

WIR IM

FEB. 2015

# SPORT

LSB-MITGLIEDERVERSAMMLUNG

DIE EISMACHER IM SPITZENSPORT

SPORTJUGEND-JAHRESTAGUNG

LEBENSELIXIER

# SPORT

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



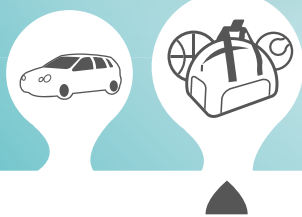


# Starke Preise für starke Teams!

Teamline JAKO Attack 2.0 inkl. Druck – mit Nachkauf-Garantie bis 15.09.2015



Hochwertiger Präsentationsanzug inkl. Vereinsdruck  
ab **39,95€**



## Unsere Team-Sonderaktion JAKO Attack 2.0:

### Ihre Vorteile:

- Sportanzüge, Kapuzenpullover, Sweats, Polos sowie Regenjacken bis zu 40% reduziert
- Viele Artikel in bis zu 8 Farben verfügbar
- **Alle Oberteile inkl. kostenlosem Vereinsnamen oder Wappen (einfarbig)**
- Optional mit Namen, eigenem Sponsor etc. zusätzlich bedruckbar
- Mindestbestellmenge: 10
- Sonderaktion befristet bis 30.04.2015
- **Unsere Nachkaufgarantie:** Sofern Sie bis zum 30.04.2015 Produkte der Teamline „Attack 2.0“ aus unserer aktuellen Sonderaktion beziehen, so garantieren wir Ihnen bei einem Nachkauf bis zum 15.09.2015 die aktuellen Preise für diese und alle weiteren Artikel aus unserer derzeitigen Sonderaktion!

Dieses und viele weitere Angebote finden Sie unter [www.teamssportxxl.de](http://www.teamssportxxl.de)

Gerne stehen wir Ihnen auch telefonisch unter 0203 7381-795 zur Verfügung.





Martin Wonik,  
LSB-Vorstand

# DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Liebe Leserinnen und Leser, das neue Jahr hat wieder Fahrt aufgenommen. In Bünden, Verbänden und Vereinen ist der Alltag zurückgekehrt. Projekte werden fortgeführt, Wettkämpfe organisiert, Bewegungsangebote gemanagt.

All dies ist kein Selbstzweck. Vielleicht ist es gut, sich zu Beginn eines Jahres noch einmal bewusst zu machen, wofür wir uns im Sport letztlich einsetzen. Dabei geht es nicht um Gewinnmaximierung oder Profitstreben, im Mittelpunkt steht definitiv der Mensch. Es geht um Bewegungsfreude, Miteinander und persönliche Entwicklung, um Gesundheit, Integration und vieles mehr. Ich denke, das ist eine gute Motivation für ein neues Sportjahr.

Was Sport für die Menschen bedeuten kann, insbesondere wenn sie älter werden, zeigt unsere Titelgeschichte „Sport als Lebenselixier“ ab Seite 8.

Ich wünsche ihnen viel Spaß beim Lesen und eine langwährende Motivation für Ihren Sport!

Ihr

Martin Wonik

## UNSERE WIRTSCHAFTSPARTNER



UNTER FREUNDEN

## SPORT VERBINDET

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

Mit der Facebook-Seite des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

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

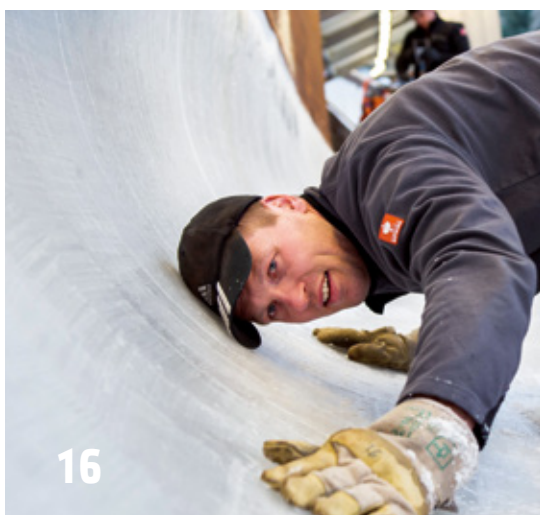
bieten wir Ihnen eine Plattform, auf der die Vielfältigkeit des Vereinssports mit anderen geteilt werden kann. Äußern Sie Ihre Meinung, verfolgen Sie aktuelle Trends und News aus dem Sport- und Vereinswesen, teilen Sie gemeinsame Interessen mit anderen, posten Sie Veranstaltungen oder ein witziges Foto.



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



8



16



35

# INHALT

6 NEUES AUS DEM LANDESSPORTBUND NRW

## TITEL

8 SPORT ALS LEBENSELIXIER  
 13 INTERVIEW PROFESSOR KLEINERT  
 „DIE INNIGSTEN BEDÜRFNISSE BEFRIEDIGEN“

## PROGRAMME & THEMENFELDER

BEWEGT GESUND BLEIBEN IN NRW!

14 GESUNDHEITSFÖRDERNDER LEBENSORT SPORTVEREIN  
 DIE VERGNÜGUNGSWARTIN

SPITZENSport FÖRDERN IN NRW!

16 DIE EISMACHER  
 DIE TEAMS HINTER DEN KULISSEN DES SPITZENSports  
 20 BOB- UND SKELETON WM SAUERLAND IM WM-FIEBER

POLITIK

21 LSB-SONDERFONDS GELEBTE SOLIDARITÄT MIT DER BASIS  
 24 LSB-MITGLIEDERVERSAMMLUNG  
 DEUTLICHE POLITISCHE KOMMUNIKATION

INTEGRATION

26 GELEBTE VIELFALT IM VEREIN

INKLUSION

28 PORTRÄT IRIS JIRSAKS „ICH BIN SEHR STOLZ“

SPORTMANAGEMENT

29 RESSORTPRINZIP FIT IN DIE ZUKUNFT

SPORTMEDIZIN

32 ERNÄHRUNG UND SPORT

## SPORTJUGEND NRW

34 NEUES IM FEBRUAR  
 35 JAHRESTAGUNG „VIEL PLATZ FÜR FRIEDVOLLES MITEINANDER“  
 37 INTERVIEW RAINER RUTH „IN DER VERANTWORTUNG“

3 EDITORIAL  
 39 IMPRESSUM



# JETZT MITMACHEN!

→ [WWW.LSB-NRW.DE/FUER-VEREINE/BESTANDSERHEBUNG](http://WWW.LSB-NRW.DE/FUER-VEREINE/BESTANDSERHEBUNG)

## HILFESTELLUNG

Vielfältige Hilfestellungen, Infos zu Software-Lösungen und Videoanleitungen zum Ausfüllen der Bestandserhebung finden Sie auf der Homepage des Landessportbundes NRW. Dort können Sie Ihren Verein auch registrieren, falls Sie das noch nicht getan haben.



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

Die Bestandserhebung ist ein zentrales Instrument des organisierten Sports. Sie ermittelt nicht nur die Zahl der Vereinsmitglieder in NRW, sondern dient der Sportentwicklung insgesamt. Ab 2015 werden die Mitglieder dabei ausschließlich jahrgangswise erfasst. Die bisherige Angabe nach Altersgruppen ist nicht mehr möglich.

### ...FÜR BESSERE PLANUNG

Durch die jahrgangswise Erfassung entsteht ein sehr viel differenzierteres Bild – Sportvereine können ihre Angebote dadurch besser zielgruppengerecht justieren. Darüber hinaus bildet die Bestandserhebung eine Grundlage dafür, in welchem

Umfang finanzielle Mittel innerhalb des organisierten Sports in NRW verteilt werden.

Für Vereine ebenfalls wichtig: Um Unterstützungsleistungen des Landessportbundes NRW in Anspruch nehmen zu können (z. B. zur Förderung der Übungsarbeit), muss der jeweilige Verein eine Bestandserhebung durchgeführt haben. Und erneut besteht die Möglichkeit, Veranstaltungen und Vereinsevents im Rahmen der Bestandserhebung zu erfassen.

**DIE BESTANDSERHEBUNG FÜR 2015 IST  
NOCH BIS ZUM 28. FEBRUAR 2015 MÖGLICH.  
MITMACHEN!**

#### WEITERE INFORMATIONEN

Landessportbund NRW, [Andor.Schneider@lsb-nrw.de](mailto:Andor.Schneider@lsb-nrw.de), Telefon 0203 7381-940

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Fitnessstudio im Verein

BROSCHÜRE ZUM DOWNLOAD

Um den Wünschen ihrer Mitglieder nach zeitgemäßen Sportangeboten nachzukommen, nehmen immer mehr Sportvereine eigene Fitnessstudios in Betrieb oder planen diese. Was aus vereinsrechtlicher und steuerlicher Sicht dabei zu beachten ist, hat der Landessportbund NRW jetzt in einer Broschüre zusammengefasst. Die Publikation vermittelt wichtige Handlungsempfehlungen und beschäftigt sich auch mit der Frage, was Vereine tun können, wenn ortsansässige Betreiber kommerzieller Fitnessstudios ihnen rechtliche Probleme bereiten.



DOWNLOAD UNTER

➔ [www.vibss.de](http://www.vibss.de)

## Interessant für Sportvereine

NEUE NRW-DOMAINS

Der Countdown läuft! Ab dem 25. März wird die neue Web-Adressen-Endung „.nrw“ für jedermann registrierbar sein. Ab dann können NRW-Domains für Webauftritte von jedem Interessierten ganz normal registriert und genutzt werden, also auch von Sportorganisationen. Die neue Top-Level-Domain eröffnet die Chance auf einfache, einprägsame Domainnamen mit dem Regionalbezug zu Nordrhein-Westfalen. Inhaber geschützter und eingetragener Marken- und Warenzeichen können ihre NRW-Wunschdomain bereits jetzt anfragen. Ebenfalls für Sportvereine interessant: Im Laufe des Jahres wird auch die Domain-Endung „.sport“ gestartet werden.

WEITERE INFORMATIONEN

➔ [www.nic.de](http://www.nic.de)

## SPURT GmbH und LSB

ZUSAMMENARBEIT WIRD FORTGESETZT

Der Landessportbund NRW und die SPURT GmbH haben ihre bereits seit 14 Jahren erfolgreiche Zusammenarbeit um zwei weitere Jahre verlängert. Damit zeichnet SPURT weiterhin für die Vermarktung zahlreicher Programme und Kampagnen des Landessportbundes NRW sowie für die Betreuung der bestehenden Wirtschaftspartner verantwortlich. Dies umfasst auch weiterhin die Leitung des SportShops im Landessportbund NRW.

WEITERE INFORMATIONEN

SPURT GmbH

Thomas Bathe

[kontakt@spurtwelt.de](mailto:kontakt@spurtwelt.de)

Telefon 0203 7381-801

## Führen im Sport

BUCHEMPFEHLUNG

Ehrenamtliches Engagement lebt vom solidarischen Handeln und erfolgreiches Management im Sport. Es kann nicht gelingen, wenn nur Einzelinteressen verfolgt werden. Allerdings gilt es, sich diese Einstellung immer wieder bewusst zu machen und nach Möglichkeiten zu suchen, wie sie vor dem Hintergrund aktueller und künftiger Herausforderungen gesichert und weiterentwickelt werden kann. Praktische Hilfestellung dazu bietet jetzt ein Buch von Holger Vetter unter dem Titel „Führung und Change Management – Presencing in Sportorganisationen“. Die darin beschriebenen Prinzipien und Techniken wurden am renommierten Massachusetts Institute of Technology (MIT) entwickelt. Sie bieten spezielles Managementwissen für eine nachhaltige und innovative Führung im gemeinnützigen Sport, die Entwicklungsprozesse von der Zukunft her begreift.



Erich Schmidt Verlag  
ISBN 9783503158393

## Neues Weiterbildungsprogramm

DOSB FÜHRUNGS-AKADEMIE

Für die Herausforderungen der Vereins- und Verbandsarbeit wappnet das neue Weiterbildungsprogramm der DOSB Führungs-Akademie in Köln.

Es beinhaltet Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote zu spezifischen Fach- und Managementkompetenzen. Auch Führungs- und persönliche Fähigkeiten sind im Fokus. Dabei unterstützt die Führungsakademie ehren- und hauptamtliche Arbeit im Sport mit Angeboten, die bundesweit und sportartenübergreifend ausgerichtet sind und praxisgerecht aufarbeitet werden.

DOWNLOAD DES KOMPLETTEN  
WEITERBILDUNGSPROGRAMMS 2015

➔ [www.fuehrungs-akademie.de](http://www.fuehrungs-akademie.de)

## „Das Grüne Band“

BEWERBUNGSPHASE LÄUFT

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Commerzbank AG zeichnen gemeinsam wieder 50 Vereine oder Vereinsabteilungen mit dem „Grünen Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ aus. Als Förderprämie winken je 5.000 Euro. Für die Auszeichnung können sich Vereine oder einzelne Abteilungen noch bis zum 31. März bei ihren Spitzenverbänden bewerben.

Voraussetzung ist, dass sie gezielte Talentsuche und -förderung von Jugendlichen sowie aktive Präventionsarbeit betreiben. „Das Grüne Band“ belohnt kontinuierliche Nachwuchsarbeit im Leistungssport. Es fördert und fordert neben der sportlichen Komponente auch soziale Aspekte.

BEWERBUNGSUNTERLAGEN UND AUSSCHREIBUNG 2015 UNTER

➔ [www.dosb.de/de/dasgrueneband](http://www.dosb.de/de/dasgrueneband)

## BKK vor Ort

### Prämien für jedes Alter – in jedem Jahr

Fotos: ©photocase.de/satin-claz, © 123rf.com/Oxana Labedeva



Gesundheit leicht gemacht: Wir belohnen Sie, wenn Sie Vorsorgeuntersuchungen nutzen und z. B. sportlich sind sowie das Normalgewicht halten. Sammeln Sie für sich und Ihre Kinder Bonuspunkte, lassen Sie diese im jeweiligen Bonuspass dokumentieren und sichern Sie sich Ihre Prämie.

pro **vita**  
Bonus

Kostenlose Servicenummer  
**0800 2221211**  
[www.bkkvorort.de](http://www.bkkvorort.de)



# SPORT ALS LEBENS- ELIXIER

Daran zweifelt niemand: Bewegung, Sport und Spiel tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Vielen Menschen bedeutet Sporttreiben jedoch noch viel mehr. Es ist in gewisser Weise ein Stück Lebenselixier für sie. „Wir im Sport“ stellt Beispiele von Älteren und Menschen mit Handicaps vor.

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN





Nordic Walking ist eine wunderbare,  
sanfte Form der Bewegung, die  
viel zur Gesundheit beitragen kann





Als ich noch gearbeitet habe, war Sport die Erholung pur. Jetzt verdanke ich ihm meine komplette Fitness, sodass ich heute noch viele Aufgaben im Ort übernehmen kann.

KLEMENS WITTIG (77)

„Gymnastik bei Parkinson“ heißt ein Angebot des StadtSportBundes Aachen, das dazu beiträgt, mobil und eigenständig zu bleiben



# W

enn dieser Mann loslegt, dann geht es rund. Alleine fünf Weltmeister- und vier Europameisterschaftstitel gingen 2014 auf das Konto des Läufers. Außerdem holte er den Weltrekord im 2.000 Meter Hindernislauf und ist in 37 Tagen mit dem Fahrrad rund um Deutschland gefahren. Und als ob das nicht reicht: Klemens Wittig ist 77 Jahre alt. Für den Wettkämpfer ist Sport Lebenselixier: „Als ich noch gearbeitet habe, war Sport die Erholung pur. Jetzt verdanke ich ihm meine komplette Fitness, sodass ich heute noch viele Aufgaben im Ort übernehmen kann“, erzählt der Dortmunder Weltklasseathlet.

Die Rekorde von Gisela Ulrich sehen anders aus. Ihre „Rennstrecke“ ist der malerische Park rund um das Strünkener Wasserschloss. Dabeisein ist alles. Jeden Donnerstag marschiert die 84-Jährige mit ihrem Rollator und rund 30 anderen Seniorinnen und Senioren durch den Schlosspark. „Gemeinsam mobil“ heißt das Angebot des Baukauer Turnclubs 1879 Herne, an dem sie teilnimmt. Seit Oktober 2013 läuft das Pilotprojekt, das auf Initiative des SSB Herne entstand. „Das Angebot hat hammermäßig eingeschlagen“, formuliert salopp Leiterin Petra Thiele.

Das Kommunikative steht im Mittelpunkt von „Gemeinsam mobil“, das die Alltags- und Altersmobilität im Stadtteil fördern will. „Kaffeekränzchen“ und Bewegungsangebote gehören hier einfach zusammen. Der Umgang untereinander ist auffallend herzlich, das Treffen trägt sichtlich zur Lebensqualität bei. „Ich verpasse keinen Termin!“ sagt Christel Grabski (85) und „Rollatorin“ Gisela Ulrich zieht das Fazit: „Ich komme immer gut gelaunt nach Hause.“ Dabei geht es nicht nur um das Miteinander: „Nur Reden würde mir nicht reichen, ich will mich bewegen“, kommentiert Edelgard Ogorek (75).

## „Ich komme immer gut gelaunt nach Hause“

Sport als Lebenselixier – für manche Menschen hat das geradezu existenzielle Bedeutung. Wie für Ursula Polzin. Sie leitet den Kurs „Gymnastik bei Parkinson“, den der StadtSportBund Aachen anbietet und ist selbst Betroffene. „Unser Sport trägt dazu bei, körperlich und geistig fit zu sein, mobil und eigenständig zu bleiben.“ Das Credo der lebensfrohen Leiterin: „Es geht nicht darum, dem Leben





Auch Rollatoren können zum Sportgerät werden. Der Stadtsportbund Herne bietet „Gemeinsam mobil“ für ältere Menschen an

mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“ Kursteilnehmerin Franziska Bernal ergänzt: „Ein Problem bei Parkinson ist, dass Betroffene lieber für sich alleine bleiben. Da ist es gut, dass es solche Gruppen gibt, denn die Gemeinschaft spornt an.“

## Erfolgsprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“

Bewegung und Gemeinschaft: Im organisierten Sport ist dies nicht zu trennen. Im Gegenteil: Es ist eines seiner ganz großen Qualitätsmerkmale. Gerade in ihrer Doppelwirkung steigern sie die Lebensqualität der Menschen. Und dafür gibt es einen Markt. Das zeigen nicht nur die Nachfrage bei „Gemeinsam mobil“ und „Gymnastik bei Parkinson“. Ebenfalls „hammermäßig“ eingeschlagen hat das Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ unter Federführung von LSB und Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW). Anfang 2014 hatte man mit 20 Bewerbern gerechnet und war auf 40 lokale Projekte

vorbereitet. Zum Projektauftritt Ende 2014 zählte es 73 lokale Projektpartner in ganz NRW!

Eine enorme Resonanz, die der Zukunft vorausgreift und eigentlich nicht verwundern sollte. „Die Zahl der demenzen Personen von derzeit 1,4 Millionen wird sich bis 2050 verdoppeln“, so Dr. Klaus Balster, Beauftragter des Landessportbundes NRW für das Programm „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“. Das Modellprojekt kommt also zur rechten Zeit. Projektleiter Dr. Georg Schick: „Die Sportangebote, die wir hier entwickeln und untersuchen, haben den ganzen Menschen im Blick – und nicht nur Teilaspekte.“ Auf Basis eines ganzheitlichen, biopsychosozialen Ansatzes werden Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität von Menschen mit Demenz nachhaltig gefördert.

Die Angebote reichen vom „Tanztee“ über Kraft- und Balancetraining, einem großen Spektrum von Breitensport und Rehabilitationssport bis zu niedrigschwelligen Hilfe- und Betreuungsleistungen. Leitendes Prinzip der Angebotsentwicklung ist die Kooperation im Quartier: ein Sportverein bildet mit einem Partner aus dem Bereich Pflege/Demenz ein Tandem, um ein wohnortnahes Sportangebot auf die Beine zu stellen. Das Projekt wird vom NRW-Gesundheits-

VIDEO ZUM THEMA  
→ [youtu.be/xFBTG3Ths2U](https://youtu.be/xFBTG3Ths2U)





Sitzboccia für Menschen mit Demenz wird beispielsweise in Essen angeboten

## KOMMENTAR

# Wie ein Zaubertrank

Jeder Sporttreibende weiß, wie befriedigend es ist, sich zu bewegen oder sportliche Leistung zu bringen – ganz gleich auf welchem Niveau und am Besten in der Gemeinschaft eines Vereins. Manche stellen dabei den Leistungsgedanken in den Vordergrund, anderen sind Aspekte wie Lebensqualität, Gemeinschaft, Gesundheit oder ehrenamtliches Engagement wichtig.

Doch ganz gleich welche Motivation uns im Sport antreibt – wer bewusst in sich hineinspürt, wird merken: Sport ist eine Quelle von Lebensfreude, kann Zaubertrank sein, ohne Droge zu werden. Bei allem Streben nach Siegen oder Rekorden, im Bemühen um Integration, Bildung und Gesundheit im Sport, ist dies jedoch eine höchst individuelle Erfahrung, die gemacht werden muss.

## Lebenslang dabei bleiben

Mit Kampagnen wie „Überwinde deinen inneren Schweinehund“, den verschiedenen LSB-Programmen, mit den vielen begeisternden Übungsleitungen in unseren Vereinen, versucht der organisierte Sport auch diese Erfahrung zu vermitteln. Zu Recht, denn wer einmal begriffen hat, welchen Beitrag Sport zu einem guten Leben leisten kann, bleibt mit größerer Wahrscheinlichkeit ein Leben lang dabei. Und das hat letztlich auch gesellschaftliche Bedeutung!

Michael Stephan

und Pflegeministerium sowie den Pflegekassen in NRW gefördert. Kooperationspartner sind die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege, die Landesinitiative Demenz-Service und private Pflege- und Betreuungsanbieter.

## Bewegung und Gemeinschaft wirken zusammen

Sport als Lebenselixier? Es braucht keine Erkrankung, um die positive Wirkung von Bewegung zu begreifen. Viele Menschen finden jedoch von sich aus nicht den Weg zum Sport. So muss der Sport eben zu den Menschen kommen, wie das Kooperationsprojekt zwischen LSB und der Freien Wohlfahrtspflege NRW aufzeigt. Die beiden Partner wollen Bewegung und sozialen Kontakt in das Leben Älterer und Hochaltriger bringen. Dazu arbeiten Sportvereine und Senioren- und Pflegeeinrichtungen vor Ort zusammen. Zwei Überlegungen spielen dabei eine große Rolle. Erstens: Regelmäßige Bewegung fördert Mobilität und somit Eigenständigkeit. Zweitens: Der soziale Kontakt beugt der weit verbreiteten Einsamkeit in höherem Alter vor. Viele Projekte vor Ort sind bereits umgesetzt. Hier schließt sich der Kreis zu der Initiative der Herner Sportfreunde mit ihren Spaziergängen durch den Schlosspark. Wie auch immer Menschen zusammenfinden, um sich in der Gemeinschaft zu bewegen: Sport ist ein Stück Lebenselixier.





INTERVIEW MIT PROF. DR. JENS KLEINERT,  
PSYCHOLOGISCHES INSTITUT  
DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN

INTERVIEW MICHAEL STEPHAN

FOTO DSHS

## „Die innigsten Bedürfnisse befriedigen“

### HERR PROFESSOR KLEINERT, MACHT SPORT GLÜCKLICH?

Wenn wir von Glück sprechen, reden wir von Gefühlen, die dadurch ausgelöst werden, dass unsere innigsten Bedürfnisse befriedigt werden. Wir werden alle mit bestimmten Bedürfnisanlagen geboren. Amerikanische Kollegen benennen drei Aspekte: Erstens: das Bedürfnis nach Kompetenz, sich als fähig zu erleben. Zweitens: das Bedürfnis nach Beziehung – sei es zum Partner, zur Gruppe oder zur Gemeinschaft. Drittens: das Bedürfnis nach Autonomie, nach Selbstbestimmung. Diese drei Bedürfnisse kann man wunderbar mit Sport befriedigen. Und je mehr sie befriedigt werden, um so mehr fühlt man sich glücklich.

### WELCHE ROLLE SPIELT DER KÖRPER DABEI?

Körperliches Wohlbefinden trägt natürlich in hohem Maße zum Gesamtlebensgefühl bei. Sport aktiviert den Körper und hilft, Einschränkungen zu beheben – seien es muskuläre Verspannungen, Müdigkeit usw.. Dieser körperliche Ausgleich führt zu psychischem Wohlbefinden. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind nicht zu trennen.

### WIE VERBESSERT SPORT DIE LEBENSQUALITÄT IN SOZIALER HINSICHT?

Sport ist ein großer Mediator zur Steuerung der sozialen Situation. So kommen zum Beispiel Menschen zusammen, die sonst nicht zusammen kommen würden. Sport dient in dieser Hinsicht als Kontaktbörse oder als multikulturelles Erlebnis. Man denke an Midnight-Basketball im Jugendbereich. Andererseits ist es gerade bei älteren Menschen oft so, dass sie sich zurückziehen und passiv sind. Hier ist Sport ein Medium, sich selbst aufzumuntern, etwas zu tun – eine Motivation hin zum sozialen Kontakt. Er ist so gesehen ein Instrument hin zu Aktivitäten, die soziales Wohlbefinden steigern.

### INWIEFERN PROFITIEREN MENSCHEN MIT ERKRANKUNGEN?

Gerade bei chronisch- und schwerkranken Menschen kann Sport ein zentraler Lebensinhalt werden. Diese Menschen können ja oft viele Dinge nicht mehr machen und erleben einen Verlust an Autonomie. Wenn sie dann unter Anleitung Bewegungs- und Aktivitätsformen finden, die sie im Griff haben, kann das sinnstiftend sein. Sie erfahren so Wege, ihr Leben tatsächlich selbst zu bestimmen.

Die TEXT MICHAEL STEPHAN  
FOTO ANDREA BOWINKELMANN

# „VERGNÜGUNGSWARTIN“

WIE WIRD AUS EINEM SPORTVEREIN EIN ORT, DER DIE GESUNDHEIT ALLER IM VEREIN FÖRDERT. EIN ORT, DER EBEN NICHT NUR BEWEGUNGS- UND SPORTANGEBOTE IM PROGRAMM HAT, SONDERN DARÜBER HINAUS DENKT. DER SCHRITT DORTHIN IST LEICHTER ALS ERWARTET. DAS ZEIGEN ERFAHRUNGEN DER WORKSHOPS „GESUNDHEITSFÖRDERNDER LEBENSORT SPORTVEREIN“.

**D**ie Spielfläche ist umrahmt von Balken aus Lärchenholz, an der Seite zwei gemütliche Bänke zum Zuschauen: Die Boule-Anlage der BSG Borgentreich ist ein Schmuckstück. „Wir waren auf der Suche nach einer weiteren Sportart, die von Jung und Alt, von gesunden Menschen und solchen mit Handicap ausgeübt werden kann“, sagt Gisela Lattrich, die erste Vorsitzende des Vereins, anlässlich der Eröffnung der Anlage im Herbst 2014. Gesundheit, Rehabilitation und Prävention hat sich die BSG Borgentreich auf die Fahnen geschrieben. Aber wer sich auf der Homepage des Vereins umschaut, stößt noch auf einen weiteren Begriff, der explizit genannt wird:

Geselligkeit.

„Sommerfest, Winterwanderung, Thermenbesuch werden gut angenommen“, erläutert Lattrich, „das ist hier ein Flächenkreis. Viele Menschen, die alleine leben, nutzen den Verein als Treffpunkt. Menschen brauchen Kontakte.“ Für sie ist klar: „Wir leben Gesundheitsförderung.“ In dieser Einschätzung wurde die Vereinsvorsitzende bekräftigt, als sie am LSB-Workshop „Gesundheitsfördernder Lebensort Sportverein“ teilnahm. „Dort bin ich in vielen Dingen bestätigt worden“, erinnert sie sich, „mir wurde klar, dass wir schon viel machen.“

## Gesundheitsfördernder Lebensort Sportverein

Gesundheit als eine Leitidee der Vereinskultur umzusetzen, heißt nicht, dass ein Verein sein Profil im Leistungs- und Wettkampfsport aufgibt und nur noch gesundheitsorientierte Angebote durchführt. Es verändert aber den Blick auf sich selbst: Was kann man tun, um Gesundheitsförderung im Vereinsalltag zu leben und daraus Impulse für die Vereinsentwicklung zu gewinnen? Wie kann ein Verein also für Mitglieder und Beschäftigte ein „Ort“ werden, wo sie ihre Gesundheitskompetenzen erweitern können – auch über den Sport hinaus? Beratung und Erfahrungen anderer helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden.

### „ES GEHT DARUM ZU SENSIBILISIEREN“

Mit dieser Erfahrung liegt Gisela Lattrich ganz auf der Linie von Workshop-Leiter Klaus-Peter Uhlmann: „Wir





Natürlich steht Bewegung im Vordergrund des Portfolios der Sportvereine. Aber ins Zentrum rücken auch Fragen wie zum Beispiel: „Ist der Sportverein ein gesundheitsfördernder Ort über die konkreten Sportangebote hinaus?“

machen in unserer Veranstaltung keinen Frontalunterricht. Es geht darum zu sensibilisieren. Um ein Bewusstmachen dessen, was die Sportorganisationen in dem Bereich bereits tun, und wo sie sich weiter entwickeln können.“ Oft seien es Kleinigkeiten, die den Teilnehmenden einfielen. „Das ist dann aber wie ein Aha-Erlebnis“, so Uhlmann, „es öffnet sich ein Fenster und sie erkennen, was sie bereits machen, bisher aber nicht unter dem Begriff ‚Gesundheitsförderung‘ zusammengefasst haben.“

Ziel eines Vereins, eines Bundes oder Verbandes, der sich als gesundheitsfördernder Lebensort versteht, sei letztlich, „bei allem was er tut, den Gesundheitsaspekt mitzubedenken“, erklärt Uhlmann. Dabei stünden sowohl das Verhalten des Einzelnen wie die Verhältnisse innerhalb der Sportorganisation im Blick. Wie geht man zum Beispiel miteinander um? „Ein Verein hat zur Anerkennung für seine Mitarbeiter einen Ausflug organisiert und ganz bewusst deren Familienmitglieder mit eingeladen.“ Oder: „In einem Verein lagen die Medizinbälle auf einem hohen Schrank. Wie kommen die Übungsleitungen da dran, ohne sich zu verletzen?“ Uhlmann: „Konkrete Beispiele machen das Thema anfassbar.“ Doch neben dem

Konkreten ist entscheidend: „Wir sprechen von Vereinskultur. Es geht darum, das Thema Gesundheit in die Kultur einer Sportorganisation zu implementieren, möglichst sogar ins Leitbild – und es in der Ausrichtung auf die Zukunft immer wieder als Basiswert mitzubedenken.“

## THEMA GESUNDHEIT INS LEITBILD AUFNEHMEN

Für Workshop-Teilnehmerin Angelika Valentin-Piontek geht es auch einfacher: „Wir achten sehr darauf, dass jeder in unserem Verein zufrieden ist und sich wohl fühlt“, benennt sie das schlichte, aber nachhaltige Rezept ihres Vereins, der Behinderten Sport Gemeinschaft Herne 1955. Valentin-Piontek füllt eine im deutschen Sport womöglich einzigartige Funktion aus, sie ist „Vergnügungswartin“. Sie lacht: „Den Posten gibt es schon lange in unserem Verein. Der steht da wie Sportgerätwart, Zaunwartin oder Frauenwartin.“ Als Vergnügungswartin ist sie in erster Linie für organisatorische Angelegenheiten zuständig, wie zum Beispiel der Vorbereitung von Ausflügen. Doch der Titel ist symptomatisch für die Atmosphäre im Verein: „Das Miteinander in unserem Verein wird groß geschrieben“, sagt sie, „und ich fühle mich verantwortlich dafür, dass ein Gemeinschaftsgefühl entsteht.“ Vergnügen garantiert! ■■■■■

### WEITERE INFORMATIONEN

[Landessportbund NRW](#)

[Hans-Georg.Schulz@lsb-nrw.de](mailto:Hans-Georg.Schulz@lsb-nrw.de)

[Telefon 0203 7381-946](tel:0203-7381-946)





TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

## TOP-TEAMS HINTER DEM SPITZENSORT

AUF ZUGEFRORENEN SEEN UND NATUREIS HAT ES BEGONNEN. HEUTE KÖNNTEN EISKUNSTLÄUFER UND BOBFAHRER IN NORDRHEIN-WESTFALEN IHREN SPORT OHNE KÜNSTLICHE EISFLÄCHEN NICHT AUSÜBEN. DOCH WER PFLEGT DIESES EIS? WORAUF MUSS GEACHTET WERDEN? UNSERE REPORTAGE ÜBER DIE „EISMACHER“ IN NRW ZEIGT: HIER SIND ERFAHRENE TEAMS AM WERK, DIE PRÄZISIONSARBEIT BEHERRSCHEN UND SO HOCHLEISTUNGSSPORT ERST ERMÖGLICHEN.

  
**hummel**  
*Character since 1923*

www.hummel.dk



# Die Eismacher

Ingo Götze prüft  
die Eisqualität





## Eissportzentrum Westfalen

Das Eissportzentrum Westfalen in Dortmund verfügt über zwei Eisflächen und ist Bundesstützpunkt und Landesleistungszentrum für Eiskunstlaufen sowie Landesleistungszentrum für Eishockey.

### WEITERE INFORMATIONEN

➔ [www.eissportzentrum-westfalen.de](http://www.eissportzentrum-westfalen.de)



**T**schrapp, tschrapp, tschrapp“: Gleichmäßig beißt sich der stählerne Eishobel in die Rundungen der Bobbahn in Winterberg. Mit routinierten Bewegungen bringen Ingo Götze und Benny Meinke die Kurve Drei der Bahn in Form. Langsam füllt sich die Fahrrinne, durch die später mit über 100 Stundenkilometern hindurchgerast wird, das abgeschabte Eis wird zusammengefeigt und aus der Bahn geschippt.

„Kurveneingang und Kurvenausgang sind besonders sensible Bereiche“, erklärt „Eismann“ Ingo. Denn nur wenn die Athleten gut in die Kurve hineinkommen, kommen sie auch gut wieder aus ihr heraus. Im Extremfall besteht sogar Sturzgefahr, wenn hier schlecht gearbeitet wird. Immer wieder beugt sich Ingo tief über die Bahn, prüft mit seinem Blick das Eis, sucht nach Unebenheiten, Kanten und Rillen, um erneut zum Eishobel zu greifen und das Profil zu perfektionieren.

Das Präparieren einer Bobbahn ist Schwer- und Präzisionsarbeit zugleich. „Man braucht viel Erfahrung“, versichert Benny Meinke. Wer den Männern zuschaut, sieht, was er meint. Benny zeigt auf eine kleine Unebenheit: „Klar, das könnte man so lassen“, grinst er, „aber das ist nicht unser Anspruch!“ und greift wieder zum Hobel. Rund eineinhalb Stunden brauchen die beiden, um Kurve Drei Top-Speed fertig zu machen. Für die Sohle der Fahrrinne nutzen sie dabei einen „Holder“, einen Gelenktraktor, mit angehängtem Schabeisen.

## „Eismachen“ erfordert viel Erfahrung

Sieben Tage in der Woche sind Ingo, Benny und weitere fünf Kollegen „im Eis“. Um 5.30 Uhr geht es los. Der Rauhref, der sich über Nacht auf die Bahn gelegt hat, ist zu entfernen. Danach wird Wasser darauf gespritzt. „Dadurch wird die Oberfläche glatt und neuer Rauhref verhindert“, erläutert Stefan Knipschild. Der Bahnmeister ist unter anderem für das Temperaturmanagement der Bobbahn verantwortlich – eine Wissenschaft für sich. Sonneneinstrahlung, schwankende Celsius-Grade, Wind, Schnee beeinflussen den Zustand des Eises. „Mehrere Male am Tag schaue ich mir die Wetterprognose an“, sagt Knipschild. Um die Bahn dann an jeder Stelle im optimalen Betriebszustand zu halten, ist sie in 44 Segmente eingeteilt, deren Temperatur er einzeln regeln kann. Auch Sonnensiegel kommen zum Einsatz. Welche Verantwortung



## Bobbahn Winterberg

Die Bobbahn Winterberg ist der Austragungsort der Bob- und Skeleton WM 2015. Einige Daten für Bob und Skeleton:

- Messlänge Start-Ziel: 1.330 m
- Kurvenzahl: 15, Kurvenradien: 16 - 55 m
- Höhenunterschied: ca. 110 m
- Höchstgeschwindigkeit: bis 140 km/h

### WEITERE INFORMATIONEN

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



Ohne die Spezialfähigkeiten der Eismacher wäre weder in Dortmund noch in Winterberg Hochleistungssport möglich



Benny Meinke sorgt für optimale Bedingungen für den Leistungssport

Knipschild trägt, zeigt sich daran, dass in Absprache mit ihm eine Rennleitung ganze Läufe abbricht, wenn keine gleichmäßigen Bedingungen für alle Sportler garantiert sind. Selbst bei einer Weltmeisterschaft!

Im Eissportzentrum Westfalen in Dortmund, einem Bundesstützpunkt für den Eiskunstlauf, sind Kurven kein Thema, dort sind höchstens die Ecken der 30 mal 60 Meter großen Eisfläche rund. Auch hier ist die Eisauflbereitung eine Kunst. Gerade ist Detlef Auterer mit seiner gewaltigen „Eismaschine“ auf der Fläche. Kühler Fahrtwind weht ihm ins Gesicht. Auterer muss viele Parameter gleichzeitig im Auge behalten. So justiert er, eine Hand am Lenkrad, mit der anderen den Eishobel am Heck der Maschine. Es geht um Zehntel Millimeter, die von der Eisoberfläche abgehobelt und ins Innere der Maschine transportiert werden.

## Die Eisoberfläche muss stabil sein

Ab und zu öffnet er vor sich eine Luke, um zu schauen, wie viel abgeschabtes Eis die Maschine bereits aufgenommen hat. Dann sprüht ihm für einen Moment eine Eisgischt entgegen. Hobelt er zu viel ab, ist der Behälter voll, bevor er von der Fläche ist. Gleichermäßen konzentriert regelt er die Wassermenge, die auf das Eis aufgetragen wird. Fließt zu viel Wasser, ist der Tank in der Maschine zu früh leer. Auch nicht gut. „Das Wasser, das wir auftragen, hat

eine Temperatur von 50 Grad“, erklärt er. So wird die Eisoberfläche angetaut. Das Wasser verbindet sich mit dem Eis und es entsteht ein Struktur, die die Eisfläche stabil macht.

Auterer ist mit seiner Aufbereitungsmaschine ein wahrer Eiskunstläufer. Er hat nur eine Chance. Ohne Unterbrechung muss er seine Choreographie auf das Eis zeichnen. Zwei Mal eine Runde entlang der Bande, dann ein Mittelstreifen, dann den Rest und raus aus dem Eis. Nur so entsteht eine gleichmäßige Eisfläche. Rund zehn Minuten hat der Eismeister Zeit dafür. Rund 20 Mal am Tag fahren er und seine Kollegen auf die Fläche, sechs Tage die Woche, in zwei Schichten. Dabei ist die Eisauflbereitung, ebenso wie bei den Kollegen in Winterberg, nur ein Teil seiner Arbeit. Wartung, Pflege und Instandhaltung von Technik und Anlagen füllen seine Zeit aus – in einem exklusiven Beruf. Damit Spitzensport auf Eis erst möglich ist!

VIDEO ZUM THEMA

→ [youtu.be/7hll09\\_gbn4](https://youtu.be/7hll09_gbn4)





## BOB- UND SKELETON-WELTMEISTERSCHAFTEN

# DAS SAUERLAND IM WM-FIEBER

Interview mit Jens Morgenstern,

1. Vorsitzender des Bob- und

Schlittensportclubs Sauerland Winterberg

FOTO PRIVAT

Ab dem 27. Februar finden die Bob- und Skeleton-Weltmeisterschaften in Winterberg statt. Eines der sportlichen Veranstaltungs-Highlights für NRW in diesem Jahr. Wie oft wird eine solche Veranstaltung nach Winterberg vergeben?

Sehr selten! Die letzte hatten wir vor genau 20 Jahren. Damals waren die Abläufe noch wesentlich überschaubarer. Es gab nur den Zweier- und Viererbob der Herren. Heute kommen die Damen im Zweierbob sowie die Skeleton-Damen und -Herren dazu.

Das klingt nach einem Mammut-Programm?

Ist es auch. Wir haben acht Wettkampftage. Diese wollen organisiert und personell abgesichert sein. Auch das Rahmenprogramm ist umfangreich und hochkarätig. Einige Teile haben wir anlässlich des letzten Weltcups ausprobiert. Und es kam hervorragend bei den Athleten und Nationenvertretern an.

Wie läuft denn da die Organisation?

Wir haben hier eine Ausrichtergemeinschaft. Der Bob- und Schlittensportclub ist dabei der Partner für den Sportbetrieb. Die Sportstätte wird durch die Erholungs- und Sportzentrum Winterberg GmbH, den Bahnbetreiber der Bobbahn, vertreten. Seit ca. anderthalb

Jahren planen wir das Event. Und die Partner haben bisher schon sehr viel Zeit und Kraft investiert.

Wie ist dabei das Ehrenamt eingebunden?

Ohne Ehrenamt würde nichts funktionieren. Wir haben im Club keine bezahlte Mitarbeit. Alles läuft über das Ehrenamt. Und hier sind Frauen und Männer im Einsatz, die schon seit Jahren, manchmal seit Jahrzehnten, viele Tage an der Bobbahn verbringen. Wir planen mit ca. 200 Helfern, wovon rund 30 bis 40 dem „Harten Kern“ des BSC Winterberg angehören.



Jens Morgenstern: „Alles läuft über das Ehrenamt“

Und sportlich? Was ist zu erwarten?

Wir werden hochkarätigen Sport erleben. Wir werden eine hervorragende Stimmung erleben. Und hoffentlich auch Medaillen für den BSC Winterberg. Der amtierende Zweierbob-Weltmeister kommt aus unseren Reihen. Jannis Bäcker holte sich mit seinem Piloten Francesco Friedrich aus dem Osterzgebirge 2013 in St. Moritz den Titel. Aber auch weitere Athleten, wie zum Beispiel Thorsten Margis, Gregor Bermbach oder Erline Nolte sollten mit dabei sein.



„YOU´LL NEVER WALK ALONE“

# Gelebte Solidarität mit der Basis

TEXT RAMONA CLEMENS, THEO DÜTTMANN  
UND FRANK-MICHAEL RALL  
FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

Exakt 141 Vereine sowie vier Fachverbände profitieren von der einmaligen Sonderfördermaßnahme: Das Präsidium des Landessportbundes NRW hat insgesamt rund 250.000 Euro für nachgewiesene finanzielle Schäden bereitgestellt, die durch das heftige Unwetter an Pfingsten 2014 sowie das Hochwasser im Münsterland entstanden waren. Die eingereichten Meldungen betrafen unter anderem Gebäude- und Wasserschäden, Bäume und Baumarbeiten, Zäune, Dächer, Überdachungen, Fußballtore, Boote oder Bandenwerbung.



VIDEO ZUM THEMA

→ [youtu.be/lnU72U0r6KY](https://youtu.be/lnU72U0r6KY)





Offizielle Scheckübergabe für unwittergeschädigte Sportvereine in Krefeld (v.l.): Peter Hevelke (Jugendwart Segelklub Bayer Uerdingen), Willi Steinkamp (Schatzmeister Oppumer Tennisclub), Herbert Hausmanns (Vorsitzender Oppumer Tennisclub), Hans Peter Buysch (Vorsitzender Tennis-Club Forstwald) und Reinhard Ulbrich (Sprecher der Bünde)



„Der Landessportbund NRW versteht sich als echte Solidargemeinschaft. Mit dieser kurzfristig umgesetzten Sonderförderung wollen wir nicht zuletzt einen deutlichen Impuls bei unseren Vereinen setzen, dass wir ihnen als vertrauensvoller Ansprechpartner immer zur Seite stehen“, betonte Stefan Klett, Vizepräsident Finanzen, der im Januar in Münster-Handorf sowie Grevenbroich zwei symbolische Scheckübergaben übernommen hatte.

Dabei freute sich der Pferdesportverband Westfalen (PV) über 12.500 Euro und damit über die höchste finanzielle Einzelmaßnahme im LSB-Sonderfonds. PV-Präsident Rudolph Herzog von Croÿ verdeutlichte: „Dieser Betrag war für uns eine große Hilfe, um die Schwerpunkte unserer Arbeit trotz der widrigen Umstände fortsetzen zu können: Die umfangreiche Seminararbeit mit Bildungs- und Qualifizierungsangeboten, zum Beispiel für Trainerinnen und Trainer.“ Derzeit befinden sich insgesamt 55 Ausbildungspferde auf dem Gelände der Westfälischen Reit- und Fahrschule.

Die seit dem Hochwasser nicht mehr befahrbare Brücke (siehe Schadensfoto Seite 21) auf der Zufahrtsstraße wird die Verantwortlichen aufgrund einer Erbpachtregelung allerdings noch länger beschäftigen. Zwar hofft der PV Westfalen auf mögliche EU-Fördermittel aus einem Programm für

Das hat  
unbürokratisch  
geklappt





Freuten sich über 5.000 Euro (v.l.): Günter Keser, Geschäftsführer, Martin Lounien, Jugendleiter, Jürgen Seidel, 2. Vors. Segelflug, Vereinsvorsitzender Norbert Diekneite vom Aero-Club Grevenbroich-Neuss



Stefan Klett (2.v.l.), LSB-Vizepräsident „Finanzen“, überreichte den Scheck an (v.l.) Rudolph Herzog von Croÿ, Präsident des Pferdesportverbandes Westfalen, Brigitte Hein, Geschäftsführender Vorstand, Jugend des Pferdesportverbandes Westfalen und Jörg Jacobs, Schulleiter der Westfälischen Reit- und Fahrsschule in Münster-Handorf bei der Scheckübergabe

Gewässerausbau, doch ein vermeintlich günstiges Provisorium aus Holz ist nicht denkbar. „Die Belastung muss für den Schwertransport ausreichen, da können schnell Kosten von weit über 100.000 Euro anfallen“, erklärt PV-Vorstandsmitglied Brigitte Hein.

Auch den Aero-Club Grevenbroich-Neuss hatte es hart getroffen, so dass sogar der gesamte Flugbetrieb eingestellt werden musste. Ein Baum war bei dem Sturm entwurzelt worden, fiel in den Löschwasserteich und zerstörte die Kunststoff-Teichfolie. Die Feuerwehr sah eine Gefährdungslage und das Bauaufsichtsamt stoppte schließlich den Platzbetrieb. „Insgesamt entstand ein Schaden von über 37.000 Euro. Wir mussten einen Segelflieger verkaufen. Die Unterstützung von 5.000 Euro vom LSB war ein wichtiger Baustein, dass wir den Löschwasserteich sanieren konnten. Das hat unbürokratisch geklappt“, sagt Vereinsvorsitzender Norbert Diekneite. Nun freuen sich die 65 aktiven Segelflieger über neue Starts und Landungen in der Saison 2015.

Insgesamt erreichte die groß angelegte Hilfsaktion betroffene Vereine aus 16 Kreissportbünden (KSB) und elf Stadtsportbünden (SSB) sowie – neben dem Pferdesport-

verband Westfalen – noch drei weitere Fachverbände: NW Ruderverband, DJK Bildungs- und Sportzentrum „Kardinal-von-Galen“ und Landesverband NRW des Deutschen Alpenvereins. „Der Sport wird im Verein gemacht: Deshalb

haben wir unseren Sportvereinen im Land gerne unter die Arme gegriffen – über die jeweilige Versicherungsleistung hinaus“, er-

## Sport wird im Verein gemacht



klärte LSB-Präsident Walter Schneeloch.

Im Rahmen eines weiteren Termins beim Oppumer Tennisclub 1978 in Krefeld brachte es Reinhard Ulbrich, Sprecher der Bünde, auf den Punkt: „Diese finanzielle Hilfe erklärt sich ganz einfach aus dem bekannten Motto: ‚You´ll never walk alone‘. Denn ohne gelebte Solidarität wäre der Sport ein Nichts.“ Bis Ende Februar sind abschließende Scheckübergaben – unter anderem mit LSB-Vizepräsident Manfred Peppekus und Gundolf Walaschewski (Sprecher der Verbände) – in Bochum, Herne, Münster und Mettmann vereinbart.





# DEUTLICHE politische Kommunikation

TEXT THEO DÜTTMANN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

Auf der Mitgliederversammlung des Landessportbundes NRW fand Präsident Walter Schneeloch deutliche Worte im Hinblick auf die Leistungssportförderung in unserem Bundesland und kündigte die neue LSB-Kampagne „Das habe ich beim Sport gelernt“ an. Außerdem hob er u. a. die Vorteile einer deutschen Olympiabewerbung hervor und signalisierte, dass die Leistungen des organisierten Sports noch viel intensiver in der Öffentlichkeit und gegenüber der Politik kommuniziert werden müssten. Die Mitgliederversammlung fand am 2. Februar in Recklinghausen statt.

„**W**ir müssen uns stärker um die Attraktivität Leistungssporttreibender Vereine kümmern. Der Wettkampfsport darf nicht zu einer Nische im Vereinssport werden“, erklärte Schneeloch vor den ca. 250 Delegierten und Gästen. Für den Leistungssport müssten verstärkt Kinder mit Migrationshintergrund begeistert werden. Die Gewinnung von Trainerrinnen und Trainern mit dem gleichen biografischen Background werde dabei eine Schlüsselrolle spielen. Außerdem legt Schneeloch Wert auf eine „athletische Grundausbildung“ des Nachwuchses: „Auch wenn es einem Kampf gegen Windmühlen gleicht, wir müssen leistungssportliche Aspekte in der Bewegungs- und Sporterziehung an den Schulen immer wieder einfordern.“

## Kampagne: „Das habe ich beim Sport gelernt“

Die Kampagne „Das habe ich beim Sport gelernt“ wirft ihre Schatten voraus. Der LSB-Präsident stellte einige Eckpfeiler der öffentlichkeitswirksamen Initiative des Landesportbundes NRW heraus. „Bewegung fördert das Lernen, auch das formale Lernen in den Schulen. Sportvereine sind mit Abstand der größte Träger informeller Bildung in unserem Land.“ Das sei auch volkswirtschaftlich gesehen, ihr vielleicht größter Nutzen für die Gesellschaft.

Aber: „Diese Tatsache vermarkten wir völlig unzureichend“. Deshalb müsse der Sport viel mehr sein Bildungspotenzial kommunizieren und da komme die Kampagne „Das habe ich beim Sport gelernt“ genau richtig.

Im Moment würden vielerlei Ideen zusammengetragen. Ankündigen konnte Schneeloch aber bereits Wettbewerbe für Vereine oder auch das Sammeln zahlreicher Videoclips. „Wir wollen mit der Kampagne das Bildungspotenzial des Sports zu einem zentralen Thema unserer politischen Arbeit machen. Das gilt auch mit Blick auf unsere Verhandlungen mit der Landesregierung über einen neuen „Pakt für den Sport“ nach den Neuwahlen im Mai 2017.

## Wichtig für NRW: der „Pakt für den Sport“

LSB-Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen stelle in seinem Bericht zum Jahresabschluss 2013 heraus, dass die Lottereeinnahmen gegenüber dem Vorjahr um 2,8 Mio. Euro zurückgegangen seien. „Dies sollte uns noch einmal daran erinnern, wie wichtig es ist, dass wir jetzt einen Pakt für den Sport haben.“ Dieser mache den organisierten Sport weitgehend unabhängig von den Schwankungen im Bereich der Lottereerlöse.

„Wir müssen bereits jetzt beginnen, weit über das aktuelle Jahr hinaus zu schauen. Alles, was wir an programmatischer Arbeit begonnen haben, macht nur Sinn, wenn wir es auch nachhaltig sichern können“, erklärte LSB-Vizepräsident „Finanzen“, Stefan Klett, in der Vorstellung des Wirtschaftsplans 2015. Dieser ist durch eine stabile Finanzsituation des LSB gekennzeichnet.

## Aufnahmeanträge

Die Mitgliederversammlung gab grünes Licht für die Aufnahme der „Fachschaft Sportschießen Nordrhein-Westfalen“ in den Landessportbund NRW. Sie umschließt als Dachverband den Rheinischen- und den Westfälischen Schützenbund.

Außerdem wurde der Nordrhein-Westfälische Floorball Verband als Ordentliches Mitglied in den LSB aufgenommen.

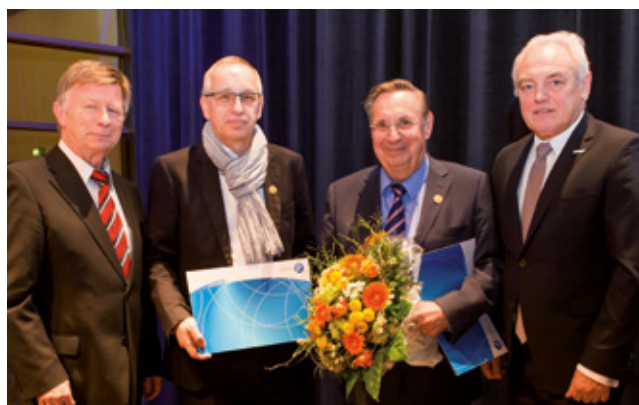
Darüber hinaus wurde die Veränderung des „Rad- und Kraftfahrer-bundes Solidarität Landesverband NRW“ vom Ordentlichen Mitglied zu einer Mitgliedsorganisation mit besonderer Aufgabenstellung beschlossen.



### STIPENDIEN

Mit einer Patenschaft in Höhe von 300 Euro monatlich unterstützt der LSB (vertreten durch Gisela Hinnemann, 1.v.l.) drei Nachwuchssportler.

Ausgewählt wurde aus der Sportart Karate die 17-jährige Shara Hubrich (3.v.l.) vom TV Borgeln, die 2013 Weltmeisterin in ihrer Gewichtsklasse wurde. Außerdem die 18-jährige Handballerin Alina Grijseels (r.), die 2014 mit der U18 Nationalmannschaft Vizeweltmeisterin wurde. Auch der 17-jährige Hannes Schürmann (vertreten durch seinen Vater Stephan) aus der sehr starken Behindertenschwimmsportabteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen ist dabei. Er stellte 2014 bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften einen Weltrekord über 200 Meter Rücken auf.



### EHRUNGEN

Mit der „Goldenen Ehrennadel des Landessportbundes NRW“ wurden Karl-Martin Dittmann (2.v.l.) und Bert Gerkens (3.v.l.) ausgezeichnet. LSB-Vizepräsident Manfred Peppokus (l.) hob in seinen Laudationes die besonderen Verdienste der beiden hervor. Bert Gerkens habe sich seit vier Jahrzehnten ehrenamtlich in zahlreichen Funktionen im Sport engagiert. „Wenn einer den ‚Job‘ des ehrenamtlichen Sportfunktionärs von der Pike auf gelernt hat, dann bist du es.“ Gerkens war nicht nur von 1995 bis 2010 Vorsitzender der Stadt- und Kreissportbünde im Regierungsbezirk Düsseldorf, sondern ist z. B. auch seit 2005 Vorstand bzw. später Präsidiumsmitglied im Bildungswerk. Karl-Martin Dittmann blickt auf eine langjährige hauptberufliche und ehrenamtliche Funktionärstätigkeit zurück. „Seit langen Jahren ist die Entwicklung der Sportart ‚Ringens‘ nicht nur in unserem Bundesland, sondern auch auf internationaler und nationaler Ebene eng mit ihrem Namen verbunden“, so Peppokus. Es gratulierte LSB-Präsident Walter Schneeloch (r.).



# GELEBTE VIELFALT im Verein

Alle reden von Integration – wir tun es.  
Es gibt kaum einen gesellschaftlichen Ort,  
wo das Miteinander der Kulturen  
und Religionen so gelingt wie im Sport.  
Und das Tollste:  
Es funktioniert auf der Grundlage von  
gelebter Solidarität und Toleranz!

TEXT NICOLE JAKOBS

FOTO ANDREA BOWINKELMANN

„**A**ls ich wusste, dass ‚Wir im Sport‘ mich befragen will, was wir hinsichtlich der Integration Zugewanderter machen, habe ich die Frage in unserer Vorstandssitzung weitergegeben. Langes Nachdenken, allgemeine Antwort: eigentlich nichts Besonderes!“ Freundliches Understatement ist das: Walter Schulz, langjähriges Vorstandsmitglied des Spiel und Sport Köln-Nippes 1912 ist nicht gerade ein unbeschriebenes Blatt, wenn es um die Integration zugewanderter Menschen in das Kölner Alltagsleben geht.

„Vor 20 Jahren, zu Beginn des Jugoslawienkrieges, kamen viele bosnische und kosovo-albanische Flüchtlinge nach Nippes. Sie lebten im so genannten ‚Aldi-Hochhaus‘. Unser SuS hatte gemeinsam mit anderen Organisationen eine Alltagsbetreuung für die Flüchtlinge organisiert. Für unseren etwas überalterten Verein wirkte das wie eine Blutaufrischung!“ Das freundliche Willkommen hat Wirkung gezeigt. Viele der Menschen sind geblieben, sie sind längst etablierte Bürger.

Keiner kommt noch auf  
den Gedanken:  
Das sind ja die Flüchtlinge  
von damals

Dem Verein haben sie die Treue gehalten, sind Mitglieder, Trainer, auch Vorstandsmitglieder. Keiner kommt noch auf den Gedanken: Das sind ja die Flüchtlinge von damals. „Seitdem verfügen wir über ein Alltagspotenzial, ein kommunikatives, emotionales Potenzial, das wohl selten ist“, meint Schulz. Er handelt halt, der Verein, ohne sich jeden Schritt Richtung Integration zuvor dreimal zu

überlegen. Entspannte Alltagsnaivität – so nennt Walter Schulz das, „wir machen daraus kein Evangelium“. Aber wieder steckt ein wenig Understatement dahinter, denn das intensive bürgerschaftliche Engagement des Vereins ist von der Vereinssatzung untermauert, die festschreibt: Jede

Form von Diskriminierung wird ausgeschlossen. Und das ist auch ernst gemeint. Verstöße werden sanktioniert, ein Vereinsausschluss musste tatsächlich schon einmal vorgenommen werden.

Wird denn das Miteinander im Verein bewusst gefördert? Ja: Der SuS Nippes ist Stützpunktverein des Programms „Integration durch Sport“, die Trainer und Übungsleiter besuchen



Beim Integrationstag des SuS Köln-Nippes vor einiger Zeit ließ sich gut studieren, was Walter Schulz vom SuS meint, wenn er sagt: „Bei uns ist Integration etwas Selbstverständliches“

regelmäßig die Weiterbildungen zur interkulturellen Kompetenz des Landessportbundes NRW. Natürlich ist im Verein jeder sensibilisiert. Es gebe schlicht keine Konflikte zwischen den Kulturen, sagt Schulz. „Alltagskonflikte gibt es natürlich. Etwa: Warum ist mein Kind nicht in der Mannschaft, aber deins? Ich kann nicht ausschließen, dass dahinter Vorurteile stecken können – aber das wird nicht zum dominanten Problem“, so Schulz. „Wichtig ist, dass die Probleme keine kulturelle oder religiöse Färbung annehmen.“ Dabei hilft es einfach, dass der Ort des Miteinanders der Kulturen der Sportverein ist. „Wir sind wie eine große Familie.“

### Sportverein, kein Glaubensverein

Und dann noch die berühmte Bratwurst, denn am Grill scheiden sich die Kulturen. Oder doch nicht? „Unser Vorsitzender, und häufig auch erster Wurstbräter, ist pakistanischer Herkunft und Moslem. Er ist nicht streng gläubig und hat den Switch zwischen den Kulturen einfach drauf“, lacht Schulz. Kölscher Pragmatismus halt.

Ganz pragmatisch geht es auch im Herzen des Ruhrgebiets zu, in Gelsenkirchen-Horst beim SV Horst-Emscher 08. Der Mehrspartenverein ist der drittgrößte Verein Gelsenkirchens und zählt etwa ein Drittel Menschen mit Migrationshintergrund zu seinen Mitgliedern. So genau kann

Vorstand Ulrich Schacht das aber gar nicht sagen, denn die meisten sind eh deutsche Staatsbürger. Und natürlich werden Herkunftsland oder Religionszugehörigkeit nicht abgefragt. Interessiert im Grunde auch niemanden. „Wir sind ein Sportverein, kein Glaubensverein“, bringt Schacht die Position der Horster auf den Punkt. „Man unterhält sich doch auch privat selten über Glaubensfragen. Das ist im Verein genauso. Es geht um Kameradschaft, Sport, Zusammenleben, hilfsbereit sein, gemeinsam feiern. Das ist viel. Aber auch nicht mehr.“

SV Horst-Emscher 08 verfolgt keine bewußte Integrationsphilosophie, und es existiert auch keine systematische Handlungsanleitung. Zentral jedoch ist die Regel, dass deutsch gesprochen werden muss. Italienische Trainer, türkische Trainer: Sie alle sprechen mit den Kindern ausschließlich deutsch. „Das hat natürlich positive Effekte aufs Privatleben der Kinder“, so Schacht. Und der Verein achtet auf eine heterogene Zusammensetzung der Mannschaften: Eine bestimmte kulturelle Gruppe soll nicht dominieren. Das fördere auch die Freundschaft der Kinder und Jugendlichen: „Sie freuen sich zusammen, laufen zusammen auf, sind zusammen traurig, wenn sie verlieren. Und ihre Freundschaften halten oder halten nicht – wie immer im Leben.“



# „ICH BIN SEHR

TEXT NICOLE JAKOBS

FOTO KLAUS HEGMANN

NORMALERWEISE SIND ES JUGENDLICHE,  
DIE DIE GRUPPENHELFER-AUSBILDUNG  
ABSOLVIEREN. **NORMALERWEISE.**

# STOLZ!“



Iris Jirsaks (l.):

immer aufmerksam und  
gut gelaunt bei der Sache

Iris ist 35 Jahre alt. Sie ist klein, quirlig, hübsch. Sie ist megasportlich: Sie hat ein Zimmer voller Medaillen und Pokale, sie hat 18 Mal das Sportabzeichen absolviert. Sie ist Helferin im Sport. Und sie hat das Down Syndrom.

Iris Jirsaks Geschichte ist das gelungene Beispiel einer Inklusion, die absolut wiederholbar ist. Sport ist Iris' Leben. Besonders das nasse Element hat es ihr angetan: Sie ist eine hervorragende, elegante Schwimmerin und kann auf reichlich Medaillen aller Farben – auch von den Special Olympics – verweisen. Daneben ist sie Mitglied im Kempener Turnverein St. Hubert 1968 und nimmt hier an Bewegung, Spiel und Sport für Menschen mit Behinderung teil. Und hier richtete Übungsleiterin Ulrike Dahms ein besonderes Augenmerk auf sie: „Iris ist aufmerksam, hilfsbereit und immer an meiner Seite.“ Sie würde eine Gruppenhelfer-Ausbildung packen, war Dahms sich sicher. „Ich habe die Idee von den Referenten des LSB checken lassen – und grünes Licht bekommen!“

In den vergangenen Herbstferien wurde es also für Iris ernst: eine Woche Ausbildung. Zwei Referenten, 21 Jugendliche und Iris. Theorie und

Praxis. „Zu Beginn hatten die Jugendlichen ihr gegenüber eine Hemmschwelle, aber es ging immer besser“, erzählt Ausbilder Ralf Köhler. „Iris war sehr motiviert, sehr aktiv, sehr entspannt.“ Und mit gesundem Selbstbewusstsein ausgestattet: „Ausbildungsinhalt war, selbst einen Teil einer Stunde zu planen und mit der Gruppe durchzuführen. Das hatten wir Iris freigestellt, aber sie

hat es gemacht – und zwar echt gut.“ Iris hat es geschafft.

Eine Lizenz hat sie nicht erhalten, da

## FÜRSORGLICH GEGENÜBER DEN TEILNEHMERN

sie in ihrer Gruppenhelfer-Tätigkeit selbst Unterstützung braucht. Aber kein Problem für ihre neue „Chefin“ Ulrike Dahms: „Iris hilft bei mir und fordert das auch ein. Sie teilt Materialien aus, achtet auf die Sicherheitsregeln und ist sehr fürsorglich den Teilnehmern gegenüber.“ Und wie findet Iris ihre neue Aufgabe? „Die hören alle auf mich“, strahlt sie stolz. Und erzählt von ihrer Woche. Als sie Basketball gespielt hat, dribbeln und passen gelernt – und gelehrt! – hat, am Ende mitgespielt und gewonnen hat. Und wie alle auf ihrem T-Shirt unterschrieben haben. Und wie ... wie sie die Gruppenhelfer-Ausbildung absolviert hat. ■■■■■

TEXT JAANA BECKER-OFFERMANN

ILLUSTRATION ENTWURFSWERK

# FIT IN DIE ZUKUNFT

## mit modernen Vereinsstrukturen

Schon das Durchlesen der umfangreichen Aufgabenliste, die ein Vereinsvorstand in der heutigen Zeit häufig abarbeiten muss, kann leichte Überforderungssymptome hervorrufen. Zur Entlastung der Vorstandsmitglieder lohnt sich für die betroffenen Vereine ein Blick über den Tellerrand. Einen interessanten Ansatz findet man in der Politik: das „Ressortprinzip“.

**V**ereinsentwicklung, Finanzen, Rechtsthemen, Versicherungen, Mitarbeiter, Verwaltung, Marketing und, und, und ... Es ist schon eine beeindruckende Liste an Aufgaben, die in der Verantwortung eines Vereinsvorstands liegen. Das Führen eines Vereins steht dem Management eines Unternehmens sicherlich in nichts nach. Aufgrund der Vielzahl an Anforderungen liegt es nahe, diese auf mehreren Schultern zu verteilen.

Ein viel versprechender Lösungsansatz hierzu kommt aus der Politik und ist in Regierungskreisen altbewährt – das sogenannte „Ressortprinzip“. Auf einen einfachen Nenner gebracht bedeutet das Ressortprinzip nichts anderes, als dass jedes Mitglied eines Organs seinen Geschäftsbereich selbstständig und eigenverantwortlich leitet.

### Wie funktioniert das Ressortprinzip im Verein ?

Im Allgemeinen setzt sich der Vorstand eines Vereins aus mehreren Personen zusammen. Es gilt der Grundsatz der Gesamtgeschäftsführung. Das bedeutet, dass jedes Vorstandsmitglied bei allen geschäftsführenden Handlungen mitwirken muss. Die meisten Vereine sind heute sehr breit aufgestellt, bieten mehrere Angebote an und haben umfangreiche Führungs- und Verwaltungsaufgaben zu erfüllen. Es macht also durchaus Sinn, die Geschäftsführung dementsprechend in unterschiedliche Ressorts, nach Sachgebieten und Gegenständen, aufzuteilen. Die Verwaltung des Vereins obliegt zwar insgesamt dem Vorstand (nach §§ 26, BGB), die einzelnen Ressorts weist man aber fest einzelnen Vorstandsmitgliedern zu, die diese selbstständig und eigenverantwortlich leiten. Jedes dieser Vorstandsmitglieder arbeitet dann in seinem Verantwortungsbereich mit weiteren Personen zusammen, die dann wiederum einzelne „Unteraufgaben“ übernehmen.



**RESSORT JUGEND**

- Koordination Jugend
- Jugend-Events planen und organisieren
- Jugendarbeit im Verein

**RESSORT FINANZEN**

- Haushaltsplan
- Buchführung
- Beitragsstruktur
- Finanzamt

**RESSORT GEBÄUDE**

- TV Halle
- Haustechnik
- Reinigung
- Außenanlagen

## Welche Vorteile bringt das Ressortprinzip?

Durch die Aufteilung in Ressorts werden die einzelnen Vorstandsmitglieder entlastet. Die Ressortleiter sind hochgradig motiviert. Die neue Struktur ermöglicht es zudem, anfallende Aufgaben flexibler zu verteilen. Häufig lassen sich auch Mitglieder in die Vorstandsarbeit einbinden, die in traditionellen Strukturen nicht dazu bereit waren. Das neue Ressortmodell lockt oft auch jüngere Vereinsmitglieder, die über Fachkenntnisse in den jeweiligen Bereichen, wie beispielsweise Öffentlichkeitsarbeit, Internet etc. verfügen, sich ehrenamtlich einzubringen. Ein weiterer Pluspunkt, da die Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter sich zunehmend schwierig gestaltet. Die Bereitschaft, sich langfristig an ein Amt zu binden, ist signifikant gesunken. Hinzu kommt, dass Arbeiten lieber in Gruppen übernommen werden, weil sich die vorhandenen Kompetenzen ergänzen können und es nicht so tragisch ist, falls mal jemand ausfällt. Das Ressortprinzip bietet zwar die Option, einfacher Ehrenamtliche zu finden, aber es besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit, von Beginn an zu entscheiden, gewisse Aufgabenbereiche von bezahlten Mitarbeitern erledigen zu lassen, um die Ehrenamtlichen zu entlasten.

### Aufgabe selbst aussuchen

„Es funktioniert hervorragend – vorausgesetzt, die Mitglieder der Ressorts kennen die einfachen Grundlagen von Kommunikation und Arbeit in Gruppen und setzen diese auch um,“ meint Karin Schulze Kersting. Die freiberufliche Beraterin hat sich als Dozentin und Trainerin unter anderem auf das Thema „Ressortprinzip“ spezialisiert. Dabei hilft sie Vereinen, die sich zukunftsfähig aufstellen wollen, die für sich optimale Struktur zu finden. Sie findet es wichtig, Interessierten die Chance zu geben, kleine überschaubare Aufgaben zu übernehmen. „So werden eher Aufgaben übernommen, bei denen man sich kompetent fühlt und zu denen man Lust hat.“

## TV Roetgen 1894 – ein Erfolgsmodell

Ein Verein, der das Ressortprinzip bereits seit über einem Jahr erfolgreich umgesetzt hat, ist der TV Roetgen 1894 aus der Eifel. Der Mehrspartenverein, der über rund 1.900 Mitglieder verfügt, machte im Jahr 2013 aus der Not eine Tugend. Als die damalige Vorsitzende und der Geschäftsführer ihren Rücktritt bekannt gaben, fand sich zunächst keine adäquate Nachfolge. Die zu bewältigenden Aufgaben erschienen allen zu umfangreich. Hilfesuchend wandte man sich an den Landessportbund NRW und erhielt dort Unterstützung von Vereinsberaterin Karin Schulze Kersting und Vereinsberater Hermann Hörsgen, die dem Verein mit dem Ressortprinzip einen Weg aus der Krise aufzeigten. Schnell fanden sich genug Freiwillige, die bereitwillig ehrenamtlich die Verantwortung für ein bestimmtes Ressort übernahmen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Die Aufteilung in einzelne Ressorts machte die vielfältigen Handlungsbereiche des Vereins und seiner Mitglieder transparenter. Fazit: Der TV Roetgen ist mit seiner neuen Aufbauorganisation für die Zukunft gut aufgestellt. Dirk Heeren, Ressortvorstand Verwaltung

# VORSTAND



## RESSORT VERWALTUNG

- Mitgliederverwaltung
- Geschäftsstelle
- Personal
- Recht/Satzung



## RESSORT SPORT

- Hallenkoordination
- Liga und Übungsbetrieb
- Sportangebote/Kurse
- Qualifikation Übungsleiter



## RESSORT ÖFFENTLICKEITSARBEIT

- Internet
- Presse
- Veröffentlichungen
- Sponsoring

## Beispiele für eine Satzungsformulierung nach dem „Ressortprinzip“

### BEISPIEL A

1. Der geschäftsführende Vorstand gem. § 26 BGB besteht aus:

- dem 1. Vorsitzenden
- dem Ressortleiter Finanzen
- dem Ressortleiter Verwaltung
- dem Ressortleiter Marketing/Öffentlichkeitsarbeit
- dem Ressortleiter Sportpraxis
- dem Ressortleiter Sportstättenmanagement

2. Der erweiterte Vorstand setzt sich zusammen aus:

- den Mitgliedern des geschäftsführenden Vorstands
- dem Ressortleiter Jugend
- ...

Der erweiterte Vorstand kann bei Bedarf um weitere Personen ergänzt werden.

### BEISPIEL B

1. Der geschäftsführende Vorstand gem. § 26 BGB besteht aus dem 1. Vorsitzenden und bis zu sechs weiteren Personen.

2. Der erweiterte Vorstand setzt sich zusammen aus:

- den Mitgliedern des geschäftsführenden Vorstands
- dem Ressortleiter Jugend
- ...

Der erweiterte Vorstand kann bei Bedarf um weitere Personen ergänzt werden.

ist stolz auf seinen Verein, der komplett ehrenamtlich geführt wird. Das „neue“ Vorstandsteam besteht nur aus Mitgliedern, die „nebenbei“ noch voll berufstätig sind und die ihr ganzes Herzblut in den Verein stecken. „Wir können anderen Vereinen nur empfehlen, ihre Vorstandsstruktur zu überdenken und sich grundsätzlich zu fragen, welche Aufgaben und Sachgebiete in einem Verein eigentlich anfallen und wie entlastend es ist, diese sinnvoll zu verteilen“, so Dirk Heeren.

## Auswirkungen auf die Satzung

Wenn ein Verein das Ressortprinzip verwenden möchte, ist es sinnvoll, die Satzung entsprechend anzupassen, um sich durch entsprechende Formulierungen mehr Flexibilität in der Aufgabenverteilung zu ermöglichen. Die detaillierte Zuordnung der einzelnen Aufgaben und Unteraufgaben zu Personen kann in einer Geschäftsordnung oder in einem Organigramm (s. Beispiel des TV Roetgen) verankert werden. Das hat den Vorteil, dass nicht bei jeder Veränderung eines Aufgabengebietes die Satzung geändert werden muss.



# ERNÄHRUNG UND SPORT

Wie wirken sich verschiedene Ernährungsformen in Kombination mit Sport auf Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit aus?

Hier eine Übersicht:

TEXT DR. ERNST JAKOB,  
FOTO © LIV FRIIS-LARSEN – FOTOLIA

**D**ie lakto-ovo-vegetarische Ernährung bietet nachgewiesenermaßen gesundheitliche Vorteile gegenüber Nicht-Vegetariern (niedrigeres Körpergewicht, niedrigerer Blutdruck, günstiger Fettstoffwechsel) und ist mit sportlicher Belastbarkeit vereinbar. Es werden Eier und Milchprodukte gegessen, also pflanzliches und tierisches Eiweiß, die in einem günstigen Verhältnis stehen, so dass es zu keinem Eiweißmangel kommt. Tierisches Protein, in hohem Maß aufgenommen, ist mit einer gleichzeitig höheren Fettzufuhr verbunden und führt beim Sportler zu stoffwechselbedingt verlängerten Regenerationszeiten. Der Anteil gesundheitlich ungünstiger gesättigter Fettsäuren ist in der vegetarischen Kost gering.

## VEGANE KOST UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Der strenge Vegetarier oder Veganer nimmt kein tierisches Eiweiß auf, jetzt können Mängel der Eiweißversorgung durch das Fehlen essentieller Aminosäuren auftreten. Wenn überhaupt, ist dies nur durch sehr gezielte Lebensmittelauswahl zu vermeiden. Das Eiweißdefizit beeinflusst aber Kraft- und Ausdauertraining negativ und kann zu Antriebslosigkeit, großem Schlafbedürfnis oder erhöhter Infektanfälligkeit führen. Defizite für Vitamin-D, Vitamin-B12, Eisen, Calcium können vorkommen, da sich diese Substanzen eher in tierischen Produkten finden. Mit körperlich-sportlicher Leistungsfähigkeit ist diese vegane Diät also eindeutig nicht zu vereinbaren.

Dennoch können sportliche Leistungen bei Läufern unter der veganen Diät anfänglich verbessert sein, weil das Körpergewicht reduziert wurde, und es sich mit geringerem Gewicht eben leichter läuft. Vegane Ernährung deckt den höheren kalorischen Bedarf des Sportlers häufig nicht. Diese Situation kann fatal werden, auch bis zum Auftreten einer

Magersucht. Für den Sportler wird aus gesundheitlicher und leistungsbezogener Sicht eine vollwertige Ernährung empfohlen, die überwiegend lakto-vegetabil mit bis zu zwei Fisch-/Fleischmahlzeiten pro Woche ausgerichtet ist, gleichwertig ist eine reine lakto-ovo-vegetarische Ernährung, abgelehnt wird die rein vegane Diät. Kurzzeitige Ernährungskuren können im Sinne der Entschlackung auch beim Sportler sinnvoll sein.



## KALORISCHER BEDARF



# JAN-HENDRIK WALDVOGT

## TOPTALENT DES MONATS

„Für Freizeit, Familie und Freunde bleibt mir neben dem Training und den Wettkämpfen eigentlich genügend Zeit“, sagt Jan-Hendrik aus dem ostwestfälischen Lothe. Seine Eltern bringen den 15-jährigen Gymnasiasten zwei- bis dreimal in der Woche zum abendlichen Training. Dort auf dem Schießstand trifft Jan-Hendrik mit seiner Luftpistole „stehend freihändig“ die zehn Meter entfernte postkartengroße Schießscheibe so gut, dass er schon zum zweiten Mal hintereinander Deutscher Meister in seiner Altersklasse wurde.

### SPORTSCHIESSEN

SSV Lothe 1960

Trainer: Hans Bohne (WSB)

### 2014

LANDESMEISTERSCHAFTEN

Landesmeister Freie Pistole 527 Ringe

JUGENDVERBANDSRUNDE

LUFTPISTOLE

Gold

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

Deutscher Meister

### 2013

JUGENDVERBANDSRUNDE

LUFTPISTOLE

Gold

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

Deutscher Meister

VIDEOPORTRÄT VON  
JAN-HENDRIK WALDVOGT

→ [youtu.be/KIK5zE0pUN0](https://youtu.be/KIK5zE0pUN0)





# SPORTJUGENDNRW

## NEUES IM FEBRUAR

### Spielerisch Sportanlagen planen

JUGENDWETTBEWERB



Foto: LSB

Unter dem Titel „Euer Ding“ sind jugendliche Sportlerinnen und Sportler eingeladen, im „Revierpark Nienhausen“ in Gelsenkirchen ein Trendsport-Areal nach ihren Vorstellungen zu entwickeln. Unter Anleitung von Fachleuten der Ingenieurkammer-Bau NRW können sie erste Erfahrungen bei einer Planung von Sportanlagen machen und spielerisch ingenieurtechnisches Denken kennenlernen. Teilnehmen können Jugendliche im Alter von 12-20 Jahren in Teams von bis zu acht Mitgliedern. Alle Planungsergebnisse werden am 5. Juni von den Jugendlichen selbst im Rahmen der „Ruhr Games 2015“ einer Fachjury und einem sportfachlichen Publikum vorgestellt. Den Gewinnerteams winken 500 Euro Preisgeld. Anmeldeschluss zum Wettbewerb ist der 13. März 2015.

ALLE WEITEREN INFORMATIONEN

➔ [www.ikbaunrw.de](http://www.ikbaunrw.de)

## PHYSIOBUY

An- und Verkauf  
NEU & GEBRAUCHT

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

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



### Ruhr Games

INTERNATIONALER AUSTAUSCH



Die „Ruhr Games“ sind das neue Nachwuchssportevent in der Metropole Ruhr und haben als Herzstück Wettkämpfe in 15 verschiedenen olympischen und nichtolympischen Sportarten. Die „Ruhr Games“ bieten im Juni 2015 eine Plattform für den internationalen Austausch und das Miteinander von Jugendlichen aus ganz Europa.

### JUGENDCAMPUS - WIR SUCHEN EUCH!

Ihr möchtet etwas bewegen? Ihr möchtet, dass Eure Ideen und Ansichten gehört werden? Für Euch sind Chancengleichheit, Förderung junger Menschen, Trend- und Jugendsport, Inklusion und ein gemeinsames Europa wichtige Themen? Ihr fragt Euch, wie andere junge Menschen mit dem globalisierten Sportsystem umgehen? Wie geht Ihr mit gesellschaftlichem und persönlichem Leistungsdruck um? Was denken andere Jugendliche aus Europa über diese Fragen?

Der Jugendcampus der Ruhr Games am 5. Juni in der Maschinenhalle Zweckel in Gladbeck ist genau der richtige Ort für Euch, um dies herauszufinden! Hier könnt Ihr Euch mit 300 Jugendlichen aus dem europäischen Ausland (im Alter von 14 bis 18 Jahren) in 20 Workshops mit aktuellen Fragen zu den Themen Olympia, Sport- und Jugendkultur sowie Fair Play auseinandersetzen.

ANMELDUNG ZUM JUGENDCAMPUS

BIS 27. FEBRUAR

➔ [www.ruhrgames.de/de/europa/jugendcampus](http://www.ruhrgames.de/de/europa/jugendcampus)



# „VIEL PLATZ FÜR FRIEDVOLLES MITEINANDER“

TEXT THEO DÜTTMANN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

FILM ZUR VERANSTALTUNG

→ [youtu.be/oaH4QsSu\\_0A](https://youtu.be/oaH4QsSu_0A)



*Die Jahrestagung der Sportjugend NRW vom 16. bis 18. Januar im Sport- und Tagungszentrum Hachen stand im Zeichen der aktuellen Ereignisse und Diskussionen rund um „islamistische Gewalt“ und die Demonstrationen von „Pegida“ oder „HoGeSa“. Dazu wurde in Hachen ein Aufruf veröffentlicht mit dem Titel „Im Kinder- und Jugendsport ist kein Platz für Gewalt, Hass und Angstpaparn – aber viel Platz für ein friedvolles Miteinander.“*





Konzentrierte Arbeit: In den Workshops wurde das Thema „Was habe ich im Sport gelernt“ von unterschiedlichen Seiten beleuchtet

## Sportpolitisches Statement

**A**ls Zeichen der Solidarisierung wurde ein Gruppenbild mit Rainer Ruth, Vorsitzender der Sportjugend NRW, und seinem Stellvertreter Jens Wortmann sowie mehreren Teilnehmern der Tagung gemacht. Sie hielten ein jeweils persönlich geschriebenes Papier mit der Aufschrift „Je suis Charlie“ in die Kamera. Das Foto wurde über Facebook und im Internet in die Öffentlichkeit gebracht. „Es ist ein klares sportpolitisches Statement der Sportjugend NRW als größte Jugendorganisation des Landes. Wir sind hier klar gefordert und stehen zu unserer Verantwortung“, so Rainer

Ruth. Auf der diesjährigen Konferenz der Landessportjugenden in Leipzig wurde Ruth im übrigen einstimmig als Sprecher aller Landessportjugenden in Deutschland wiedergewählt.

Auch andere Verbände, wie der Deutsche Aeroclub NRW und seine Jugendorganisation, treten mit Aktionen hervor. Auf der Jahrestagung wurde ein Video des Verbandes gezeigt, das unter dem Motto „Sky unlimited – Für Vielfalt und Toleranz“ bei youtube

(WEITER AUF SEITE 38)

## INTERVIEW MIT RAINER RUTH



# Wir sind in der Verantwortung

INTERVIEW THEO DÜTTMANN



„Wir im Sport“ trifft Rainer Ruth, Vorsitzender der Sportjugend NRW, in Bochum. Dort ist er als Schulrat u. a. für das Thema „Integration“ an Bochumer Schulen zuständig. Eigentlich war das Interview als Vorbereitung auf die Jahrestagung der Sportjugend NRW konzipiert. Aber die Ereignisse in Paris, die Islam-Debatte und das Thema „Integration“ beschäftigen Rainer Ruth sehr. In seinem beruflichen „Vorleben“ war er Schulleiter einer Herner Hauptschule mit einem Migrantenteil von 70 Prozent – zurzeit kümmert er sich beruflich u. a. um Unterricht für Flüchtlinge und um den Herkunftssprachlichen Unterricht für Zuwanderer und Flüchtlinge.

### WAS BEDEUTEN DIE THEMEN RUND UM INTEGRATION, FREMDENFEINDLICHKEIT UND ISLAM FÜR DIE SPORTJUGEND NRW?

Wir stehen hier als größter Jugendverband in NRW in der Verantwortung. „Nous hommes tous Charlie“ – das gilt auch für uns. Die Sportjugend NRW ist in besonderer Weise für die Kinder und Jugendlichen mit Migrationshintergrund da. Wir sind hier gefragt und müssen auch jugendpolitisch Stellung beziehen, zum Beispiel was die „Pegida“ betrifft. Die Jugendarbeit im Sport leistet einen Riesenbeitrag in Sachen „Integration“. Diese Arbeit darf nicht durch fragwürdige oder gar extremistische Positionen in Mitleidschaft gezogen werden.

Wenn junge Menschen mit Migrationshintergrund oder jetzt im Moment auch junge Flüchtlinge buchstäblich auf der Straße stehen, dann sind es oft die Sportvereine, die sie ansprechen. Ganz einfach nach dem Motto: Kommt doch vorbei und trainiert mit. Sportvereine bieten einen sehr einfachen Zugang und eines ist sicher: Der direkte Kontakt von Mensch zu Mensch, von Sportler zu Sportler, ist durch nichts zu ersetzen, das baut Brücken.

### DIE SPORTJUGEND NRW POSITIONIERT SICH ALSO AUCH POLITISCH?

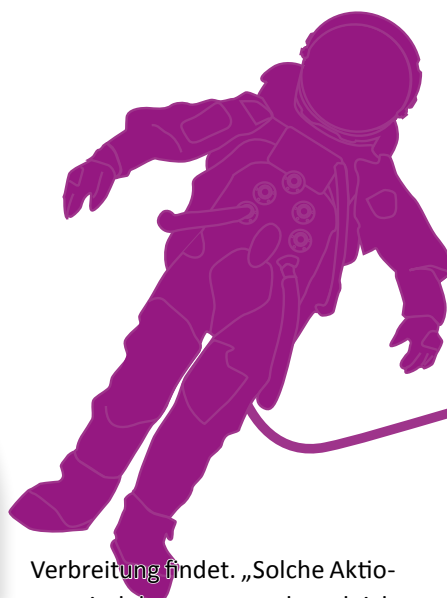
Ja, jugendpolitisch, das ist uns ganz wichtig. Die Kampagne „Freiräume“, die Frage nach sozialer Kinder- und Jugendarbeit, internationale Arbeit im Sinne der Völkerverständigung – wir haben zum Beispiel im Jahr 2014 auch Kontakte in die Türkei aufgenommen – all das sind Themen, die wir im Moment schärfen. Wir werden in Zukunft noch deutlicher Stellung beziehen zu gesellschaftlichen Entwicklungen – insbesondere auch im Rahmen des Querschnittthemas des Landessportbundes NRW „Integration“. Das wird auch von politischer Seite auf Landes- und regionaler Ebene sehr deutlich wahrgenommen.





Ich habe beim Sport gelernt, für andere da zu sein und dass es nicht wichtig ist, selbst im Mittelpunkt zu stehen.

Carolin Rulle, Sportjugend im KSB Coesfeld



Verbreitung findet. „Solche Aktionen sind hervorragend und ich freue mich über jede weitere Initiative des Sports“, so Rainer Ruth.

In dem Aufruf der Sportjugend NRW heißt es: „Die Sportjugend NRW mit ihren Mitgliedsorganisationen verurteilt die aktuellen, intoleranten, diskriminierenden und rechtsextremen Entwicklungen im höchsten Maße und setzt mit diesem Aufruf ein Zeichen gegen Gewalt, Fremdenhass und Ausgrenzung. Wie in der Jugendordnung verankert, tritt die

Sportjugend NRW für Menschenrechte und für Toleranz im Hinblick auf Religion, Weltanschauung und Herkunft ein.“



Ich habe beim Sport gelernt, wie ich den Kids das Fußballspielen beibringe, wie man fair bleibt und Respekt zeigt.

Timo Lützen, Sportjugend KSB Rhein-Kreis Neuss



Ein weiteres zentrales Thema der Jahrestagung drehte sich um die Frage „Was lerne ich beim Sport?“ Martin Wonik, LSB-Vorstand, kündigte dazu eine öffentlichkeitswirksame Kampagne an, die herausarbeiten soll, dass Bewegung und Sport weit mehr sind als reine Motorik. „Wir wollen den politischen

Entscheidern verdeutlichen, welchen wichtigen Bildungsbeitrag der Sport leistet und den Verantwortlichen in den Vereinen Argumentationshilfen bieten“, so Wonik. Insgesamt soll eine Vielzahl von Kurzvideos gedreht werden, die Menschen im persönlichen Statement zeigen, was sie beim Sport gelernt haben.



Ich habe beim Sport definitiv Teamfähigkeit gelernt. Wenn man in einem Team arbeitet, muss dieses als Ganzes funktionieren. Wenn man nur egoistisch seine Ziele verfolgt, dann wird das gesamte Team darunter leiden.

Julia Vogler, Westdeutscher Handballverband



In der Workshopphase wurde die Frage „Was habe ich beim Sport gelernt?“ sehr unterschiedlich beleuchtet. Die Themen reichten von „Bildungsprozesse im Ehrenamt“ über „Politische Bildung im und durch den Sport“ bis zu



Ich habe beim Sport gelernt, Freunde zu finden, mit ihnen umzugehen, mit ihnen zu streiten, aber auch mich zurückzunehmen und zuzuhören.

Fabian May, Sportjugend Herne



„Bildungsprozesse im Leistungssport“. Frank Decker, Bundes- und Landesstützpunkttrainer Rudern, sagte in einer von Jan Klenke und Oliver Kruggel gekonnt moderierten Talkrunde: „Gerade im Leistungssport kann man viel lernen: Ziele setzen, Niederlagen einstecken lernen, Teamfähigkeit beweisen.“

## VON KINDERN UND KOSMONAUTEN



Foto: © ESA / Alexander Gerst

Was geschieht eigentlich im Gehirn, wenn wir uns bewegen? Das war die zentrale Frage eines Referats von Prof. Dr. Dr. Schneider von der Sporthochschule Köln. Professor Schneider hat Forschungen mit Astronauten durchgeführt, die sich im Weltraum bewegen, genauso wie mit Kindern z. B. an Kölner Schulen. Im Kern kommt er bei allen Untersuchten zu dem gleichen Ergebnis: „Körperliche Aktivität fordert und entspannt das Gehirn gleichermaßen, nach einer Bewegungseinheit sind die kognitiven Fähigkeiten deutlich besser. Bewegung verbessert die schulische Leistungsfähigkeit signifikant.“

### 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,  
Ludwig Heudtlaß, Frank-Michael Rall, Jürgen Weber,  
Annelie Braas und Sinah Barlog (Redaktionsassistenten)

#### Titelfoto

Andrea Bowinkelmann

LSB-Fotos, Toptalente- und Editorialfoto  
Andrea Bowinkelmann

### SERVICE VEREINE

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

### ABONNEMENT

jährlich 15 EUR für 10 Ausgaben

#### Bestellung

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

#### Bestellung per Internet:

www.lsb-nrw.de/fuer-vereine/lsb-magazin/  
wir-im-sport-abonnement

### GESTALTUNG

Entwurfswerk\*, Düsseldorf  
www.entwurfswerk.de

### DRUCK

Druckerei L. N. Schaffrath, Geldern

### ANZEIGENVERWALTUNG

Luxx Medien Verlagsgesellschaft  
Ellerstraße 32, 53119 Bonn  
Telefon 0228 688 314 12  
Telefax 0228 688 314 29  
www.luxx-medien.de

#### Ansprechpartner

Jörn Bickert, bickert@luxx-medien.de

Redaktionsschluss 15.02.2015

Anzeigenschluss 15.02.2015

ISSN: 1611-3640



ARAG. Auf ins Leben.

## Wir bieten Spitzen- versicherungen nicht nur für Spitzensportler

Als Spezialist für Sport- und Verbandsversicherungen bieten wir Mitgliedern, Funktionären und Ehrenamtlern weitreichenden Schutz – bei Wettkämpfen, Veranstaltungen, Proben und Training, auf Reisen oder in verantwortungsvoller Position.

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

