

# WIR IM Sport

04.2016

MAGAZIN DES  
LANDESPORTBUNDES NRW  
ENTGELT BEZAHLT  
K 6400  
1,90 EURO  
WWW.LSB-NRW.DE



## FÖRDERUNG

Die Sportvereine bekommen über 9 Millionen Euro direkt vom LSB

## ERFOLGSGARANTEN

Gut ausgebildete Übungsleiter sind die halbe Miete

Kuck mal wer da

# BELLT

Das Phänomen innerer Schweinehund

SPORT BEWEGT NRW!

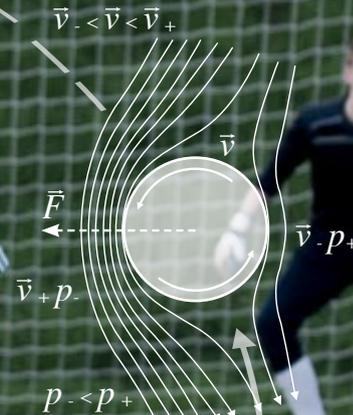
LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# MAGNUS-EFFEKT

Das habe ich beim Sport gelernt

Höhere Luftgeschwindigkeit senkt den Druck auf dieser Seite.



Niedrigere Luftgeschwindigkeit erhöht den Druck auf dieser Seite.

$$\vec{F}_M = \frac{1}{2} * \rho * A * c_M * v^2 * (\vec{\omega} \times \vec{v})$$

Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in NRW jährlich rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche sowie 3,5 Millionen Erwachsene. Dies macht unsere 19.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

Druckunterschied lenkt den Ball ab.

[www.beim-sport-gelernt.de](http://www.beim-sport-gelernt.de)

In Kooperation mit  
**WEST LOTTO**



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## ALLE LIEBEN DEN SCHWEINEHUND

Das Titelthema über den inneren Schweinehund hat unsere Foto-Redaktion diesmal ganz schön gefordert. Da wurde eigens eine Couch – beliebtester Aufenthaltsort des Schweinehundes – auf einen Sportplatz geschleppt, Chips und Popcorn verstreut. Unsere Models mussten sich sehr ins Zeug legen, damit der ewige Kampf gegen die Bequemlichkeit lebensecht rüberkommt. Das Shooting

haben wir kurzerhand bei Facebook gepostet – und eine Welle von „Likes“ war die Folge. Also: alle lieben das Maskottchen des LSB. Lesen Sie die Titelstory (**siehe Seite 10** ►)



Foto: LSB

Im Gespräch

## RAUS AUS DER EINSAMEN ECKE

Dass echte Politprominenz sich für den organisierten Sport engagiert, kommt eher selten vor. Umso stolzer ist der LSB, dass mit Franz Müntefering der ehemalige Vizekanzler vor einiger Zeit als Botschafter des Programms „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“ gewonnen werden konnte. Im Interview (**siehe Seite 28** ►) reflektiert der ehemalige Bundesminister über die Vorzüge des Sports für älter werdende Menschen. Er betont: es geht nicht nur um Bewegung im fortgeschrittenen Alter, sondern auch darum, wie Sport als ein probates Mittel gegen die Vereinsamung wirkt – dank der Arbeit unserer Sportvereine!

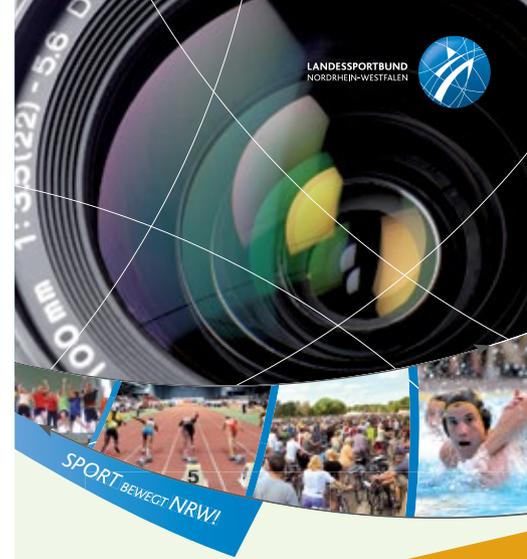


Foto: LSB

Im Interview & Zur Sache

## DER WEG DER TRANSPARENZ

Fundierte Statements finden Sie auch von Ex-WestLotto-Chef Theo Goßner (**siehe Seite 34** ►), der als erster Good-Governance-Beauftragter des LSB künftig darüber wachen wird, dass es im Dachverband des NRW-Sports auf keinen Fall zu Unregelmäßigkeiten kommen wird. Der LSB geht damit den Weg größter Transparenz – und ist Vorreiter für andere Sportverbände. Last but not least geht Stefan Klett, unser Vizepräsident „Finanzen“, in der Rubrik „Zur Sache“ (**siehe Seite 38** ►) auf die umfangreichen Fördermöglichkeiten für Sportvereine ein. Klett ist selbst ein Mann der Basis, er weiß, wo der Schuh drückt.



Gleich heute noch  
anmelden unter  
[www.lsb-nrw.de/bilddatenbank](http://www.lsb-nrw.de/bilddatenbank)

## Sportlich up-to-date

### Bilddatenbank

des Landessportbundes  
Nordrhein-Westfalen e.V.

#### Schnell, aktuell und professionell.

- Ständig aktualisierte Fotos für die Mediengestaltung.
- Regelmäßige Darstellung der Aktivitäten/Veranstaltungen des Landessportbundes NRW für Politik, Wirtschaftspartner, Medien und die interessierte Öffentlichkeit
- Präsentation der NRW-Topsportler/-innen und herausragender NRW-Nachwuchsathleten/-innen.
- Kosten- und lizenzfreie Bereitstellung von sportbezogenen Fotografien.
- Professionelle Darstellung der Sportvereine in der Öffentlichkeit.



Wie leben mit dem inneren Schweinehund? Als Kuscheltier auf dem Sofa mit Chips und Cola oder mit Laufschuhen auf dem Trimm-Dich-Pfad **TITEL ► SEITE 10**

## TITEL

10 **DER INNERE SCHWEINEHUND:** Bewegungsfan oder -muffel: Einem Phänomen auf der Spur

## IM GESPRÄCH

28 **LSB-BOTSCHAFTER FRANZ MÜNTEFERING:** Vereinssport schützt vor Einsamkeit im Alter

## THEMEN/REPORTAGEN/BERICHTE

16 **WAS TUT DER LSB FÜR VEREINE:** Über 9 Millionen Euro fließen direkt in die Vereinskassen

18 **SCHWIMMEN FÜR MUSLIMA:** Angebote für eine besondere Zielgruppe

24 **BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW:** Übungsleitungen sind Erfolgsgaranten

30 **DEUTSCHES SPORTABZEICHEN:** Rüstige Rekordler

33 **SPORTMEDIZIN:** Der faszinierende Fitness-Trend

34 **TRANSPARENZ-KULTUR:** Interview mit Theo Goßner, LSB-Beauftragter „Good Governance“



Schwimmen für Muslima – zwischen kulturell-religiöser Orientierung und westlichem Lebensstil **HINTERGRUND ► SEITE 18**



Der Erfolg von Vereinsangeboten steht und fällt mit der Qualifikation der Übungsleitungen **BERICHT ► SEITE 24**



Unser Mann für Amerika: Jan Weinreich zieht es in die Vereinigten Staaten **TALENT DES MONATS ► SEITE 22**



Unfassbar fit: Zwei Männer jenseits der 80 bzw. der 90 legen ein Sportabzeichen nach dem anderen ab **PORTRÄT ► SEITE 30**

## INTERNETREPORT

23 **VORGESTELLT:** Kooperation Kita und Sportvereine

## SPORTMANAGEMENT

35 **DOPPELMITGLIEDSCHAFT:** Die Solidargemeinschaft des Vereinssports zieht an einem Strang

## TOPTALENT DES MONATS

22 **AMERICAN FOOTBALL:** Jan Weinreich

## ZUR SACHE

38 **DIREKTE VEREINSFÖRDERUNG:** LSB-Vizepräsident „Finanzen“ Stefan Klett über die Verbundenheit mit der Vereinsbasis

7 **KURZ NOTIERT**

38 **IMPRESSUM**

**DAS MAGAZIN ALS APP:**



UNSERE WIRTSCHAFTSPARTNER



# PUMA SPIRIT II: Neue Teamline für alle Sportarten!

Jetzt zum Jubiläumspreis und inkl. GRATIS-Vereinsdruck



## Präsentationsanzug SPIRIT II ab € 45,90

Hoher Tragekomfort aus Microfaser.  
Hose und Jacke getrennt bestellbar.

In 5 Farben.

Inkl. kostenlosem Vereinsnamen.

Junior 116-164: € 45,90

Senior S-3XL: € 52,90



## T-Shirt SPIRIT II ab € 12,95

Wahlweise mit Baumwollanteil oder aus  
rein funktionellem Polyester. In 5 Farben.

Inkl. kostenlosem Vereinsnamen.

Junior 116-76: € 12,95

Senior S-3XL: € 15,95



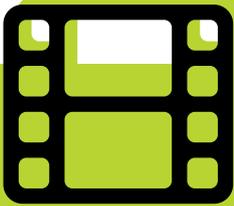
## Teamline PUMA SPIRIT II:

- Nachlieferbar bis 2019
- In bis zu 6 Farben verfügbar
- Unisex Schnitt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Viele weitere Artikel wie Sweats, Polos, Polyesteranzug etc.
- Mit attraktiven Teamrabatten (bereits ab 5 Stück)

Weitere Information unter 0203 7381-795 oder im Internet  
unter [www.teamsportxxl.de](http://www.teamsportxxl.de).

SPURT GmbH (SportShop), Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg (Sportpark Duisburg)  
eMail: [sportshop@spurtwelt.de](mailto:sportshop@spurtwelt.de) • Internet: [www.teamsportxxl.de](http://www.teamsportxxl.de)

**teamsport**  
**xxl**  
**.de**



## NEUES ANLEITUNGSVIDEO „VON DER WILLKOMMENSKULTUR ZUR INTEGRATION“

Der neue LSB-Film erklärt sehr anschaulich, wie Vereine durch die „Fachkräfte für Integration und Sport“ der Stadt- und Kreissportbünde Hilfe erhalten und optimal unterstützt werden können.

Hier der Link zum Video: → [go.lsb-nrw.de/wis1618](http://go.lsb-nrw.de/wis1618)



## LSB-PRÄSIDENT LÖST VERSPRECHEN EIN

Bei der Preisverleihung des „Goldenen Sterns“ im Januar 2015 in Berlin hatte LSB-Präsident Walter Schneeloch dem **Bäderverein Waldfreibad Geldern** versprochen, bei Gelegenheit mal vorbeizuschauen. Dieser **Besuch** fand nun **im Mai** statt und Walter Schneeloch konnte sich mit Begeisterung davon überzeugen, welche hervorragende Arbeit zur Rettung des Bades in Geldern-Walbeck geleistet wurde und wird.



**UNSER  
NRW**

## NRW-WEBVIDEO-WETTBEWERB

### „UNSERNRW“

Nordrhein-Westfalen feiert in diesem Jahr seinen 70. Geburtstag. Aus diesem schönen Anlass lädt die Landesregierung alle Bürgerinnen und Bürger ein, einen einzigartigen Film über Nordrhein-Westfalen zu drehen. Der Film soll zeigen, wie bunt und vielfältig unser Land ist. **Bis zum 30. Juni** sind Bürgerinnen und Bürger eingeladen, ihr Video bei YouTube hochzuladen. Aus den eingereichten Videos wird von professioneller Hand ein einzigartiger Film produziert. → [www.unser.nrw](http://www.unser.nrw)

## PHYSIOBUY

An- und Verkauf  
NEU & GEBRAUCHT

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

Fon: 02551 .9963 99 Fax: 02551 .9963 98  
info@physiobuy.de [www.physiobuy.de](http://www.physiobuy.de)



## BEIM SPORT GELERNT UNÜBERSEHBAR

In den letzten Wochen war der LSB landauf landab wieder mit seiner Kampagne „Das habe ich beim Sport gelernt“ auf Großflächenplakaten präsent. Insgesamt auf über 850 Standorten – vom Düsseldorfer Hauptbahnhof bis zu Hauptverkehrsadern im Ruhrgebiet – warb der LSB mit dem Statement, dass Sport bilden kann. Insgesamt sind in NRW acht neue Motive sichtbar.

„Alle Verbände sind aufgerufen, ihr eigenes Motiv zu entwickeln. Der LSB unterstützt gerne von der Idee bis zum fertigen Produkt“, sagt Projektleiterin Kiyo Kuhlbach.



Foto: LSB

### KONTAKT

Landessportbund NRW, Kiyo.Kuhlbach@lsb-nrw.de, Telefon 0203 7381-797



Fotos: LSB

## HOHE ÄMTER

Zwei LSB-Präsidiumsmitglieder wurden kürzlich in verantwortungsvolle Ämter gewählt. Vizepräsidentin Mona Küppers ist neue Vorsitzende des Deutschen Frauenrates (Dachverband von Frauenorganisationen). Gundolf Walschewski, Sprecher der Verbände, bekleidet in Nachfolge von Hermann Korfmacher das Amt des Präsidenten des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen.

*Redaktionelle Anzeige*

# MEHR FITNESS FÜR ALLE

AKTIVE GESUNDHEITSVORSORGE MIT DER VIACTIV

**VIACTIV**  
Krankenkasse



Sie wollen sich mehr bewegen, gesünder essen, Körper und Geist etwas Gutes tun? Worauf warten Sie noch? Mit ungekürzten Leistungen und vielen sportlichen Angeboten unterstützt die VIACTIV Versicherte dabei, innere Schweinehunde zu besiegen und gute Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Innovative Kursangebote und attraktive Zuschüsse erleichtern den Trainingseinstieg. Ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, Alt oder Jung – in der VIACTIV Kursdatenbank findet sich mit wenigen Klicks das passende

Angebot für jeden Trainingstyp. Und bei regelmäßiger Teilnahme übernimmt die VIACTIV die Kosten: bis zu 200 Euro im Jahr für zertifizierte Sport- und Gesundheitskurse.

Für alle, die zunächst ihre Fitness testen möchten, empfiehlt sich ein Besuch beim Sportmediziner. Der stellt den Körper beim VIACTIV Sportcheck genau auf den Prüfstand und berät auch im Hinblick auf geeignete Sportarten und Trainingsmethoden. Die VIACTIV bezuschusst die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung beim Facharzt alle zwei Jahre mit bis zu 140 Euro.

### WEITERE INFORMATIONEN ZUM SPORTLICHEN LEISTUNGSANGEBOT

Im beiliegenden Flyer oder auf unserer Homepage. Gerne beraten wir

Sie auch persönlich. Nutzen Sie hierzu einfach unsere kostenlose Servicenummer **0800 222 12 11** oder besuchen Sie uns in einem

Servicecenter in Ihrer Nähe. → [viactiv.de/lsb](https://viactiv.de/lsb)



Fachvorträge

Infoveranstaltungen

## INFORMATION



VIBSS-Infopapiere

VIBSS-Online

Lehrgänge

Aus- und Fortbildung

## SCHULUNG

Direktberatung

Vorstandsklausur

KURZ UND GUT-Seminare

## BERATUNG

Blended Learning

Vereinsentwicklungsberatung



Fachberatung



# VIBSS .de

SCHNELL – KOMPETENT – NACHHALTIG

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE UNTER:

 [www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de)

SERVICE QUALIFIZIERUNG

0203 7381-777

Mo – Do 09:00-16:00 Uhr, Fr 09:00-15:00 Uhr

Vibss@lsb-nrw.de

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# FREUNDE *FÜRS* LEBEN

Von wegen Chips, Sofa, Fernsehen – immer mehr Menschen widerstehen diesem typischen Bild einer "Couch-Potato" und lassen sich von der aktuellen Fitness- und Gesundheitswelle anstecken. Doch was passiert mit unserem inneren Schweinehund? Ist er eine aussterbende Spezies oder ein treuer Begleiter?



VIDEO ZUM THEMA

→ [go.isb-nrw.de/wis1622](https://go.isb-nrw.de/wis1622)





### Hans Baston (65):

Ausreden gibt es immer. Aber man darf den Faden nicht abreißen lassen und sollte den Rhythmus beibehalten, das ist wichtig. Yoga macht mir viel Spaß, dadurch fällt mir die regelmäßige Teilnahme leicht. Hier fühle ich mich wohl.

# S

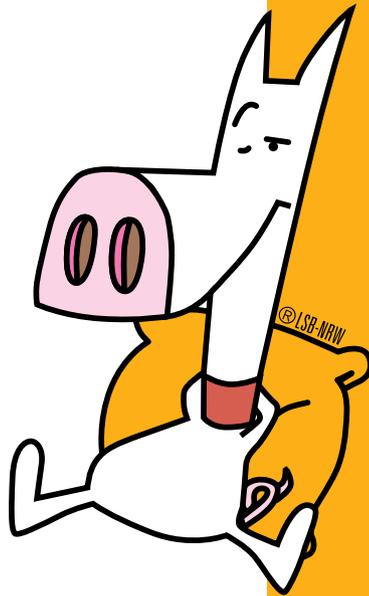
tecknadeln könnte man fallen hören, nur wenige Straßengeräusche dringen in die Sporthalle. Die Kerze, die in der Mitte des Raumes flackert, unterstreicht die Stille. Mit ihrer ruhigen, zarten Stimme begrüßt Übungsleiterin Mara Baston (63) ihre zehnköpfige Yoga-Gruppe mit der allgegenwärtigen Formel: „Namaste“. Die 90-minütige Bewegungseinheit vom Kneipp-Verein Gelderland steht unter dem Motto: „Achtsamkeit mit unserem Körper“.

### DEN AUSREDEN ENTKOMMEN

Der Titel ist kein Zufall: „Achtsamkeit im Yoga ist eines der Hauptelemente“, erklärt die pharmazeutisch-technische Assistentin aus Kerken. „Da ist einmal die Achtsamkeit im Umgang mit der Natur, den Lebensmitteln, aber auch und vor

allem die Achtsamkeit mit sich selbst. Die liebevolle Zuwendung zu unserem Körper drückt sich auch dadurch aus, dass ich meinen Körper bewege und ihn quasi aktiviere.“ Die überwiegend weiblichen Kursteilnehmenden haben sich die Zeit genommen, um dem oftmals stressigen Alltag für einen Augenblick zu entkommen. So ist es ihnen gelungen, ihren inneren Schweinehund für die Zeit der Übungsstunde zu überwinden – und den vielfältigen beliebten Ausreden ein Schnippchen zu schlagen. Auch wenn Übungsleiterin Baston ihren „tierischen Begleiter“ eher aus der Gartenarbeit kennt, weiß sie, dass sich gerade viele Sporttreibende überwinden müssen, um in Aktion zu gelangen: „Es gibt

# ER LAUERT ÜBERALL



immer wieder Situationen, in denen man sich nicht so gerne bewegen mag. Vielleicht aus dem sozialen Umfeld heraus, oder weil man körperlich nicht so fit ist. Dann denke ich schon, dass der innere Schweinehund immer wieder besiegt werden muss.“

Um ihre Kursteilnehmerinnen möglichst stark zu motivieren, versucht die Yoga-Expertin ihre Stunden so zu gestalten, dass jede einen Nutzen daraus zieht: „Sowohl für die Friseurin, die den ganzen Tag steht, wie für die Lehrerin, die gestresst aus der Schule kommt, muss es reizvoll sein.“

„Wir haben derzeit eine richtige Wellness-Welle, auf die viele Sportvereine und wir als Gesundheitsverein aufgesprungen ►

## Leinen los

*Ob vor dem gefüllten Kühlschrank oder auf dem bequemen Sofa, der innere Schweinehund lauert (leider) überall. Es gibt aber nicht nur den einen Vertreter, der gerne als träge und faul beschrieben wird. Es gibt auch den anstrengenden Zeitgenossen, der sich so richtig hängen lässt oder ständig erfolgreich ausweicht. Doch viel wichtiger ist die Frage, was uns die inneren Schweinehunde signalisieren möchten? Vielleicht war der Tag wirklich extrem anstrengend, so dass der Körper zu Recht nach einer Auszeit und etwas Ruhe verlangt. Hat es nicht Vorrang, achtsam mit sich umzugehen und zu hinterfragen, was jetzt gut und sinnvoll wäre?*

*Denn es gibt keine Auszeichnung oder Trophäe, wenn ich meinen inneren Schweinehund besiegt habe. Und welcher Sieg soll gemeint sein? Ein Sieg über sich selbst, über die eigenen Impulse von Körper, Geist und Seele? Natürlich kommt es sehr darauf an, sich regelmäßig zu bewegen und gesund zu ernähren. Aber das Hauptziel muss es bleiben, im Einklang mit sich zu leben und mit Herz und Verstand die richtigen Entscheidungen zu treffen.*

*Wann, wo und wie entscheidet jeder selbst.*

*Damit dies gelingt, ist vor allem der persönliche Dialog ausschlaggebend – und nicht etwa das aktuellste Experteninterview, das ich noch schnell auf dem Weg ins Büro oder auf dem Heimweg gelesen habe. Nur auf dem Papier hat sich noch jeder Schweinehund als scheinbar harmloses Hindernis entpuppt ...*

**Ramona Clemens**



## ZAHLEN

- ▶ Der **DOSB** zählt **27.272.854** Mitgliedschaften, das entspricht 33,59 Prozent der Bevölkerung (Stand 2015)
- ▶ **NRW** ist das größte Bundesland mit rund **5,1 MIO.** Mitgliedern in knapp **19.000** Sportvereinen (Stand 2015)
- ▶ **9,5 MIO.** Deutsche sind Mitglied im klassischen Fitnessstudio oder bei Spezialanbietern wie „Original Bootcamp“ (Deloitte-Studie: „Der Deutsche Fitnessmarkt 2016“)



## FÜNF ELEMENTE

- Mit dem Jahresmotto: „Work-Kneipp-Balance“ feiert der Kneipp-Verein Gelderland sein 25-jähriges Jubiläum. Das Besondere am Gesundheitskonzept (nach Sebastian Kneipp) ist das Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und für ein ganzheitliches Naturheilverfahren.

### Liss Steeger (55):

Den inneren Schweinehund beim Sport kenne ich eigentlich nicht, weil ich weiß, dass es mir hinterher immer gut geht. Der Schweinehund hat sich verlagert. Zu Hause ist jetzt etwas mehr Chaos und dort benötige ich mehr Antrieb.

sind, um den Leuten Angebote zu machen, letztendlich etwas für ihre Gesundheit zu tun – präventiv“, erläutert der Kneipp-Vereinsvorsitzender Udo Spelleken (68). Die regelmäßig angebotenen Kurse, geleitet von qualifizierten und erfahrenen Übungsleitungen sowie die ausgesprochen gute Gemeinschaft betrachten die Mitglieder und Kursteilnehmer aus

#### „ES IST DIE **BEQUEMLICHKEIT**“

seiner Sicht als echte Chance. Aber auch der ehemalige kaufmännische Direktor vom St. Clemens-Hospital Geldern kennt seinen inneren Schweinehund sehr genau: „Es ist die Bequemlichkeit, die im Weg stehen kann. Gerade wenn das Sofa zwischendurch ruft, muss ich mir wirklich einen Anschub geben, um nach draußen zu gehen, um Nordic-Walking

zu machen, was ich mittlerweile sehr regelmäßig tue.“

Der innere Schweinehund wird trotz einer gesundheitsbewussteren und sportlicheren Gesellschaft nicht aussterben, darüber herrscht Einigkeit. Neue Trends und Tipps, mit denen wir überall in Berührung kommen – zum Beispiel Bewegungsimpulse im Wartebereich am Flughafen oder in der Bahn – können lediglich helfen, sich mit dem Thema und einem gesunden Lebensstil auseinanderzusetzen. Doch der Schweinehund bleibt ein stetiger, zuweilen lästiger Begleiter, ob beim Sport, der Haus- oder Gartenarbeit!

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTO ANDREA BOWINKELMANN

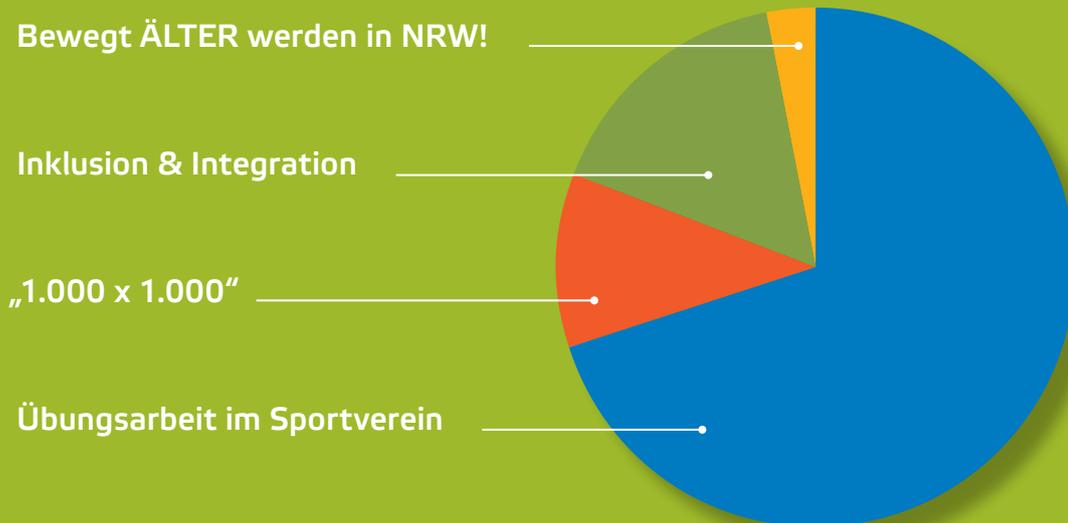
# Der Basis verpflichtet

Man könnte denken, dass der Landessportbund NRW als Dachverband der Bünde und Verbände ausschließlich seine Mitgliedsorganisationen fördern würde. Doch das stimmt nicht. So stellt der LSB 2016 den Vereinen ca. 9,3 Mio. Euro direkt zur Verfügung, damit gemeinsam Konzepte und Programme erfolgreich umgesetzt werden können.



Für Dennis Gerritzen ist die Sache eindeutig: „Ohne die Anschubfinanzierung durch den Landessportbund NRW wäre unser „Generationsprojekt Quartiersarbeit“ deutlich schwerer in Gang gekommen“, bilanziert der Projektleiter vom SC Bayer 05 Uerdingen. „Heute ist es so erfolgreich, dass die teilnehmenden Einrichtungen die Finanzierung übernehmen.“ Mit dem Projekt bringt der Krefelder Verein einmal pro Woche Kinder und Jugendliche von weiterführenden Schulen und Jugendeinrichtungen mit Bewohnern

verschiedener Alteneinrichtungen zusammen. Seit Anfang des Jahres läuft es und kommt sowohl bei den Jugendlichen wie bei den Senioren bestens an. Ein Erfolg auch für den LSB, denn das Projekt entstand im Rahmen der LSB-Initiative „Bewegt ÄLTER werden im Quartier“ und wurde mit 2.000 Euro bezuschusst. „Wir haben dafür Übungsmaterial gekauft und die Übungsleiter bezahlt“, erzählt Dennis Gerritzen. Die Sache ist eindeutig: Dieses Geld war gut investiert.



Weitere Informationen zur Fördermöglichkeit für Vereine:

→ [go.lsb-nrw.de/wis1615](https://go.lsb-nrw.de/wis1615)

Der Uerdinger Verein ist nur einer von vielen Sportvereinen, die von direkten Förderprogrammen des LSB profitieren. Neben Projekten im Rahmen von „Bewegt ÄLTER werden im Quartier“ (dafür stehen 250.000 Euro bereit), vergibt der LSB 1,25 Millionen Euro aus dem Landesprojekt „1000 x 1000 – Anerkennung für den Sportverein“ über die Stadt- und Kreissportbünde. Darüber hinaus werden ihnen 1,5 Millionen Euro zur Förderung von Inklusion sowie im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“ und der Flüchtlingshilfe bereitgestellt.

### Förderhöhe gesteigert

„Zur direkten Förderung der Vereine durch den LSB verwenden wir rund 15 Prozent unseres Gesamthaushalts“, präzisiert Stefan Klett, LSB-Vizepräsident „Finanzen“. Ein Großteil dieser Mittel fließt in die Förderung der Übungsarbeit, die von zentraler Bedeutung ist. Erfreulich: „Im Vergleich zu den Vorjahren konnte die geplante Förderhöhe um 840.000 Euro gesteigert werden“, sagt Klett.

Auch die anderen Programme haben eine Aufstockung erfahren. „Integration durch Sport“ zum Beispiel konnte durch 700.000 Euro Mehrmittel deutlich gestärkt werden, „1.000 x 1.000“ um 250.000 Euro.

Insgesamt gilt: Rund die Hälfte des LSB-Etats kommt über die Partner des Verbundsystems, die Bünde und Verbände, in der Vereinsarbeit an – oder ihr zugute. Und: „Als Vertreter des organisierten Sports sind wir natürlich der Basis verpflichtet“, betont Klett. „Wir haben bei jeglichem Engagement die Vereinsförderung im Blick. Sei es als Lobbyist unseres Sports gegenüber der Politik und der Öffentlichkeit. Sei es in unserer Programmarbeit, der Jugendarbeit, im Einsatz für Ältere, im Rahmen von Integration. Genauso wichtig ist die Unterstützung durch unser Vereins-, Informations-, Beratungs- und Schulungssystem VIBSS.“

Die direkte Vereinsförderung liegt dem LSB-Finanzchef übrigens ganz persönlich am Herzen: „Ich bin seit 34 Jahren Vereinsmitglied, ich weiß, wo die Kärnerarbeit geleistet wird.“ (*siehe Zur Sache Seite 39 ►*)

# OFFENER Raum

**Vertrauensarbeit**

im kühlen Nass. Die Sportvereine in NRW tun eine Menge für das **Schwimmen muslimischer Frauen.**

„Wir im Sport“ mit **Porträts.**

„Ich bin geborene Palästinenserin, geborene Muslimin, geborene Wuppertalerin“, nimmt Samira Salem die Antwort auf die Frage nach ihrer Herkunft vorweg, bevor sie überhaupt gestellt wurde. Die kämpferische Erziehungswissenschaftlerin leistet Aufklärungsarbeit, wie sie das nennt:

Ich sehe, wie wichtig Sport für

die **Integration der Kinder** ist

– und wie wenig die Eltern das sehen. //

Sie hat mit Familien zu tun, die schon in der zweiten oder dritten Generation in Deutschland leben. In die Töchter wird investiert, sie kommen in den Genuss von Bildungsangeboten vielerlei Couleur, auch, um dieser Gesellschaft später etwas zurückgeben zu können.

Dass jedoch Sport zentrales Integrationswerkzeug ist, ist vielen Familien nicht klar. Die Angst vor alltäglicher Diskriminierung überwiegt, „leider oft zu Recht“, so Salem. Wo Fußball für junge Migranten inzwischen selbstverständlich ist, ist die muslimische Community im Schwimmen längst noch nicht angekommen. Der Wunsch ist da, doch die Eltern meinen, Schwimmen stünde ihnen als Migranten nicht zu. Da sei noch viel Vertrauensarbeit nötig. Und die leistet sie. Seit fünf Jahren bietet sie samstags ein Mutter-Tochter-Schwimmen an, in einem geschützten Becken, zu nicht-öffentlichen Zeiten. Innerhalb von zwei Monaten war das Bad voll, die Wasserzeit wurde von einer auf drei Stunden ausgedehnt.

## Der Wissenschaftler

Zentrale Frage: Können – müssen – sich die Frauen denn nicht an unsere Kultur anpassen? Antworten liefert Robin Schneegaß. Der Münsteraner Ethnologe schreibt an seiner Dissertation zum Thema „Schwimmsport für Migrantinnen – Wie Integration durch den Sport erreicht werden kann“. Schneegaß plädiert eindeutig dafür, den Muslima spezifische Angebote zu machen, um sie überhaupt zu erreichen. Keine Angst vor angeblichen Parallelwelten etwa in muslimischen Sportvereinen – oder beim Frauenschwimmen.

Dies ist kein **Abkapseln**, sondern die Möglichkeit, den eigenen religiös-kulturellen Kontext auszuleben – **auf Zeit**.



Und diese Möglichkeit sollten die Vereine den Frauen seiner Meinung nach bieten. Eine Win-Win-Situation für die Frauen wie für den Verein: Die Frauen erweitern ihr soziales Netzwerk, treiben Sport, können ermutigt werden, sich zu engagieren. „Frauen mit Migrationshintergrund, die ‚liberal‘ leben, kommen ohnehin in die normalen Schwimmkurse. Wichtiger für Integration und Teilhabe ist, die ‚traditionelleren Frauen‘ anzusprechen. Dafür brauche ich spezielle Sportangebote und muss als Verein die Frauen dann auch weiter mitnehmen.“ ►

Die „Kleiderordnung“ für muslimische Frauen im Schwimmbad wird unterschiedlich interpretiert. Die Unterschiede könnten größer nicht sein, wie man auf den Fotos dieser und der nächsten Seite sieht





## Die Powerfrau

Der Tod läutete den Beginn ein. Eine Familie mit Migrationshintergrund macht 2014 Urlaub an der Ostsee. Die Tochter geht ins Wasser. Sie weiß nicht, wie tückisch die Ostsee sein kann, und sie kann nicht schwimmen. Eine Unterströmung erfasst sie und zieht sie unter Wasser. Der Vater eilt hinzu. Er will sein Kind retten, doch auch er kann nicht schwimmen. Beide ertrinken.

Vielleicht wäre das auch passiert, wenn **beide hätten schwimmen** können, //

sagt Sonja Göde nachdenklich. „Aber dies brachte uns dazu, einmal nachzufragen, wie viele der Frauen und Mädchen im Jugendzentrum in Siegburg-Deichhaus eigentlich schwimmen können.“ Keine, stellte sich heraus.

Das war die Initialzündung für die Polizeioberkommissarin, mit dem Polizei-Sportverein Siegburg ein Schwimmangebot auf die Beine zu stellen. Sie fand in Hennef eine von außen nicht einsehbare Halle zu nicht-öffentlichen Zeiten. Seit 2015 laufen die Frauen-Kurse mit Teilnehmerinnen aus der Türkei, Pakistan, Marokko, Iran, Syrien, Albanien – und es läuft wunderbar. Als Polizistin erlebt Göde täglich: Männer aus verschiedenen Kulturkreisen harmonieren gar nicht. Als Schwimmtrainerin sieht sie: Die Frauen harmonieren bestens.

## Die Politikerin

„Integration fängt mit Anpassung an“, erklärt Ursula Baum. Für sie und ihren Schwimmverein steht fest: „Wir werden kein Frauenschwimmen anbieten, wir gehen den Weg nicht mit.“ Die stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Kaarst und Vorsitzende des VfS Büttgen ist in der Flüchtlingshilfe hoch engagiert. Mit ihrem Verein bietet sie Wassergewöhnung und Schwimmenlern-Kurse für Geflüchtete, einige der Menschen sind auch in die normalen Kurse integriert. Ihr Bad ist voll, die Ressourcen ausgeschöpft, nur: Es nehmen bis auf zwei afrikanische Mädchen ausschließlich Männer teil. Für Baum ist es wichtig, die Männer „zu kriegen“:

Ich stelle **absichtlich** Übungsleiterinnen

an den Beckenrand – das sind die **Chefinnen**

für die Männer im Becken. //

So sollen die Männer begreifen, dass Rollenverteilung in Deutschland auf Gleichberechtigung aufbaut. „Frauen haben in Deutschland für Vieles gekämpft und tun es noch. Ich bin nicht bereit, davon abzugehen.“ Sie hätten nicht nur um ihre Rechte gekämpft, sagt Baum, sondern auch darum, über ihren eigenen Körper bestimmen zu dürfen. Das muss eben auch für Frauen aus anderen Kulturen gelten, die in Deutschland leben – Lern- und Integrationsauftrag für die Männer. Geschwommen wird nach hiesigen Regeln. Dann sind alle herzlich willkommen. \_\_\_\_\_

## Südtirols Süden

BOZEN | KALTERER SEE | WEINSTRASSE | DOLOMITEN



Foto: © IDN Südtirol/Pamela Geiger

IHR VORTEIL  
EIN MAL  
ANFRAGEN  
=  
ZWÖLF ANGEBOTE  
VON PROFIS

TOP ANGEBOTE für Vereinsreisen

# biken

INFOS, ANGEBOTE UND PROGRAMMERSTELLUNG [info@bushotel.it](mailto:info@bushotel.it) T +39 0471 633488

## Toptalent des Monats

TEXT SINAH BARLOG

FOTO ANDREA BOWINKELMANN



# JAN WEINREICH

Von Köln nach New York: Ab August lockt den 19-jährigen Jan Weinreich das typische Studentenleben an einem US-College. „Ich habe ein Stipendium erhalten und will meine Footballkarriere vorantreiben“, so der Abiturient. Zwei Mal hat er mit den Cologne Crocodiles die Deutsche Juniorenmeisterschaft gewonnen. Nun wagt er als erster deutscher Quarterback den Sprung über den großen Teich.

### AMERICAN FOOTBALL

Verein: Cologne Crocodiles  
Trainer: David Drane

### 2014/15

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT:  
1. Platz

BESTER SPIELER AUF DEM PLATZ  
MVP (MOST VALUABLE PLAYER)

### 2014

EUROPAMEISTERSCHAFT:  
Vize-Europameister



VIDEOPORTRÄT  
→ [go.lsb-nrw.de/wis1621](http://go.lsb-nrw.de/wis1621)

# AUS DEM NETZ GEFISCHT



In nur vier Schritten zum Ziel: → [go.lsb-nrw.de/wis1617](https://go.lsb-nrw.de/wis1617)

## Kooperationsvereinbarung ZWISCHEN KITA UND SPORTVEREIN

Ein bedeutendes Ziel des Programms **NRW bewegt seine KINDER!** ist die Sicherung des Kinder- und Jugendsports in den Vereinen durch Kooperationen von Sportvereinen mit Kindertageseinrichtungen. Bei einer längerfristigen und regelmäßigen Zusammenarbeit ist es ratsam, diese schriftlich in einer Vereinbarung festzuhalten, um bestimmte Regeln, Ansprechpartner etc. festzulegen. Die Sportjugend NRW hat zu diesem Zweck ein einfaches Tool erstellt, mit welchem Sie online Schritt für Schritt eine druckfähige Kooperationsvereinbarung für Ihre Belange erstellen können. Fertige Textbausteine, die individuell angepasst werden können, helfen Ihnen dabei. ► *mehr dazu im Netz*

Anzeige

**THE CORE COLLECTION**  
MIKKEL HANSEN

#HUMMELSPORT

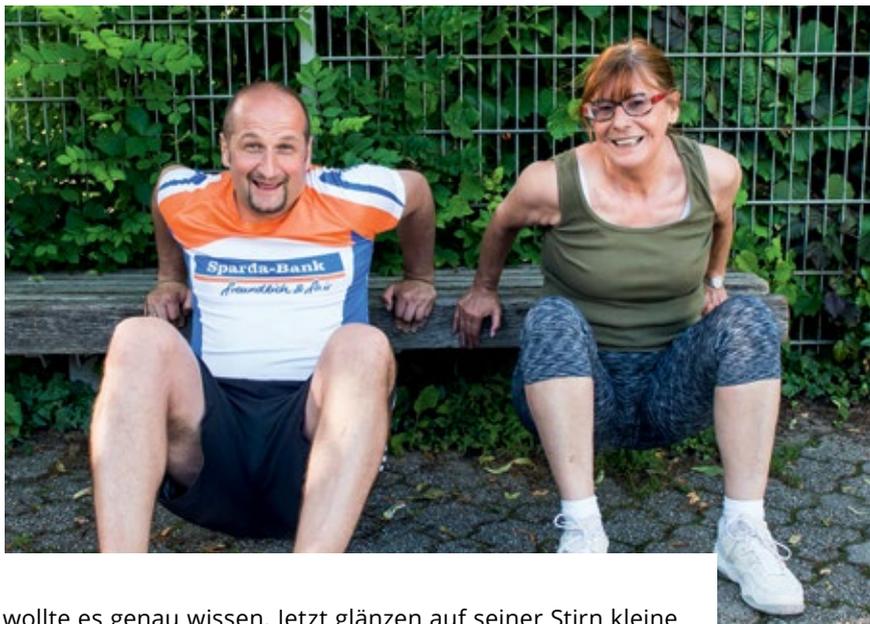


A woman in a pink tank top and black leggings is walking in a gym. She is looking towards the right. In the background, there are other people, including an older woman in a purple shirt. The gym has a wooden floor and large windows on the right side.

# Die Erfolgsgaranten

Mit vielfältigen Projekten fördert das LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“. Wohlbefinden und Beweglichkeit von Älteren. Doch die besten Projekte sind nur so gut, wie die Experten, die sie durchführen: Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Wir stellen einige Erfolgsgaranten vor.

Xaver Gehrman, Filialleiter der Sparda-Bank in Remscheid: Auch mit 41 Jahren ganz schön gefordert bei dem Angebot 55+ des Dabringhauser TV.



Dieser Mann wollte es genau wissen. Jetzt glänzen auf seiner Stirn kleine Schweißtropfen und er muss erst mal durchatmen: „Das hätte ich nicht erwartet, Hut ab, ein tolles Körpergefühl!“ kommentiert Xaver Gehrman. Der 41-Jährige mit den kurzen Rasselhaaren ist Leiter der Sparda-Bank West eG, Remscheid. Seine Filiale kooperiert im Rahmen des LSB-Projekts „Gemeinsam sportlich sein“ mit dem Dabringhauser Turnverein 1878. Als Filialleiter ließ er es sich nicht nehmen, den Kurs, der aus dieser Kooperation entstanden ist, höchstpersönlich auszuprobieren. Und konnte nun feststellen, dass man mit 41 in einem Sportangebot, das eigentlich die Zielgruppe 55+ im Visier hat, ganz schön auf Trapp gebracht wird.



Es macht mir einfach riesigen Spaß, Übungen auszudenken und die Fortschritte der Teilnehmer zu sehen

Dajana Jahnke

## Echte Persönlichkeiten

Nicht nur Xaver Gehrman findet Gefallen an den Balance-, Koordinations- und Muskelübungen des „Crosstraining light, 55+“, wie der Kurs heißt. Teilnehmerin Dietlind Mertens (63) weiß den Grund: „Dajana bringt Schwung rein“, sagt sie. Sie ist Garant für die gute Stimmung im Kurs. Kein Wunder: Der erst 26-Jährigen funkelt die Begeisterung verschmitzt in den Augen. „Die lächelt selbst bei der schwierigsten Übung“, ist Xaver Gehrman beeindruckt. Dajana bleibt bescheiden: „Es macht mir einfach riesigen Spaß, Übungen auszudenken und die Fortschritte der Teilnehmenden zu sehen.“ Wenn sie damit mal nicht ihr Licht unter den Scheffel stellt: „Wir können im organisierten Sport stolz darauf sein, dass unsere Übungsleiter nicht nur hervorragend qualifiziert, sondern auch echte Persönlichkeiten sind, die sich mit Herzblut für die Sache engagieren“, unterstreicht Martin Wonik,



LSB-Vorstand für Bildung und Mitarbeiterentwicklung: „Das gehört zum Profil des Vereinssports, gerade auch dort, wo es um Sport mit Älteren und Hochaltrigen geht.“

### „Da geht noch ein bisschen“

Warum sich Dajana trotz ihrer jungen Jahre für den Sport mit Älteren entschieden hat, erklärt sie so: „Ich bin nicht so die Supersportlerin. Das Tempo hier ist genau richtig für mich. Ich mache ja alle Übungen mit, so bleibe ich selber fit.“ Schon seit fünf Jahren arbeitet Dajana im Sport mit Älteren und es ist offensichtlich, dass sie am richtigen Platz ist. Das empfindet Xaver Gehrmann ebenso: „Solche Leute braucht man.“ Er sieht das Geld seiner Bank richtig investiert. Und kann mit seinen Bankkunden nun kompetent über dieses Sportangebot reden...

Ein paar Jahre älter als Dajana, aber ein genauso gut gelaunter Motivator ist Heinz Ullenboom: „Komm, geht noch ein bisschen, musste ziehn, wie ein Flitzbogen“ animiert er gerade einen Teilnehmer seines Bewegungsangebotes im Marienstift in Alpen. Der 67-Jährige ist Vorsitzender der Turnfreunde Sonsbeck und sein Verein kooperiert mit der Alteneinrichtung. Ullenboom ist ein Original, ausgestattet mit dem treffenden Witz des Niederrheinlers und ganz Pragmatiker. So hat er die Gymnastikstäbe für das Bewegungsangebot, an denen man noch ein „bissken“ ziehen soll, selber hergestellt: „Sind Besenstiele, abgesägt, ach was, kostet ein paar Euro. Haben jetzt auch die richtige Länge“, bemerkt er vergnügt. Seine Kursteilnehmer sind deutlich älter als im Kurs von Dajana und haben weit mehr Bewegungseinschränkungen.

## Projekte im Programm

### Bewegt ÄLTER werden in NRW! (Auswahl)

#### „Gemeinsam sportlich sein“

Mit dem Kooperationsprojekt fördern LSB und Sparda-Bank West eG neue Sport- und Bewegungsangebote für 55- bis 70-Jährige. Die Bank unterstützt die Initiative zunächst bis Herbst 2017 mit 100.000 Euro pro Jahr. Die Abschlussveranstaltung der 2. Staffel ist am 26. August in Hachen.

#### „Bewegende Alteneinrichtung“

Die Kooperation von LSB und Freier Wohlfahrtspflege NRW hat zum Ziel, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern und durch Bewegung zu deren Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Bei dem Projekt arbeiten Sportvereine und Einrichtungen der Freien Wohlfahrtspflege vor Ort zusammen.

#### „Bewegt ÄLTER werden im Quartier“

Wenn Bünde oder Vereine neue Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im Quartier schaffen und gemeinsam mit dem LSB Konzepte zur Quartiersentwicklung erstellen und erproben, wird das mit einer „Anschub-Finanzierung“ und qualifizierten Beratungen unterstützt.

**Sparda-Bank**



Das hätte ich nicht erwartet, Hut ab, ein tolles Körpergefühl!

Xaver Gehrmann,  
Filialleiter Sparda Bank West  
in Remscheid

Viele sitzen im Rollstuhl. Um so beeindruckender ist die Vielfalt an Übungen, die Ullenboom in den Stuhlkreis mit einbringt. „Die haben Spaß ohne Ende“, freut er sich. Die Arbeit im Marienstift liegt ihm noch aus einem anderen Grund am Herzen: „Wir sind ein kleiner Verein und stolz auf die Kooperation. Uns dient das Angebot auch zur Außendarstellung und Profilierung“, betont er als Vereinsvorsitzender.

### Bewegung bei Cross-Boccia

Ebenfalls mit Alteneinrichtungen kooperiert der SC Bayer 05 Uerdingen: Einmal pro Woche bringt der Krefelder Club Kinder und Jugendliche weiterführender Schulen mit den Bewohnern verschiedener Einrichtungen zusammen. „Sportpark-Mobil“ nennt sich das Stadtteilprojekt, das im Rahmen der LSB-Initiative „Bewegt ÄLTER werden im Quartier“ entstanden ist. Übungsleiter vor Ort ist Stefan Tomaskowicz. Dem gerade mal 28-jährigen Sozialpädagogen gefällt die Begegnung der Generationen bei Cross-Boccia und Leiter-Golf. „Ich hatte Erfahrung aus der Arbeit mit Jugendlichen“, erzählt er, „ich wusste aber nicht, was mich hier erwartet.“ Von Anfang an sei er jedoch positiv überrascht worden: „Sowohl von den Jugendlichen als auch von den Senioren kommen nur positive Rückmeldungen.“

# LEBENS- CHANCE...

FRANZ MÜNTEFERING IST BOTSCHAFTER DES LSB-PROGRAMMS „BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!“. DER EHEMALIGE VIZEKANZLER BLICKT MIT SEINEN 76 JAHREN AUF EIN BEWEGTES POLITISCHES LEBEN ZURÜCK – ER WAR ALLEIN MEHR ALS 30 JAHRE MITGLIED DES BUNDESTAGES SOWIE BUNDES- UND LANDESMINISTER DIVERSE RESSORTS. MIT IHM KONNTE DER LANDESSPORTBUND NRW EINEN SEHR PROMINENTEN MENSCHEN GEWINNEN, DER SEINE GANZE ERFAHRUNG EINBRINGT, UM DAS LSB-PROGRAMM UND DAMIT DIE SACHE ÄLTERER MENSCHEN VORANZUBRINGEN.

**HERR MÜNTEFERING: FÜR DEN LANDESSPORTBUND NRW IST ES NATÜRLICH EINE GROSSE EHRE, DASS SIE SICH ALS BOTSCHAFTER ZUR VERFÜGUNG GESTELLT HABEN. WIE KAM ES DAZU ?**

Ich habe auf einer Veranstaltung in Berlin LSB-Präsident Walter Schneeloch getroffen und er hat mich ermutigt, mitzumachen. Sport und Bewegung sind ja wichtig, auch im Älterwerden. Also habe ich zuge sagt. Wir sind in Deutschland zunehmend eine Bewegungsverhinderungsgesellschaft. Wir gehen den Treppen aus dem Weg und fliegen in körperlichem Stillstand durch die Welt. Das ist nicht gut. Der Körper einschließlich Kopf braucht Aktivität. Bewegung der Beine ernährt das Gehirn. Und deshalb ist mir der Einsatz gerade für Bewegung im Älterwerden so wichtig.

**NUR 15 PROZENT DER MENSCHEN ÜBER 50 BEWEGEN SICH REGELMÄSSIG, SIND FIT. DABEI IST ES AUCH NOCH SO, DASS DIE AKTIVEN EHER AUS DER MITTELSCHICHT STAMMEN. WAS IST MIT DEN ANDEREN ?**

Ja, es gibt einen großen Unterschied im Bewegungsverhalten, das hat tatsächlich mit Bildung und sozialem Stand zu tun. Es gibt eine Verbindung zwischen geringem Status, geringem Einkommen ungesun-

dem Essen und zu wenig Bewegung. Deshalb ist Bewegung von klein auf so wichtig. Hier werden die Grundlagen gelegt und hier sind Eltern und Schule gefragt. Denjenigen, die besondere Unterstützung brauchen, muss die „Lebens-Chance Bewegung“ eröffnet werden. Früh anfangen ist wichtig, aber es ist auch nie zu spät, körperlich aktiv zu werden.

**WO SEHEN SIE DA DIE ROLLE DER SPORTVEREINE ?**

Sie sind der ideale Partner. Sie können was in Bewegung setzen. Den Sportvereinen kommt hier eine große Verantwortung zu, dass sie die Menschen nicht in ein Abenteuer schicken, sondern auf die individuellen Voraussetzungen hin abgestimmte Angebote machen. Mein Eindruck ist: das kriegen die Vereine sehr gut hin, denn es gibt sachkundige Trainerinnen und Trainer und Betreuung. Es geht ja nicht darum, wer der Schnellste ist, sondern einzig um die Mobilisierung der individuellen Möglichkeiten der Einzelnen, so unterschiedlich sie auch sind.

DIE SCHERE GEHT MIT ZUNEHMENDEM ALTER IMMER MEHR AUSEINANDER. DIE EINEN SIND MIT 80 JAHREN MIT EINEM ROLLATOR UNTERWEGS, DIE ANDEREN SIND IMMER NOCH SEHR FIT...

Ein Beispiel: Otto Nawrocki, das ist ein inzwischen 93-Jähriger aus Stendal. Den habe ich letztes Jahr gefragt: „Otto – wie geht’s?“ Und die Antwort: „Ach, nicht so gut, ich kann nur noch Halbmarathon laufen.“ Nawrocki gehört zu einer ganz kleinen Schicht von Alten, die supergut drauf sind. Die kann man aber nicht als Beispiel nehmen. Man muss auch denen mit Hüftprothese oder kaputtem Rücken sagen: „Du kannst Dir selbst helfen. Mach so viel, wie du kannst. Wenn du das regelmäßig machst, wirst du bald mehr können. Bleib alltagsbeweglich! Das tut dir gut.“

(Informationen unter: → [go.lsb-nrw.de/wis1620](https://go.lsb-nrw.de/wis1620))

# ...BEWEGUNG

Wir möchten die übergroße Mehrheit der älteren Menschen erreichen, die eigentlich zu wenig machen und das auch wissen. Wir möchten ihnen Mut machen. 30 Mal vom Stuhl aufstehen, das wäre doch schon was. Im Sportverein aktiv werden, das ist noch besser. Das volkswirtschaftliche Denken, dass Bewegung letztendlich auch Krankheitskosten spart, ist gar nicht so wichtig. Es geht vor allem um die Lebensqualität jedes Einzelnen. Und die ist beeinflussbar.

**SIE HABEN EINMAL GESAGT: EINSAMKEIT IM ALTER IST EINE KRANKHEIT BZW. MACHT KRANK. KÖNNEN BEWEGUNG UND SPORT HELFEN ?**

Menschen verlieren im Älterwerden leicht soziale Kontakte. Die Einsamkeit – gerade im Alter – ist aber eine der größten Gefahren. Da kann ein regelmäßiger Bewegungstreff im Sportverein ungemein helfen, der strukturiert den Tag und macht Sinn. Bewegung und Begegnung, das ist beides ganz wichtig. Das gilt auch für kleines und großes Ehrenamt im Sportverein. Respekt für alle, die da mit anpacken. Gäbe es den Sportverein nicht, man müsste ihn erfinden. \_\_\_\_\_



# RÜSTIGE REKORDLER

ROLLATOR ODER SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNGEN: DIE **BANDBREITE** BEI **MENSCHEN ÜBER 80 JAHREN** IST SEHR GROSS. DIE EINEN SIND KÖRPERLICH KAUM MEHR IN DER LAGE, SICH SPORTLICH ZU BETÄTIGEN, DIE ANDEREN WERDEN FÜR IHREN JAHRZEHNTELANGEN ERWERB VON SPORTABZEICHEN AUSGEZEICHNET. „WIR IM SPORT“ STELLT **ZWEI DIESER BESONDEREN MENSCHEN** VOR.

Der eine ist Josef Hein aus Solingen – hier allen als Sepp bekannt. „Hat es dich doch wieder gepackt?“ ist die erste Frage, die er hört. Hatte er doch kürzlich in einem Zeitungsinterview angekündigt, dass mit dem 65. Sportabzeichen in Folge Schluss ist. „Doch nach der Sportabzeichenehrung Anfang Juni in Essen juckte es wieder weiterzumachen“, gibt der 84-Jährige schmunzelnd zu.



Volles Haus: Die Sportabzeichenehrung im GOP Varieté-Theater in Essen findet alljährlich einen würdigen Rahmen für die verdienten Sportabzeichen-Fans

1950 ist er durch zwei Lehrer zum Sportabzeichen animiert worden – und seitdem nicht von ihm los gekommen. „Mein Ziel war es, so schnell wie möglich die Abzeichen mit Zahl zu erreichen. Dabei waren mir die Ergebnisse nicht vorrangig, sondern nur alle Abzeichen ohne Lücke abzulegen“, erklärt der pensionierte Sport- und Englischlehrer. Auch mehrere Verletzungen an Schultern und ein Achillessehnenabriss konnten ihn nicht aufhalten. „Die Blessuren waren immer so, dass ich keine Schwierigkeiten hatte, das Abzeichen abzulegen“. Der Weitsprung und Sprint zählen zu seinen Lieblingsdisziplinen. An seine erste Prüfung hat er noch gute Erinnerungen: „Da ich zu der Zeit kein eigenes Rad hatte, lieb ich mir eines. Leider kam es nach einigen Kilometern zu einem Unfall mit einem Hund, das Fahrrad war hin und zu der Zeit gab es nur einen Abnahmetermin, sodass ich doch die 10 km laufen musste, um nicht ein Jahr zu warten.“

## BEEINDRUCKENDE BESTMARKE

Neben der eigenen Leichtathletiktätigkeit, war er auch selbst für den Jugendbereich zuständig. Der Solinger Olympiamedaillengewinner Herbert Schade hatte ihn damals angesprochen. Bedingt durch seinen Beruf als Lehrer konnte er talentierte Jugendliche in den Verein lotsen. Aber auch seine eigene Familie ist sehr sportlich unterwegs: Seine Frau Ruth leitet verschiedene Breitensportgruppen und sein Sohn war ein talentierter Mehrkämpfer, der das Talent an die Enkelin weitergegeben hat. Fragt man seine Frau, wie sie zu den sportlichen Aktivitäten ihres Mannes steht – immerhin hat er neben der Leichtathletik auch noch 30 Jahre Handball und Tennis gespielt – sagt sie entspannt: „Den kennt man doch nur so. Jedes Wochenende waren wir auf den Sportplätzen unterwegs, aber diese Anlage hier ist schon unser zweites Zuhause“.

Vorbild Josef Hein (84):

65 Mal Sportabzeichen – das ist Deutscher Rekord



Vorbild Oskar Schneider (96): Unfassbar fit

## DER (FAST) HUNDERTJÄHRIGE, DER AUF DEN SPORTPLATZ GEHT UND JUBELT

Es sind zwar vergleichsweise „nur“ 29 Sportabzeichen, die Oskar Schneider nachweisen kann, aber mit seinen 96 Jahren eine beeindruckende Leistung. „Mein erstes Abzeichen habe ich 1938 in Berlin gemacht“. Danach begann der Zweite Weltkrieg, nach welchem er von den Amerikanern ortsfremd in Minden ausgesetzt wurde. „Ich hatte nur noch die Sachen, die ich am Leib trug, musste mich erstmal neu orientieren und mein Leben wieder aufbauen“, erinnert sich der Witwer an damals zurück. Zur Zeit hält er sich mit Radfahren und Gymnastik fit. „Erst mit meiner Pensionierung 1987 habe ich wieder mit dem Sportabzeichen begonnen“, erzählt der ehemalige Bauamtsangestellte. Und seitdem ist er ununterbrochen dabei. Wie sieht es mit dem 30. Sportabzeichen aus? „Zwei Übungen, Schwimmen und Radfahren, habe ich schon – natürlich in Goldzeit!“, lacht er. Wer weiß wie viele Abzeichen danach noch kommen. „Das 30. möchte ich auf jeden Fall, alles Weitere hängt von meiner Gesundheit ab.“

**WEST LOTTO**



**NRW-STIFTUNG**  
NATUR · HEIMAT · KULTUR

Ein Teil von dir.

**WDR 4**

# NRW RADTOUR

2016



**14. bis 17. Juli 2016**

Mit WestLotto das Land erfahren

Anmeldung in jeder  
WestLotto-Annahmestelle  
oder unter  
[www.nrw-radtour.de](http://www.nrw-radtour.de)



# FASZIEN- TRAINING

## der faszinierende Fitnessstrend

Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Faszien für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, und für die Koordination eine große Bedeutung haben.

Als Faszien bezeichnen Wissenschaftler das faserige Bindegewebe im Körper. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Außerdem enthält die höchstens drei Millimeter dicke Schicht aus Elastin, Kollagen und Bindegewebszellen auch Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln. Wie ein Spinnennetz ziehen sich die festen und elastischen Fasern durch den Körper. Sie stützen uns bei jeder Bewegung, leiten Informationen weiter und tragen zur Körperwahrnehmung bei.

Faszien können verfilzen, dünn und spröde werden, wenn wir sie zu wenig belasten, aber auch zu viel Sport kann schädlich sein. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegung. Ambitionierte Läufer können Faszien sogar ertasten. An der Außenseite ihrer Oberschenkel ist häufig ein drei bis vier Finger breites straffes Band, das schmerzt. Das ist nicht der Muskel, sondern eine von der Belastung verdickte Faszie. Bei den Läufern ist es als Runner's Knee oder Läuferknie bekannt.

### BLACKROLL-MASSAGE

Genau hier setzt nun der Fitnessstrend „Faszientraining“ an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Einerseits gehören dazu unterschiedliche Trainingsformen, die den Körper mit Dehnen, Federn oder Schwingen beweglich machen sollen. Andererseits ist eine zylinderförmige Schaumstoffrolle, die „Blackroll“, Hauptakteur der Faszienfitness. Wer mit dem eigenen Körpergewicht über die Blackroll die Beine, den Rücken oder die Fußsohlen massiert, gleicht Spannungen im Gewebe aus. Besonders geeignet ist die Faszienmassage mit diesem Eigentrainingsgerät, um muskuläre Beschwerden in den Beinen und im Rückenbereich zu lindern. Die Spannungshöhepunkte (Triggerpunkte) spüren auch Laien als kleine schmerzhaft Knötchen. Hier ist es wichtig, entlang der Faszien



großflächig zu massieren (zu rollen!). Durch das Rollen lösen sich fasziale Verklebungen und Verdickungen, die Gewebe werden durchfeuchtet, der Körper wird beweglicher, das Körpergefühl verbessert sich, und die Schmerzen lassen nach. Daher ist neben dem Kraft- und Ausdauertraining auch ein regelmäßiges Trainieren der Faszien sinnvoll. Dabei reichen aber ein bis zwei Mal die Woche jeweils 5-10 min.

Rollen, dehnen und sanfte Gymnastik können ein richtiges Ausdauer- und Krafttraining nicht ersetzen, Faszientraining ist aber eine sinnvolle Hilfe zur Selbsthilfe. Sportler nutzen es, um die Regeneration zu beschleunigen. Unsportliche, um das kollagene Bindegewebe geschmeidig zu halten und schmerzhaft Verklebungen und Verhärtungen per „Selbstmassage“ zu lindern und zu beseitigen.

INTERVIEW THEO DÜTTMANN

FOTO ANDREA BOWINKELMANN

# BESTECHUNG ausgeschlossen



*Herr Goßner, nach Ihrer Karriere bei West-Lotto als Geschäftsführer sind Sie jetzt im Ruhestand und haben sich bereit erklärt, der erste Good-Governance-Beauftragte des Landessportbundes NRW zu werden. Warum?*

Mit der „Good Governance“-Initiative des Landessportbundes NRW geht der Verband in die Offensive. Wir haben doch im Moment das Problem, dass der Sport angesichts der Korruptions- und Dopingskandale eine Vertrauenskrise durchlebt. Die Gefahr besteht, dass alle in einen Topf geworfen werden und weiterer Imageschaden entsteht. Da schützt sich der LSB und setzt mit maximaler Transparenz ein Zeichen. Ich bringe mich da gerne mit meiner Expertise ein. Denn auch bei WestLotto wurde unter meiner Führung ein ähnliches Projekt umgesetzt.

*Sie hatten einen verantwortungsvollen Job im Bankwesen und dann bei WestLotto und damit tiefere Einblicke in die Wirtschaft als der normale Zeitungsleser. Wie gehen Unternehmen aus Ihrer Sicht in Deutschland mit dem Thema um?*

Gerade international operierende Unternehmen stoßen im Ausland oft auf eine sehr andere Kultur, was die Anbahnung von Geschäften betrifft. Da spielt Bestechung in sehr vielen Fällen eine Rolle. Hier hat es Skandale gegeben. Oder denken Sie an die VW-Krise. Durch solche Geschäftspraktiken können sogar große Konzerne in extreme Schwierigkeiten geraten. Da müssen Regeln her und eine andere Unternehmenskultur. Deshalb selbstverpflichten sich immer mehr Betriebe mit Leitbildern oder eben durch „Good Governance“.

*Der Landessportbund NRW hat sich mit den im Januar auf der Mitgliederversammlung beschlossenen „Grundsätzen der guten Verbandsführung“ in eine Vorreiterfunktion begeben. Er will damit auch kleinere Verbände ermutigen, einen ähnlichen Weg zu gehen...*

Ja, es ist wichtig, dass die Basis des Sports Signale setzt. Wenn die „da oben“ Mist bauen, dann müssen eben die Signale von unten kommen. Das ist unerhört wichtig und in der Wirkung gar nicht zu überschätzen. Aber natürlich muss man es auch nicht übertreiben, nicht jeder Kugelschreiber, der als Geschenk gemacht wird, ist ein Fall für einen Good-Governance-Beauftragten. Da muss man die Kirche im Dorf lassen.

*Nach den Grundsätzen ist Bestechung quasi ausgeschlossen. So dürfen LSB-Hauptberufler und Ehrenamtler nur in sehr geringem Maße zum Beispiel Geschenke von Geschäftspartnern entgegennehmen. Genauer: bis zu maximal 44 Euro im Jahr...*

Wir haben es auf der einen Seite mit riesigen Summen zu tun – denken Sie an die Millionen, die im Fußball auf höchster Ebene eine Rolle spielen. Und der LSB definiert 44 Euro als Obergrenze. Ich meine: Das zeigt klare Kante, hat Vorbildcharakter.

WEITERE INFORMATIONEN

→ [go.lsb-nrw.de/wis1619](https://go.lsb-nrw.de/wis1619)

TEXT NICOLE JAKOBS

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN / ILLUSTRATION: ENTWURFSWERK

# An einem STRANG

Jetzt kommt eine Erfolgsstory, wie man sie sich schöner nicht ausdenken könnte. Als Bernd Ahlers den Kneippverein Gronau übernahm, startete er mit sieben Mitgliedern und 430 Mark in der Kasse. Heute hat der Verein rund 400 Mitglieder und bewegt um die 157.000 Euro im Jahr. Ahlers machte seinen „Vereinsmanager“ beim LSB, gewann verschiedene Preise und wurde vielfach für sein Engagement geehrt – 2011 sogar mit dem Bundesverdienstkreuz.

A photograph showing a woman with short blonde hair, wearing a black jacket with a red panel and a circular logo, speaking to a group of people. One person in the foreground has their back to the camera, showing a ponytail. Another person in a light blue jacket is visible behind her. The background is a blurred outdoor setting.

Was das in einem Artikel über Doppelmitgliedschaften zu suchen hat? Ganz einfach: „Vieles kann man als einzelner Verein gar nicht bewältigen, sondern nur als Teil eines Beziehungsgeflechts“, so Bernd Ahlers. Er berichtet, enorm von der Fachkompetenz und den Leistungen des Landessportbundes NRW profitiert zu haben, aber auch von dem Netzwerk aus LSB, dem KSB Borken und dem Kneipp-Bund Landesverband NRW, in dem er sich seit über zwei Jahrzehnten munter und ideenreich bewegt.

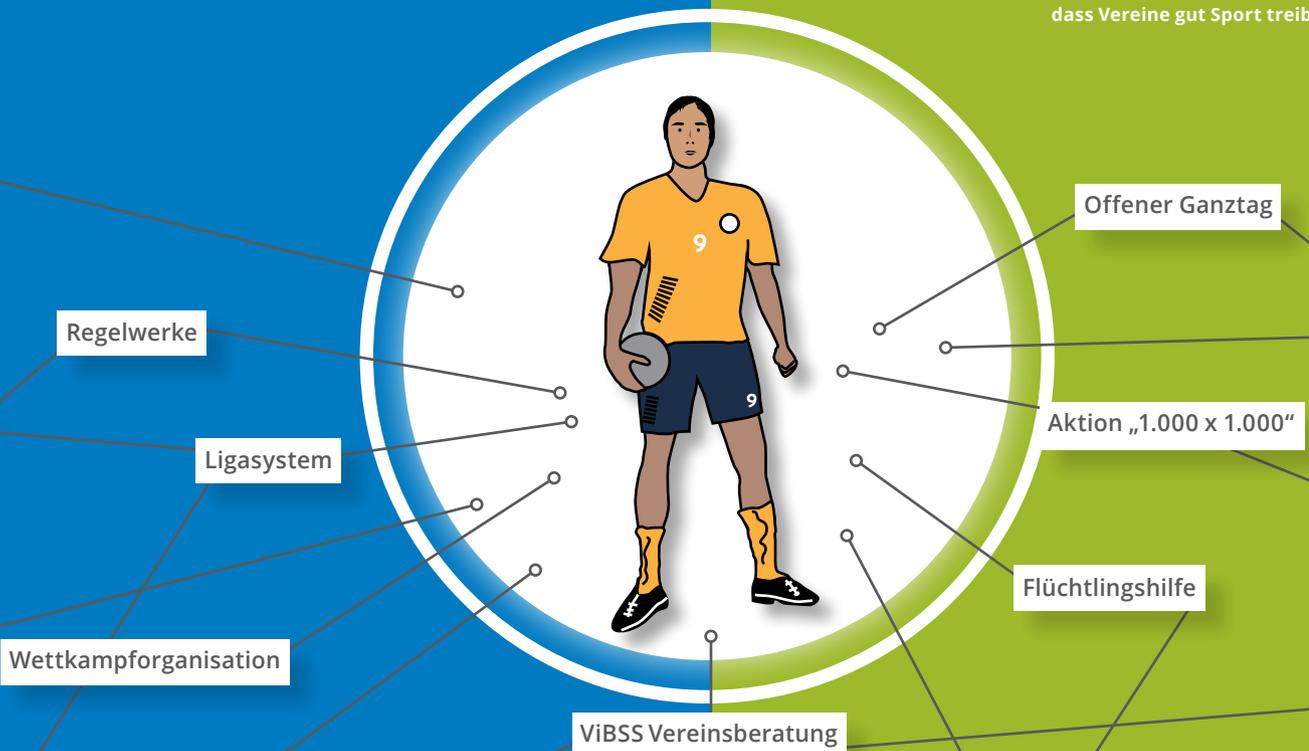
Ob jemandem aus diesem Kreis eines Tages das Bundesverdienstkreuz verliehen wird, können wir nicht garantieren – dass aber jeder Verein von den Vorteilen des Verbundsystems im organisierten Sport profitiert, ganz sicher. Grundsätzlich funktioniert das Mitgliedschaftssystem so: Die Fachverbände bilden die Dachorganisation für sportartspezifische Belange, für Regelwerke, Ligasysteme, den Wettkampfbetrieb. Die Bünde hingegen repräsentieren den Vereinssport vor Ort, gegenüber Kommune oder Kreis. Ihre Aufgabe ist es, die Bedingungen so zu gestalten, dass Vereine gut Sport betreiben können. Gleichzeitig vertreten sie die Interessen der Sportvereine im Landessportbund NRW. ►

## Sportfachverbände

Dachorganisation für sportartspezifische Belange, für Regelwerke, Ligasysteme, den Wettkampfbetrieb

## Sportbünde

Die Bünde repräsentieren den Vereinssport vor Ort, gegenüber Kommune oder dem Kreis. Ihre Aufgabe ist es, Bedingungen so zu gestalten, dass Vereine gut Sport treiben können.



## Landesschnitt bei 43 Cent

Das Verbundsystem ist ein Solidarsystem: Wenn jeder Verein sowohl im Fachverband als auch in seinem Bund gemeldet ist und Abgaben entrichtet, können alle alle Leistungen zu gleichen Konditionen wahrnehmen. Georg Westermann, Leiter des Stabes Politik und Grundsatzfragen beim LSB, erklärt: „Jenseits der bekannten Förderungen wie Übungsleiterzuschüsse, der Teilnahme am VIBSS-System, der Vereinsberatung existieren weitere Vorteile, die bares Geld wert sind. Da ist zum Beispiel die Aktion „1.000 x 1.000“ oder die Flüchtlingshilfe.

Diese Angebote können nur geschaffen werden, wenn jeder im organisierten Sport sein Scherlein dazu beiträgt. Die Kosten für die Vereine sind regional sehr unterschiedlich: Die Bünde in NRW berechnen zwischen null Euro und 1,70 Euro pro Mitglied; der Landesschnitt liegt bei 43 Cent. Die Verbände haben ebenfalls ganz unterschiedliche Beitragsstrukturen. Zum Teil finanzieren sie sich ausschließlich über Lizenzen oder erheben nur eine Grundgebühr oder haben noch andere Berechnungsgrundlagen.

Ja, das kostet Geld. Geld, das einige Vereine gerne sparen, „rund 2.000 im Land sind nicht Mitglied in einem Bund“, so Westermann. Vordergründig verständlich: Was hat ein Angelverein von einer Mitgliedschaft im SSB oder KSB? Sie sind nicht auf kommunale Sportstätten angewiesen, sondern bewegen sich in der freien Natur. Übungsleiter haben sie auch keine, ergo keinen Nutzen von Übungsleiterzuschüssen. „Aber das ist zu kurz gedacht“, gibt Georg Westermann zu Bedenken. Abgesehen davon, dass alles, was eine Stadt an Geldern auszuschütten hat, ausschließlich an Mitglieder geht – Sportförderung, Sportpauschale –, hat der Sport ein gesetzliches Mitspracherecht bei Planungsaktivitäten. „Landschaftsentwicklungspläne, die etwa Bezirksregierungen aufstellen, können Naturgelände ganz schön verändern. Hier hat nur der eine Partizipationsmöglichkeit, der organisiert ist.“

## Vereinsberatung in Anspruch nehmen

Ein ganz normaler mittelgroßer Sportverein ist der Fischelner Turnverein aus Krefeld. Rund 1.000 Mitglieder, 13 Abteilungen, jüngst ist der ortsansässige Judoverein mit dem Fischelner TV verschmolzen und bildet nun eine neue Abteilung. Geschäftsführerin Karin Klein ist begeistert, denn sie hat vor einem halben Jahr von der Vereinsberatung des LSB enorm profitiert. Ende 2015 haben sie einige kostenlose Beratungsstunden für eine Vorstandsklausur aufgewandt, in der eine neue Beitragsstruktur erarbeitet wurde. Anfang 2016 wurden wiederum einige kostenlose Stunden für die Vorbereitung der Satzungsänderung in der Mitgliederversammlung abgerufen. „Alles ist absolut zur Zufriedenheit gelaufen“, sagt Karin Klein. „Jeder Verein, der heute vernünftig arbeiten will und keine Vereinsberatung in Anspruch nimmt, schneidet sich schlicht ins eigene Fleisch.“



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



LSB BEL YouTube

## WIR IN BEWEGUNG

Sport ist Bewegung, und die setzt der YouTube Kanal des Landessportbundes NRW mit zahlreichen Videos erlebnisreich in Szene. Action, Spaß oder Unterhaltung und Wissen – bleiben Sie im Bilde, was den Sport in Nordrhein-Westfalen betrifft.

ERLEBEN SIE SPORT IN BEWEGUNG:  
→ [www.youtube.com/Landessportbund](http://www.youtube.com/Landessportbund)

Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit des Vereinssports begeistern. Informieren Sie sich über aktuelle Trends oder bilden Sie sich mit Lernvideos fort. Für spannende Unterhaltung sorgen Filme über die Top-Talente des Monats, Themen aus der „Wir im Sport“ und sportliche Events.

**SCHAUEN SIE DOCH MAL REIN!**

„Geld regiert die Welt“, sagt ein Sprichwort. Als Vizepräsident Finanzen des Landessportbundes NRW kann ich diesen Satz so nicht stehen lassen. **DER ERFOLG** des organisierten Sports in unserem Land beruht nämlich in erster Linie auf freiwilligem, ehrenamtlichem und unbezahltem Engagement. Engagement von Menschen in unseren Sportvereinen, ihrer Kreativität, ihrem sportlichen und sozialen Interesse. Dessen sind wir uns als Dachorganisation des organisierten Sports stets bewusst – und handeln in diesem Bewusstsein.



## VERBUNDENHEIT MIT DER **Vereinsbasis**

Geld ist nicht alles, aber ohne Geld ist fast alles nichts. Über die Hälfte des LSB-Etats kommt deshalb als Fördermittel über die Partner des Verbundsystems, über Bünde und Fachverbände, direkt oder indirekt in der Vereinsarbeit an – oder ihr zugute. Über **9 MILLIONEN EURO** fließen sogar direkt als **FÖRDERMITTEL** vom LSB an die Vereine: Sei es für die Übungsarbeit, für Integration und Inklusion, im Rahmen von „1.000 x 1.000“ und „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ und neu in diesem Jahr, für die Leistungssportförderung. Ebenfalls Ausdruck der Verbundenheit mit unserer Basis. Den weitaus größten Teil der Finanzmittel stellt uns die öffentliche Hand, die Landesregierung, zur Verfügung. Sie tut dies, weil wir als Dachverband das **KNOW-HOW UND DIE STRUKTUREN** besitzen, um das Geld verantwortungsvoll einzusetzen. Sie tut dies aber auch, weil sie weiß, dass sie dem Partner Landessportbund NRW vertrauen kann. So, dass Gelder zum Beispiel direkt dort ankommen, wo sie gebraucht werden, **VOR ORT IM VEREIN**. Dort wo wichtige gesellschaftliche Arbeit geleistet wird. Auf dieses Vertrauen können auch unsere Sportvereine bauen. Dafür stehe nicht nur ich als zuständiges Präsidiumsmitglied für Finanzen. Dafür bürgt verbindlich der gesamte Landessportbund NRW. (siehe Bericht Vereinsförderung Seite 16 ►)

**Stefan Klett,**  
Vizepräsident Finanzen

### 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), Ulrich Beckmann,  
Andrea Bowinkelmann (Foto),  
Theo Düttmann (geschäftsführender  
Redakteur), Gerhard Hauk,  
Sabrina Hemmersbach,  
Frank-Michael Rall, Jürgen Weber und  
Sinah Barlog (Redaktionsassistentin)

### Titelfoto

Andrea Bowinkelmann

### LSB-Fotos

Andrea Bowinkelmann

### SERVICE VEREINE

Betreuung kostenfreier Vereinsbezug  
Landessportbund NRW  
Evelyn Dietze  
Telefon 0203 7381-937

### ABONNEMENT

jährlich 15 EUR für 8 Ausgaben

### Bestellung

L. N. Schaffrath NeueMedien  
Betreuung Abonnenten „Wir im Sport“  
Marktweg 42-44, 47608 Geldern  
Aboservice@schaffrath-neuemedia.de  
Telefon 02831 925-543  
Telefax 02831 925-610

### Bestellung per Internet:

www.lsb-nrw.de/medien/lsb-magazin

### 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 08.07.2016

Anzeigenschluss 08.07.2016

ISSN: 1611-3640



Jetzt scannen  
und mehr  
erfahren



ARAG. Auf ins Leben.

## Einfach unschlagbar – unser Sport-Vereinschutz



Drei Produktpakete mit starker Performance: Als Europas größter Sportversicherer bieten wir weitreichenden Schutz für Ihr Vereinsinventar – zum Beispiel in Sporthalle, Vereinsgebäude und auf Fahrten zu Vereinszwecken. Damit sind Sie sicher aufgestellt!

*So nur bei  
der ARAG*

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