

WIR IM Sport

06.2016

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

LEBENSQUALITÄT

Nichts geht ohne tägliche Bewegung
- besonders im höheren Alter

GENIALES KONZEPT

Mit professionellem Rüstzeug
zum Vereinsmanager/-in

Die

„Sportler“-Klinik

EINZIGARTIGES ANGEBOT IN HELLERSEN

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



LEISTUNG

Das habe ich beim Sport gelernt

$$\text{Leistung} = \frac{\text{Arbeit}}{\text{Zeit}}$$

$$P = W_s \cdot f = F \cdot s \cdot f \quad (\text{Nm/s=W})$$



(Schlag-)Arbeit = Kraft x Weg

$$W_s = F \cdot s \text{ (Nm)}$$

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.

www.beim-sport-gelernt.de

In Kooperation mit

WEST LOTTO



**LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN**



HÖCHSTE PATIENTENZUFRIEDENHEIT DIE „SPORTKLINIK“ IN HELLERSEN

Geballtes Know-how und beste Betreuung: Von der Sprunggelenksverletzung bis zur Schulteroperation wird von den Spezialisten in der modern aufgestellten Sportklinik die ganze Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft. Dabei muss man wahrlich kein Top-Sportler sein, um sich den renommierten Ärzten anzuvertrauen. So hilft beispielsweise die neue Sportler-Hotline auch „normalen“ Vereinssportlern schnell und gezielt weiter. **(siehe Seite 10 ►)**

ALTERNATIVE ZUM DAUERSTAU DER RADSCHNELLWEG IM RUHRGEBIET

Die Eröffnung der Teilstrecke von Mülheim nach Essen für Radfahrer soll sich auch auf der nachbarschaftlichen Autobahn A40 positiv bemerkbar machen. Der Regionalverband Ruhr (RVR) schätzt, dass deshalb rund 50.000 PKW-Fahrer den obligatorischen Stillstand auf dem Asphalt mit dem flüssigen Tritt in die Pedale eintauschen. Unser Autor Theo Düttmann hat mit seinem eigenen „Drahtesel“ (und natürlich mit Schutzhelm!) das ungewöhnliche Mobilitätskonzept erkundet und auf der landschaftlich reizvollen Route verschiedene Stimmen gesammelt. **(siehe Seite 18 ►)**



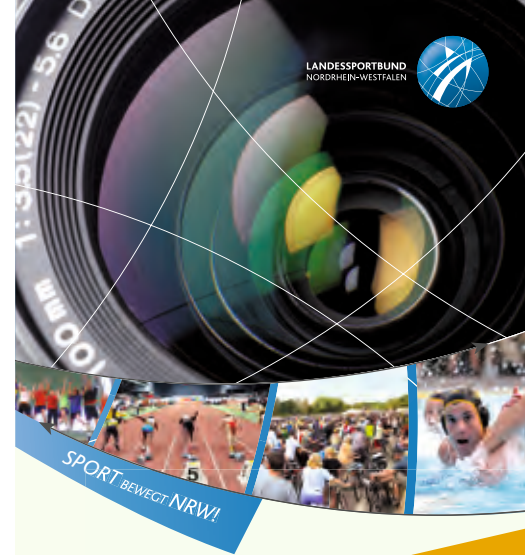
Foto: LSB

FÜNF FLÜCHTLINGE – FÜNF SPORTGESCHICHTEN „ROUND TABLE“ IN ESSEN

Bis zu diesem spannenden „Round Table“ in Essen eingeladen wurde, war vorab viel Organisationstalent gefragt: Nach mehreren Vorgesprächen hatte LSB-Referentin Serpil Kaya insgesamt fünf Flüchtlinge aus der NRW-Sportwelt für unsere Diskussionsrunde gewinnen können, dazu noch die nötige Dolmetscherin verpflichtet und natürlich auch die An- und Abreise geklärt. Nach rund 90 Minuten war allen Beteiligten klar: Der Aufwand hat sich gelohnt **(siehe Seite 28 ►)**



Foto: LSB



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

Sportlich up-to-date

Bilddatenbank
des Landessportbundes
Nordrhein-Westfalen e.V.

Schnell, aktuell und professionell.

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



Zu Besuch bei den Ärzten, denen
nicht nur die Olympiasieger vertrauen

TITEL ► SEITE 10

TITEL

10 **SPORTKLINIK HELLERSEN:**
Stelldichein von Spezialisten

THEMEN/REPORTAGEN/BERICHTE

16 **KAMPAGNE "BEIM SPORT GELERNT" PUNKTET:**
Viel Lob aus der Politik

18 **NAHMOBILITÄT:**
Mehr Spaß auf zwei Reifen

22 **BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!:**
Große Fachtagung im Sauerland

26 **JUGENDCAMP IN RIO:**
NRW-Delegation mit Gänsehaut

28 **SPORT UND FLÜCHTLINGE:**
Spannender Erfahrungsaustausch

37 **SPORTHELFER-PROGRAMM:**
Feierstunde zum „runden“ Jubiläum



Staufrei durchs Ruhrgebiet
– der neue Radschnellweg
REPORTAGE ► SEITE 18



Die Kontakte aus dem Sportverein
sind hilfreich bei der Integration
SPORT UND FLÜCHTLINGE ► SEITE 28



Ohne Faktenwissen und persön-
liche Kompetenzen geht es nicht
SPORTMANAGEMENT ► SEITE 32



Kooperation „Gemeinsam sportlich sein!“
mit der Sparda-Bank West geht in das
dritte Jahr **HINTERGRUND ► SEITE 22**

TOPTALENT DES MONATS

24 **MOUNTAINBIKE:** Ben Zwihehoff

ZUR SACHE

38 **NRW BEWEGT SEINE KINDER!:**
Echtes Kraftpaket für den Sport

INTERNETREPORT

25 **VORGESTELLT:** Praktisch für die Praxis

7 **KURZ NOTIERT**

39 **IMPRESSUM**

SPORTMANAGEMENT

32 **LIZENZ-AUSBILDUNG:**
Wissen, wen man fragen kann

DAS MAGAZIN ALS APP:



UNSERE WIRTSCHAFTSPARTNER



Das Auto für den Sport!

Hier können alle mitspielen!

Viele Fabrikate inklusive M+S bzw. Ganzjahresreifen lieferbar!

RENAULT
Clio 1.2l (120 PS)
inkl. Navy und Ganzjahresreifen
aktuell nur
€ 219,-
monatlich



Das Auto für die ganze Sportfamilie! Ob Sportler, Trainer, Betreuer oder Mitarbeiter in einem Sportverein, auch Vereinsmitglieder können von den vielen Angeboten im Rahmen des Car-Sponsoring-Konzepts unseres Partners ASS profitieren!

Bereits in der monatlichen Komplettrente enthalten:

- Steuern und Versicherung (Haftpflicht; Teil- und Vollkasko)
- Überführungs- und Zulassungskosten
- Jährliche Freilaufleistung von 10.000 – 30.000 km (modellabhängig)
- Optional inkl. Ganzjahres- oder Winterreifen (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

Hinweis: Grundsätzlich sind Modelle der Fabrikate Volkswagen, Mercedes-Benz, Opel, Ford, Peugeot, CITROËN, Renault sowie MINI 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

SPURT GMBH
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



SIEGER-CHANCE



Deutschlands größter Lotterieveranstalter WestLotto hat die Sieger-Chance eingeführt. Seit Ende August können Tipper aus NRW an einer neuen Zusatzlotterie der GlücksSpirale teilnehmen. Die Erträge kommen der Sportförderung zugute. „Die Unterstützung für den Sport hat durch das Lotto-Prinzip eine lange Tradition. Mit der Sieger-Chance werden zusätzliche finanzielle Mittel generiert, die die Arbeit des Deutschen Olympischen Sportbundes unterstützen“, sagt WestLotto-Geschäftsführer Andreas Kötter. Mit bis zu

drei Millionen Euro pro Jahr aus der Sieger-Chance darf der DOSB rechnen. Die neue Zusatzlotterie kann in Verbindung mit der Rentenlotterie GlücksSpirale gespielt werden und kostet drei Euro pro Tipp. Für die Spieler gibt es eine monatliche Extra-Rente in Höhe von 3.000 Euro sowie dreimal eine Million Euro zu gewinnen. Die Gewinner-Losnummern werden direkt nach der Ziehung der GlücksSpirale jeden Samstagabend ermittelt und auch im Internet unter → www.westlotto.de veröffentlicht. —



ONLINE-BEWERBUNG JETZT FREIGESCHALTET

STIPENDIUM FÜR JUNGES ENGAGEMENT IM SPORT 2017



Gemeinsam mit dem Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW und dem Rheinischen Sparkassen- und Giroverband möchte die Sportjugend NRW in die Zukunft von jungen Ehrenamtlichen investieren. Das Stipendium richtet sich deshalb an junge Menschen, die sich ehrenamtlich im Sport engagieren und Verantwortung übernehmen. Zusätzlich zur finanziellen Förderung erwarten die Stipendiat/-innen viele neue Erfahrungen, ein wertvolles Netzwerk, individuelle und passgenaue Qualifizierungsangebote sowie persönliches Coaching.

WEITERE INFORMATIONEN:

→ www.sportstipendien-nrw.de
Christopher.Wentzek@lsb-nrw.de, Telefon: 0203 7381-840

FACHKONGRESS IN DORTMUND

Unter dem Motto „**Potenziale Erkennen | Zukunft Gestalten**“ wird vom 26. bis 28. September 2016 der bundesweite Fachkongress zur Kinder- und Jugendarbeit an der Technischen Universität Dortmund stattfinden.

Er richtet sich an hauptberufliche Mitarbeiter/-innen und freiwillig Engagierte der Kinder- und Jugendarbeit, Studierende und Wissenschaftler, Vertreter der Institutionen und Organisationen, sowie der Politik und Verwaltung.



INFOS ONLINE

→ go.lsb-nrw.de/wis1631

„SPORT ODER COMPUTERSPIEL?“

EXPERTENRUNDE TAGT IN DUISBURG

Die Computerspiel-Wettkämpfe erfreuen sich auch in Deutschland einer stetig wachsenden Fangemeinde – dabei dreht sich die öffentliche Diskussion um die Frage einer möglichen Anerkennung von eSports als offizielle Sportart. Diese Thematik greift die LSB-Arena unter dem Titel „eSports: Sport oder Computerspiel?“ auf. Dazu versammelt sich eine Expertenrunde am 04. Oktober 2016 (Dienstag) von 18:00 bis 20:30 Uhr im „Haus der Unternehmer“ (Düsseldorfer Landstraße 7) in Duisburg.

FÜR RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN

...zur Veranstaltung, die sich speziell an die LSB-Mitgliedsorganisationen sowie NRW-Großvereine richtet:

Torben.Wissen@lsb-nrw.de (Stab Politik/Grundsatzfragen) Telefon 0203 7381-920 _____



DER LSB SUCHT DAS

„DREAM TEAM SPORT“



FOTOWETTBEWERB „MANNSCHAFTSFOTO NRW“ GEHT IN DIE DRITTE RUNDE

Der Landessportbund NRW setzt seine Kooperation mit DB Regio NRW fort und hat sich in diesem Jahr etwas Neues einfallen lassen: Gemeinsam mit unserem Partner treten wir als „Dream Team Bahn“ an und suchen das originellste Sportteam in NRW: Das „Dream Team Sport“. Mitmachen lohnt sich umso mehr in diesem Jahr, denn es winkt ein **Höchstgewinn von 2.500 Euro**. Es ist wieder viel Einfallsreichtum gefragt. Die Aufgabe lautet:

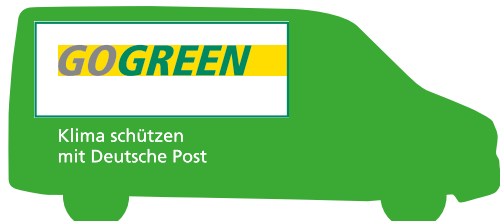
„Stellt euch vor, ihr fahrt mit eurem Team ins Trainingscamp. Was muss alles mit?“ Bis zum 3. November haben die Mannschaften nun Zeit, ihr originelles Foto zu knipsen und im Anschluss auf

→ www.mannschaftsfoto-nrw.de hochzuladen. Um auch kleinen Vereinen eine große Gewinnchance einzuräumen, werden die Gewinner aus einem Mix aus Online-Voting, Juryentscheid und direktem Wettbewerb untereinander ermittelt. Ab sofort können sich Mannschaften bzw. Sportgruppen auf der Website für die Aktion registrieren. Anschließend senden wir euch neben Sportsack und Aktions-Logo die genaue Aufgabenstellung für das Fotoshooting und Kontaktmöglichkeiten bei Fragen rund um die Aktion zu. Wer sich für den Sportsack entscheidet, sollte übrigens nicht zulange warten: Die Anzahl der Riesensportsäcke ist begrenzt.

WEITERE INFORMATIONEN:

→ www.mannschaftsfoto-nrw.de

→ www.facebook.com/mannschaftsfotonrw _____



KLIMANEUTRALER VERSAND

Umweltbewusst, verantwortlich und nachhaltig zu agieren, ist ein wichtiges Anliegen – auch für den Landessportbund NRW. Deshalb wird Ihre „Wir im Sport“ ab sofort klimaneutral mit „GOGREEN“ versendet. Dabei lassen sich der Ausstoß von Klimagasen vermeiden oder nachträglich CO₂-Emissionen neutralisieren, und zwar von der Verpackung bis zur Zustellung bei Ihnen.



JETZT ONLINE ANMELDEN

JUGENDCAMP IM RAHMEN DER **RUHRGAMES 2017** IN HAMM

Vom 15. bis 18. Juni 2017 findet Europas großes Sport-Festival wieder in der Metropole Ruhr statt. Nach der erfolgreichen Premiere im Sommer 2015 sind nun Dortmund, Hamm und Hagen an der Reihe. Die Sportjugend NRW richtet gemeinsam mit dem Regionalverband Ruhr im Rahmen der Ruhr Games 2017 **ein multinationales Jugendcamp vom 11. bis 18. Juni 2017 in Hamm** aus. Rund 1.000 europäische Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren werden im Sportzentrum Ost eingeladen, um an allen sportlichen und kulturellen Aktivitäten gemeinsam mit den Jugendlichen aus der Region teilzunehmen. Die Begegnung mit jungen Erwachsenen aus anderen Nationen schafft ein optimales Umfeld für neue internationale Freundschaften. Bunt, spannend und vielfältig ist das Programm mit mehr als 40 Workshops zu Sport, Kultur, Europa, Multimedia, Musik & Design. Die Anmeldung zum Jugendcamp mit ersten Programmpunkten ist ab sofort möglich (➔ www.ruhrgames.de/de/anmeldung).

WEITERE INFORMATIONEN

Landessportbund NRW, Fabienne.Caiazza@lsb-nrw.de,

Telefon 0203 7381-867



SIEBEN STICKER FÜR

„SPORT BEWEGT NRW!“



Tausche Gina Lückenkemper gegen den Schweinhund oder Franz Müntefering gegen ein Anzeigenmotiv der LSB-Bildungskampagne **#beimSportgelernt**: Vor kurzem ist das erste Panini-Sammelalbum unter dem Motto: „Niederrhein sammelt Niederrhein“ erschienen. Zusammen mit der „Neue Rhein/Ruhr Zeitung“ (NRZ) haben die Journalisten Alexander Böker und Oliver Wurm das liebevoll gestaltete Heft nur für diese charmante Region (plus Duisburg) herausgebracht. Insgesamt **200 Klebebildchen zeigen große Persönlichkeiten** und aktuelle Stars, dazu gibt's Motive aus Vergangenheit und Gegenwart der Region sowie aus allen Städten und Gemeinden. Und auch der Sport kommt nicht zu kurz, mit den regionalen Vereinen **und einer ganzen**

Seite für den Landessportbund NRW. Kurze Texte zu jedem Motiv machen das Album zu einer richtigen Klebechronik. Ein Tütchen mit fünf Bildern kostet 50 Cent und ist an vielen Kiosken oder Tankstellen zu bekommen – **der Sammelspaß kann beginnen.**





Die „SPORTLER“-KLINIK

In NRW ist sie einzigartig und bundesweit fast konkurrenzlos: Die Sportklinik Hellersen. Man muss kein Sportler sein, um hier behandelt zu werden. Aber ist man einer, dann ist dies im Fall der Fälle die erste Adresse. Denn dort arbeiten Spezialisten zusammen, denen selbst Olympiasieger vertrauen.



„Hellersen“ ist eine Spezialklinik für orthopädische Erkrankungen und Verletzungen und bundesweit die einzige „Sportklinik des Sports“, da seit Gründung die Sporthilfe NRW Träger ist.

Matthias Wild* atmet auf. Bei ihm steht wohl keine OP an. Der Freizeitkicker ist wegen latenter Knieschmerzen extra aus Hamm nach Hellersen gekommen und sitzt angespannt im Untersuchungsraum der Zentralambulanz: „Ich dachte, wenn die Ärzte hier Topssportler behandeln, bin ich auf der sicheren Seite“, nennt er den Grund für seine weite Anreise, „ich will auf jeden Fall weiter Sport treiben.“ Da ist er beim leitenden Arzt **Andreas Groll** genau richtig. Als **Verbandsarzt der U15-, U19- und U20-Fußball-Nationalmannschaften** der Frauen kennt er sich nicht nur mit weiblichen Beinen aus. Nach einem gründlichen Check der Kniegelenke des 53-Jährigen – deren Überstreckbarkeit ist nicht zu übersehen – beruhigt ihn der Vertrauen erweckende Mediziner. „Ich bin zuversichtlich, dass Sie mit kniestabilisierendem Sport wie Radfahren, Balanceübungen sowie Physiotherapie ihre Probleme in den Griff kriegen.“ Aufatmen...

Auch wenn die einzige „Sportklinik des Sports“ mit über 6.000 orthopädischen Operationen pro Jahr – von der „einfachen“ Verletzung bis zu Hüftprothese und Gelenkersatz – über einen enormen Erfahrungsschatz verfügt, gilt: „Es geht uns stets um das beste Verfahren, um einen Sportler zurück „ins Spiel“ zu bringen. Dazu schöpfen wir die ganze Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten aus“, erläutert Klinikchefin Wiebke Schandelle.

Die Sportklinik Hellersen hat mich auf meinem Weg mit dem jährlichen Check-up über Jahre begleitet. Zu jeder Zeit habe ich mich gut aufgehoben und kompetent beraten gefühlt

Carina Baer – Olympiasiegerin in Rio, Rudern Doppelvierer



Foto: Picture Alliance

KONTAKT

Sportklinik Hellersen
Paulmannshöher Straße 17
58515 Lüdenscheid
Telefon 02351 945-0
Anmeldung@hellersen.de

Die Sportler-Hotline...

...bietet Vereinssportlern schnell und unbürokratisch einen Ansprechpartner:

Theo.Steinacker@hellersen.de,
Telefon 02351 945-2281 (Frau Grabe)

GEBALLTES KNOW-HOW: SPEZIALISTEN BILDEN FACHÜBERGREIFENDE TEAMS

Zum Beispiel die **Schmerztherapie**. Deren Abteilungschef ist **Dr. Ralph Spintge**. Gerade noch musste er eine Patientin wegen starker Schmerzen stationär aufnehmen. „Sie konnte sich kaum noch bewegen“, konstatiert er nachdenklich. Jährlich finden rund 1.400 Patienten, Sportler und Nichtsportler, den Weg in seine Abteilung, viele werden anderswo nicht mehr therapiert. Ein Drittel sind besonders schwere Fälle. „Die brauchen ein Sonderprogramm, das wir multimodale stationäre Schmerztherapie nennen“, erläutert der Arzt, „dabei arbeiten wir im Team über Fach- und Berufsgrenzen hinweg zusammen: Schmerzmediziner, Orthopäden, Anästhesisten, Psychologen, Sport- und Physiotherapeuten sowie gezielt ausgebildete ‚Pain-nurses‘.“ Neben der medikamentösen Behandlung kommen Achtsamkeits- und Mentaltraining, Yoga und Musiktherapie zum Einsatz. Und Sport und Bewegung. „Ein solches Angebot finden Sie in Deutschland nicht noch einmal“, weiß er. Geschweige denn mit einem Mediziner an der Spitze, dem 2015 der Deutsche Schmerzpreis verliehen wurde.

*Name geändert



Wir sind stolz auf die hohe Identifikation unserer Mitarbeiter und die ausgezeichneten Bewertungen bei der Patientenzufriedenheit



Hohes Renommee besitzt auch **Dr. Stefan Nolte, Chefarzt der Abteilung „Konservative Orthopädie und Wirbelsäulenzentrum“**. Er fungiert zugleich als **Verbandsarzt des Deutschen Schützenbundes** und hat dessen Olympiateilnehmer in Rio betreut. Die Freude über das tolle Abschneiden ist ihm noch anzumerken. Drei Gold- und zwei Silbermedaillen! „Das gibt es nicht noch einmal“, ist er stolz. In Hellersen verfolgt der Chefarzt das klare Ziel, Patienten möglichst nicht zu operieren. „Wir behandeln mit spezifischen, rückenmarksnahen Injektionsverfahren – hier haben wir eine große Erfahrung – und Physiotherapie.“ In der hauseigenen Abteilung wirken Physiotherapeuten, Sportlehrer, Masseur und medizinische Bademeister mit gezielt auf das Krankheitsbild bezogenen Therapien zusammen.



Wir arbeiten darauf hin, bundesweit die bestaufgestellte, modernste und mit den zufriedensten Patienten ausgerichtete Orthopädie- und Sportklinik zu sein

Wiebke Schandelle – Vorstand Sportklinik Hellersen

HIER WIRD DIE MENTALITÄT VON SPORTLERN VERSTANDEN

Operationen gehören dennoch zum „Kerngeschäft“. „Hellersen“ punktet mit einer enormen Arbeitsteilung. Hier gibt es für alles einen eigenen Spezialisten mit dem entsprechenden Know-how. Und der notwendigen Leidenschaft für das eigene Fach. Wie bei **Dr. Kay-Uwe Hoffmann, leitender Arzt der „Fußchirurgie“**, einem Spezialgebiet, das kaum eine andere Klinik ausweist. Schon deshalb und mit 800 OPs jährlich ist „Hellersen“ hier bundesweit top. „Unsere Schwerpunkte sind die Behandlung von Kindern mit Knicksenkfüßen – da sind wir führend –, OPs von Vorfußdeformationen, Sprunggelenks und Achillessehnenverletzungen,“ fasst der international ausgezeichnete und langjährige **Mannschaftsarzt des Deutschen Leichtathletik-Verbandes** zusammen. A propos Leidenschaft: Der Mann besitzt 250 Paar Schuhe, er weiß, wie man gut zu Fuß ist...



Ich war mehrfach bei der sportärztlichen Untersuchung.
Es war gut organisiert und professionell
aufgestellt. Man kümmert sich um die Sportler

Katharina Grompe – Junioreuropameisterin 100 m Staffel



Foto: Picture Alliance

Mit jährlich 500 OPs ist die Sportklinik auch bei einem anderen „Klassiker“ Spitze. Dafür hat sich **Chefarzt Dr. Volker Stoll zu Recht seinen Spitznamen „Mister Kreuzband“** verdient. Der Kniechirurg, der sich auch mit Knorpel-, Knochen-, und Knorpelzelltransplantation auskennt und angeborene Fehlstellungen jüngerer Patienten behandelt, betont dabei: „Wir wollen unsere Patienten so schnell wie möglich wieder sportfähig machen. Sein Kollege, **Dr. Bernd Lasarzewski, Chefarzt der Abteilung Knie-, Schulter- und Ellenbogenchirurgie**, stimmt ihm zu: „Wir operieren gerade Topsportler so schnell wie möglich und können ebenfalls auf die Erfahrung von mehr als 1.000 Schulter- und 1.200 Knie-OPs jährlich zugreifen, weit mehr als anderswo üblich.“ Er unterstreicht: „Wir verstehen die Mentalität der Sportler, ganz gleich, ob sie auf Hobby- oder Leistungsebene trainieren.“ Kein Wunder, dass Dr. Lasarzewski das Team der Fußball-Nationalmannschaft der Frauen bei WM- und Olympiateilnahmen begleitet hat und in der medizinischen Kommission des DFB sitzt.

Der beste Beleg für die tolle Betreuung seit 1999 ist, dass ich bis heute nahezu ohne größere Verletzungen meiner Schiedsrichter-Tätigkeit nachgehen konnte. Ich hoffe, das bleibt auch so...

Dr. Felix Brych – Schiedsrichter bei der Fußball-EM in Frankreich



Foto: Picture Alliance



LEISTUNGS- UND DIAGNOSEZENTRUM NICHT NUR FÜR TOP-SPORTLER

Inzwischen „entkabelt“ in der „Sportmedizin“ der **Sportwissenschaftler Andreas Kramer** eine junge Nachwuchsschwimmerin. Das 14-jährige Talent absolvierte einen Diagnose-Check. In dem Untersuchungszentrum des DOSB und des LSB gibt sich die Sportelite die Klinke in die Hand. „Kleine Verbesserungen auf hohem Niveau können über Sieg und Niederlage entscheiden“, verdeutlicht Kramer die Aussagekraft der Daten. Sie fließen in Trainingspläne ein, dienen aber auch der Vorsorge gegen unentdeckte Krankheiten. Wie in der gesamten Klinik steht dieses ausgefeilte Know-how aber jedem offen.

Zu dem integrierten Behandlungskonzept in Lüdenscheid gehört auch ein ausgefeiltes Rehasport-Angebot im „Gesundheitszentrum Hellersen“. Mit **Sporttherapeut Stefan Krakor** steht dort ein Topmann an der Spitze, der auf Pionierarbeit verweisen kann: „Wir haben es bereits vor zehn Jahren zusammen mit der Uni Tübingen vorgemacht: Mit fachkundiger Unterstützung und der richtigen Belastung ist Sport selbst bei Arthrose und Bluthochdruck möglich!“ Ein Erfahrungsvorsprung, der den rund 800 Kursteilnehmern zu Gute kommt und vielen Übungsleitungen in Seminaren.

KAMPAGNE PUNKTET BEI DEN ABGEORDNETEN

Das kann sich wirklich sehen lassen. Bereits seit rund einem Jahr verdeutlicht die LSB-Kampagne „Das habe ich beim Sport gelernt“ mit spürbarem Erfolg, dass „Sport bildet!“ und der Sportverein gleichberechtigter Partner in der Bildungspolitik ist. Mittlerweile hat die Kampagne gerade dort gepunktet und offene Türen vorgefunden, wo weitreichende Entscheidungen für die Bildungspolitik getroffen werden: Bei den Abgeordneten des Landtags NRW.

So haben über 90 Abgeordnete vor der Kamera bekannt, was sie persönlich beim Sport gelernt haben. Alle Fraktionen steuerten Videos mit Aussagen ihrer Mitglieder bei, allen voran die jeweiligen Vorsitzenden. Fest steht: Die Botschaft ist in der Politik angekommen. Mehr noch: Die Landespolitiker selbst wünschen sich einen Perspektivwechsel, einen reflektierten Blick auf die Bildungschancen unserer Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur sowie den organisierten Sport als Akteur in der Zivilgesellschaft.

“

Als Ministerin steht man immer vorne, aber tatsächlich hab ich ja ein großes, tolles Team und ich glaube, dass ich viel aus den Mannschaftssportarten mitnehmen konnte, damit wir bei uns gut zusammenarbeiten. Bei einem vollen Terminkalender ist Disziplin wichtig, und auch wenn es vielleicht mal nicht so gut läuft, sich immer wieder selbst die Motivation zu geben, weiterzumachen und daran zu glauben, dass man erfolgreich sein kann und Gutes für die Menschen in seinem Land tun kann. Das sind wichtige Eigenschaften, die ich auch aus dem Sport mitnehme.

Ich glaube, der Sportverein ist inzwischen ziemlich klar auch eine Bildungsinstitution. Und natürlich eine große Gemeinschaft. Es ist mir im Rahmen der vielen Menschen, die zu uns geflüchtet sind, bewusst geworden, dass das Integrationspotential des Sports im Vergleich zu anderen Institutionen da besonders heraus sticht..

Christina Kampmann, SPD, Ministerin für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW

”

“

Ich habe in der Leichtathletik Ausdauer gelernt und beim Fußball, dass es nur mit einer guten Mannschaft geht

Armin Laschet, Vorsitzender der CDU-Landtagsfraktion

”



“

Ich habe beim Sport von Gegnern, Trainern und Mitspielern gelernt, dass man immer noch einen Schritt weitergehen kann, dass immer noch Reserven da sind, dass man an die eigenen Grenzen gehen muss, um besser zu werden. Es macht Freude, zu spüren, dass sich Einsatz und Training lohnen, und dass man dadurch für sich und andere etwas erreicht. Sport ist eine Charakterschule für uns alle.

Christian Lindner,
Vorsitzender der FDP-Landtagsfraktion NRW

”



“

Ich habe beim Sport gelernt, dass es richtig ist, sich Ziele zu setzen und diese auch zu verfolgen bis man am Ende der Spielzeit gewonnen hat.

Michele Marsching, Vorsitzender der NRW-Piratenfraktion

”



“

Ich habe beim Sport Kreativität gelernt und in Mannschaften zurecht zu kommen. Man muss führen können, Niederlagen aushalten können. Mir macht es viel Spaß, Menschen zu führen, und das habe ich beim Sport gelernt.

Mehrdad Mostofizadeh, Fraktionsvorsitzender GRÜNE

”

“

Beim Sport habe ich gelernt, dass ein Fußballspiel in erster Linie von einem Team gewonnen wird. Ein Spitzenfußballer vervollständigt lediglich eine Mannschaft. Im Sport, wie in der Politik, führt die Gesamtleistung der Aktiven zum Erfolg. Diese Kenntnis aus der gelebten Vereinspraxis berücksichtige ich bei der Führung meiner Fraktion.

Norbert Römer, Vorsitzender der SPD-Landtagsfraktion

”



FREIE FAHRT

statt Stau

Keine Übertreibung! Es ist eines der faszinierendsten Bauprojekte in Deutschland: Der Radschnellweg 1 (RS1) quer durchs Ruhrgebiet, von Duisburg bis Hamm. Der RS1 ist aber noch viel mehr, nämlich eines der spannendsten Bewegungs- und Mobilitätskonzepte europa- und weltweit. Zur Eröffnung der Teilstrecke von Mülheim nach Essen berichtete die „Indian Times“, es gab Blogs in amerikanischen Medien und Anfragen aus China. „Wir im Sport“ war auf der Strecke, hat mit Verantwortlichen und Radlern gesprochen.



Wie viel Kalorien verbraucht man, wenn man mit dem Radel unterwegs ist von Mülheim nach Essen? Es sind ca. 250 Kilokalorien. Und es wird viel CO₂ eingespart, wenn man nicht im Stau auf der Parallelstrecke A40 dahinschleicht. Wie viel mehr Freiheit, Lebenslust, Entspannung, Bewegungsfreude, Naturerlebnis bietet die Fahrt über den RS1 gegenüber einer Fahrt in einer Blechkiste? Das möge jeder für sich selbst beantworten...

„Deutschland ist bekannt für seine Autobahnprojekte. Jetzt sind wir in den Schlagzeilen wegen eines Cycle-Highways. Das Projekt stärkt die Strahlkraft des Ruhrgebiets und soll ein echter Standortfaktor werden“, sagt Martin Tönnes, zuständiger Bereichsleiter beim Regionalverband Ruhr (RVR). „Wir gehen davon aus, dass 50.000 PKW-Fahrer täglich aufs Fahrrad umsteigen werden.“ Im Moment hat der Radverkehr einen Anteil von 11 Prozent am Gesamtverkehr, ►

*Mein Eindruck: Bis 9.30 Uhr sind schon viele Pendler aus dem Berufsverkehr **aufs Rad umgestiegen**. Ich fahre die Strecke nur zum Freizeitvergnügen.*

DAVID AUS MÜLHEIM





es sollen nach RVR-Planungen 20 Prozent werden. Das entspricht übrigens einer Einsparung von 16.000 Tonnen CO₂. Wenn man sich die Kosten für den Bau der Trasse anschaut, wundert man sich: 180 Millionen Euro für die über 100 Kilometer lange Strecke von Duisburg nach Hamm. Im Vergleich: Ein sieben Kilometer langer Ausbau der A52 kostete 730 Millionen Euro.

wie dem genannten Brückenzug über die bedeutendsten industriekulturellen Objekte der gesamten „Rheinischen Bahn“ (siehe Kasten). Pure Vorfreude auf einen Weg, der 2018 fertiggestellt sein soll. Auch die vereinsgebundenen Sportler in NRW freut das Projekt. Günther – beispielsweise – vom Radsportverein Gelsenkirchen 02, macht mit seinem



*Ich find **E-Bikes** klasse. Da werden noch mehr Menschen vom Auto aufs Bike umsteigen. Mit den neuen Fahrradstrecken hat das Ruhrgebiet sehr gewonnen.*

PETER AUS GROSSEVEHN

Vorfreude auf 2018

Allein der Einstieg in die Strecke direkt gegenüber dem Mülheimer Hauptbahnhof ist ein Genuss. Geht der Blick Richtung Duisburg sieht man die Bauarbeiter, die die Strecke über die Ruhr vorantreiben. Eine Eisenbahnbrücke, die seit Jahrzehnten vor sich hin rostete, wird nun saniert. Dieser Abschnitt verfügt mit dem Ringlokschuppen, dem Broicher Wasserturm – der Camera obscura – so-

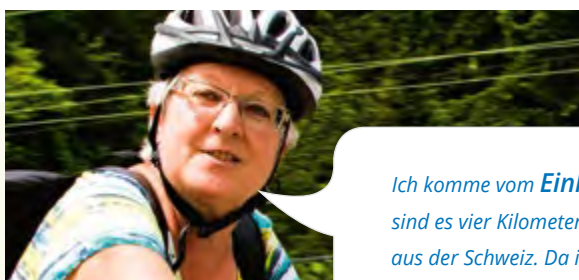
*Wir haben uns auf Zollverein getroffen und fahren Richtung Herten, das sind 50 Kilometer. Für mich als Rentner finde ich das **eine gute Strecke**.*

ULRICH AUS ESSEN





Velomobil 30 Kilometer jeden Tag. „Da lassen sich auch gut Vereinstouren für Breitensportler organisieren. Oder warum sollte nicht auch das Training für die leistungsorientierteren Ausdauersportler auf der Strecke stattfinden? Schließlich gibt es kilometerlange Abschnitte ohne Kreuzungen, man kann einfach durchheizen.“



Ich komme vom **Einkauf** in der Stadt. Bis nach Hause sind es vier Kilometer. Das ist ein Klacks. Ich komme aus der Schweiz. Da ist Fahrrad fahren sehr ausgeprägt.

JOLANDA AUS MÜLHEIM

DER RADWEG Rheinische Bahn

Der RS1-Abschnitt zwischen Essen und Mülheim an der Ruhr verläuft auf der „Rheinischen Bahn“. Damals wurde hier Erz und Kohle zu den Hütten transportiert. Zwischen 1866 und 1874 baute die Rheinische Eisenbahn-Gesellschaft ihre Ruhrgebietsstrecke vom linksrheinischen Osterath nach Essen und später weiter nach Dortmund-Süd. Ende 2002 wurde die Strecke auf längeren Teilabschnitten stillgelegt, womit der durchgehende Güterzugverkehr endete. Nach Fertigstellung des RS1 wird der neue Geh-, Lauf- und Radweg über die Trasse

der Rheinischen Bahn führen. So werden auf 21 Kilometern von der Universität Essen über den Hauptbahnhof Mülheim bis zum Rheinpark Duisburg völlig neue Möglichkeiten für Nahmobilität geschaffen.

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



LEBENSQUALITÄT GEWINNEN

Viele Jugendliche von heute können 100 Jahre alt werden.

Vor allem Mädchen haben eine hohe Chance, sagen Forscher. Ohne körperliche Aktivität wird das aber kaum gut gelingen. Positiv: Diese Aktivität kann auch im Alltag zelebriert werden.

Das wollte Dr. Christoph Rott nicht auf sich sitzen lassen. Mit dem Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit hatte ihn tatsächlich jemand mit einem E-Bike überholt. „Da habe ich gedacht: So. Du schüttelst mich nicht ab“, erzählt der 62-jährige Altersforscher mit dem Schalk im Nacken. „Mit einer Geschwindigkeit, die zehn Stundenkilometer über meinem sonstigen Schnitt lag, habe ich das auch geschafft“, lacht er: „Ich habe auch schon mal ein Mofa abgehängt. Das hat mir wörtlich gestunken mit seinen Abgasen.“

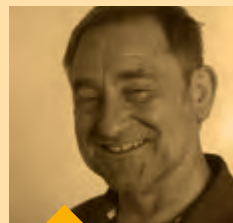
15 Minuten Training täglich verlängern das Leben um drei Jahre

Rott berichtete diese Geschichten im Rahmen eines Vortrages auf der Fachtagung „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ in Hachen. Aus gutem Grund, denn seine Botschaft war eindeutig: „Ein

langes, aktives und einigermaßen gesundes Leben ist ohne körperliche Aktivität, ohne Bewegung nicht zu schaffen.“ In rund 30 Jahren Forschung habe er nichts gefunden, das Altersrisiken ähnlich effektiv entgegenwirke und gleichzeitig geistige, körperliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden fördere. Rott zitierte Studien, die belegten, „...dass in der Altersgruppe 20 bis 60+ bereits täglich 15 Minuten moderate körperliche Aktivität das Leben um drei Jahre verlängert. Doppelt soviel bei einer Stunde Bewegung täglich.“ Selbst im hohen Alter von 80 bis 98 Jahren zeige sich bei bewegungsarmen Personen ein um dreifach erhöhtes Sterberisiko. Er betonte: „Sechs große Studien sagen zusammengefasst, dass wir körperliche Aktivität brauchen, sonst verschenken wir Lebenszeit.“ Und Lebensqualität. Allerdings sei „...das nun mal verbunden mit einem gewissen Maß an Anstrengung...“

“ Ich versuche meine Kraft zu schulen, indem ich Alltagsbewegungen bewusst nutze, zum Beispiel rückengerecht trage, hebe, schiebe. Mich interessiert sehr die Ausbildung für das „AlltagsTrainingsProgramm“, weil es nicht abstrakt ist, leicht umsetzbar und Nutzen bringt. ”

Kirsten Lindner-Jansen, Turngemeinde Heeren-Werve 1926



“ Schon vor 40 Jahren bei meiner ersten Übungsleiterlizenz wurden wir darauf getrimmt, bewusst Bewegungen durchzuführen. Als ÜL-Prävention interessiert mich das Thema Alltagsbewegung. Frei nach dem Spruch: Auch im Brandfall nehme ich nicht den Aufzug. ”

Dieter Bransch, KSB Heinsberg



Gelungene Premiere für die zuständige LSB-Vizepräsidentin Michaela Engelmeier (rechtes Bild) in Hachen

Wie diese „Anstrengung“ über die erwachsenen Lebensphasen hinweg aussehen kann, damit befasst sich das LSB-Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“. Dessen aktuelle Ausrichtung wurde in Hachen in knapp 80 Workshops vorgestellt. Es reicht von den Themen „Sportlich sein“ bis „Engagiert älter werden“, vom Sportabzeichen bis zu einer Vielfalt praxiserprobter Kooperationen. Neueste „Errungenschaft“ ist das „Alltags-Trainingsprogramm“ (ATP), ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), welches in Kooperation mit dem Landessportbund NRW, dem DOSB, dem DTB und der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt wurde. Der LSB führte 2016 mit seinen Mitgliedsorganisationen die Pilotphase für das bundesweite Projekt durch. Ab 2017 können Vereine, nach entsprechender Schulung, ATP als standardisiertes Kursangebot umsetzen.

Susanne Möthe-Gundlack, BZgA: „Ziel des ATP ist es, den Alltag als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und dort auch trainingswirksame Reize zu setzen.“ LSB-Referentin Gudrun Neumann ergänzt: „Zielgruppe sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver gestalten wollen. Mit dem Programm erreichen wir die Ungeübten ganz gut, weil nicht das Richtig-Falsch im Vordergrund steht, sondern ihre Alltagstätigkeiten und das eigene Umsetzen.“ Und der Spaß! So kann das Herausnehmen eines Hemdes oben aus dem Schrank, statt aus der Mitte, die Schultergelenke in Schwung bringen. Die Treppe, das Einkaufen, der Haushalt können zum täglichen Fitness-Studio werden. Und das Überholmanöver eines E-Bikes zum „trainingswirksamen Reiz“ geraten... _____

WEITERE INFORMATIONEN

Landessportbund NRW, Dirk.Engelhard@lsb-nrw.de, Telefon 0203 7381-755



“ Ich versuche als Übungsleiterin bereits jetzt alltagsbezogene Übungen in meine Reha-Kurse einzubauen. Es macht richtig Spaß, Übungen aus dem Alltag zu entwickeln. Im Faszientraining zum Beispiel um eine Laterne herumschwingen.

Anke Buczko, Turbo-Schnecken Lüdenscheid

“ Es ist gut, jung anzufangen, nicht aufzuhören und nie zu spät, anzufangen. ”
 Programm-Botschafter Franz Müntefering über körperliche Aktivität





BEN ZWIEHOFF

Das Fahrrad als privates Fortbewegungsmittel hat Ben Zwiehoff (22) noch nicht für sich entdeckt, dafür umso mehr als robustes Sportgerät: Die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2016 hat der Mountainbiker knapp verpasst, aber 2020 möchte er nach Tokio. „Vorher mache ich mir auch keine Gedanken über das Karriereende“, erzählt der Jura-Student aus Essen. Was ihn am rasanten Sport fasziniert? „Ich genieße es, meine Grenzen auszuloten“.

MOUNTAINBIKE XCO

Verein: MSV Essen Steele 2011
Trainer: Hansjörg Zwiehoff

2016

EM XCR: Bronze
EM XCO: 4. Platz
WM XCR: 4. Platz
WM XCO: 7. Platz

2015

EM XCR: Europameister
EM XCO: 7. Platz
WELTCUP: Diverse Top 10
Platzierungen

2014

EM XCR: Vize-Europameister
EM XCO: 8. Platz



VIDEOPORTRÄT

→ go.lsb-nrw.de/wis1634



Einfach mal reinschauen und stöbern → go.lsb-nrw.de/wis1633

Praktisch für die Praxis: BEISPIELE FÜR DIE GESTALTUNG VON ÜBUNGSSTUNDEN

Irgendwann gehen auch mal dem kreativsten Übungsleiter die Ideen aus, wie er seine Stunde möglichst abwechslungsreich gestalten kann. Oder die Übungsleiterin, die es vor lauter Stress im Job nicht mehr geschafft hat, ihre Stunde vorzubereiten. VIBSS Online schafft Abhilfe mit zahlreichen praxiserprobten und kostenlosen Stundenbeispielen, die ein breites Spektrum der Übungsarbeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Sportverein abdecken – von Beispielen aus dem Breitensport, über Fitness- und Abenteuersport bis hin zu Angeboten für Ältere, aus dem Gesundheitssport oder Beispielen für kreative Sportspiele.

ÜBER 480 BEISPIELE IN 16 KATEGORIEN

Die einzelnen Beiträge sollen die Praxisarbeit der Übungsleiter/-innen im Verein unterstützen. Mit ihren konkreten Beschreibungen der Inhalte, Ziele, Methoden und Medien sowie einer kurzen Einführung in das Stundenthema, können die Stundenbeispiele die Planung und Durchführung interessanter und attraktiver Übungseinheiten vereinfachen.

Einfach mal reinschauen, in über 480 Stundenbeispielen in 16 Kategorien stöbern und den passenden Beitrag für Ihre Übungsstunde finden. Jeden Monat kommen zwei weitere Stundenbeispiele hinzu. ► *mehr dazu im Netz:* go.lsb-nrw.de/wis1633

TEXT JÜRGEN BRÖKER

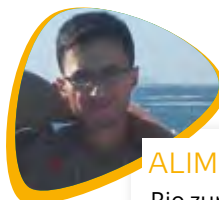
FOTOS BJARNE BROEKER



UNGLAUBLICH

was ich erleben durfte

Es klingt romantisch: Jugendliche aus verschiedenen Ländern treffen und verstehen sich, obwohl sie keine gemeinsame Sprache sprechen. Der Sport ist ihr verbindendes Element, ihre Basis. Damit ist schon ein wichtiges Ziel des Deutschen Olympischen Jugendlagers erklärt, das während der Olympischen Spiele in Rio insgesamt 50 junge Menschen zwischen 16 und 19 Jahren aus ganz Deutschland erleben durften. Doch es geht noch um mehr. Die Jugendlichen setzen sich auch mit politischen und gesellschaftlichen Themen auseinander. Treffen Funktionäre, Politiker und Sportler, erleben die Olympischen Spiele hautnah. 150 Bewerber gab es für die Reise nach Rio. Junge Sportler oder ehrenamtliche Helfer, die für ihr Engagement im Leistungssport oder ihren ehrenamtlichen Einsatz im Verein weiter motiviert werden sollten. **Mit dabei auch fünf Teilnehmer aus Nordrhein-Westfalen, die von der Sportjugend NRW mit jeweils 1.000 Euro unterstützt wurden.**



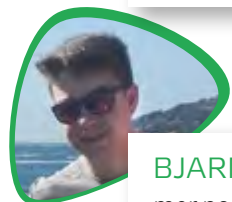
ALIM DÜZENLI: Wenn ich auf die Tage in Rio zurückblicke, gibt es nicht das eine große Highlight. Ich habe viele spannende Sachen erlebt. Außerhalb des Sports fand ich die Diskussionen mit Politikern und Sportfunktionären sehr interessant. Wir haben über Korruption im Sport aber auch über die Lage der Menschen in Rio gesprochen. Ich bin auch sehr dankbar dafür, dass ich sehen konnte, wie die Menschen in einer Favela leben. Wir konnten uns ein Bild davon machen, welche Armut dort herrscht und wie schwierig schon allein die Wasserversorgung ist. Sportlich war mein Höhepunkt der Besuch beim Badminton. Ich spiele selbst im Verein. Zu sehen, wie die Besten der Welt spielen, hat mich sehr beeindruckt. _____



JAKOB SCHIFFER: Für mich hat die Mischung das einmalige Erlebnis ausgemacht. Vormittags hatten wir oft ein kulturelles oder sportpolitisches Programm. Zum Beispiel den Besuch in einer Favela oder eine Diskussionsrunde mit einem Athletensprecher zum Thema Duale Karriere. Und nachmittags waren wir dann meistens bei Sportveranstaltungen. Mich hat am meisten überrascht, dass die brasilianische Kultur so vielfältig ist. Auch die sehr entspannten Sicherheitskontrollen hätte es in Europa angesichts der Terrorgefahr sicher nicht so gegeben. Für die Zukunft würde ich mir schon wünschen, dass Deutschland mal wieder ein solches Großereignis ausrichtet. Schließlich haben wir einen Großteil der Infrastruktur ja bereits aufgebaut. _____



PAULINE LAUFER: Ich habe noch so viele Eindrücke im Kopf, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Es war einfach ein unglaublich tolles Erlebnis, im Jugendcamp dabei gewesen zu sein. Wir haben so viel gesehen. Ich fand es spannend, die Sportler im Deutschen Haus zu treffen. Einige von ihnen waren mit ihren Medaillen dort. Wir konnten sie fragen, wie es ist, eine Goldmedaille zu gewinnen. Bei den Sportwettkämpfen hat mir der Besuch beim Volleyball besonders gut gefallen. Dort war einfach eine wahnsinnig tolle Stimmung. Ich kann anderen Jugendlichen nur sagen: Bewerbt Euch für das nächste Jugendlager! Es ist ein einmaliges Erlebnis. _____



BJARNE BROEKER: Für mich ist es immer noch unglaublich, was ich in Rio erleben durfte. Es ist so viel, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Sehr beeindruckt hat mich die Begegnung mit Jugendlichen aus einer Favela, also einem Armenviertel. Wir konnten kein Portugiesisch und die Brasilianer kein Englisch und erst recht kein Deutsch. Trotzdem hat die Verständigung funktioniert. Vor allem, als wir gemeinsam Fußball und Beachvolleyball gespielt haben. Die Kraft, die vom Sport ausgeht, hat mich sehr beeindruckt. Diese Situation hat gezeigt: Sport verbindet Menschen unterschiedlicher Herkunft. Mit einigen anderen Jugendlichen durfte ich außerdem auch ins olympische Dorf. Wir haben uns die Wohnungen der Athleten ansehen können und Fabian Hambüchen und Marcel Nguyen getroffen. Auch mit IOC-Präsident Thomas Bach konnten wir sprechen. Er hat mir sogar eine Anstecknadel geschenkt, weil ich diese sammle. _____



ANNIKA STENCHLY: Es war eine wahnsinnig tolle Erfahrung, in Rio dabei gewesen zu sein. Mit so vielen jungen Leuten, das war richtig cool. Mich haben das Land und die Menschen am meisten beeindruckt. Diese Lockerheit und Fröhlichkeit waren richtig ansteckend. Sportlich hat mir der Besuch beim Beachvolleyball am besten gefallen. Wir haben einige Spiele der deutschen Damen und Herren gesehen. Ich spiele selbst Beachvolleyball, und der Besuch beim olympischen Turnier hat mich noch einmal zusätzlich motiviert. Ich werde in den nächsten Jahren richtig Gas geben. Ich möchte in vier oder acht Jahren selbst für Deutschland bei den Olympischen Spielen dabei sein. Dafür werde ich alles geben. _____

TEXT JÜRGEN BRÖKER

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

OFFENE ANNÄHERUNG



Über 90 Minuten reger Austausch
im „Hotel Franz“ in Essen

SPORTVEREINEN WIRD VON VIELEN SEITEN EINE **UNVERGLEICHLICHE INTEGRATIVE KRAFT** ZUGESCHRIEBEN. DIE UNTERSCHIEDLICHSTEN MENSCHEN KOMMEN MIT IHREN JEWEILIGEN INTERESSEN UND POTENZIALEN ZUSAMMEN, UM **GEMEINSAM SPORT ZU TREIBEN**. ABER WIE FUNKTIONIERT DIE EINBINDUNG UND **INTEGRATION VON FLÜCHTLINGEN** IN DIE VEREINE VORORT TATSÄCHLICH UND VOR ALLEM, WIE SEHEN DIE FLÜCHTLINGE IHRE EINBINDUNG IN DIE VEREINE SELBST?





**ICH HELFE DEN KINDERN,
BASKETBALL ZU LERNEN
UND SIE HELFEN MIR
DEUTSCH ZU LERNEN**



Beim „Round Table“-Gespräch unter dem Motto **„Im Sportland NRW eingebunden – Flüchtlinge kommen zu Wort“** gaben fünf junge Männer aus Syrien, Marokko und Ägypten Einblick in ihre Erfahrungen mit Sportvereinen in Deutschland. „Die Kontakte aus dem Sportverein, helfen mir bei der Integration. Ich kann so auch die Kultur der Deutschen besser kennenlernen und verstehen“, sagt zum Beispiel Yhia Sayed Khalil. Dabei lässt er sich von einer Dolmetscherin helfen. Allerdings macht er das nur bei komplizierten Sätzen. Sonst zwingt er sich selbst, Deutsch zu reden. Khalil kam erst vor gut einem Jahr aus Ägypten nach Deutschland. Er lebt in Zülpich und ist dort im TuS Chlodwig Zülpich 1896 als Volleyballer aktiv.

In dem Club kümmern sich Alexandra Menard und weitere ehrenamtliche Helfer um das Training mit den Flüchtlingen und noch mehr. „Wir bieten zusätzlich zu unserer wöchentlichen Trainingseinheit einen Sprachkurs an“, sagt Menard. Dieser beginnt eineinhalb Stunden vor dem Training. Ihre Erfahrung: Die Menschen sind froh, über jede Unterstützung auf dem Weg zur Integration in Deutschland. Doch auch der Verein profitiert. „Die Flüchtlinge beleben unseren Verein und sie bringen sich mit ihren Talenten auch bei uns ein“,



sagt Menard. So wie Ismail Laghbaba. Der junge Marokkaner war in seiner Heimat Künstler. Aber nicht nur mit Farbe und Pinsel auch am Computer kann er wunderbare Bilder entstehen lassen. Und so hat er für ein Beachvolleyball-Camp des Vereins ein Logo für die entsprechenden T-Shirts entworfen.

DURCHHALTEN HAT SICH GELOHNT

Die Zülpicher Geschichte ist eine von vielen Mut machenden Erfolgsstorys zur Integration von Flüchtlingen aus den landesweit gut 19.000 Sportvereinen. Auch wenn bis zum Erfolg einige Hürden – Regelung der Beitragsfreiheit, Versicherungsfragen im Falle eines Unfalls etc. – übersprungen werden mussten. Das Durchhalten hat sich für Flüchtlinge und Vereine gelohnt.

Wie Laghbaba und Khalil bringen sich auch die anderen Männer in ihren Vereinen ein. Rami Knaan unterstützt die Schwimmtrainer der SG Essen am Beckenrand. Als gelernter Sportlehrer und früherer Leistungsschwimmer (Nationalmannschaft) bringt er sein Wissen in den Trainingsalltag ein und unterstützt ehrenamtlich die Vereinsarbeit. Auch Tarek Ali Moussa, ein Hüne mit tiefer

Stimme, hilft beim Training seines Vereins. Als ehemaliger syrischer Basketballnationalspieler trainiert er heute mit seinem Wissen jugendliche Basketballer in Wuppertal.

DIE ARBEIT IM SPORTVEREIN WAR FÜR MICH WICHTIG



Hekmat Mamos Einsatz im Postsportverein Bonn ging sogar noch weiter. Er hat im Rahmen eines Bundesfreiwilligen Dienstes ein Jahr lang dort mitgearbeitet. „Die Arbeit im Sportverein war für mich wichtig. Ich habe meine Sprachkenntnisse verbessert und viele nette Leute kennen gelernt“, sagt er. Und sicher hat ihm die Tätigkeit auch dabei geholfen, den Ausbildungsplatz zu finden, den er Anfang September angetreten hat. Auch wenn er dadurch weniger Zeit für den Verein hat, will er sich nicht ganz aus dem Vereinsleben zurückziehen. Zu wichtig sind ihm die Menschen dort geworden.

Für den Verein ist das Ende des Bundesfreiwilligendienstes von Mamo ein großer Verlust. „Er hat sich sehr bei uns eingebracht, war ein wichtiger Ansprechpartner für andere Flüchtlinge und hat für unsere Angebote auch in den Flüchtlingsunterkünften geworben“, sagt Katja Brender vom Postsportverein Bonn. Sie lässt keinen Zweifel daran: Hekmat Mamo hat für den Verein wichtige integrative Arbeit geleistet und durch den Sport in Bonn echte Freunde gefunden.

Fünf Menschen, fünf Schicksale, fünf Sportgeschichten – die Diskussionsrunde hat gezeigt: Vereine und Flüchtlinge passen sehr gut zusammen. Für beide eröffnen sich aus der regelmäßigen Begegnung miteinander neue Chancen und alle gewinnen. Dierk Menard vom TuS Chlodwig Zülpich 1896 hat dafür eine einfache Erklärung: „Wir sind uns beim Sport näher. Wir feuern uns gegenseitig an, zeigen uns etwas, lernen voneinander.“ Und das von Woche zu Woche. So sei der Kontakt intensiver – anders als bei einem einmaligen Begegnungscafé. _____



THE
CORE
COLLECTION



ZIEL-FÜHRENDE als Handauflegen


Vereinsmanagement aus dem Bauch heraus ist passé – zu komplex sind die Anforderungen an die Führungskräfte. Gefragt ist kompaktes, zeitgemäßes Wissen.

Genau das vermittelt die Vereinsmanager-Ausbildung, deren Tätigkeitsfelder etwa in Marketing, Öffentlichkeitsarbeit, Mitarbeiterentwicklung, Jugendarbeit oder auch Finanzmanagement liegen.

„Das Konzept ist genial. Man bekommt eine sehr gute Ausbildung zu einem günstigen Preis und erhält am Ende eine Lizenz!“ Sie hören nicht den LSB-Werbeblock, sondern zwei sehr zufriedene Vereinsmanagerinnen. Anja Urh und Andrea Haupt, beide vom Düsseldorfer SFD`75, absolvierten 2011 die Vereinsmanager-C-Ausbildung – lernten sich dort übrigens auch kennen und schätzen – und gaben anschließend mit frischem Wissen Gas. Anja Urh in ihrem damaligen Verein, dem Turn-Sport-Tennis-Verein Merl, den sie als Geschäftsführerin bereits seit einigen Jahren leitete. Die Diplom-Textil-Ingenieurin konnte durch ihren früheren Beruf auf eine kaufmännische Ausbildung zurückgreifen, doch in der Vereinsmanager-Ausbildung erlernte sie, was konkret für die zeitgemäße Führung eines Vereins nötig ist: Vereinsrecht, Marketing, Finanzen, Steuern, Versicherungen, außerdem Wissen zu Spezialthemen wie etwa Kooperationen mit Partnern.

WIE GEHT UP TO DATE?

Wenig später stieß sie als frischgebackene Vereinsmanagerin ihr bislang größtes Projekt an: Die Fusion zweier Vereine. „Im kleinen Meckenheim gab es damals drei große Vereine, alle etwa mit der gleichen Mitgliederzahl. Wir litten unter der Konkurrenzsituation und waren deshalb mit einem anderen Verein schon eine Kooperation eingegangen“, berichtet Urh. „Zu guter



Das Konzept ist genial. Man bekommt eine sehr gute Ausbildung zu einem günstigen Preis und erhält am Ende eine Lizenz!

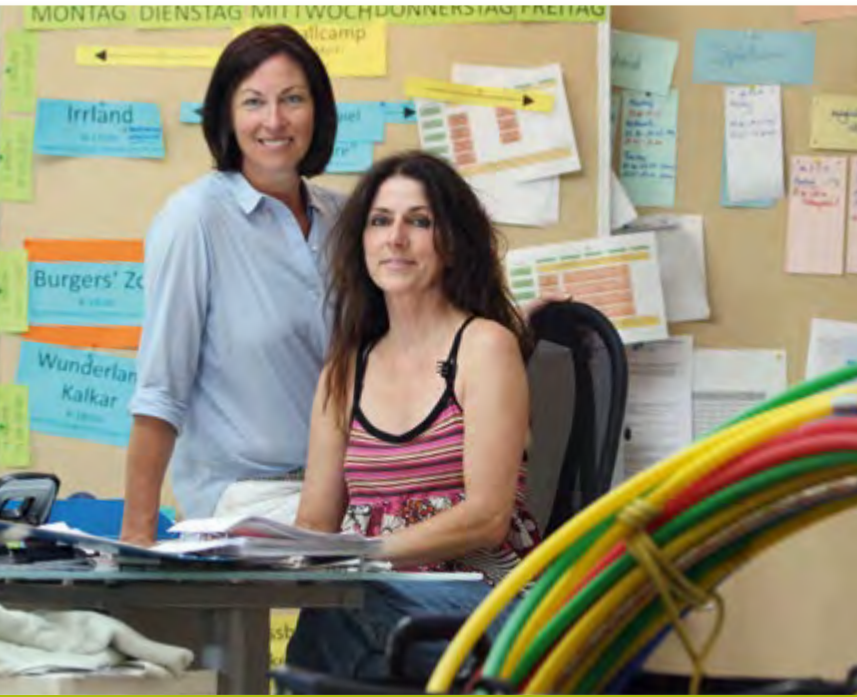
HANDLUKSKOMPETENZ UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

... also so genannte hard skills – Faktenwissen – und soft skills – persönliche Kompetenzen – werden in der Vereinsmanagerausbildung geschult. Die VM-Ausbildung mündet in zwei Lizenzstufen: Vereinsmanager/-in-C und Vereinsmanager/-in-B.

Für den VM-C sind 120 Lerneinheiten nötig. Dieser kann auch mit dem Schwerpunkt Jugendarbeit erworben werden. Die vertiefende Ausbildung VM-B kann in einem – oder allen – der folgenden vier Profile mit jeweils 60 Lerneinheiten absolviert werden: 1. Vereinsentwicklung und Marketing; 2. Vereinsführung und Mitarbeiterentwicklung; 3. Finanzen, Steuern, Recht und Versicherungen; 4. Sportorganisation und Vereinsverwaltung.

WEITERE INFORMATIONEN ÜBER SERVICE QUALIFIZIERUNG

Vibss@lsb-nrw.de, Telefon 0203 7381-777



Letzt haben wir die Vereine ganz zusammengelegt, um gemeinsam alle Interessen besser bedienen zu können.“ Das Wissen und das Vermögen, einen solchen Schritt vorzubereiten und umzusetzen, zog sie aus der Vereinsmanager-Ausbildung. „Die Ausbildung gab Sicherheit. Vieles habe ich gelernt, aber außerdem genauso wichtig: Ich wusste, wo ich weiteres, spezielles Wissen und Unterstützung herbekommen konnte“, meint Urh.

Genau so soll es sein, bestätigt Ulrich van Oepen. Er ist als Referatsleiter beim Landessportbund für Bildung und Mitarbeiterentwicklung

verantwortlich, so auch für die Konzeption der Vereinsmanager-Ausbildung. „Einen Verein zu führen ist nicht mehr so leicht wie vor 20, 30 Jahren“, sagt er. „Heute braucht man umfassendes Fachwissen, etwa zu Steuern und Versicherungen – aber auch Führungskompetenz!“ Im Kern geht es stets um die Zukunftsfähigkeit, um die Anpassung eines Vereines an eine Umwelt, die sich laufend verändert. Gesetze und Verordnungen ändern sich – der Verein muss up to date bleiben. Die Mitgliederzahlen sinken – der Verein braucht vielleicht attraktivere Angebote. Das Engagement der Ehrenamtlichen sinkt – die Nachwuchsarbeit braucht vielleicht einen Modernitätsschub. „Es herrscht vielerorts die Meinung: Das mache ich durch Handauflegen“, schmunzelt van Oepen. „Man braucht jedoch modernes Rüstzeug und Sicherheit.“

WISSEN, WEN MAN FRAGEN KANN

Fabian Gieling promoviert derzeit in der Schweiz. Trotzdem steht er seinem Verein, dem Reit- und Fahrverein Begatal, weiter als Geschäftsführer vor und ist Mitglied des Vorstandes. Möglich ist das wegen der besonderen Organisationsstrukturen, die Vereinsmanager Gieling mit seinem Verein und mit Hilfe von Vereinsberaterin Karin Schulze-Kersting vor einigen Jahren installiert hat. „Vor fünf Jahren brauchten wir neue Leute für den Vorstand. Es war aber niemand bereit, einen Posten zu übernehmen und viel Zeit zu investieren.“ Besonders die alleinige Verantwortung schreckte viele Interessenten ab. Die Lösung fand sich darin, die Aufgaben zunächst klar zu strukturieren und in kleinen Häppchen an mehrere kleine Teams zu

übergeben. Statt von einem fünfköpfigem Vorstand wird der Verein seither von rund 25 Personen geleitet. „Das Schöne an dem Modell: Man kann Aufgaben einfacher neu verteilen“, so Gieling.

JETZT GUT AUFGESTELLT

Gieling und sein Team mussten noch eine andere Baustelle bearbeiten, nämlich dem Mitgliederschwund begegnen. Unter der Zielmarke „200 Mitglieder plus x“ erarbeiteten Kleingruppen verschiedene Ideen, Mitglieder zu gewinnen und zu halten. Das Augenmerk richtete sich auf spezielle Angebote für Wiedereinsteiger, auf Kooperationen mit Kindergärten, auf zusätzliche Angebote. Mit Erfolg: Die Marke ist geknackt, die Zahlen stabil. Das System steht und ist anpassungsfähig, „wir sind jetzt gut aufgestellt.“ Hat Gieling seine Vereinsmanager-Ausbildung bei dem Veränderungsprozess geholfen? „Ich habe viel Grundlagenwissen mitgenommen. Und auch: Nutzt VIBSS, holt euch externe Beratung. Die „Alten“ haben gefragt: Wozu braucht ihr jemand Externen? Aber die Hilfestellung und die Tipps waren Gold wert.“



**JA, ICH
WILL!**

**EINEN ARBEITSPLATZ,
DER SPASS MACHT**

PER FERNSTUDIUM WEITERBILDEN:

Master Sportbusiness Management
(Vollzeit | Teilzeit | Dual) **NEU!**

Bachelor Sportbusiness Management
(Vollzeit | Teilzeit | Dual)

Sportvermarktung

Geprüfter Sportfachwirt (IHK)

Athletenmanagement **NEU!**

Sportmanagement

Fußballmanagement

Social Media Management Sport

Sport-Mentaltraining

Anerkannte Abschlüsse

IST-Studieninstitut | IST-Hochschule für Management
0211 8 66 68-0 | www.ist.de | www.ist-hochschule.de



**Bildung,
die bewegt**



FELIX 2016

9. DEZEMBER 2016
WESTFALENHALLE DORTMUND

DAS FEST DES SPORTS IN NRW



10 Jahre ausgezeichneter
Spitzensport in NRW.

Unterstützt von:
DB BAHN
Regio NRW

KARSTADT sports

Stadtkasse
Dortmund

VIActiv
Krankenkasse

sportstiftung NRW

Stadt Dortmund
Wirtschaftsbüro

DSWZ

DEWZ

WESTLOTTO

EDG

Veranstaltet von:



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



In Kooperation mit:

WDR

TEXT ULRICH BECKMANN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

MOTIVIERTER NACHSCHUB

STELLVERTRETEND FÜR ALLE JUNGEN FREIWILLIGEN WURDE FRANZISKA KNAPPHEIDE AUS EMSDETTEN IM RAHMEN EINER ZERTIFIZIERUNGSFEIER **ZUR 50.000STEN SPORHELPERIN AUSGEZEICHNET.**



Willkommene Bewegungspause in der Sporthalle des Gymnasiums Martinum

Die 17-jährige Schülerin engagiert sich auch außerhalb der Schule im Sport: „Ich spiele Fußball bei Borussia Emsdetten und habe nach der Sporthelferausbildung noch den Junior-Coach gemacht, damit ich auch Fußball-Jugendmannschaften im Verein übernehmen kann“.

Damit ist Franziska Knappheide eine der Sporthelfer, die auch im Sportverein zum Einsatz kommen. Was besonders dem Vorsitzenden der Sportjugend NRW, Jens Wortmann, am Herzen liegt: „Der Fokus muss auf der noch intensiveren Einbindung der Sporthelferinnen und Sporthelfer in die praktische Vereinsarbeit liegen.“

FINANZIERT ...



...wird das Programm von der Sportjugend NRW, dem Schulministerium NRW und dem Sport- und Jugendministerium NRW. Unterstützende Partner sind der BKK-Landesverband NORDWEST und die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen.

Und NRW-Sportministerin Christina Kampmann betonte: „Mit dem Sporthelfer-Programm werden junge Menschen frühzeitig für das Ehrenamt begeistert. Das hilft unserer Gesellschaft und dem Sport.“



VON DER SCHULE IN DEN VEREIN

Für Stefan Akamp vom TV Emsdetten ist mit der Sporthelfer-Ausbildung auch ein großes Problem der Sportvereine gelöst: „Die Schule bildet für den Sportverein die zukünftigen Übungsleiter aus. Man muss sie nur weiterqualifizieren und bekommt so neuen ehrenamtlichen Nachwuchs.“

NRW-Sportministerin Christina Kampmann und der Vorsitzende der Sportjugend NRW, Jens Wortmann, gratulierten der 50.000sten Sporthelferin

Anzeige

Ein Spitzensportland vier starke Partner

📍 www.spitzensportland.nrw

Unter 📍 www.spitzensportland.nrw findet sich erstmals ein kompakter Überblick über das Leistungs- und Spitzensportsystem im größten deutschen Bundesland sowie die konkreten Fördermöglichkeiten für junge Athleten/-innen. Als vier starke Partner haben das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport (MFKJKS), der Landessportbund NRW, die Sportstiftung NRW und die Olympiastützpunkte NRW dieses Internet-Projekt gemeinsam realisiert. Besondere Erwähnung verdient das auf der Website hinterlegte Video mit der animierten Trickfigur Isabelle und den verschiedenen Stationen auf ihrem beispielhaften Weg zur Spitzensportlerin. Nicht nur für Vereine mit leistungsorientierten Angeboten lohnt sich ein Klick auf das übersichtliche Portal.

Wie eine **POWERBANK** – ein externer Akku – Smartphones und ihre Artverwandten mit Energie versorgt, so ist das Sporthelfer-Programm in NRW ein echtes Kraftpaket für den Kinder- und Jugendsport und das junge Engagement in unserem Land.

So stark ist dieser Energiespeicher: 1.000 Schulen in NRW haben schon Lehrkräfte qualifiziert und bilden in jährlichem oder zweijährigem Rhythmus aus. Dieses Bildungsprogramm für die Jugendlichen wird in allen Schulformen der Sekundarstufe umgesetzt. Es **STÄRKT JUNGE MENSCHEN** auf dem Weg in die Lehre genauso wie auf dem Weg in ein Studium.



ECHTES KRAFTPAKET für den Sport

Und es wirkt sofort: Bei jährlich über 6.500 neu ausgebildeten Sporthelferinnen und Sporthelfern sind jedes Schuljahr kontinuierlich etwa 18.000 so **QUALIFIZIERTE JUGENDLICHE** an ihren Schulen im Einsatz und sorgen für mehr Bewegung und Sport im Schulprofil – und das direkt von Schüler zu Schüler. Diese PowerBank hat noch einen zweiten Anschluss, ihre Energie ist ein ebenso guter Treiber für den Kinder- und Jugendsport in den Sportvereinen. Diese Kraftverbindung noch wirksamer zu machen, ist eine der zentralen Aufgaben in der aktuellen Programmphase bis 2018.

Die Jugendlichen in NRW haben Lust auf Sport und sie haben Lust, sich im Sport zu engagieren. Deshalb gilt: **JEDE SCHULE DER SEKUNDARSTUFE** sollte sich überlegen, am Sporthelfer-Programm teilzunehmen. **JEDER IM KINDER- UND JUGENDSPORT ENGAGIERTE VEREIN** sollte mit den Sporthelferschulen seiner Stadt oder Gemeinde kooperieren.

So lässt sich die im Sporthelfer-Programm verinnerlichte Energie potenzieren, aus der PowerBank wird ein Kraftwerk für den Kinder- und Jugendsport in NRW.

Martin Wonik, LSB-Vorstand

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
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 (Redaktionsassistenten)

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 01.10.2016

Anzeigenschluss 01.10.2016

ISSN: 1611-3640



Klima schützen
mit Deutsche Post



Jetzt scannen
und mehr
erfahren

ARAG. Auf ins Leben.

Sicher aufgestellt – mit unserem Sport-Vereinsschutz

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!

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de



*So nur bei
der ARAG*