Landessportbundes NRW, um Sportvereine, Bünde und Verbände bei ihren Herausforderungen zu stärken. Im Gegensatz zu vorangegangenen Programmen richtet es sich an alle Erwachsenen und bezieht sich dabei auf die unterschiedlichen Lebensphasen, „Ältere“ und „Hochaltrige“ bleiben jedoch ein Schwerpunkt.

### *BEDÜRFNISSE BESTIMMEN ANGEBOTE: DAS LEBENSPHASEN-MODELL*

Ziel ist, Sportvereine zu unterstützen, ihre Kompetenzen im Bereich Bewegung und Gesundheit, Bildungs- und Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung und freiwilliges Engagement zielgruppengenau einzusetzen. Das Programm beinhaltet dazu ein Modell, das sich mit den Bedürfnissen von Menschen in vier verschiedenen Lebensphasen und der entsprechenden Angebotsentwicklung in den Sportvereinen auseinandersetzt.

### *FÜNF ASPEKTE STEHEN DABEI IM FOKUS:*

1. **SPORTLICH SEIN** – Verein bietet: Wettkampf- leistungsorientierte Angebote für unterschiedliche Altersstufen
2. **FIT SEIN** – Verein bietet: Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Fitnessangebote für unterschiedliche Altersstufen
3. **MOBIL SEIN** – Verein bietet: Angebote für sportliche (Wieder)-Einsteiger und Angebote für Menschen, die ihre Alltags-Mobilität erhalten wollen (z. B. Ältere und Hochaltrige)
4. **ENGAGIERT ÄLTER WERDEN** – Verein bietet: Differenzierte Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement
5. **GEMEINSAM ÄLTER WERDEN** – Verein bietet: Angebote zur Integration, Inklusion, für Benachteiligte, Familien, generationsübergreifende Angebote



WEITERE INFORMATIONEN

➔ [www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/bewegt-aelter-werden-in-nrw](http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/bewegt-aelter-werden-in-nrw)

## Kreativität ist gefragt

iPad, iPhone, Reisen und Motorrad: Sie sind längst keine Attribute allein der Jugend. Auch in der Werbung wird das Bild der dynamischen Älteren gezeichnet. Die Altersbilder haben sich gewandelt.

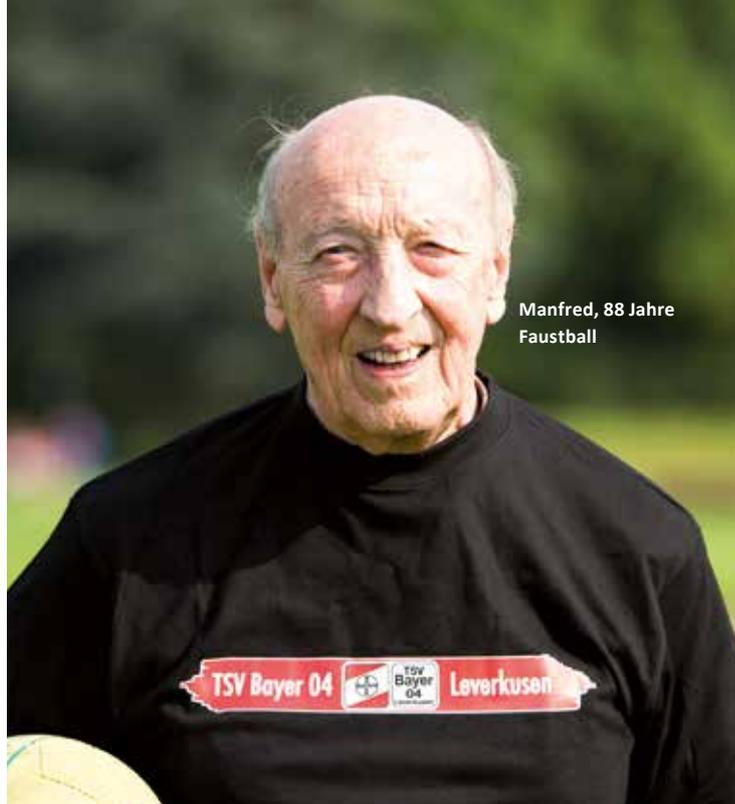
Ältere wollen nicht „hinterm Ofen sitzen“, sondern ihr Leben aktiv gestalten. Bis ins hohe Alter.

Sport kann dabei vielfältige Rollen spielen. Natürlich hilft er, die eigene Physis in einem adäquaten Zustand zu halten oder (neu) dorthin zu bringen. Um die Möglichkeiten des Älterwerdens überhaupt auskosten zu können. Aber das ist nicht alles. Unsere Reportage zeigt, dass Ältere über ihren Sport Sinnerfüllung erleben, Spaß haben, Gemeinschaft erfahren. Und genau aus diesem Grund im Verein Sport treiben. Andere bringen sich bis ins hohe Alter ehrenamtlich ein oder suchen noch neue sportliche Herausforderungen.

### Chancen für Neueinsteiger

All diesen Menschen kann der Sportverein eine Heimat bieten. Und noch viel mehr: Er kann Voraussetzungen schaffen, dass Erwachsene aller Altersstufen im Verein bleiben, auch wenn sich die Lebensumstände ändern. Vieles funktioniert bereits gut, gerade im Bereich Fitness. Aber junge Erwachsene brauchen andere Schwerpunkte und Übungszeiten als Ältere oder Hochaltrige. Oder: Wer keinen Leistungssport mehr betreiben kann, kann noch lange nichts mit Breitensport anfangen. Kreativität ist gefragt, um neue Angebote zu schaffen oder bestehende neu auszurichten. Auch um Übergänge zu ermöglichen und Neueinsteigern eine Chance zu bieten. Damit wir „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Theo Düttmann



Manfred, 88 Jahre  
Faustball

Manfred: Fit bis ins hohe Alter. Letztens ist er noch im Auto mit seiner Frau in Urlaub gefahren.

Vorsitzender des Vereins. Die Idee, Boule anzubieten, wurde verworfen. Inspiriert vom DOSB-Projekt „Aktiv und Fit“, an dem sich der Landessportbund NRW und der Badminton-Landesverband beteiligen, entschied man sich: „Wir wollen in der Sportart bleiben.“ So wird seit ein paar Monaten ein bestehendes Breitensportangebot mit DOSB-Förderung neu ausgerichtet, um für diese Zielgruppe im wahrsten Sinne des Wortes ein Spielfeld zu schaffen. Darüber hinaus will man auch Außenstehende erreichen und „alte“ Vereinsspieler reaktivieren. Die Zielgruppe reicht von Jung bis Alt, umfasst Frauen und Männer.

### PARADEBEISPIEL

„Wir sehen dieses Angebot als langfristiges Projekt“, betont Anstötz. Das Entscheidende: Es handelt sich um ein echtes Training mit individueller Unterstützung durch qualifizierte Trainer. Der Wettkampfcharakter bleibt bestehen, Leistungsunterschiede werden im Match ausgeglichen, zum Beispiel durch gemischte Teams. Nebenbei stärkt der Verein sein Profil als Badmintonclub.

„Das Projekt ist ein Paradebeispiel dafür, wie ein Sportangebot gestaltet werden kann, um Vereinsmitgliedern die Möglichkeit zu bieten, beim Übergang von einer Lebensphase in die nächste ihre Sportart weiter zu betreiben – sogar bis ins hohe Alter“, lobt Martin Wonik, zuständiges LSB-Vorstandsmitglied. „Eine zielgruppengerechte Angebotsentwicklung für die verschiedenen Lebensphasen und -situationen der Menschen ist ein Zukunftsfaktor!“



# BEWEGUNG GEGEN „FLEISCHMANGEL“

INTERVIEW MIT FRAU PROFESSORIN (APL.) DR. RER. NAT. KLARA BRIXIUS,  
INSTITUT FÜR KREISLAUFFORSCHUNG UND SPORTMEDIZIN  
DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE KÖLN

INTERVIEW MICHAEL STEPHAN  
FOTO PRIVAT

## FRAU PROFESSORIN BRIXIUS, WARUM WERDEN WIR IM ALTER SCHWÄCHER?

Einer der Faktoren, die die Lebensqualität im Alter einschränken, ist die altersbedingte Abnahme von Muskelmasse und Muskelfunktion. Der medizinische Fachbegriff dafür heißt Sarkopenie, was übersetzt Fleischmangel heißt. Die beginnt schon ab dem 50. Lebensjahr! Bis zum 75./80. Lebensjahr beobachten wir eine langsame Abnahme der Muskelmasse. Irgendwann kommt dann ein Knick, dann beschleunigt sich der Rückgang. In Folge verringert sich die Ganggeschwindigkeit, die für die Mobilität im Alter wesentlich ist.

## WAS HEISST DAS FÜR DEN SPORT?

Man wird nicht verhindern können, dass wir im Alter an Muskelmasse und Muskelfunktion verlieren. Unsere Zellen haben nun einmal ein ‚Verfallsdatum‘. Aber man kann dafür Sorge tragen, dass sich die Abnahme zeitlich verzögert. Hierbei spielen Sport und Bewegung eine zentrale Rolle. Es gilt aber, diese Veränderungen möglichst frühzeitig zu erfassen, Menschen darauf aufmerksam zu machen und entsprechende Angebote zu schaffen.

Aufgrund der demografischen Entwicklung gewinnt die Sarkopenie an Bedeutung für unsere Gesellschaft. Der Landessportbund NRW will zu diesem Themenkomplex gemeinsam mit uns und dem Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie unter Professor Zijlstra zusammenarbeiten und Projekte durchführen.

## GIBT ES EINE ALTERSGRENZE FÜR DAS SPORTTREIBEN?

Sport ist bis ins hohe Alter möglich. Solange es jemandem gut geht mit seinem Sport, kann er den auch betreiben, da sehe ich biologisch keine Hindernisse. Auch die Medizin und die Medizintechnik – Stichwort künstliche Gelenke – werden immer besser, weshalb wir immer länger bestimmte Sportarten treiben können.

Aber angenommen, jemand will mit 85 noch zum Beispiel Volleyball spielen, in welche Gruppe bringt er sich dann ein? Oder jemand hat sein Leben lang Tennis gespielt und kann das jetzt nicht mehr, wo wird der aufgefangen? Da brechen ja auch Kontakte und Bekanntschaften weg. Hier kann der Sport vielleicht noch etwas tun. Momentan fehlt es an Strukturen. Möglicherweise brauchen Sportvereine dazu auch Beratung.

# Vereins-Allianzen EINE ZUKUNFTSSTRATEGIE

*Sportvereine sehen sich gegenseitig oft als die größten Konkurrenten. Künftig werden Vereins-Kooperationen jedoch an Bedeutung gewinnen. Zum Beispiel aus demographischen Gründen oder um sich gemeinsam gegen kommerzielle Konkurrenz zu behaupten. Deshalb ist die Förderung des Aufbaus von Netzwerken und Allianzen zwischen Sportvereinen ein Schwerpunkt des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes NRW. Dabei können Allianzen sehr unterschiedlich aussehen, wie zwei Beispiele aus dem Bereich „Sport und Gesundheit“ zeigen.*

**B**urscheid ist eine „sportliche Gemeinde“. Das hat sie sogar schriftlich. Der Titel wurde ihr vor Jahren vom Landessportbund NRW verliehen, wie die Kleinstadt auf ihrer Homepage stolz vermerkt. Auch heute sind von den rund 19.000 Einwohnern mehr als 4.300 in einem Sportverein Mitglied. Ob es an diesem sportlichen Klima liegt, dass drei ortsansässige Vereine – der Burscheider TG, die TG Hilgen und der TB Groß-Ösinghausen – seit Jahresbeginn ein gemeinsames Kursprogramm im Bereich „Sport und Gesundheit“ anbieten? Zumindest bestätigt Mark Kollbach, stellvertretender Vorsitzender der Burscheider TG: „Wir waren immer lose im Gespräch.“

Bei einem solchen Gespräch schlug Kollbach vor, einen gemeinsamen Flyer für alle Gesundheits- und Fitnessangebote der drei Vereine herauszubringen. „Unterm Strich ergänzen sich unsere Angebote“, stellte man fest. Und: „Die Leute schauen doch nicht, welcher Verein einen Kurs anbietet, sondern fragen sich: ‚Wann hab ich Zeit?‘, ‚Was will ich machen?‘“,

TEXT MICHAEL STEPHAN  
FOTO ANDREA BOWINKELMANN

## Kooperationen & Netzwerke

Der LSB mit seinem Programm „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ fördert Netzwerkarbeit, Kooperationen und Allianzen im Verbundsystem des am Gemeinwohl orientierten Sports, damit man als Einheit und starker Partner auftreten kann.

Mittel für eine bessere Vernetzung sind vor allem persönliche Kontakte. Regelmäßige Netzwerktreffen bringen dabei viele Partner an einen Tisch, ermöglichen Erfahrungsaustausch und gemeinsames Vorgehen.



BROSCHÜRE UNTER

→ [www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/bewegt-gesund-bleiben-in-nrw/gesundheitspartner-sport](http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/bewegt-gesund-bleiben-in-nrw/gesundheitspartner-sport)



Yoga ist eine von vielen Möglichkeiten, sich im Verein gesundheitsorientiert zu bewegen

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW

Kiyo.Kuhlbach@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-797

sagt Kollberg, „dann suchen sie sich den Verein aus, der das am besten bietet.“

Sabine van der Heide, Geschäftsführerin Breitensport der TG Hilgen, ist mit dem Ergebnis sehr zufrieden: „Der Flyer ist ansprechend, schön gestaltet und fällt ins Auge.“ Herzstück ist eine komplette Übersicht der 31 Kursangebote mit Uhrzeit und Veranstaltungsort, so dass sich Interessenten schnell das Passende aussuchen können. (Flyer unter: → [www.burscheidertg.de/?p=720](http://www.burscheidertg.de/?p=720)) Da die Angebote offen für alle sind, spricht er gerade auch Menschen an, die sich nicht gleich dauerhaft an einen Verein binden wollen.

### GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG

Die bisherigen Erfahrungen der Kooperation sind positiv. Dass sich die beteiligten Vereine mit ihren Gesundheitsangeboten nicht groß in die Quere kommen, sich die Angebote ergänzen und zudem räumlich getrennt in verschiedenen Ortsteilen stattfinden, hat die Kooperation gewiss begünstigt. Dennoch muss ein solcher Schritt erst einmal getan werden. Gleich ihr gesamtes Sportangebot legten im Oberbergischen Kreis der TV Hülsenbusch, der VfL Berghausen-

Gimborn und der TV Gelpetal zusammen. Titel der Kooperation: „Sport-Koop-HüBeGe“ ( → [www.sportkoop-huebege.de](http://www.sportkoop-huebege.de)). Antriebsfeder war unter anderem die Zukunftssicherung angesichts des demografischen Wandels. „Wir haben gemerkt, dass wir uns gegenseitig unterstützen können, ohne uns Mitglieder wegzunehmen“, stellt Dorothea Holzschneider, Vorsitzende des TV Hülsenbusch fest. Ergebnis der „Sport-Koop-HüBeGe“: Den insgesamt 1.700 Mitgliedern stehen im Umkreis von wenigen Kilometern nun rund 50 Sportangebote zur Verfügung. Der Clou: Es reicht die Mitgliedschaft in einem der drei Vereine, um alle Angebote wahrnehmen zu können. Weitere Vorteile zum Beispiel bei Hallennutzungen werden erwartet. Zwei Jahre lang wurde die Kooperation vorbereitet. Die Vertragsunterzeichnung fand jetzt im Sommer statt und wurde mit einem gemeinsamen Gesundheitstag begangen. Dort konnte die Bevölkerung das vielfältige gesundheitsorientierte Angebot der „Sport-Koop-HüBeGe“ kennenlernen. Dabei brachten die Vereine ihre lange Erfahrung im Bereich des zertifizierten Rehabilitationssports oder als Anbieter von SPORT PRO GESUNDHEIT ein.

# TRANSPARENT GEMACHT

## DATENFLÜSSE IM ORGANISIERTEN SPORT

*In unserer Serie „Bestandserhebung 2015“ beleuchten wir in dieser Ausgabe die Datenflüsse innerhalb des organisierten Sports in NRW. Die Daten von 5,1 Millionen Vereinsmitgliedern und über 19.000 Vereinen müssen stets aktuell gehalten werden – eine Mammutaufgabe, vergleichbar mit der Verwaltung von Informationen in großen Unternehmen. Doch wie sieht es im Detail aus? Wer versorgt in den Sportorganisationen wen mit Daten? Das Schaubild bietet einen Überblick.*

TEXT THEO DÜTTMANN

ILLUSTRATION ENTWURFSWERK



WEITERE INFORMATIONEN

→ [www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/ueber-den-landessportbund/datenfluesse/](http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/ueber-den-landessportbund/datenfluesse/)



Im Rahmen der Bestandserhebung und bei der Verwaltung der anfallenden Daten hat für den Landessportbund NRW eine hohe Priorität: Der Datenschutz. Alle von uns erhobenen, verarbeiteten und genutzten Daten werden streng vertraulich behandelt und keinem fremden Dritten zur Kenntnis gegeben. Alle Daten werden nur für eigene satzungsgemäße Aufgabensstellungen (Förderung des Sports) verwendet. Das stellt auch der Datenschutzbeauftragte Wolfram Fähnrich des LSB NRW sicher. „Das ist für uns selbstverständlich, aber an dieser Stelle ist es mir noch einmal wichtig, dies zu betonen, da angesichts der Fülle und Detailliertheit der Daten höchster Schutz garantiert werden muss.“

Stefan Klett, LSB-Vizepräsident Finanzen

19.500  
**VEREINE**

### DATENFLUSS

#### VON DEN VEREINEN

##### ZUM LANDESSPORTBUND NRW

- **BESTANDSDATEN** (Mitgliederzahl, getrennt nach Geschlecht und Geburtsjahr, sowie nach Fachverbandszugehörigkeiten)
- **ADRESSDATEN** (z. B. Geschäftsadresse, Vorstand)
- **VERANSTALTUNGEN** wie Sportfeste etc. (z. B. für eine kostenlose Zusatzversicherung für Nicht-Mitglieder, die die Veranstaltung besuchen)

##### ZU DEN BÜNDEN UND VERBÄNDEN

- **AUSGEWÄHLTE ADRESSDATEN** (z. B. Funktionäre, Sportstätten)
- **AUSGEWÄHLTE BESTANDSDATEN** (z. B. Mannschaften, Einzelsportler)
- **GESAMTSTATISTIK ALLER VEREINSMITGLIEDER**

## \* PILOTPROJEKTE

### MIT BÜNDEN UND VERBÄNDEN

Im Rahmen der Bestandserhebung hat der LSB NRW 2014 Pilotprojekte mit einigen Bündeln und Verbänden zur Vereinfachung und Verschlan-  
kung des Verfahrens initiiert. Dabei erfassen die Sportvereine die  
Daten nur einmalig für den LSB NRW, die gesonderte Datenerfassung  
für die Bündel und Verbände entfällt. Das Pilotprojekt soll sukzessive  
auf immer mehr Bündel und Verbände ausgeweitet werden.

54  
**SSB/KSB\***

**LSB NRW**

**SPORTHILFE  
NRW**

## DATENFLUSS

### VOM LANDESSPORTBUND NRW

- AUSGEWÄHLTE ADRESSDATEN PRO VEREIN  
(nur die der eigenen Mitglieder)
- AUSGEWÄHLTE BESTANDSDATEN PRO VEREIN  
(nur die der eigenen Mitglieder)
- GESAMTSTATISTIK ALLER SPORTVEREINSMITGLIEDER  
(öffentliche Auswertung nach Verbänden und Kreisen,  
nicht auf Vereinsebene heruntergebrochen)

62  
**SPORT-  
FACHVERBÄNDE\***



# GEMEINSAME ERFAHRUNG

## *in Neuss*

TEXT DIETMAR KRAMER

FOTO NTC

„1, 2, 3, Spiel“ – kompliziert gezählt wird im Neusser Tennisclub (NTC) Stadtwald beim Benefizturnier zugunsten Menschen mit geistiger Behinderung nicht. So einfach die Ersetzung der herkömmlichen Zählweise „15, 30, 40, Spiel“ im Wettbewerb ohne Sieger und Verlierer, so alltäglich setzt der Verein seit beinahe 30 Jahren schon eines der bedeutendsten sport- und gesellschaftspolitischen Themen der heutigen Zeit um. Der NTC lebt Inklusion – beispielgebend für viele Vereine in NRW.

Inklusion ist bei uns von Anfang an kein ‚besonderes‘ Thema gewesen, sondern wird praktisch seit unserer Gründung in den 80er Jahren gelebt“, beschreibt Geschäftsführer Herbert Pesch Anfang September bei der 25. Auflage des Turniers das NTC-Credo. „Unsere Spieler mit geistiger Behinderung“, führt Pesch weiter aus, „nehmen aktiv am gesamten Vereinsleben teil – ob auf dem Platz, bei Klubmeisterschaften, Feiern oder Versammlungen. Sie gehören dazu.“

### Unified Teams

Wenig überraschend, dass auch alle vorherigen Veranstaltungen seit 1990 im „Unified Team“-Modus (im Tennis ein Doppel mit jeweils einem nicht und einem geistig behinderten Spieler) ausgetragen wurden. „Das Miteinander steigert Leistungsfähigkeit, bewirkt Anerkennung und mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben“, erklärt NTC-Organisator Hermann Müller.

Für Tanja aus Müllers Trainingsgruppe sind „inklusive“ Turniere mehr als nur Spaß: „Wir merken oft, dass Nichtbehinderte unsicher sind, aber Berührungängste sind unnötig: Mit uns kann man nichts falsch machen.“ Müllers Engagement für geistig Behinderte im Tennissport begann Mitte der 80er Jahre durch eine Zufallsbegegnung. Der 76-Jährige erwarb alle notwendigen Lizenzen, förderte im NTC Stadtwald durch mehrmals wöchentliches Training und die Etablierung der landesweiten Special Olympics Tennisspiele die Ernennung des Vereins zum ersten Tennis-Stützpunkt von Special Olympics NRW bei. So avancierte er bei Special Olympics Deutschland zu „Mr. Tennis“. Müllers Lohn geht weiter über Spenden wie die diesjährigen rund 3.000 Euro für die Lebenshilfe Neuss-Weckhoven hinaus: „Man erfährt viel Liebe und Zuneigung. Das Glück in den Augen der behinderten Athleten bei der Heimfahrt von Wettbewerben ist unfassbar.“

# ZUGEWANDERT GEBLIEBEN

Deutschland wird älter – und damit auch seine Migranten. Bewegungsangebote erreichen diese Zielgruppe jedoch nicht ohne Weiteres – Zeit für ein Konzept, das sich speziell den betagten Zugewanderten widmet.

TEXT NICOLE JAKOBS

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN



Bewegung für ältere Migrantinnen: ein Projekt, das vom Bundesgesundheitsministerium unterstützt wird

**V**ielen Menschen mit Migrationshintergrund sind Bewegung und Sport als Teil einer gesunden Lebensgestaltung weitgehend unbekannt. Hier setzt das Projekt „Zugewandert und geliebt“ (ZuG) des Deutschen Olympischen Sportbundes und seiner Mitgliedsorganisationen – wie dem Landessportbund NRW – an. Das Projekt wird vom Bundesgesundheitsministerium gefördert und dieses legt Wert darauf, dass perspektivisch die Zielgruppe insbesondere zur Teilnahme an zertifizierten Gesundheitssportangeboten (z. B. SPORT PRO GESUNDHEIT) gewonnen wird.

Seniorinnen und Senioren aus allen möglichen Herkunftsländern sollen für Bewegungs- und Gesundheitsangebote in Sportvereinen gewonnen werden. Aber wo sind sie, die älteren Herrschaften, wie können sie angesprochen werden? Und wie kann eine nachhaltige Integration durch Sport auch bei Älteren gelingen?

## BERATUNG ÜBER PRÄVENTIVE ANGEBOTE

„Wir gehen das Projekt systematisch und strategisch an“, erklärt Peter Wehr, Vorsitzender des TVG Holsterhausen 1893, einem der drei NRW-Vereine, die an ZuG teilnehmen. „Es ist unerlässlich, Netzwerkstrukturen zu bilden.“ In Essen beispielsweise mit dem Arbeitskreis „Interkulturelle Altenhilfe“. Auch mit Ärzten, die selbst einen Migrationshintergrund haben. Denn diese verschreiben ihren betagten Patienten





*Grundsätzlich möchten wir uns dem Gesundheitssport für alle Altersklassen widmen. Ein Ziel ist die interkulturelle Öffnung. Wir hatten immer einen Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund in unseren Kursen und möchten das zukünftig festigen und institutionalisieren. Unsere Kurse wollen wir nicht speziell auf Migranten zuschneiden – wir möchten das Miteinander und das Verständnis füreinander stärken. Jedoch werden wir verschiedene Angebote für die Geschlechter machen. Männer haben da ein anderes Verständnis von Sport: Sie wollen einen Ball und Ergebnisse. Unseren Frauen mit Migrationshintergrund haben wir gemeinsam mit dem Internationalen Mädchenzentrum schon zu ersten Erfolgserlebnissen verhelfen können.*

HARTMUT KNAPPMANN, VORSITZENDER DES SFBG GLADBECK

nicht nur Reha-Sport, sondern beraten auch zu präventiven Sportangeboten – und kennen oft den passenden Verein.

## KONKRETE ERGEBNISSE

Unterschiedliche Zugänge müssen erprobt werden. Hier geht der Verein „Sport für betagte Bürger“ (SfbB) einen besonderen Weg: „Wir bieten zum Beispiel Grundschulern Schwimmkurse an und kommen über deren Eltern mit den Großeltern in Kontakt“, sagt Vereinsvorsitzender Hartmut Knappmann. Auch in Gladbeck hat man beste Beziehungen zu den verschiedenen Integrationsinstitutionen und arbeitet schon lange erfolgreich zusammen. Mit konkreten Ergebnissen: Aus dem „Interkulturellen Frauenfrühstück“ des SfbB und dem „Internationalen Mädchenzentrum“ sind einige Ideen für gemeinsame Aktivitäten entstanden.

Im Sport sind alle gleich. Sind im Sport alle gleich? Oder müssen spezifische Angebote für betagte Migranten geschaffen werden? „Wir sind gerade dabei – gemeinsam mit den Migranten – zu ergründen, was die Älteren von ihnen speziell brauchen“, so Knappmann. Erste Erfahrungen hat der

Verein mit altersgemischten Schwimmkursen gesammelt. 90 Frauen haben bereits teilgenommen, 33 Damen haben ihr Seepferdchenabzeichen erlangt.

Integration kann nur gelingen, wenn alle Beteiligten offen und tolerant miteinander agieren – sowohl vereinsintern als auch nach außen. Hier braucht es Mittler, die sensibel sind, die die Brücke zwischen den verschiedenen Kulturen schlagen. Eine Aufgabe, die die Führungskräfte der Vereine, aber auch die Übungsleiter wahrnehmen müssen. „Wir haben einen ‚Kümmerer‘“, so nennt Jörn Derißen vom BS Oberhausen

## Demografie spricht deutliche Worte

Im Jahr 2010 waren von den Personen mit Migrationshintergrund 1,5 Millionen bzw. 9,4 Prozent 65 Jahre und älter. Bis Anfang der 2030er Jahre wird ein Anstieg von älteren Menschen mit Migrationshintergrund auf 15 Prozent erwartet.

## ES BRAUCHT ZEIT

den Mitarbeiter, einen Menschen mit Migrationshintergrund, der genau diese Mittlerfunktion wahrnimmt. Unter den 50 Übungsleitern des Vereins sind einige mit Zuwanderungsgeschichte, und es sollen noch mehr werden. Gleiches gilt für die anderen Vereine. Sie alle wollen aus den Reihen ihrer Sporttreibenden Übungsleiter schulen.

All diese Maßnahmen brauchen ihre Zeit. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass das

Interesse der Zuwanderergeneration an Sport und Bewegung gegeben ist – nun müssen sie zueinander finden. „Die Vereine sollen sich soweit öffnen, dass Migranten von ihnen willkommen geheißen werden“, fasst Siggie Blum, Gruppenleiter „Integration durch Sport“ beim LSB das Projekt ZuG zusammen. Migranten, die sich in eigenen Sportvereinen selbst organisieren, machen eine wunderbare Arbeit. Das Ziel ist es jedoch, die Integration mit Selbstverständlichkeit in den „üblichen“ Sportverein hineinzutragen. Oder wie Jörn Derißen sagt: „Wir leben inklusiv! Egal wer Du bist, wir wollen Spaß miteinander haben!“



Niederschwellige Angebote wie Walking kommen gut an bei den Migrantinnen

#### REDAKTIONELLE ANZEIGE



# HDI

Das ist Versicherung.

## MEIN AUTO – MEINE VERANTWORTUNG! ODER?

Es ist natürlich verständlich, dass wir bei einem Unfall **selbst entscheiden** wollen, in welche Werkstatt wir das Auto bringen. Was viele nicht wissen: Es lohnt sich, diese Entscheidung abzugeben, wenn am Auto ein **Kasko-Schaden** entstanden ist. Die Kosten des Schadens trägt die Voll- und Teilkaskoversicherung. Aber man muss selbst eine Werkstatt finden, Termine vereinbaren, Fahrzeugtransport oder Ersatzwagen organisieren.

Diese lästigen Aufgaben nimmt Ihnen die HDI Versicherung AG ab. Als Partner des Landessportsbundes NRW bietet HDI mit Kasko-Service ein Modul in der Autoversicherung, das Ihnen **mehr Komfort bietet und dabei günstiger** ist. Wie das möglich ist und welche Vorteile Sie noch mit Kasko-Service haben, erfahren Sie auf: → [www.belegschaftsextranet.de/nrwlslb/](http://www.belegschaftsextranet.de/nrwlslb/)

# FELIX VERLEIHUNG

## DIE BESTEN DES SPORTS

12. Dezember 2014  
Westfalenhalle Dortmund

**felix**<sup>2014</sup><sup>®</sup>

Veranstaltet von:



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



In Kooperation mit:



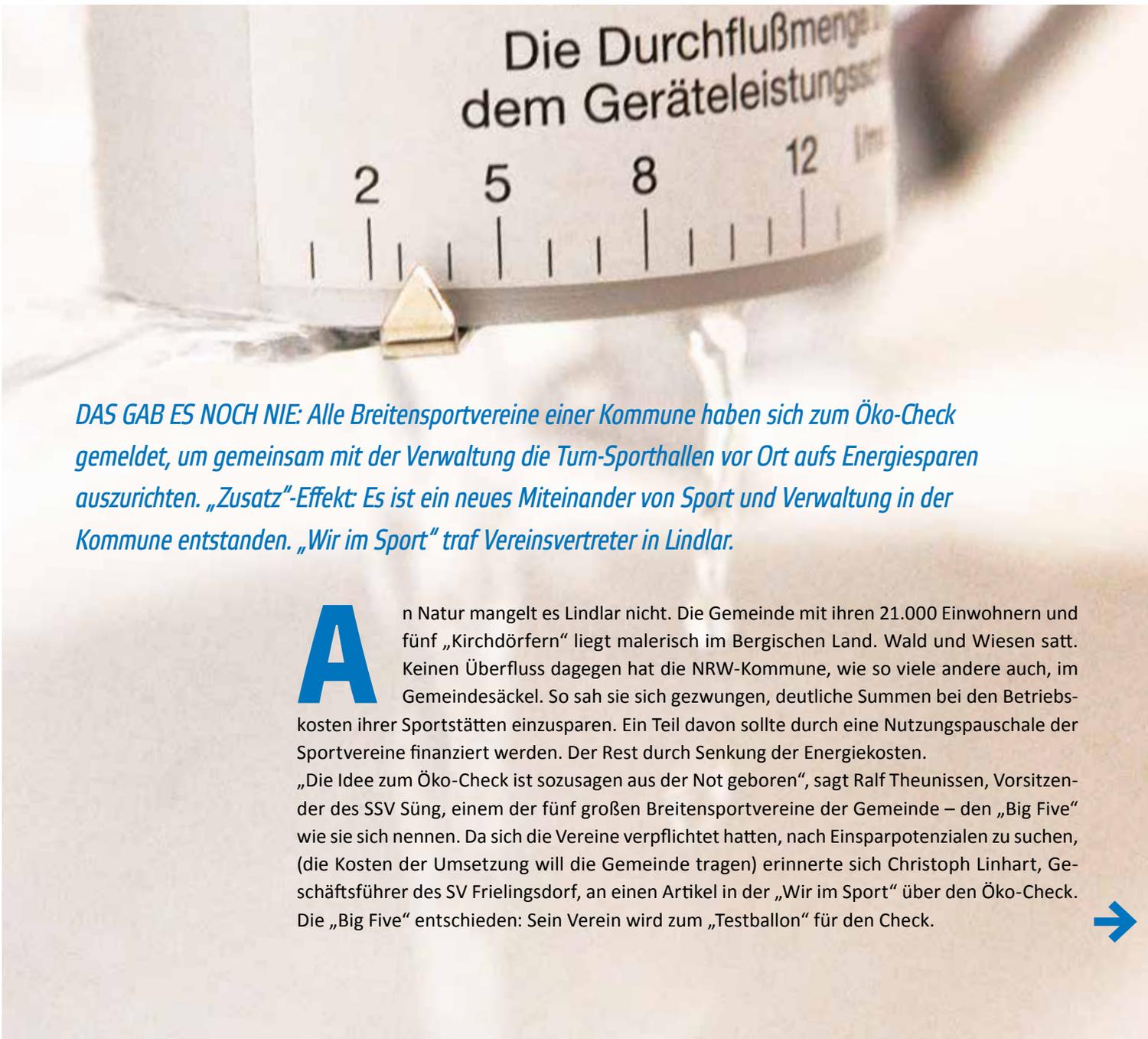
Unterstützt von:



# DIE EINSPAR- KASSE

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTOS ANDERA BOWINKELMANN



*DAS GAB ES NOCH NIE: Alle Breitensportvereine einer Kommune haben sich zum Öko-Check gemeldet, um gemeinsam mit der Verwaltung die Turn-Sporthallen vor Ort aufs Energiesparen auszurichten. „Zusatz“-Effekt: Es ist ein neues Miteinander von Sport und Verwaltung in der Kommune entstanden. „Wir im Sport“ traf Vereinsvertreter in Lindlar.*

**A**n Natur mangelt es Lindlar nicht. Die Gemeinde mit ihren 21.000 Einwohnern und fünf „Kirchdörfern“ liegt malerisch im Bergischen Land. Wald und Wiesen satt. Keinen Überfluss dagegen hat die NRW-Kommune, wie so viele andere auch, im Gemeindegeldbeutel. So sah sie sich gezwungen, deutliche Summen bei den Betriebskosten ihrer Sportstätten einzusparen. Ein Teil davon sollte durch eine Nutzungspauschale der Sportvereine finanziert werden. Der Rest durch Senkung der Energiekosten.

„Die Idee zum Öko-Check ist sozusagen aus der Not geboren“, sagt Ralf Theunissen, Vorsitzender des SSV Süng, einem der fünf großen Breitensportvereine der Gemeinde – den „Big Five“ wie sie sich nennen. Da sich die Vereine verpflichtet hatten, nach Einsparpotenzialen zu suchen, (die Kosten der Umsetzung will die Gemeinde tragen) erinnerte sich Christoph Linhart, Geschäftsführer des SV Frielingsdorf, an einen Artikel in der „Wir im Sport“ über den Öko-Check. Die „Big Five“ entschieden: Sein Verein wird zum „Testballon“ für den Check.



## WIE FUNKTIONIERT DER ÖKO-CHECK?

Mit dem Öko-Check wird der Energieverbrauch Ihrer Sportanlagen professionell gecheckt. Zunächst stellen Sie einem unserer unabhängigen Berater Verbrauchsdaten für Strom, Wasser, Gas oder Öl zur Verfügung – für einen ersten Eindruck. Bei einem Vor-Ort-Termin besichtigen die Experten gemeinsam mit Ihnen dann Ihre Sportanlage. Schwachstellen werden benannt und Einsparmöglichkeiten aufgezeigt. Dabei stehen sie Ihnen partnerschaftlich Rede und Antwort und geben Tipps.

In einem ausführlichen Bericht erhalten Sie dann Empfehlungen für Maßnahmen, die den Energieverbrauch und damit die entstehenden Kosten senken. Diese sind nach Aufwand abgestuft. Welche Investitionen Sie tätigen, entscheiden Sie. Die Kosten für den Check fließen als Förderung in den Verein zurück, wenn (Teil-)Maßnahmen umgesetzt werden. Aktuell gibt es besonders attraktive Konditionen.



## WASSERVERBRAUCH: ALLES IM EIMER

So besuchte LSB-Energieberaterin Gisela Renner den SV Frielingsdorf. „Sie kam mit einem Eimerchen an“, erinnert sich lachend Christoph Linhart, „ich dachte, man will uns veräppeln. Sie wollte dann überall hin und hat alles durchleuchtet.“ Das Eimerchen, ein haushaltsüblicher Kunststoffeimer, entpuppte sich jedoch als „hochwissenschaftliches“ Instrument. Denn zusammen mit einer Stoppuhr maß Renner damit den Wasserverbrauch der Duschen. Ergebnis: In dem von der Kommune gepachteten Vereinsheim rauschten 21 Liter Wasser pro Minute durch die Duschköpfe!

„Das war beeindruckend, denn wir haben zehn Duschen und eine hohe Duschfrequenz bei 15 Mannschaften“, sagt Linhart. Konsequenz: Heute verringern kleine Plastikplättchen den Durchfluss auf siebeneinhalb Liter pro Minute: „Das hat 95 Euro gekostet bei 30 Minuten Einbauzeit – und keiner hat den Unterschied gemerkt“, schmunzelt Linhart. „Wir haben hochgerechnet, dass alleine dies rund 3.500 Euro Wasser und Heizenergie pro Jahr einspart.“

Nach diesem handfesten Ergebnis führten auch die anderen Vereine den Öko-Check durch. Gisela Renner fand Heizungsanlagen ohne vernünftige Regelungen, ungünstige Reinigungspläne, mangelnde Isolierungen, empfahl Bewegungsmelder und Türschließer. Auch wenn die Ergebnisse im Detail noch nicht vorliegen, hat die Gemeinde Lindlar auf jeden Fall profitiert. „Das gemeinsame Ziel hat uns geeint“, bilanziert Christoph Linhart den langwierigen Prozess. Gemeindsportverband, Verwaltung, Bürgermeister und die „Big Five“ ziehen an einem Strang. Ziel: Alle Sportanlagen in der Kommune zu erhalten.

### WEITERE INFORMATIONEN

Landessportbund NRW

Achim.Haase@lsb-nrw.de

Telefon 0203 7381-837



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

[fuer-vereine/sportstaetten](http://www.lsb-nrw.de/fuer-vereine/sportstaetten)

# ENERGIEBERATUNG: MIT DEM BLICK FÜR DAS GANZE



**Interview mit Dipl. Ingenieurin  
Gisela Renner. Sie führt seit  
zwölf Jahren für den LSB Öko-  
Checks bei Sportvereinen durch**

INTERVIEW MICHAEL STEPHAN  
FOTO PRIVAT

## WAS BRINGT DER ÖKO-CHECK EINEM SPORTVEREIN?

Wer das Thema Energieeffizienz auf seine Agenda setzen will, für den lohnt sich der Öko-Check. Er ist bezahlbar und die Vereine erhalten einen guten Überblick darüber, wie ihre Energiebilanz zu verbessern ist. Wo sind Energielecks? Ist die Ursache dafür Nutzung oder veraltete Technik? Wo muss tatsächlich investiert werden? Mit dem Öko-Check erhält der Verein einen Plan mit Empfehlungen, die er abarbeiten kann und Tipps, worauf man bei größeren Sanierungsmaßnahmen achten muss, etwa der Investitionsentscheidung für eine neue Heizungsanlage.

## WAS SIND DENN DIE KLASSISCHEN EINSARPOTENZIALE?

Häufig findet man zum Beispiel Duschen mit einem Wasserdurchsatz von über 20-25 Litern pro Minute, wobei vor allem die Heizkosten für das Warmwasser ins Gewicht fallen. Sparsame Armaturen kommen mit weniger als zehn Litern pro Minute aus. Auch die Betriebszeiten der Beleuchtung und eine nicht optimale Wartung von Lüftungs- und Heizanlagen sind Klassiker. Veraltete Kühltechnik oder Geräte, die nutzlos laufen, sind ebenfalls Energiefresser.

## WIE VIEL EINSARPOTENZIAL IST DENN DURCHSCHNITTlich VORHANDEN?

Im Schnitt zehn Prozent. Oft bringt schon ein geringer Aufwand spürbare Effekte, zum Beispiel Bewegungsmelder zur Steuerung der Beleuchtung oder eben sparsame Duscharmaturen. Dabei ist es unsere Spezialität als Energieberater, Synergieeffekte zu erkennen. Wir schauen quer über alle Gewerke, sehen das Gebäude als System und haben anders als andere das Ganze im Blick.

## WIE KOMMEN SIE BEI DEN VEREINEN AN?

Die Vereine nehmen mich positiv auf. Gerade bei der Vor-Ort-Begehung kann man Dinge erklären, Fragen beantworten. Und ich kann bestätigen, was ein Verein gut gemacht hat. Ganz wichtig ist es, dass ich unabhängig bin. Ich muss nichts verkaufen. Mich interessiert, was den Verein weiterbringt, und dass er zügig mit einem überschaubaren finanziellen Aufwand positive Effekte in seiner Vereinskasse spürt.

# KEINE ZEIT FÜR AUSZEITEN?

TEXT AXEL VOM SCHEMM

FOTO © THE PHOTOS - FOTOLIA.COM

**Immer mehr Arbeitnehmer fühlen sich überlastet. Manche, die seelischen Ausgleich durch ein Engagement im Sportverein suchen, schaffen sich zusätzlichen Freizeitstress. Dabei eignet sich der organisierte Sport im Grunde sehr gut als stressfreie Insel – wenn alle Beteiligten achtsam mit sich und den Mitstreitern umgehen.**

**E**igentlich wollte sich Ilse (44)<sup>1</sup> etwas Gutes tun. Die leitende Finanzbuchhalterin fühlte sich beruflich massiv unter Druck, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme waren die ersten Folgen. Weil es so nicht bleiben sollte, meldete sie sich im Sportverein ihrer besten Freundin an, um dort zweimal pro Woche beim Yoga zu entspannen. Doch es kam anders.

Anfangs lief es gut für Ilse, die Bewegung machte ihr Spaß und sie schloss viele neue Bekanntschaften. Doch schon bald sprach ein Vorstandsmitglied die 44-Jährige an, der von ihrem beruflichen Background erfahren hatte. Ob sie nicht einmal auf die Vereinsbuchhaltung schauen könne, krankheitsbedingt sei einiges liegen geblieben. Weil Ilse – wie im Job auch – schlecht nein sagen kann, stimmte sie zu. Auf den ersten Blick erkannte sie, dass das Rechnungswesen eine Generalüberholung brauchte. Ilse fühlte sich verantwortlich, und der Vorstand war froh, dass sich jemand kümmert. Sie arbeitete bis zu 20 Stunden pro Woche nach Feierabend, Yoga fiel zuletzt immer aus. Wenige Wochen später ging nichts mehr. Ilse konnte plötz-

lich selbst einfachste Alltagstätigkeiten nicht mehr bewältigen, fühlte sich müde und völlig antriebslos. Im Sportverein hatte niemand den Abwärtstrend der 44-Jährigen bemerkt, da sie bis zuletzt mit Feuereifer dabei war. Der zusätzliche Freizeitstress führte zum vorläufigen Schlusspunkt eines längeren Prozesses. Diagnose ihres Arztes: akutes Burnout-Syndrom.

Ilse ist kein Einzelfall: Die Statistiken weichen stark voneinander ab, sicher scheint aber nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen, dass die Zahl der Burnout-Erkrankten im zweistelligen Millionenbereich angekommen ist.

2012 registrierte die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

bundesweit rund 53 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen. Das ist ein statistischer Anstieg um mehr als 80

**PSYCHE:  
ENTTABUISIERTES  
THEMA**

<sup>1</sup> FIKTIVER FALL



## DIE SIEBEN KERNSYMPTOME *DES BURNOUTS*

- KONZENTRATIONSPROBLEME
- SCHLAFSTÖRUNGEN
- ABNAHME DER MERKFÄHIGKEIT
- VERSpannungen und/oder Körperschmerzen, Bluthochdruck
- ALLGEMEINE ERSCHÖPFUNG
- EMOTIONALE INSTABILITÄT
- GESTÖRTE WAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT

Treten mindestens vier Symptome auf, muss von einer Funktionsstörung ausgegangen werden, sagt Therapeut Horst Kraemer.

Prozent in den vergangenen 15 Jahren. Möglicherweise hat die Enttabuisierung des Themas aber auch nur zur wachsenden Bereitschaft Betroffener geführt, sich behandeln zu lassen, wie Professor Norbert Schmacke vom Institut für Public Health der Universität Bremen meint.

Bleibt die Frage, warum manchem ein hoher Stresslevel scheinbar nichts ausmacht und andere krank werden. „Sicherlich wird ein Burnout

immer durch Stress ausgelöst“, sagt Psychotherapeut Horst Kraemer,

## BIOCHEMISCHE REAKTION

Stressforscher- und Präventionsexperte und Leiter der Coachingausbildung der Brainjoin Akademie mit Standorten in der Schweiz und in Hamburg. Kraemer hat hunderte Burnout-Patienten behandelt und weiß: „Stress zu erleben, ist immer eine innere biochemische Reaktion auf das, was außerhalb des Körpers geschieht.“ Entscheidend sei nicht zwingend die Fülle an externem Stress, sondern wie der Betroffene ihn körperlich verarbeitet. „Burnout ist die Folge einer Entspannungsstörung“, erklärt Kraemer. In anderen Worten: Besonders gefährdet sind Menschen, deren Verhältnis von An- und Entspannung nicht ausgeglichen ist, da bei ihnen die physische Regeneration nicht mehr funktioniert.

Die Gefahr dabei: Burnout ist ein schleichender Prozess. „Die Burnout-Depression zieht sich eher über Jahre hin und wird oftmals nicht bemerkt“, sagt Mazda Adli, Leiter des Forschungsbereichs „Affektive Störung“ an der Berliner Charité auf sueddeutsche.de. In vielen Fällen haben Betroffene zunächst nur den Eindruck, in ihrer Leistungsfähigkeit nachzulassen und sich nicht so schnell zu erholen. Manchmal aber nicht einmal das.

Kraemer: „Viele werden vom Burnout kalt erwischt, Schuld daran ist unsere Stressbiologie. Durch die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol bleiben wir selbst unter großem Stress handlungsfähig und kraftvoll. Körpereigene Morphine sorgen in Phasen höchster Belastung dann quasi als Notfallreserve dafür, dass wir uns sogar gut dabei fühlen können.“ So spürt der Betroffene seine Überlastung oft nicht, auch sein Umfeld bleibt vielfach ahnungslos, weil der Gestresste ja nicht wie einer wirkt – so war es auch bei Ilse.

In den über 19.000 NRW-Sportvereinen gibt es viele Menschen wie Ilse, die trotz beruflicher Auslastung alles für ihren Klub geben wollen. Kraemer rät, dem Thema Stressprophylaxe einen hohen Stellenwert einzuräumen – was ihre Sportangebote





betrifft, aber auch die Fürsorgepflicht gegenüber ihren Mitarbeitern. Vor allem Engagierte, die von Hause aus Verantwortungs- und Qualitäts-

## VERSCHIEDENE ZIELGRUPPEN

Selbstüberforderungen, warnt Kraemer. Wichtig für eine funktionierende Früherkennung sei daher, sich regelmäßig über Stresssymptome zu informieren und die Mitglieder für das Thema zu sensibilisieren (mehr dazu im Kasten Seite 29).

Grundsätzlich sollten Sportvereine ihre Arbeitsstrukturen regelmäßig prüfen. Sinnvoll ist beispielsweise die Option, zeitlich eingespannte

Mitglieder nur im Rahmen von Projekten einzubinden, statt sie mit einem Amt zu versehen. Auch eine Einstiegsbetreuung und fortdauernde Begleitung von Ehrenamtlichen ist wünschenswert (weitere Tipps finden Sie online unter „Arbeit und Privates in Einklang bringen“ auf → [www.vibss.de](http://www.vibss.de)).

Über die therapeutischen Effekte von Sport ist viel berichtet worden (u. a. in der Titelgeschichte der „Wir im Sport“

und ein hohes Anspruchsdanken mitbringen, sind anfällig für

Ausgabe 8/2013). Sportvereine können darüber hinaus einen wesentlichen Beitrag zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance leisten, denn ehrenamtliches Engagement wirkt nachweislich positiv auf mehrere der sogenannten Resilienzbereiche (mehr dazu im Kasten „Work-Life-Balance“). Zahlreiche Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass das Gefühl von Nähe und Verbundenheit körperliche Stresssymptome lindern kann. Das Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein, spendet vielen zudem Kraft und Energie. Ebenso wie die Sinnhaftigkeit der Mitarbeit, etwa als Übungsleiter oder Sportwart. Und was kann man tun, um nicht erst in schwierige Lebenssituationen zu geraten? Anselm Bilgri, einst Benediktinermönch und heute als Unternehmensberater aktiv: „Zwischendurch einfach mal faulenzen und Muße wagen!“

## WORK-LIFE-BALANCE

Horst Kraemer unterscheidet fünf Resilienzbereiche, die im Einklang stehen sollten:

1. KÖRPER: BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, SCHLAF
2. KONTAKTE: GESUNDE, SICHERE BEZIEHUNGEN ZU ANDEREN MENSCHEN
3. ARBEIT: DAS GEFÜHL, SEINE TALENTE PRODUKTIV EINZUSETZEN
4. FREIZEIT: HOBBYS, AUSGLEICHENDE TÄTIGKEITEN
5. MUSSE: AKTIVITÄTEN, DIE GENUSS BRINGEN

Quelle: [www.brainjoin.de](http://www.brainjoin.de)

# MINDESTLOHN *auch* IM SPORTVEREIN?

TEXT SABRINA HEMMERSBACH

*Es ist vom Bundestag beschlossen:  
Mit Beginn des nächsten Jahres  
gilt auch in Deutschland flächen-  
deckend ein gesetzlicher Mindest-  
stundenlohn von 8,50 Euro brutto.  
Doch was heißt das für den Sport  
und seine Vereine? Müssen sie  
ebenfalls den Mindestlohn zahlen,  
wenn sie Übungsleiterinnen und  
Übungsleiter oder Platzwarte  
beschäftigen oder im Rahmen der  
Freiwilligendienste auf FSJler oder  
BFDler zurückgreifen? Und was ist  
mit den zahlreichen ehrenamtlichen  
Mitarbeitern, ohne die die Vereine  
ihre gemeinnützige Tätigkeit gar  
nicht ausüben könnten?*

**F**estzustellen ist zu allererst: Der Mindestlohn gilt nicht für die zahlreichen ehrenamtlichen Übungsleiter und die anderen ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter im Sportverein. Vielmehr erlaubt das Mindestlohngesetz auch weiterhin, eine finanzielle Aufwandsentschädigung an die Freiwilligen zu geben. Zu Zahlungen eines Arbeitsentgelts in Höhe des Mindestlohns sind die Vereine jedoch nicht verpflichtet.

Für die ehrenamtlich Tätigen in den Vereinen ist dies in der Regel auch kein Problem. Sie erwarten meist ohnehin keine finanzielle Gegenleistung, sondern setzen sich aus Überzeugung und aufgrund von sozialen Motiven für ihren Verein ein. Somit gelten auch Amateur- und Vertragssportler nicht als reguläre Arbeitnehmer, wenn für sie die ehrenamtliche sportliche Betätigung im Vordergrund steht, nicht aber der finanzielle Mehrwert.

Personen, die ausschließlich im Rahmen des sog. Übungsleiterfreibetrages von 2.400 Euro/Jahr und/oder ausschließlich im Rahmen des sog. Ehrenamtsfreibetrages von 720 Euro/Jahr tätig sind, fallen also nicht unter das Mindestlohngesetz, weil sie eine ehrenamtliche Tätigkeit mit einer pauschalierten Aufwandsentschädigung ausüben, aber nicht in einem steuer- und sozialversicherungspflichtigen Beschäftigungsverhältnis zum Verein stehen.

## MINIJOBS IM VEREIN

Anders stellt es sich bei der Frage dar, ob das Mindestlohngesetz auf Teilzeit- und geringfügige Beschäftigungsverhältnisse (Minijobs) angewendet wird. Dies ist ganz klar mit „Ja“ zu beantworten. Ausnahmen für diese Beschäftigungsverhältnisse wären diskriminierend und gleichheitsrechtlich unzulässig. Das bedeutet praktisch: Im Rahmen eines 450 Euro-Arbeitsvertrages können mit dem Mindestlohn rund 53 Arbeitsstunden realisiert werden. Dabei müssen Beginn, Ende und Dauer der Arbeitszeit von Minijobbern durch den Arbeitgeber aufgezeichnet werden.

Und was ist, wenn jemand zum Beispiel für die Mitarbeit in der Geschäftsstelle im Rahmen eines Minijobs 450 Euro und zusätzlich für eine Übungsleitertätigkeit 200 Euro pro Monat erhält? In diesem Fall findet das Mindestlohngesetz nur auf die im Rahmen des Minijobs geleistete Arbeit Anwendung, nicht auf die ehrenamtliche Tätigkeit.

# MUSKEL- VERLETZUNGEN IM SPORT

TEXT DR. MED. THEO STEINACKER,  
LTD. ARZT ZENTRALAMBULANZ  
DER SPORTKLINIK HELLERSEN  
FOTO © DIRIMA - FOTOLIA.COM



**D**ie Muskulatur ist das wichtigste und größte Organ des Menschen. Dabei sind die Muskeln nicht nur für die Bewegung notwendig, sondern sind auch ein komplexes Sinnes- und Stoffwechselorgan. Die von der Muskulatur ausgesandten Botenstoffe (Myokine) regulieren eine Vielzahl von Körperfunktionen. Um gesund zu sein (und zu bleiben), bedarf es eines regelmäßigen und störungsfreien Muskeltrainings.

## PECH-SCHEMA

Die Ursachen für Muskelverletzungen liegen oft in einem unzureichenden Trainingszustand, falschem Aufwärmen, muskulärem Ungleichgewicht und zu geringen/falschen Regenerationsmaßnahmen. In der Behandlung ist das frühzeitige Erkennen der Schwere der Verletzung der Schlüssel zum Erfolg. Anhand des Lokalbefundes und des Schmerzcharakters muss schnellstens entschieden werden, ob die sportliche Belastung fortgesetzt werden kann. Ein krampfartiger Schmerz, mit dem man noch Gehen kann, weist auf eine Zerrung hin, während ein messerstichtartiger Schmerz mit hinkendem Gangbild für einen Muskelbündelriss spricht. Die Akutbehandlung einer Muskelverletzung erfolgt nach dem PECH-Schema (Pause, (Eis-)Kühlung, Compression und Hochlagerung). Die Belastung sollte sofort unterbrochen werden, zusätzlich lokales Kühlen mit Eiswasser und Kompression mit einer elastischen Binde.

## KRAMPF ODER MESSERSTICH?

Bei schwereren Verletzungen ist eine Entlastung durch Gehstützen angezeigt sowie eine Hochlagerung über 24-48 Stunden. Wegen der sehr starken Durchblutung des Muskels muss die Therapie sofort einsetzen. Nach Nationalmannschaftsarzt Dr. Müller-Wohlfahrt bedeutet jede Minute

Behandlungsverzögerung einen Tag verlängerte Rehabilitation. Die Dauer der Pause richtet sich nach der Schwere der Verletzung. Während bei einer Zerrung nach zwei bis drei Tagen wieder mit dem Lauftraining begonnen werden kann, und nach einer Woche wieder volle Belastbarkeit besteht, braucht ein Muskelbündelriss oft mehrere Monate bis zum Comeback. Durch ein sportartspezifisches Balancetraining (Weichmatte, Therapiekreisel etc.) lässt sich die Häufigkeit von Muskelverletzungen deutlich senken.

Fazit: Zur Prophylaxe ist regelmäßiges Balancetraining zu empfehlen, bei Verletzung sollte sofort das PECH-Schema zur Anwendung kommen, jede Muskelverletzung ist ernst zu nehmen.



TEXT ULRICH BECKMANN

# LAURA JOKEIT

## TOPTALENT DES MONATS

Kugelstoßen ist ihre große Leidenschaft. Das zeigt schon allein der Aufwand, den die 19-jährige „Eliteschülerin des Sports“ für ihre Disziplin betreibt: Nicht nur, dass sie fünf- bis achtmal in der Woche trainiert – an den Wochenenden hat sie zudem häufig auch noch Wettkämpfe. Zum Beispiel die Deutschen U20-Meisterschaften, wo die junge Athletin auch dank ihrer Trainerin Simone Lüth die vier Kilo schwere Kugel am weitesten stoßen konnte. Sollte Lauras Leistung mit einer aktuellen Bestweite von 16,10 m (5. der Weltrangliste) weiter nach oben gehen, wird sie sicherlich später bei internationalen Wettkämpfen der Erwachsenen starten. Vielleicht ist sie dann schon bei der Bundespolizei. Denn das ist ihr Berufswunsch.

### KUGELSTOSSEN

Verein: TV Wattenscheid 01

Trainerin: Simone Lüth

Mitglied im Nachwuchselite-Team NRW  
der Sportstiftung NRW

### 2014

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT (U20)

Deutsche Jugendmeisterin

WELTMEISTERSCHAFT (USA):

12. Platz

### 2013

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT (U19)

Deutsche Jugendmeisterin

EUROPA MEISTERSCHAFT:

9. Platz

JUNIOREN WELTMEISTERSCHAFT:

3. Platz

### VIDEOPORTRÄT

LAURA JOKEIT



→ [www.youtube.com/  
watch?v=NFEoocuk9sc&  
feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=NFEoocuk9sc&feature=youtu.be)

# SPORTJUGENDNRW

## NEUES IM OKTOBER

### Buchtipps

„BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG“



Erschienen bei Meyer & Meyer,  
„Edition SchulSport“, 36 Euro

Buchtipps für alle, die sich in Schulen und Sportvereinen für das Verständnis und die Praxis von Bildung im Kinder- und Jugendsport interessieren: Das 573 Seiten-Werk bilanziert u. a. die Strukturen und Konzepte für die Bildungsarbeit im schulischen und außerschulischen Kinder- und Jugendsport. Skizziert werden auch die aktuelle und spannende bildungspolitische Entwicklung sowie die bildungspolitischen Initiativen im Kinder- und Jugendsport in NRW, die in der Sportjugend NRW gebündelt werden.

### VERSCHIEDENE ZIELGRUPPEN

Das Buch richtet sich an alle Institutionen, Organisationen und Personen, die den Kinder- und Jugendsport in Schulen und Sportvereinen verantwortlich entwickeln und ihn stärker in die Kinder- und Jugendbildung integrieren wollen.

### Bildungspotenzial Sport

GEMEINSAMES PROFIL



Foto: LSB

Der Landessportbund NRW hat jetzt gemeinsam mit seiner Sportjugend (SJ NRW) ein „Bildungsprofil“ veröffentlicht. Das Papier beschreibt das Selbstverständnis von LSB und SJ NRW als Bildungsakteur und -partner. „Für uns sind die Erfahrungen ‚am eigenen Leib‘ Ausgangs- und Bezugspunkt aller Bildungsprozesse. Ziel unserer Bildungsarbeit ist es, Menschen in allen Lebensphasen zu befähigen, die Bildungspotenziale von Bewegung, Spiel und Sport selbstständig und in sozialer Verantwortung für ihre individuelle Lebensgestaltung zu aktivieren.“



DAS BILDUNGSPROFIL IM INTERNET UNTER

➔ [www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/politik/sport-bildung-in-nrw/bildungsprofil/](http://www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/politik/sport-bildung-in-nrw/bildungsprofil/)



# FREIRÄUME SCHAFFEN

TEXT FRANK-MICHAEL RALL,  
PEER-BORIS WEICHSEL  
FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

*Mehr Zeit für aktive Mitbestimmung: Unter dem Motto: „Freiräume für jeden! Freiräume für dich?“ hat die Sportjugend NRW bei ihrem diesjährigen Jugendevent Anfang September im Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck auf die Problematik der veränderten Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen hingewiesen. Diese macht ein ehrenamtliches Arbeiten – gerade im Sport – immer schwieriger.*





Bild oben: Viele Gespräche, viele Diskussionen rund ums Thema „Freiräume“ in Hinsbeck.  
LSB-Präsident Schneeloch und Schulministerin Löhrmann waren angetan vom Engagement der jungen Menschen

„Bildungspolitische Reformen wie das Thema Ganztage als große Herausforderung, das verkürzte Abitur oder die veränderten Bachelor- und Masterstudiengänge wirken sich spürbar auf die zeitlichen Ressourcen junger Menschen aus“, betonten Walter Schneeloch, Präsident des Landessportbundes NRW, sowie Jens Wortmann, stellvertretender Sportjugend-Vorsitzender.

Als Ehrengast suchte auch NRW-Schulministerin Sylvia Löhrmann den kritisch-konstruktiven wie ausführlichen Dialog mit den knapp 250 Teilnehmern zwischen 14 und 22 Jahren. Um wertvolle Freiräume für Familie, Freunde und Freizeitaktivitäten zu schaffen, erinnerte die Politikerin an ein grundsätzliches Ziel: „Es gibt einen Hausaufgaben-erlass, der sicherstellen soll, dass Schülerinnen und Schüler nicht strukturell überfordert werden

und Zeit für freiwilliges ehrenamtliches Engagement bleibt. Schulen aller Schulformen machen positive Erfahrungen damit, Hausaufgaben in Schulaufgaben zu verwandeln. Diese Beispiele müssen wir in die Fläche tragen.“

### JUGENDPOLITIKTOUR

Vor diesem Hintergrund fordert der Landesjugendring NRW ab sofort ein „Bündnis für Freiräume“ als konkrete Vision. Walter Schneeloch, der das Bündnis als einer der Erstunterstützer mitträgt. „Es geht uns darum, dass Jugendliche trotz der schulischen Belastung Freiräume brauchen, die sie selbst gestalten können.“ Freiräume seien die Grundvoraussetzung dafür, dass man sich im Sportverein, in Bündeln oder Verbänden engagieren könne. „Wenn junge Menschen keine Freiräume mehr haben, dann bricht unser Sportsystem zusammen!“

Gleichzeitig bildete die Veranstaltung den Startschuss zur so genannten „Jugendpolitiktour“. Die ungewöhnliche Kampagne verfolgt das klare Ziel, mindestens 15.000 Unterstützerinnen und Unterstützer



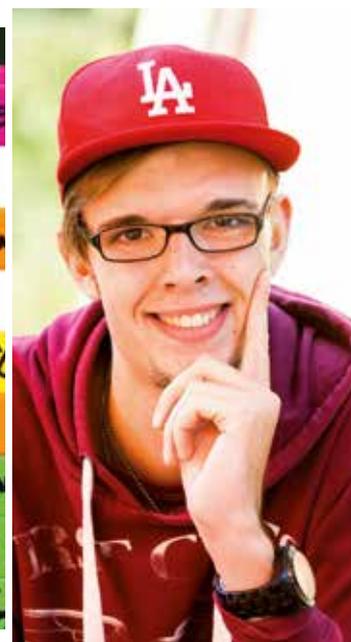
Ich finde das „Bündnis für Freiräume“ gut. Wenn das durch die Städte zieht, wird es Denkanstöße lostreten, seine Freiräume besser zu nutzen, zur Erholung oder für mehr Engagement

REBECCA TAUSCH (18)  
SCHÜLERIN



Neben der Uni und dem Job habe ich wenig freie Zeit. Die nutze ich für das Ehrenamt, das ist mein Freiraum, den ich gestalten kann und der mir Spaß macht

LARS MITTKOWSKI (22)  
LEHRAMTSSTUDENT



Mein Stundenplan ist voll, da bleibt wenig Freiraum. Meine Band hat sich schon aufgelöst, und auch der Sport wird darunter leiden

SEBASTIAN BECK (21)  
ANGEHENDER  
LEHRAMTSSTUDENT



für eine partizipierende Jugendpolitik in NRW zu gewinnen sowie den Sport vor Ort als Bildungsakteur zu präsentieren und zu platzieren. In einem eigens gestalteten Tour-Bus sollen in den kommenden Monaten rund 25 Kommunen in NRW aufgesucht werden, um dort öffentlichkeitswirksame Aktionen mit Entscheidungsträgern der lokalen Politik durchzuführen. Als sichtbare Maßnahme sollen mindestens 15.000 handliche Spielzeug-Bausteine sinnbildlich für die jugendpolitischen Visionen genutzt und auf den einzelnen Etappen gesammelt werden – um letztlich damit an der eigenen Zukunft erfolgreich zu bauen.

## GUTE VORBEREITUNG

Das Jugendevent in Hinsbeck ist ein Höhepunkt im Kalender der Sportjugend NRW. Organisatorisch und inhaltlich ist es fest in den Händen von jungen Ehrenamtlichen. Für jede Phase des Events wurde die Verantwortlichkeit für die Workshops an jemand anders vergeben. Lars Mittkowski vom Orga-Team: „Wir haben hier tolle Referenten, die sich bei der Sportjugend NRW engagieren, sich in

ihrem Thema auskennen und sich toll vorbereiten“, schwärmt er. „So machen wir dieses Event zu unserem Event. Und wir können zeigen, was wir in den verschiedenen Ausbildungen bei der Sportjugend NRW gelernt haben. Bildungseffekte durch ehrenamtliches Engagement eben.“

Zeit für den Verein, das ist auch Jens Wortmann wichtig, um selbst Sport treiben zu können oder sich ehrenamtlich zu engagieren. Das neben der reinen Zeit auch echte Räume benötigt werden, sei aber ebenso wichtig. „Junge Menschen brauchen Sportstätten und ebenso Plätze im öffentlichen Raum, wo sie gern gesehen sind und sich frei bewegen können. Nur so können sie ihr Leben selbstbestimmt gestalten, damit auch Mitbestimmung in der Gesellschaft möglich ist.“



# „Bewusstsein für BEWEGUNG SCHAFFEN“



Kinderbewegungsabzeichen NRW

TEXT DIETMAR KRAMER

FOTO ULRICH BECKMANN

**TIM KRABELT ÜBER EINE MATTE, HÜPFT IN EINEN GYMNASTIKREIFEN, KLETTERT NOCH ÜBER EINEN KASTEN UND KLATSCHT DANN LACHEND FREUNDE AB. WENIG SPÄTER STRAHLT DER VIER JÄHRIGE KNIRPS VOR LAUTER STOLZ NOCH MEHR: BEACHVOLLEYBALL-OLYMPIASIEGER JONAS RECKERMANN, BOTSCHAFTER DES LSB-PROGRAMMS „NRW BEWEGT SEINE KINDER!“ UND DER SKY STIFTUNG, ÜBERREICHT TIM EINE SCHMUCKE URKUNDE UND GRATULIERT LÄCHELND MIT EINEM SCHULTERKLAPS – ZUM KIBAZ, DEM NEUEN KINDERBEWEGUNGSABZEICHEN.**

**D**ie Erlebnisse von Tim und von über 120 anderen Kids aus nahen Kitas stehen für die Ziele des Kibaz NRW: Das facettenreiche Programm hat die Sportjugend NRW für Drei- bis Sechsjährige in Sportvereinen und Kitas entwickelt. Zehn Stationen machen Bewegung zum Erlebnis, wecken Freude am persönlichen Erfolg, bieten Anreize zur Überwindung von Grenzen und steigern durch Anerkennung das Selbstwertgefühl.

## KEIN LEISTUNGSTEST

„Es geht nicht um Zeiten und Weiten. Für uns ist alleine von großer Bedeutung, dass ein Kind sich bewegt“, erläuterte Jens Wortmann, stellvertretender Vorsitzender der Sportjugend NRW, in den Turnhallen der Deutschen Sporthochschule Köln die Kibaz-Idee. Zustimmung kam auch von Ex-Handball-Nationaltorwart Andreas Thiel: „Das Kibaz“, sagte der Vorstand der Sportjugend Köln, „ist kein Leistungstest, sondern soll Motivation sein und Bewusstsein für Bewegung schaffen.“

Bei den beteiligten Kita-Teams und Vereinsmitarbeitern kam das Kibaz, das für Reckermann „Spaß am Sport ohne



In der Turnhalle der deutschen Sporthochschule bewegten sich über 120 Kids im Rahmen von Kibaz

Leistungsdruck“ bringt, gut an. „Die Aufgaben sind anspruchsvoll, aber von jedem Kind individuell lösbar. So bekommen Kinder Lust auf Bewegung und Sport“, sagte eine Erzieherin.

Leonie Pega vom SV Lövenich/Widdersdorf, der wie die TFG Nippes, der TV Dellbück und der MTV Köln die zehn Bewegungsstationen aufgebaut und betreut hatte, sah eine Win-Win-Situation: „Die Entwicklung der Kinder wird vielfach gefördert, und wir Vereine kommen früh mit Kitas und vor allem mit den Kindern in Kontakt.“ Seit der Einführung im April haben übrigens schon über 2.200 Kinder das Kibaz durchlaufen.

Sabine Kalmbach, die für die Sky Stiftung zur Unterstützung der Kibaz-Ziele Jens Wortmann einen 10.000-Euro-Scheck überreichte, freute sich über das positive Echo: „Unser Stiftungsmotto ‚Jedes Kind hat das Recht auf Bewegung‘ wird beim Kibaz durch die frühe Förderung von Bewegung, Spiel und Sport ideal umgesetzt.“

## 2.200 Kinder schon dabei



### HERAUSGEBER

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

#### Hausadresse:

Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg

#### Postadresse:

Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg

Telefon 0203 7381-0

Telefax 0203 7381-615

www.lsb-nrw.de

info@lsb-nrw.de

### REDAKTION

Ilja Waßenhoven (V.i.S.d.P.)

Joachim Lehmann (Leitung),

Andrea Bowinkelmann (Foto), Theo Düttmann

(geschäftsführender Redakteur), Gerhard

Hauk, Ludwig Heudtlaß, Ulrich Beckmann,

Frank-Michael Rall,

Annelie Braas (Redaktionsassistentz)

#### Titelfoto

Andrea Bowinkelmann

#### Toptalente- und Editorialfoto

Andrea Bowinkelmann

#### LSB-Fotos

Ulrich Beckmann, Andrea Bowinkelmann (1),

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 15.10.2014

Anzeigenschluss 15.10.2014

ISSN: 1611-3640



ARAG. Auf ins Leben.

Service ist eine unserer  
Lieblingsdisziplinen

Mehr Infos unter [www.ARAG-Sport.de](http://www.ARAG-Sport.de)

