

SPORT

B E R L I N

02
2020



WIE GESUND IST SPORT?

Es kommt nicht nur auf Kraft,
Ausdauer und Technik an.
Diese Erkenntnis setzt sich
immer mehr durch.

→ Seite 8 – 19



LANDES
SPORTBUND
BERLIN



Unser Schutzschild für Ihre sportlichen Erfolge

Wir sind da, wo Sie sich zu Hause fühlen. Und überall dort am Start, wo Berliner und Brandenburger sportlich unterwegs sind. Denn beruhigender Schutz ist Gold wert. Seit 300 Jahren. Und in Zukunft.



FEUERSOZIETÄT
BERLIN BRANDENBURG

VERSICHERUNGEN SEIT 1718



Beim Neujahrsempfang der Sportjugend Berlin wurde dieses Mal getanzt. Das Danceteam vom Mädchen- & JungenSportZentrum Centre Talma tanzte gegen Gewalt an Mädchen.

Beim Flashmob machten auch Senatorin Sandra Scheeres, LSB-Präsident Thomas Härtel und Steffen Sambill, SJB-Vorsitzender, eine gute Figur. Der Tanz zu „Respect Girls“ zeigte, wie sich junge Frauen gegen Diskriminierung wehren. Im Anschluss tanzten alle die Choreographie der Dance Demo „One Billion Rising“, die jedes Jahr am 14. Februar weltweit auf Gewalt und Diskriminierung an Frauen aufmerksam macht.

Gesundheit ist für mich ...

SIEHE AUCH TITELTHEMA (→ SEITE 8)

Fabian Neitzel (33),
Mitglied der Handicap-
Abteilung im Berliner
Ruder-Club Hevella



„... wenn ich morgens ausgeschlafen und munter in die Werkstatt gehen und danach meine Hobbies ausüben kann. Das ist vor allem das Rudern. Ich gehe auch einmal in der Woche tanzen und einmal joggen. Wenn ich das alles machen kann, fühle ich mich gesund.“

Johanna Tuitjer (18),
BFDlerin beim LSB



„... sich ausgewogen zu ernähren, viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen und regelmäßig Sport zu treiben. Ich fühle mich gesund, wenn ich ein gutes Körpergefühl habe und mich rundum wohl fühle.“

Johannes Thiemann (26),
Basketball-Profi bei
ALBA BERLIN



„... ein gesunder Lebensstil. Ich achte darauf, mich gesund zu ernähren, genug Schlaf zu bekommen und meinem Körper viel Gutes zu tun. Wer gesund ist, fühlt sich gut und ist glücklicher. Im Profisport hat es eine größere Bedeutung, aber auf die Gesundheit zu achten, ist für jeden Menschen wichtig.“

Buch-Tipp



LIFE SKILL SYSTEM

von Timo Kirchenberger

Selbstbestimmt das Beste aus sich herauszuholen und dabei in Gesundheit und Balance zu leben, wollen wir alle. Aber manchmal klappt das nicht ganz so. Woran liegt das? Timo Kirchenberger, Sportwissenschaftler, ehemaliger Leistungssportler und heute Athletiktrainer zeigt in seinem Buch, welche Rolle Schlaf, Ernährung, Bewegung und Regeneration spielen.

Mehr Informationen: Lernen Sie das Life Skill System kennen – bei einem Seminar am 23. Mai 2020 von 11 bis 13 Uhr in der Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB Berlin: bit.ly/Buch-Timo-Kirch

NEUER OUTDOOR-TRAININGSPARK AM GLEISDREIECK



Philipp Boy, Silbermedaillen-Gewinner im Mehrkampf bei den Turn-Weltmeisterschaften 2010 und 2011, hat den neuen Sportpark am Gleisdreieck mitentwickelt und das Konzept bei der Eröffnung vorgestellt.

„Ich freue mich sehr, dass wir hier im Herzen von Berlin einen aktiven Lebensstil mit ermöglichen. Ich möchte Menschen durch Sport zusammenbringen und ein aktives Miteinander fördern.“

Geführte Kurse, zum Beispiel mit Philipp Boy, sind über www.bpart.berlin buchbar.

Kontakt: B-Part Am Gleisdreieck / B-Part Sports, Luckenwalder Str. 6b, 10963 Berlin, info@bpart.berlin, www.bpart.berlin

EDITORIAL



HABEN SIE SICH SCHON AN DAS NEUE GEWÖHNT, LIEBE LESERINNEN UND LESER?

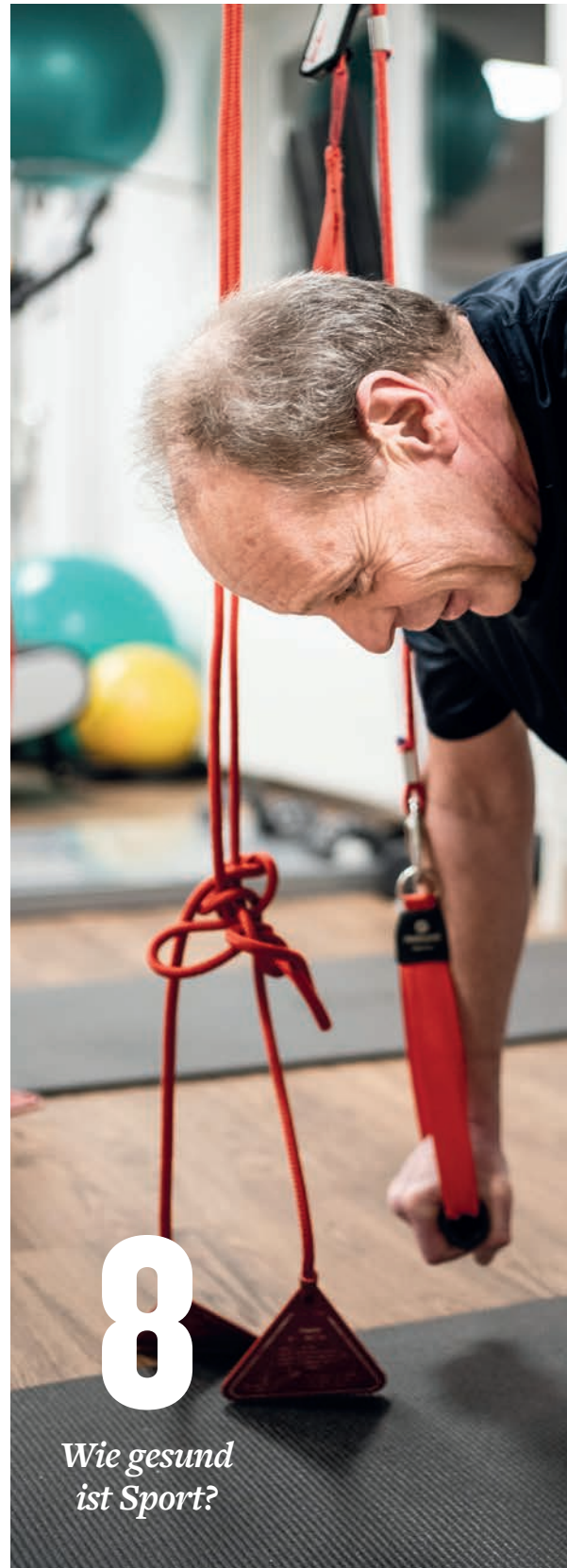
Vielleicht kommt Ihnen schon das eine oder andere Element in diesem Magazin bekannt vor, und bald sogar vertraut. Wir haben uns auf jeden Fall sehr darüber gefreut, was Sie uns zur Überarbeitung von SPORT IN BERLIN geschrieben haben. Sei es das kompakte Lob oder die ausführliche Analyse. Und wir nehmen gerne Ihre Anregungen, Wünsche aber auch Kritik an, damit SPORT IN BERLIN ein noch breiteres Forum für den Berliner Sport wird – diskussionsfreudig, gesellschaftspolitisch und unterhaltsam.

Die meisten Komplimente hat SPORT IN BERLIN jetzt erstmal fürs Äußere bekommen. Aber das Magazin soll nicht nur schick aussehen. Das ist übrigens die größte Herausforderung für unser Titelthema: Auch im Gesundheitssport steckt so viel Attraktives drin. Man hat es ihm nur zu lange nicht angesehen. Denn beim Thema Gesundheitssport denken zu viele an Mattengymnastik und Medizinbälle. Dabei bieten zahlreiche unserer Vereine längst einen Gesundheitssport an, der modern ist, unglaublich viel Spaß macht und natürlich auch noch die Lebensqualität steigert.

„Wieso Gesundheitssport – ich bin doch nicht krank!“ Diesen Reflex müssen wir noch besiegen. Denn Gesundheitssport ist eben mehr als der reine Reha- und Präventionssport. Man könnte ihn auch Lifestylesport nennen oder Lebensqualitätssport, und wenn Sie selbst einen Vorschlag für einen besseren Namen haben, teilen Sie ihn uns gerne mit. Auf jeden Fall ist das Thema Gesundheit durch Bewegung für uns eines der größten – gerade in einer Stadt, deren Spiel- und Freiräume durch Bauverdichtung immer enger werden. In dieser Ausgabe erzählen wir davon, stellen gute Beispiele vor und erklären auch noch, was das alles mit dem Wortungetüm salutogenetisch zu tun hat.

Ihr

Direktor des Landessportbunds Berlin



Wie gesund
ist Sport?



Foto: Sebastian Wells



3	Aufwärmen	24	Bezirkssportbünde Serie: In dieser Ausgabe geht es um Marzahn-Hellersdorf.
4	Vorwort	26	In Feierlaune 125 Jahre Ruder-Verein Collegia, Nachwuchssportler des Jahres, Gratulationen
6	Start Thomas Härtel zu Olympia in Berlin, Mein bewegter Sommer, Kinderschutz, Mindestlohn	29	Sportquartett Am Puls der Zeit: Die vier größten Kampfsport-Verbände in Berlin
8	Titelthema Wie gesund ist Sport?	30	Pro & Contra „Sport im Park“ – ein Zukunftsmodell für den organisierten Sport?
18	Selbsttest Wie gesund ist mein Alltag? Der große Selbsttest für jedermann	32	Agenda Goldener Stern für Pfeffersport
21	5 Fragen an Stephan Standfuß, sportpolitischer Sprecher der CDU im Abgeordnetenhaus von Berlin	37	Porträt Sportabzeichen-Prüfer – fit mit über 90
22	Highlights April/Mai 2020 Der Berliner Sportkalender – große Veranstaltungen in diesen Monaten	38	Talent & Trainer Flossenschwimmerin Johanna Schikora und ihr Trainer Volko Bucher
		41	Coaching-Zone Neu im Vereinsvorstand – was nun?
		42	Auslaufen

30

Pro & Contra
„Sport im Park“ – ein Zukunftsmodell für den organisierten Sport?





„DER SCHREI“ – DAS SPORTFOTO 2019

Der Berliner Fotograf Sebastian Wells gewann damit den Wettbewerb, den das Fußball-Magazin *kicker* gemeinsam mit dem Verband Deutscher Sportjournalisten ausrichtet. Das Foto zeigt den Torjubel von Union-Stürmer Sebastian Polter und seinen Mitspielern, nachdem er beim ersten Bundesliga-Derby zwischen den Köpenickern und Hertha BSC einen Elfmeter zum 1:0 verwandelt hatte. „Zwischen der Torauslinie und den Zuschauerrängen fange ich den emotionalen Jubel von Trimmel, Polter, Ujah und Subotic ein. Dieses Motiv lebt von der seltenen Nähe zu den Spielern und diesem kurzen Moment des unkontrollierten Schreies“, wird der 23 Jahre alte Fotograf im *kicker* zitiert. Das Siegerfoto wurde aus 594 Motiven von 86 Teilnehmern ausgewählt. Auch der Landessportbund Berlin arbeitet mit Sebastian Wells zusammen. Die Fotos für das Titelthema in dieser Ausgabe von *SPORT IN BERLIN* sind zum Beispiel von ihm aufgenommen worden.

NACH VERHARMLOSUNG VON RASSISMUS

Das LSB-Präsidium hat Prof. Dr. Stefan Chatrath aus der Wissenschaftlichen Kommission des Landessportbunds aberufen. Die Entscheidung fiel einstimmig. Chatrath hatte im Online-Magazin „Novo Argumente“ unter der Überschrift „Die Leiden des jungen Torunarigha“ die Auffassung vertreten, Fußballprofis müssten rassistische Beleidigungen aushalten. Außerdem sei im Sport alles erlaubt, was nicht der physischen Spielfähigkeit schade. LSB-Präsident Thomas Härtel sagte: „Wir stellen uns gegen jegliche Form von Diskriminierung, Extremismus, Gewalt und Missbrauch. Rassismus darf nirgendwo in unserer Gesellschaft Platz haben – zu keiner

Zeit und an keinem Ort, auch in keinem Fußballstadion. Die von Herrn Chatrath im Text geäußerte Position steht im Gegensatz zum Sportverständnis des Landessportbunds, das auf Teamgeist, Chancengleichheit und Fairplay fußt. Somit fehlt die Grundlage für eine weitere Zusammenarbeit in einem Gremium des Landessportbunds.“

Der LSB hatte Herrn Chatrath die Möglichkeit zur Stellungnahme eingeräumt. Die Wissenschaftliche Kommission berät das Präsidium „in allen den Sport betreffenden wissenschaftlichen Fragen“. Sie tagt in der Regel zwei Mal im Jahr. Ihr gehören ein Präsidialmitglied, ein zuständiger hauptamtlicher Mitarbeiter sowie bis zu sieben weitere Mitglieder an. Die weiteren Mitglieder sind keine LSB-Funktionäre.

NOCH BESSERER KINDERSCHUTZ

Der Landessportbund Berlin hat weitere Maßnahmen zum Kinderschutz beschlossen. Das Präsidium verabschiedete eine neue Ausbildungsordnung, die Qualitätsstandards definiert und schärfere Sanktionsmaßnahmen bei Verstößen ermöglicht. Zukünftig wird im LSB für alle neuen Übungsleiterlizenzen und die Lizenzverlängerungen ein erweitertes Führungszeugnis verlangt.

Weitere Infos: www.lsb-berlin.de/angebote/praevention-sexualisierter-gewalt-und-kinderschutz

BEWERBUNG UM OLYMPISCHE UND PARALYMPISCHE SPIELE

LSB-Präsident: „2032 ist zu knapp, 2036 bleibt fest im Blick“

Zu einer möglichen deutschen Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele sagt Thomas Härtel, Präsident des Landessportbunds Berlin: „Berlin kann auf jeden Fall Olympische und Paralympische Spiele ausrichten. Unsere Stadt ist Deutschlands Sportmetropole Nummer eins mit ausgezeichneten Sportstätten, herausragender Erfahrung in der Durchführung von internationalen Sport-Großveranstaltungen und einer sportbegeisterten Bevölkerung. Der Landessportbund Berlin hat sich in den vergangenen Monaten intensiv mit dem DOSB ausgetauscht. Dabei ist klar geworden, dass das neue Verfahren des IOC eine deutlich frühere Vergabe der

Spiele vorsieht und sogar schon 2022 möglich macht. Das ist für Berlin zu knapp. Denn eine Bewerbung kann nur erfolgreich sein, wenn sie aus der Gesellschaft kommt und von ihr getragen wird. Das bedarf einer guten und nachhaltigen Vorbereitung. Gleichzeitig ändert das nichts an unserer Überzeugung, dass Olympische und Paralympische Spiele eine großartige Chance wären, um Berlin und den Sport weiterzuentwickeln. Das Datum 2036 bringt dabei spannende Diskussionen mit sich und könnte zeigen, wie sich Deutschland seit den missbrauchten Spielen durch das Nazi-Regime verändert hat.“

SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES 2023 IN BERLIN

Berlin ist nach Vertragsunterschrift nun offiziell Gastgeberstadt

In Anwesenheit von 40 Special Olympics-Athletinnen und -Athleten unterschrieben Vertreterinnen und Vertreter

des deutschen und des internationalen Verbands den offiziellen Veranstaltervertrag für die ersten Special Olympics World Games auf deutschem Boden. Die Special Olympics World Games in Berlin finden vom 16. bis 25. Juni 2023 statt und sind eine der größten sportlichen und humanitären Veranstaltungen des Jahres. Nach der Eröffnungsfeier im Olympiastadion treten 7.000 Athletinnen und Athleten mit ihren Unified Partnerinnen und Partnern aus über 170 Nationen in 24 Sportarten gegeneinander an.

Der Berliner Radsportler Dennis Mellenthin war Fackelträger bei der Eröffnungsfeier für die Special Olympics World Games 2019 in Abu Dhabi. Er gewann bei den Weltspielen für Menschen mit geistiger Behinderung zweimal Bronze.



Fotos: Sebastian Wells, SOD/Stefan Holtzem, privat

Mein bewegter Sommer in Berlin 2020



**Jetzt Antrag stellen:
Somme, Sommer, Ferienspaß
im Sportverein!**

Ein Feriencamp in den Sommerferien macht Kindern Spaß, entlastet die Eltern und bietet den Sportvereinen die Möglichkeit, neue Mitglieder zu werben oder ihnen etwas Besonderes zu bieten. Die Sportjugend unterstützt Sportvereine mit „Mein bewegter Sommer in Berlin“. Informationen und das Antragsformular für Vereine: www.bewegter-sommer.de Fragen beantwortet Evi Bahn, e.bahn@sportjugend-berlin.de, Tel. (030) 30 002 193

MINDESTLOHN

Mindestlohn erhöht – Arbeitszeit von Minijobbern anpassen

Der gesetzliche Mindestlohn ist zum 1. Januar auf 9,35 Euro pro Stunde erhöht worden. Da die Verdienstgrenze für Minijobber weiterhin bei 450 Euro im Monat liegt, bedeutet das eine Verkürzung der Arbeitszeit. Sportvereine mit Minijobbern dürfen diese nur noch maximal 48,128 Stunden im Monat beschäftigen, also 48 Stunden und 8 Minuten. Verträge mit geringfügig Beschäftigten sollten daraufhin geprüft werden, ob die Arbeitszeit darin festgeschrieben wurde. Aufgrund der Aufzeichnungspflichten sind Beginn, Ende und Dauer der täglichen Arbeitszeit zu dokumentieren und für den Fall einer Lohnsteuerprüfung sechs Jahre aufzubewahren.

WIE GESUND IST SPORT?

Gesund ist Sport eigentlich immer, lautet die landläufige Meinung. Selbst vermeintliche Fitnessverweigerer haben irgendwann akzeptiert, dass Bewegung, neben Ernährung, der wichtigste Faktor ist, um Körper und Geist fit zu halten.

Text: Dominik Bardow
Fotos: Sebastian Wells





Als der große Staatsmann Winston Churchill an seinem 90. Geburtstag nach seinem Rezept für ein langes Leben gefragt wurde, antwortete der britische Politiker: „No Sports.“

Frei übersetzt: Sport ist Mord. Das Lieblingszitat aller Bewegungsmuffel hat nur einen Haken: Es ist vermutlich eine Erfindung deutscher Journalisten. Tatsächlich war Churchill nicht bloß Liebhaber von Zigarren und Whisky, sondern auch begeisterter Fechter und Reiter.

Wäre Churchill heute noch am Leben, man könnte ihn sich gut als rüstigen Rentner beim Reha- und Herzsport vorstellen. Wie er in einer Turnhalle in Berlin-Wilmersdorf steht, mit anderen Senioren, sich gegenseitig Bälle zuwirft, ein Bein in einen Reifen und zurück stellt, wie der Trainer ruft: „Langsam, hetzt euch nicht!“ Im Hintergrund läuft der Schlager „Schmidtchen Schleicher“.

So oder so ähnlich stellen sich viele Menschen Gesundheitssport vor. Und so oder so ähnlich sieht es ja auch aus, an einem Dienstagabend beim Sport-Gesundheitspark, dem größten Verein für gesunden Sport in Berlin. Wobei Sport ja generell gesund sein sollte, doch dazu später mehr.

Verlässt man die Turnhalle im Erdgeschoss und begibt sich in den ersten Stock, ergibt sich schon ein anderes Bild: In einem Gymnastikraum hängen vier Männer und Frauen um die 40 an Seilen von der Decke, machen Liegestütze in der Luft und schnaufen ganz schön. „Das hält fit“, sagt ihr Trainer. Kurz darauf balancieren sie mit Holzbrettern auf einem Stahlrohr, als wäre es ein Skateboard mit nur einer Rolle. Sie versuchen, nicht zu fallen. „Jetzt in die Hocke gehen, federn“, ruft ihr Trainer. Ein Teilnehmer purzelt und muss lachen, wie die anderen.

Christian Lusch lacht mit. Der stellvertretende Geschäftsführer des Sport-Gesundheitsparks schaut beim Training zu. Als diplomierter Sportwissenschaftler weiß er, wie sein Trainer, wozu die Übungen gut sind. „Gesundheitssport hat generell das Ziel, Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen“, sagt Lusch, „abhängig von Alter und Leistung.“ Jede Gruppe ist also anders, aber eins haben alle gemein: Ihr Sport ist gesund.

► Nächste Seite

Gesundheits- sport fordert ohne zu überfordern

► Gesund ist Sport ja eigentlich immer, lautet die landläufige Meinung. Selbst vermeintliche Fitnessverweigerer wie Churchill haben irgendwann akzeptiert, dass Bewegung, neben Ernährung und sonstigem Lebenswandel, der wichtigste Faktor ist, um Körper und Geist fit zu halten. „Nicht jeder Sport ist gesund“, widerspricht Lusch, „ein Zuviel an Sport, wie etwa Leistungssport, kann den Körper belasten und schädigen.“ Im Gesundheitssport dagegen wolle man den Bewegungsapparat fordern, ohne ihn zu überfor-

dern. Auch präventiv, bevor Beschwerden auftreten. „Leider kommen die Meisten erst, wenn der Leidensdruck zu groß ist“, sagt Lusch.

So wie Anja Brüssow. Die Kursteilnehmerin macht gerade eine Pause vom Seil-Liegestütz. „Ich habe damit als Rehasport angefangen, nach einer Operation“, sagt die 37-Jährige. Mittlerweile macht sie freiwillig weiter, um als Erzieherin ihren Rücken zu stärken. Eine andere Teilnehmerin hat Probleme mit der Schulter. Trainer Frank Sommerfeld spannt ihr zur Unterstützung eine Schlaufe unter den Bauch, sie liegt darauf wie auf einer Schaukel. „Es geht viel um Instabilitäten, man kann gleichzeitig trainieren und therapieren“, erklärt der Übungsleiter. In seinen Kursen erlebt er die volle Vielfalt: Er habe eine 87-Jährige, die schaffe das Pro-

gramm problemlos, ebenso einen Mann Mitte 30, der seit 18 Jahren Skateboard fahre und nur zum Ausgleich herkomme. Ähnlich wie Golfer, Tennis- oder Volleyballspieler, die sonst zu einseitig belasten würden.

Der Trend geht klar zu gesünderem Sport, zumindest als Unterstützung der sonstigen Aktivitäten. Der Bedarf steigt, die Gesellschaft wird immer älter und anfälliger, auch durch stärkere Belastungen in der Arbeits- und Umwelt. „Die großen Zuwächse im organisierten Sport sind eigentlich alle im Bereich des Gesundheitssports zu finden“, sagt Fachberater Lusch. Er verweist auf seinen eigenen Verein, mittlerweile der sechstgrößte in ganz Berlin. Seit 2007 hat sich die Mitgliederzahl des Sportgesundheitsparks fast verdoppelt, auf mittlerweile über 7.000 Aktive an fünf Standorten.

Der Trend geht ganz klar zu gesünderem Sport.





Die Muskulatur aktivieren und stabilisieren, schon auf kleinster Ebene, kann die Verletzungsgefahr verringern.

„Ich will keine Muckibude“



„Man bleibt gesund und im Laufe der Jahre hat sich eine nette Gruppe gebildet.“

In einer anderen Turnhalle spielen übergewichtige Kinder mit einem Ball und lernen so Freude an Bewegung, ohne von anderen Jugendlichen ausgelacht zu werden. In einem der Krafräume steht eine Seniorin auf einem Gerät, das aussieht wie eine Waage: eine sogenannte Vibrationswippe, die die Rentnerin ziemlich durchrüttelt. „Das aktiviert die Muskeln und stärkt die Knochen substanz“, erklärt sie, mit klapperndem Kiefer. Seit 20 Jahren kommt die 70-Jährige zum Gesundheitssport, obwohl sie anders als viele hier gar keine Vorerkrankung hatte. „Man bleibt gesund und im Laufe der Jahre hat sich eine nette Gruppe gebildet“, sagt sie und fragt ihre Nebenfrau an der Beinpresse: „Jutta, wie lange kennen wir uns schon?“ „Bestimmt 20 Jahre“, sagt ihre Nachbarin. Sie hat keine Lust mehr auf ein Fitness-

studio: „Ich will keine Muckibude, wo man sich mit heißer Nadel für den Traumkörper abrackert“, erklärt sie und macht ganz gemächlich, unter Aufsicht eines Trainers.

Die Überzeugung, dass es beim Sport nicht nur auf Kraft, Ausdauer und Technik ankommt, sondern auch auf den Erhalt der Gesundheit, setzt sich immer mehr durch. Vor der Fußball-WM 2006 wurde Jürgen Klinsmann noch belächelt, als der Bundestrainer seine Nationalspieler mit Gummibändern um die Beine über den Rasen wackeln ließ. Die Muskulatur aktivieren und stabilisieren, schon auf kleinster Ebene, kann zu deutlich weniger Verletzungsgefahr und mehr Lebensqualität im Alltag führen. Jeder kann sich noch verbessern, einen Schritt hin vom Grob zum Feinmotoriker machen. ►



Auch Ringen kann Gesundheitssport sein.



Mario Domnowski (70) ist seit 60 Jahren Ringer:
„Ohne Sport kann ich einfach nicht.“

Auf die Stärken konzentrieren

► Auch in Vereinen, die nicht mehrere Standorte und Tausende Mitglieder haben, lässt sich in Sachen Gesundheitsförderung noch einiges bewegen. Das zeigt das Beispiel SV Luftfahrt Ringen, ein kleiner Klub mit etwa 360 Aktiven. Vor allem in der Jugendarbeit hat sich die ehemalige DDR-Betriebssportgruppe aus Berlin-Treptow einen Namen gemacht. Der Verein setzt neuerdings auf ein Konzept mit einem kompliziert klingenden Titel: der salutogenetische Ansatz.

Was sich dahinter verbirgt, erklärt Vorstandsmitglied Anja Herzog in einer Schulsport-Turnhalle in Baumschulenweg. Die Kinder beenden gerade ihr Ringer-Training. Sie stehen aber nicht auf der Matte und rangeln, sondern spielen Handball, über eine Turnbank hinweg. Bewegungstalent zu fördern, ist ein Teil

des salutogenetischen Ansatzes. „Wir konzentrieren uns auf die Stärken eines Kindes, nicht auf die Schwächen“, führt Herzog aus. Die studierte Gesundheitswissenschaftlerin ist über ihren Sohn zum Ringen gekommen und hat ihre Erkenntnisse aus dem Studium in einem Konzept verschriftlicht. Im Gegensatz zur Pathogenese, bei der Mediziner nur nach Krankheits-Risiken schauen, sieht die Salutogenese die Gesundheit als ständigen Prozess, der nie ganz abgeschlossen ist. „Ich hoffe, das hält auch in anderen Sportarten Einzug“, sagt Herzog.

In der Praxis lassen sich Verletzungen kaum vermeiden, auch wenn Ringen nicht gefährlicher ist als andere Sportarten. Die 14-jährige Karo zeigt ihre Zähne. Einer ist ihr abgebrochen, als sie im Trainingslager einen Ellbogen abbekommen hat. Dennoch mache es Spaß: „Ringen ist ein sehr vielseitiger Sport.“ Ihr Trainer Sören Kühn sagt: „Die Trainingsweise hat sich extrem geändert. Früher hat man Übungen

gemacht, die extrem auf den Nacken und die Knie gingen.“ Heute gehe es im Training eher um Bewegungsgefühl und Koordination. Kühn schaut der nächsten Trainingsgruppe zu und sagt: „Wenn Mario sich nicht so viel bewegen würde, wäre er auch nicht so fit.“

Mario Domnowski spielt noch Fußball mit den anderen Ringern. Obwohl die Altersobergrenze für Veteranenkämpfe auf 60 herabgesetzt wurde, kommt er weiter zum Training. Der 70-Jährige ist seit 60 Jahren Ringer, der älteste Aktive in Berlin und der zweitälteste in Deutschland. „Ohne Sport kann ich einfach nicht“, sagt Domnowski, obwohl er seit der Kindheit an Herzproblemen leidet. Ein Satz wie „No Sports“ würde ihm nie in den Sinn kommen. Sein Rat für ein langes, aktives Leben? „Wenn man regelmäßig trainiert, kann eigentlich nichts passieren“, sagt er und spielt einfach weiter.



Ich möchte den Gesundheitssport in meinem Verein weiter ausbauen. Was muss ich tun?



	ALLGEMEINE BEWEGUNGSFÖRDERUNG	PRÄVENTIONSSPORT		REHABILITATIONSSPORT
		<i>Nicht zertifiziert</i>	<i>zertifiziert</i>	
ZIELGRUPPE	Bewegungsinteressierte; Neueinsteiger/-innen; nach Ausgleich und Gesellschaft suchende Menschen	Menschen mit speziellen gesundheitlichen Zielen; Gesundheitssensible Menschen		Menschen mit oder nach Erkrankungen, chronisch erkrankte Menschen, Menschen mit Behinderung
ZIEL	Heranführung an Sport und Bewegung; Reduzierung von Bewegungsmangel	Vorbeugung von Krankheiten, Hilfe zur Selbsthilfe, Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit, Abbau verhaltensbedingter Risikofaktoren		Erhalt und Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit
BESONDERHEIT		Veröffentlichung in Gesundheitssportbroschüre	Krankenkassenzuspruch möglich, Veröffentlichung in Gesundheitssportbroschüre	Mit Rehasportverordnung Kostenübernahme durch die Krankenkasse, Veröffentlichung in Gesundheitssportbroschüre
QUALIFIKATIONSANFORDERUNG	Übungsleiter C Breitensport	Übungsleiter B Sport in der Prävention	Übungsleiter B Sport in der Prävention + Einweisung	Übungsleiter B Rehabilitationssport
ORGANISATIONSFORM	Dauer- oder Kursangebote, sonstige Formate	Dauer- oder Kursangebote	Kursangebote	Dauer- oder Kursangebote
NÄCHSTE SCHRITTE	► Los Geht's	► Los Geht's	Registrierung und Beantragung über www.service-sportprogesundheit.de www.dtb.de/ pluspunkt-gesundheit ► Los Geht's	Anerkennung als Rehasportgruppe über zertifizierende Verbände: www.bsberlin.de www.bgpr.de www.btfb.de ► Los Geht's

RAHMENBEDINGUNGEN

- Personelle Ressourcen?
- Übungsleiter/-innen?
- Räumlichkeiten?



Auch das Denken schadet einem zuweilen an der Gesundheit.

Aristoteles (384–322 v. Chr.), griechischer Philosoph



Kirsten Ulrich,
LSB-Vizepräsidentin für Frauen und Gleichstellung im Sport, Vorsitzende des Landesausschusses Inklusion und der Kommission Gesundheitssport:

„Wir kommen weg von dem Gedanken: ‚Ich erfülle die Norm nicht, also bewege ich mich nicht.‘ Kaum eine Trainingsgruppe ist homogen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterscheiden sich in ihren gesundheitlichen Voraussetzungen voneinander und bewegen sich trotzdem, weil sie zusammen Spaß daran haben. Inklusion bedeutet: Wir akzeptieren die Vielfalt an Bewegungen, bringen mehr Menschen zum Sport. Dadurch wird unsere Gesellschaft gesünder.“

5.044

Reha-Sportangebote

in Berliner Sportvereinen

„ARTHROSE UND BEWEGUNG“



Beschrieben werden die positiven Auswirkungen regelmäßigen Sporttreibens bei Arthrose. Es werden geeignete Sportarten und Vereine genannt, die Angebote machen. Die Broschüre gibt es kostenfrei beim LSB.

BERLIN KOMMT AUF DIE BEINE



Sportvereine machen viele Angebote für gesunde Aktivitäten direkt im Kiez. In unserer Gesundheitssport-Broschüre finden Sie eine Übersicht. Diese gibt es kostenfrei beim LSB oder online: www.lsb-berlin.de/angebote/gesundheitsport

AlltagsTrainingsprogramm

Im Alter fit und gesund zu sein – dafür kann jeder etwas tun: z. B. mit dem AlltagsTrainingsprogramm (ATP). Das ATP ist ein Kurzprogramm über zwölf 60-minütige Trainingseinheiten (eine Einheit pro Woche). In Berlin wird das ATP von Sportzeit e. V. angeboten.

Kontakt: verein@meinesportzeit.de
Infos zum ATP: www.aelter-werden-in-balance.de



Dr. Jürgen Wismach,
Orthopäde, Vorsitzender der LSB-Kommission Gesundheitssport und des Sportärztebunds Berlin-Brandenburg:

„Uns Sportärzten geht es nicht um schneller, höher, weiter, sondern darum, das hohe Gut Gesundheit durch Bewegung lebenslang zu erhalten. Das bedeutet, das Herzkreislaufsystem mit regelmäßigem Training in Schwung zu bringen und die Stabilität der Muskeln, Sehnen und Gelenke zu erhalten. Das sollte in geeigneter Form sehr früh, also bereits im Krabbelalter, beginnen und bis ins hohe Alter fortgesetzt werden. Gesund alt werden, ist unser Ziel. Die Sportvereine können mit der Kampagne „Sport pro Gesundheit“ und die Ärzte mit dem „Rezept für Bewegung“ wichtige Unterstützung dabei leisten.“

Veranstaltungstipp



Was kann man machen, um die Zähne beim Sport zu schützen?

Termin: 4.11.2020: 18–22 Uhr
Anmeldung: www.lsb-berlin.de/angebote/sportschule/aus-und-fortbildungen



INTERVIEW

Digitalisierung im Gesundheitssport

Interview mit Dr. Knut Rackebrandt, Sportökonom,
und Dr. Klaas Rackebrandt, Experte für Digitalisierung im Gesundheitswesen

Unter Digitalisierung in Sport und Gesundheit stellt sich jeder etwas anderes vor. Die einen denken an die App auf ihrem Handy. Für die anderen heißt es, ihre Kurse online zu buchen. Was bedeutet Digitalisierung für Sie?

Digitalisierung ist die zunehmende Anwendung von Informations- und Kommunikationstechnologien. Wir finden insbesondere Gesundheits-Apps, Wearables und Gesundheitsportale spannend, da diese Technologien auch bei der betrieblichen Gesundheitsförderung an Bedeutung gewinnen. Das größte Potenzial sehen wir in der Nutzung von spielerischen Elementen

(Gamification), die zum Sporttreiben motivieren können. Außerdem können Monitoring und Diagnostik-Anwendungen in den „Homecare“-Bereich verlagert werden. Das entlastet die Gesundheitseinrichtungen. **Was sind Ihrer Meinung nach die größten Chancen der Digitalisierung in Sport und Gesundheit?**

Die größten Chancen ergeben sich durch die Erschließung von neuen Zielgruppen. Junge Menschen der Generation Y und Z lassen sich durch digitale Anwendungen besser erreichen. Insbesondere Hybrid-Lösungen, wie z. B. ein Workout mit Hilfe von Virtual Reality (VR)-Technologie,

schaffen eine neuartige Herangehensweise. Digitale Elemente verbinden sich mit herkömmlichen Bewegungsmustern. Ein Beispiel ist das Start Up-Unternehmen Icaros: Sport auf einem raffinierten Fitnessgerät mit VR-Brille (Foto). Das Gleichgewicht muss gehalten werden. Dabei werden alle Muskeln trainiert. In solchen Anwendungen liegt außerdem ein großes Potenzial für Reha-Bereiche zur technologisch unterstützten Therapie – über das kurze Zeitfenster beim Orthopäden oder Physiotherapeuten hinaus.

Wo gibt es Risiken? Beispielsweise ist Datenschutz eines der Hauptargumente von Digitalisierungskritikern.

Das Thema Datenschutz ist für Deutschland einerseits mit der neuen DSGVO sehr strikt geregelt. Es gibt technologische Ansätze, die sowohl private, als auch Anwendungen im Gesundheitsbereich professionell absichern. Auf der anderen Seite entsteht ein Risiko erst durch Technologien und Apps, die nicht datenschutzkonform sind. Das sind solche, die Daten sammeln und weitergeben ohne die Zustimmung des Users.

Wie können Vereine das Potenzial der Digitalisierung nutzen?

Für Vereine ist es wichtig, dass die Entscheidungen in Hinblick auf digitale Lösungen und Modernisierung nicht verschlafen werden. Sonst ziehen konkurrierende Anbieter wirtschaftlich davon. Vereine sollten offen gegenüber neuen Technologien sein und nicht vor Veränderungen zurückschrecken. Sie sollten zum Beispiel darüber nachdenken, eine eigene eSports-Abteilung zu gründen. Im globalen Sportbusiness gibt es derzeit keinen vergleichbaren Markt, der so schnell wächst wie der elektronische Sport. Auch ein digitaler Fußboden (www.asb-glassfloor.com) eröffnet ganz neue Möglichkeiten der Hallennutzung sowie der Trainingssteuerung und -überwachung. Derartige Technologien, wie so ein LED-Floor, ermöglichen, sich gegenüber Mitbewerbern abzugrenzen und insbesondere eine Zielgruppe anzusprechen, die nach 1980 geboren ist.

Überfordert die Digitalisierung Vereine finanziell oder spart sie ihnen sogar Kosten?

Der Nutzen von Digitalisierungs-Anwendungen kann nur im Einzelfall beantwortet werden. Es ist immer von dem Prozess aus-

zugehen, der digital unterstützt werden soll. Können Zeitersparnis, Optimierung oder eine bessere Kundeninteraktion erzielt werden, lohnt sich die Umsetzung. Eine ungesteuerte Digitalisierung überfordert Vereine oft und liefert keinen Mehrwert.

Im Sport spielen soziale Kontakte, Emotionen und Motivation eine zentrale Rolle. Inwieweit können digitale Sportprogramme, Fitness-Apps und Online-Kurse mit dem klassischen analogen Sport mithalten?

Auch digitale Angebote erkennen die Bedeutung von sozialer Interaktion. Eine leicht zugängliche Form von digitaler Gamification sind z. B. Bestenlisten oder Team-Bestenlisten in Fitness-Apps. So soll der Wettbewerb unter den Nutzern gefördert werden. Die Motivation wird gesteigert, indem Ergebnisse für alle einsehbar sind. Es darf jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass dadurch ein sozialer Druck entstehen kann: Das Rennen um die Spitzenpositionen löst Euphorie aus. Das Rangieren in den hinteren Rängen kann demotivieren. Aber die positiven Aspekte überwiegen: Digitale Angebote entsprechen dem Zeitgeist und befriedigen am besten die Bedürfnisse der Generation Z.

Sind Bestenlisten in Fitness-Apps soziale Interaktion?

Bestenlisten können ein Anreiz sein, damit Menschen auch offline interagieren. Auch Pervasive Games bieten diesbezüglich Potenzial, indem bestimmte Aufgaben erst durch die Zusammenarbeit im realen Leben gelöst werden können.

Wird Digitalisierung die Übungsleiter ersetzen?

Aktuell müssen sie sich noch keine Sorgen machen. Die digitalen Angebote stoßen noch an ihre Grenzen. Es gibt keine professionelle Ausführungskorrektur. Bewe-

gungsmuster können zwar erklärt und vorgemacht, jedoch nur bedingt individuell angepasst und korrigiert werden. Zudem ist momentan ein Trend zu erkennen, dass sich viele Menschen eine Kombination aus „High-Tech“-Lösungen und „High-Touch“-Elementen – also den direkten Umgang mit Menschen – wünschen. Unsere Empfehlung für ambitionierte Übungsleiter: Bilden Sie sich weiter und integrieren Sie digitale Facetten in ihr Trainingsprogramm. Es gibt zu vielen Spiel- und Gesundheitssportarten digitale Möglichkeiten, bestimmte Parameter für die Trainierenden zu visualisieren, (digital) aufzubereiten und auf diese Weise die Trainingsinhalte gezielter zu steuern und zu optimieren.

Heißt Digitalisierung in Sport und Gesundheit, dass Trainer und Vereinsmitglieder zu IT-Spezialisten werden müssen?

Nein, das ist übertrieben. Dennoch ist es richtig, dass Weiterbildung unabdingbar sein wird. Häufig führen dabei Unkenntnis und Unsicherheit zu der übertriebenen Vorstellung, dass es sich bei digitalen Lösungen im Sport- und Gesundheitsbereich um hochkomplexe Software handelt. Vielmehr ist ein Großteil der Angebote anwendungsorientiert und so konzipiert, dass sich auch Laien innerhalb kurzer Zeit in digitale Anwendungen einarbeiten und diese nutzen können. Denn jeder Technologieanbieter für den Sport- und Gesundheitsmarkt möchte möglichst viele Kunden erreichen und achtet deshalb auf eine einfache Handhabung – nach dem Motto: „Nur genutzte Apps und Wearables setzen sich am Markt durch“.

Die Fragen stellten: Angela Baufeld, Ronja Scholz und Franziska Staupendahl.



Dr. rer. hum. biol. Klaas Rackebrandt,
Team Leader Product and Service Innovation bei
Unity (Hamburg), Strategische Planung –
Medizinprodukte – Produktentwicklung



Dr. rer. pol. Knut Rackebrandt,
Universität Bremen, Fachbereich
Wirtschaftswissenschaft,
Leiter Sportökonomie

Wie gesund ist mein Alltag?

Der große Selbsttest für jedermann

BEWEGUNG

- 1. Wie viel bewegen Sie sich pro Woche (moderate Bewegung wie z. B. schnell gehen, zur Arbeit radeln, schwimmen)?**
 - a) So wenig wie möglich.
 - b) > 150 min (z. B. 5 x 30 min)
 - c) 100–150 min
 - d) 50–100 min
- 2. Wie lange sind Sie sportlich aktiv pro Woche? (intensive Bewegung, bei der Sie ins Schwitzen kommen)?**
 - a) 20–50 min
 - b) 50–75 min
 - c) > 75 min
 - d) Ich vermeide jede Bewegung, die mich ins Schwitzen bringt.
- 3. Trainieren Sie regelmäßig Ihre Muskeln (z. B. Funktionsgymnastik, Krafttraining, Yoga)?**
 - a) > 2mal pro Woche
 - b) 1–2mal pro Woche
 - c) Nein. Das ist mir zu anstrengend.
- 4. Sitzen Sie viel an einem durchschnittlichen Tag?**
 - a) Sitzen ist mein zweiter Vorname.
 - b) Im Büro bin ich an meinen Schreibtisch gefesselt, aber nach Feierabend habe ich wenig Sitzfleisch und bin viel auf den Beinen.
 - c) Ich habe einen Beruf, bei dem ich viel auf den Beinen bin und auch nach der Arbeit sitze ich nur selten.
- 5. Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag?**
 - a) Ich steige manchmal eine Station früher aus dem Bus, damit ich vor der Arbeit noch einen kleinen Spaziergang machen kann.
 - b) Meinem Hund ist es egal, ob es regnet. Ich bin bei Wind und Wetter gern draußen und mache ausgedehnte Spaziergänge.
 - c) Rolltreppen und Fahrstühle wurden nicht ohne Grund gebaut.

ERNÄHRUNG

- 1. An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie fünf Portionen Gemüse oder Obst? (Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand.)**
 - a) 1–3 Tage
 - b) 4–5 Tage
 - c) 6–7 Tage
 - d) Schokobananen sind auch Obst, oder?
- 2. Wie oft essen Sie Süßigkeiten oder Lebensmittel mit hohem Zuckeranteil?**
 - a) Schleckermaul, Krümelmonster oder Naschkatze sind nur einige meiner Spitznamen. Süßes landet bei mir fast täglich auf dem Teller.
 - b) Ich versuche Süßigkeiten zu meiden. Ab und zu ein Stück Schokolade darf es aber schon sein.
 - c) Ich bin nicht so der Süßschnabel und kann gut darauf verzichten.
- 3. Was halten Sie von Fast-Food oder Fertiggerichten?**
 - a) Mir ist es wichtig zu wissen, was in meinem Essen drin ist. Darum mag ich keine Fertiggerichte.
 - b) Wie der Name schon sagt, es dauert nicht lange und ist unkompliziert. Fast Food ist also fester Bestandteil meines Speiseplans.
 - c) Wenn es schnell gehen muss, tut es auch mal eine Tiefkühlpizza. Das ist aber die Ausnahme.
- 4. Wie viel Wasser oder andere kalorienfreie Getränke, z. B. ungesüßter Tee, trinken Sie?**
 - a) Das kommt auf meinen Tagesablauf an. Gewöhnlich trinke ich ungefähr einen Liter am Tag. Ab und zu kann es aber auch etwas weniger sein.
 - b) Meine Wasserflasche habe ich immer dabei, also trinke ich fast täglich mehr als 1,5 Liter.
 - c) Ich vergesse häufig genügend Wasser zu trinken, manchmal ist es weniger als ein halber Liter am Tag.

ENTSPANNUNG

- 1. In einer durchschnittlichen Nacht schlafen Sie wie viele Stunden?**
 - a) 7–9 Stunden sind bei mir normal.
 - b) Ich gehe oft zu spät ins Bett und komme dann auf 5–6 Stunden Schlaf.
 - c) Meine Nächte sind sehr kurz. Ich schlafe weniger als 5 Stunden pro Nacht.
 - d) Ich bin ein echtes Murmeltier. Ich schlafe in der Regel mehr als 9 Stunden.
- 2. Wie gut ist Ihr Schlaf?**
 - a) Sehr gut, ich schlafe tief und fest und wache erholt wieder auf.
 - b) Durchwachen. Häufig kann ich nicht gut einschlafen und wache zwischen-durch oft auf.
 - c) Ich schlafe meistens relativ schnell ein, aber richtig erholt fühle ich mich nicht.
- 3. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich (z. B. Atemübungen, Massagen)?**
 - a) Ja, ich achte sehr darauf, mir auch mal eine Auszeit zu gönnen.
 - b) Mein Terminkalender platzt aus allen Nähten. Da ist an Zeit für mich nicht zu denken.
 - c) In der Woche ist es schwierig, auch mal eine Pause zu machen. Aber das Wochenende ist mir heilig. Da kann ich so richtig abschalten.
- 4. Haben Sie das Gefühl überlastet oder gestresst zu sein?**
 - a) Ja, ich weiß oft nicht, wo mir der Kopf steht.
 - b) Stress gehört dazu, aber ich kann gut damit umgehen. Manchmal spornt mich das sogar an.
 - c) Nein, ich gehöre eher zu der Fraktion „tiefenentspannt“.

AUSWERTUNG

Beantworten Sie die Fragen und addieren Sie Ihre Punkte.

BEWEGUNG

5	1	2	0
4	0	1	2
3	2	1	0
2	1	2	3
1	0	3	2
	1		
Frage a)	b)	c)	d)

0–4 Punkte: Da geht noch mehr – im wahrsten Sinne des Wortes. Überlegen Sie doch mal, wann und wo Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen könnten – nehmen Sie öfter mal die Treppe oder das Fahrrad. Informieren Sie sich außerdem beim Landessportbund über Bewegungsangebote in Ihrer Nähe.

5–8 Punkte: Sie sind auf einem guten Weg einen bewegten Alltag zu führen. Trotzdem könnte es an der einen oder anderen Stelle etwas mehr sein. Informieren Sie sich zum Beispiel über Sportangebote von Vereinen. Vielleicht entdecken Sie so eine neue sportliche Leidenschaft.

9–12 Punkte: Läuft! Nur ein Olympionike bewegt sich noch mehr. Wenn Sie Lust auf etwas Abwechslung haben oder eine neue Sportart ausprobieren möchten, schauen Sie mal auf die LSB-Homepage.

ERNÄHRUNG

4	1	2	0
3	0	1	2
2	0	1	2
1	2	3	4
	0		
Frage a)	b)	c)	d)

0–2 Punkte: Die gute Nachricht ist: Sie ernähren sich. Aber das geht gesünder! Fangen Sie mit kleinen Schritten an. Haben Sie zum Beispiel immer eine Wasserflasche in Griffnähe oder ersetzen Sie den süßen Snack am Nachmittag durch einen Apfel.

3–6 Punkte: Sie bemühen sich auf eine gesunde Ernährung zu achten. Auch wenn es nicht immer einfach ist, bleiben Sie am Ball und bauen Sie gesunde Ernährungsweisen in Ihren Alltag ein. Haferflocken mit Obst am Morgen machen zum Beispiel nicht nur lange satt, sondern schmecken auch richtig gut.

7–10 Punkte: Klasse, Sie wissen genau, was Ihnen guttut und ernähren sich richtig gesund. Weiter so!

ENTSPANNUNG

4	0	1	2
3	0	1	2
2	0	1	2
1	3	1	0
	2		
Frage a)	b)	c)	d)

0–3 Punkte: Dauerhafter Stress oder schlechter Schlaf können langfristig krank machen. Versuchen Sie doch, sich auch mal eine Auszeit zu gönnen. Bewegung an der frischen Luft oder ein gutes Buch können dabei wahre Wunder bewirken.

4–6 Punkte: Natürlich haben Sie manchmal stressige Tage und auch Ihr Schlaf ist nicht immer erholsam. Allerdings ist Ihnen bewusst, dass Sie auch mal ein wenig Entspannung brauchen. Versuchen Sie kleine Rituale wie Atem- oder Entspannungsübungen zu entwickeln. Diese kosten nicht viel Zeit, aber haben eine große Wirkung.

7–9 Punkte: Stress ist für Sie vielleicht kein Fremdwort, aber Sie wissen sehr gut damit umzugehen und können auch im Alltag abschalten. Lassen Sie sich auch weiterhin nicht aus der Ruhe bringen.



Wie Tracky bei Arthritis hilft



Martina Meyer verkörpert das Maskottchen „Tracky“, Werbeträger für Radsportveranstaltungen

Martina Meyer sitzt etwas erschöpft, aber lächelnd auf den Treppenstufen im Schatten der Rundbahn des Berliner Velodroms und isst Kirschen während einer kurzen Pause. Ihr Körper ist voll und ganz kostümiert mit einer zarten Jogginghose, auf die sich eine aufgeblähte Oberkörperverkleidung samt Sixpack stützt. Neben ihr liegen knallrote Handschuhe und ein riesiger Kopf mit aufgesetztem Lächeln.

Meyer verkörpert das Maskottchen „Tracky“, Werbeträger für die Bahnrad-WM, das Sechstagerrennen und andere Radsportevents in Berlin. Schon seit einigen Jahren belustigt sie Zuschauer unter der Haut verschiedener Maskottchen und hilft bei unzähligen Wettkämpfen als Volunteer. „Ich liebe den Sport, weil ich keinen mehr machen kann“, sagt Meyer, die mit 39 Jahren frühberentet wurde, weil sie wegen einer rheumatoiden Arthritis nicht mehr arbeiten konnte. Die aggressive Rheumaerkrankung greift Ze-

hen- und Fingergelenke an und zerstört nach und nach Knorpel, Knochen und andere Gelenkstrukturen.

Meyer, 55 Jahre alt, muss unzählige Medikamente nehmen, Nebenwirkungen aushalten, sich Operationen unterziehen, orthopädische Schuhe tragen. Aufzuhalten ist ihre Krankheit praktisch nicht. Dennoch strahlt sie ungeheuren Optimismus und Energie aus. Als Maskottchen muss sie Selfietrubel und unsanfte Berührungen über sich ergehen lassen, dennoch liebt Meyer diese Rolle: „Ich spiele einfach nur mich selbst“, sagt sie, „und die extreme Wärme in der Verkleidung tut meinen Gelenken gut“.

Text und Foto: Sebastian Wells

▼ Anzeige

Lösungen, die Sie sicher zum Ziel führen:

Lettershop · Fulfillment · Verpackungen

Worauf Sie sich verlassen können.

Infopost · Postwurfspezial · Postwurfsendung · Selfmailer · Pressepost
Serienbriefe · Falzen · Adressieren · Inkjet · Frankieren · Kuvertieren
Einschweißen in Folie · Briefumschläge und Versandtaschen · Kartonagen
Klebebänder · Folienprodukte · Druckservice · Lagerung auf ca. 6.000
Palettenplätzen · Kommissionierung · Paket- und Speditionsversand



Wolanski

IN BONN

Ernst-Robert-Curtius-Str. 6 · 53117 Bonn-Buschdorf
Telefon: 0228 / 555 80-0 · Telefax: 0228 / 555 80-33

IN BERLIN

Am Stichkanal 24 · 14167 Berlin-Lichterfelde
Telefon: 030 / 847 982-0 · Telefax: 030 / 847 982-34

www.wolanski.de · info@wolanski.de

„EHRENAMT FÖRDERN UND BÜROKRATIE ABBAUEN“

„Wir wollen, dass Vereine mit attraktiven Angeboten in die Lage versetzt werden, dem Konkurrenzdruck standzuhalten und neue Mitglieder zu gewinnen“, sagt Stephan Standfuß.

1 **SPORT IN BERLIN Wo landet der Sport in der Themenrangliste Ihrer Fraktion?**

Neben so wichtigen Themen wie der Inneren Sicherheit, Bildung, Bauen und Wohnen und Verkehr ist das Thema Sport ganz vorne mit dabei.

Was sind die Schwerpunkte Ihrer sportpolitischen Arbeit und warum genau diese?

Ein wichtiger Schwerpunkt sind die über 670.000 Vereinsmitglieder in unserer Stadt. Sie sind ein wichtiger Faktor für unser gesellschaftliches Zusammenleben. Ob es die Infrastruktur, die Bürokratie, die mangelnde Bereitschaft zur Übernahme eines Ehrenamtes, Probleme mit der Sportförderung oder die zahlreichen Konkurrenzangebote sind, immer erfährt man es in den Vereinen zuerst. Daneben wollen wir im Schulterschluss mit dem Senat, dem LSB als Vertreter der Verbände und Vereine und allen wichtigen Multiplikatoren dieser Stadt noch mehr Großveranstaltungen nach Berlin holen, gerne auch die Olympischen Spiele. Dazu gehören auch Profi- und Leistungssport, die weitere Schwerpunkte unserer sportpolitischen Arbeit sind. Aber auch die Integration von Sport in den Alltag.

3 **Wo liegen die größten Probleme des organisierten Sports in Berlin und was tun Sie dagegen?**

Der organisierte Sport hat zahlreiche Probleme, die aber mit großem Enthusiasmus und einer Lösungsbereitschaft von den Akteuren in den Vereinen und Verbänden angepackt werden. Natürlich sind wir in der Politik



Stephan Standfuß ist sportpolitischer Sprecher der CDU-Fraktion im Berliner Abgeordnetenhaus.

...

dazu verpflichtet, hier bestmöglich zu unterstützen. Das wird auch fraktionsübergreifend so gehandhabt (www.parlament-berlin.de/de/Das-Parlament/Ausschuesse/Ausschuss-fuer-Sport). Hier geht es darum, trotz unterschiedlicher Ansätze gemeinsam den Sport in Berlin zu stärken. Es gibt aber auch gesellschaftsabhängige Entwicklungen, die dem organisierten Sport gefährlich werden können, wenn man nicht konsequent dagegen wirkt. Das Ehrenamt muss so gefördert und anerkannt werden, dass die Vereine wieder ehrenamtliche Mitarbeiter binden und gewinnen können. Vereine müssen durch zahlreiche attraktive Angebote und mehr Alltagsintegration in die Lage

versetzt werden, dem Konkurrenzdruck standzuhalten und Mitglieder zu binden und neu zu gewinnen. Dazu gehören auch Mitglieder, die bereit sind, Leistungssport zu betreiben. Es muss eine Entbürokratisierung stattfinden, die es jedem ehrenamtlichen Vereinsvorstand ermöglicht, Anträge für Fördermaßnahmen in vereinfachter Form zu stellen und entsprechende Nachweise der Voraussetzungen ohne viel Aufwand zu erbringen. Nur so bleibt der organisierte Sport interessant. Dafür setzen wir uns mit unseren Anträgen, zum Beispiel für einen eignen Haushaltstitel für das Ehrenamt, in den entsprechenden Ausschüssen ein.

4 **Welches Sportereignis hat Sie am meisten geprägt?**

Die Fußball WM in Deutschland mit dem Endspiel in Berlin und Deutschland auf dem 3. Platz hinter Italien und

Frankreich. Auch wenn die Vergabeumstände wohl kritikwürdig waren, ist seitdem ganz klar: Berlin kann Großveranstaltungen und die Berlinerinnen und Berliner sind begeisterungsfähig für den Sport. Die Sportmetropole Berlin braucht unbedingt noch mehr Großveranstaltungen in allen Disziplinen, Spitzensport in Top-Ligen, German Finals, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften, die Special Olympics und gerne auch die Olympischen Spiele!

Wie halten Sie sich fit und gesund?

Schwimmen, Radfahren und Laufen, regelmäßig Tennis, Segeln und Skifahren.

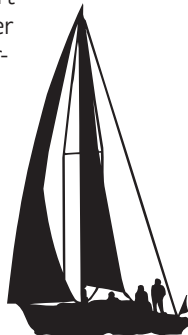
5

HIGHLIGHTS 2020 April/Mai



Das **DFB-Pokalfinale** findet am 23. Mai im Olympiastadion Berlin statt. Fans aus Berlin und ganz Deutschland fiebern dem Fußballfest entgegen.

Berlin ist eine Wassersportmetropole und der Mai der Monat der Segelwettbewerbe: **Berlin Cup (Sonar)** vom 1. bis 3. Mai, Berlin Cup (Europe) am 9./10. Mai, Europacup Sailhorse vom 21. bis 24. Mai und German Open (Soling) am 23./24. Mai.



Die Berliner Laufbewegung feiert in diesem Jahr einen Doppel-Geburtstag: 40. **Berliner Halbmarathon** am 5. April und 40 Jahre „**25 km von Berlin**“ am 3. Mai.

8. International Eastercup vom 9. bis 13. April: Er steht unter dem Motto: „From Kids for Kids, Kids are organizing this event“. Veranstalter ist der BC Lions Moabit 21 e. V. www.eastercup-moabit.de



Das **Final Four im EHF-Cup** wird in der Berliner Max-Schmeling-Halle, dem „Fuchsbau“, ausgetragen. Damit sind die Füchse Berlin am 23./24. Mai nach 2014 und 2015 zum dritten Mal Ausrichter des Handball-Finalturniers.



Die **Super Finals im Volleyball** starten am 16. Mai in der Max-Schmeling-Halle. Die vier Topteams des Kontinents – jeweils zwei der Frauen und Männer – spielen nicht nur um die Kronen der Champions League, sondern auch um ein Rekordpreisgeld in Höhe von 1,5 Millionen Euro.



Das „**Blaue Band der Spree**“ ist eine der traditionsreichsten und größten deutschen Tanzsport-Veranstaltungen. Vom 10. bis 13. April wird bei mehr als 100 Turnieren im Sport Centrum Siemensstadt und in der Gretel-Bergmann-Sporthalle getanzt. www.blauesband-berlin.de



VERANSTALTUNGEN INSIDE

Gerhard-Schlegel-Sportschule

- Seminar des Monats April: 25. April, 10 bis 15 Uhr und 26. April, 12 bis 17 Uhr – Sport in der Krebsnachsorge
- KURZ+GUT: 16. März, 18 bis 21 Uhr – Der Verein als Arbeitgeber

Sportaktionstage

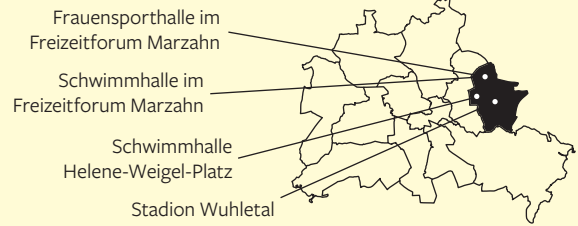
- Der LSB organisiert mit dem Verein der Berliner Kaufleute und Industrieller und der Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit Sportaktionstage an Schulen: am 5. Mai in der Paavo-Nurmi-Grundschule, am 14. Mai in der Heinrich-Zille-Grundschule, am 20. Mai in der Rixdorfer Schule, am 26. Mai in der Janusz-Korcak-Grundschule.

School-Finals

- Die School-Finals Berlin-Brandenburg sind das größte Streetball-Schulturnier Berlins. Jedes Jahr im Frühsommer spielen über 200 Teams in zwei Turnieren die Streetball-Champions in den unterschiedlichen Jahrgängen aus. Die Termine in diesem Jahr: 27./28. Mai.



Marzahn- Hellersdorf



Seit mehr als zehn Jahren betreibt der Bezirkssportbund das Sportmuseum Marzahn-Hellersdorf. Hier werden viele sportgeschichtliche Objekte bewahrt und ausgestellt, zum Beispiel ein Turnerpass aus dem Jahr 1926 oder Eintrittskarten zum Fußballspiel Italien gegen Deutschland 1936.

DREI FRAGEN AN

Vorsitzender
Jan Lehmann



Was macht den Bezirkssportbund einzigartig?

Trotz der wenigen Vereine gelingt es uns mit Unterstützung des Sportamtes, die Vernetzung der Vereine zu fördern und Sportprojekte auf den Weg zu bringen. Wir pflegen darüber hinaus die regionale Sportgeschichte und die Olympia-Geschichte.

Was sind die nächsten Projekte?

Gemeinsam mit dem Sportamt, dem Landessportbund und weiteren Partnern veranstalten wir ein großes Sportfest im Bezirk: vom 18. bis 20. September. Dann ist es auch möglich, das Sportabzeichen vor Ort abzulegen.

Was würden Sie gerne verändern?

Noch mehr Vereine als Mitglied gewinnen. Wir bemühen uns auch, dass die Förderungen für die kleineren Vereine leichter von diesen beantragt werden können.



UNSER GRÖSSTES TALENT

Nathalie Köhn hat mit Rhythmischer Sportgymnastik beim 1.VfL Fortuna Marzahn begonnen. Bei den Weltmeisterschaften 2019 belegte sie den 11. Platz.

DIE GRÖSSTEN MITGLIEDSVEREINE

8.799

Mitglieder zählt der Bezirkssportbund
in 41 Mitgliedsvereinen.

Verein	Mitglieder gesamt	Mitglieder bis 18 Jahre
SC Eintracht Berlin e. V.	2.210	731
Hellersdorfer Athletik-Club Berlin e. V.	1.575	978
1. VfL Fortuna Marzahn e. V.	1.045	464
BSV Medizin Marzahn 1990 e. V.	772	547
TuS Hellersdorf 88 e. V.	612	347
Spielgemeinschaft Stern Kaulsdorf e. V.	336	157
Fit & Fun Marzahn e. V.	308	107
TuS Marzahner Füchse e. V.	263	38
SV Lichtenberg 47 e. V.	236	72
Sport-Dojo Berlin e. V.	166	126

Bowling und Kegeln spielen eine große Rolle im Breitensport der Marzahn-Hellersdorfer Vereine.

Hier ist die Mannschaft des BSB Marzahn-Hellersdorf beim traditionellen Neujahrsbowling zu sehen.



KONTAKT

Bezirkssportbund
Marzahn-Hellersdorf e. V.
Eisenacher Straße 121
12685 Berlin
Telefon: (030) 564 970 32
Email: info@bsb-mahe.de
www.bsb-mahe.de



Wenn es um Sport geht, sind wir der richtige Partner.

Nutzen Sie Ihre individuellen Vorteile:

- FitMit AOK – Belohnung für Fitness, Sport und Vorsorge
- Sportmedizinische Untersuchung – zusätzliche Sicherheit für Ihr Training
- AOK-Gesundheitskonto – mehr Leistungen flexibel wählen

Gesundheit in besten Händen

[AOK-jetzt.de](https://www.aok-jetzt.de)

1914

Der Verein bekommt sein erstes eigenes Bootshaus unter einem Tanzsaal am Jürgengraben.



2. APRIL 1895

Die drei Klemptner-Kollegen Max Erhardt, Karl Heinrich und Fritz Urban bauen aus Blech einen Doppelzweier mit Steuerplatz und taufen ihn auf den Namen „Collegia“. Der Verein und sein Name sind geboren.

1931

„Collegia“ zieht nach Gatow um, in einen zu Bootshalle und Umkleideräumen umgebauten Pferdestall.



1935

Aufnahme in den Deutschen Ruderverband (DRV).



1903

Eine Frauenabteilung gründet sich (löst sich aber bis 1911 wieder auf, gründet sich 1915 erneut).

125 JAHRE RUDERVEREIN COLLEGIA 1895 e. V.

125-jährigen Geburtstag feiert in diesem Jahr der Ruderverein Collegia 1895 e. V.
Hier die wichtigsten Stationen der langen Vereinsgeschichte:

1995

„Collegia“ feiert hundertjähriges Jubiläum und weiht eine neue Bootshalle ein.



1959–1961

Die heutigen Garderoben – und Duschräume werden gebaut.

2010

Das Vereinshaus wird komplett saniert (Wärmedämmung, Elektroinstallation etc.).

HEUTE

Der Ruderverein Collegia hat 128 Mitglieder. Davon sind 19 Kinder und Jugendliche.

1944/45

Starke Fliegerangriffe während des Zweiten Weltkriegs und die näher rückende Front verhindern die Ausübung des Sports. Auf Weisung der Wehrmacht müssen alle Boote an das gegenüberliegende Havelufer gebracht werden. Die SS macht sie unbrauchbar. Insgesamt 30 Vereinsmitglieder kommen während des Zweiten Weltkriegs ums Leben.

1945

Nach Kriegsende wagen die Mitglieder einen Neuanfang. Die beschädigten Boote werden vom anderen Havelufer wieder zurück nach Gatow gebracht.



**Ruderverein
Collegia 1895 e. V.**
Pfersichweg 9–11
14089 Berlin
www.rv-collegia.de



WIR GRATULIEREN ZU PLATZ 1

Bei den Deutschen Nachwuchs-
meisterschaften im Eiskunstlauf
Arthur Mai
David Beck

ZU PLATZ 2

Bei den Kurzbahn-Europameister-
schaften im Schwimmen
Ramon Klenz
(200 m Schmetterling)



Alba Berlin hat zum zehnten Mal in seiner Vereinsgeschichte den deutschen Basketball-Pokal gewonnen. Dank einer überragenden zweiten Halbzeit bezwang Alba die Oldenburger Baskets mit 89:67 und wurde in der Mercedes-Benz Arena mit stehenden Ovationen gefeiert.



Die Berlin Recycling Volleys sind zum fünften Mal DVV-Pokalsieger. Der amtierende Deutsche Meister und Supercup-Gewinner sicherte sich auch den ersten Titel des neuen Jahrzehnts. Mit 3:0 setzten sich die Berliner in Mannheim gegen die SWD powervolleys Düren durch.



Die 17-jährige Kanutin Lena Röhlings ist Berlins Nach- wuchssportlerin des Jahres.

Sie gewinnt den wichtigsten Nachwuchspreis des Berliner Sports vor der Modernen Fünfkämpferin Annika Schneider (18 Jahre, Wasserfreunde Spandau 04) und Ringerin Olivia Andrich (16, SV Luftfahrt Ringen). Die Auszeichnung vergeben der LSB Berlin, der Olympiastützpunkt, die Senatsverwaltungen für Bildung, Jugend und Familie sowie für Inneres und Sport.

Maya Tobehn, Esther Fernandez Donda und Moritz Adam sind „Eliteschüler des Sports“.

Dabei werden sportliche und schulische Leistungen berücksichtigt. Für das Schul- und Leistungssportzentrum Berlin (SLZB) wurde Schwimmerin Maya Tobehn, für die Sportschule im Olympiapark die Moderne Fünfkämpferin Esther Fernandez Donda und für die Flatow-Oberschule Kanu-Talent Moritz Adam ausgezeichnet.

30 JAHRE I. VFL FORTUNA MARZAHN

Der Verein zählte zur Gründung 30 Mitglieder. Heute sind es über 1.000. Vom American Football bis zum Tanzen – mehr als zehn Sportarten werden angeboten.
www.vfl-fortuna-marzahn.de



DIE BERLIN BEWEGUNG:

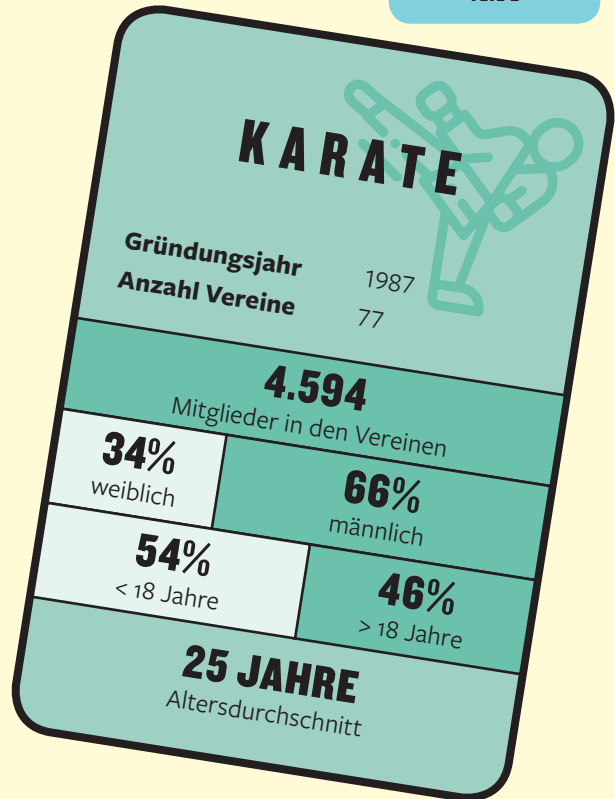
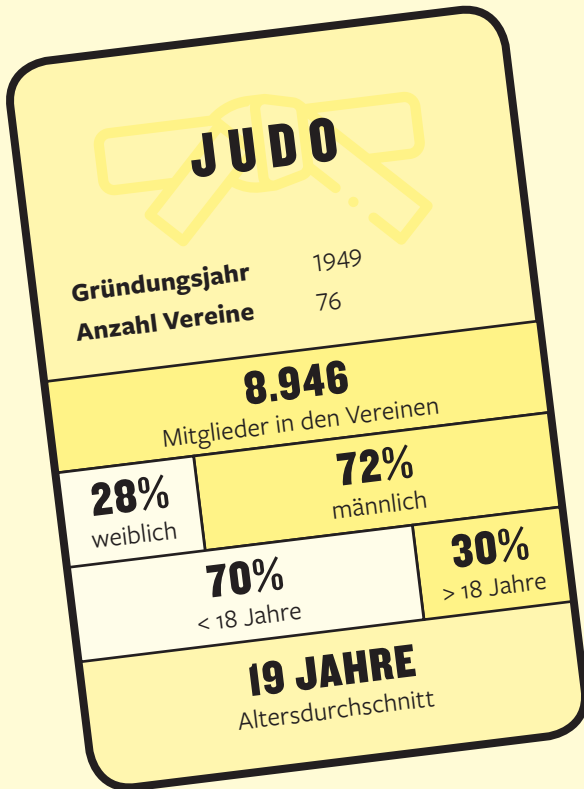
RAN AN DIE POOL- POSITION.



Berliner Bäder

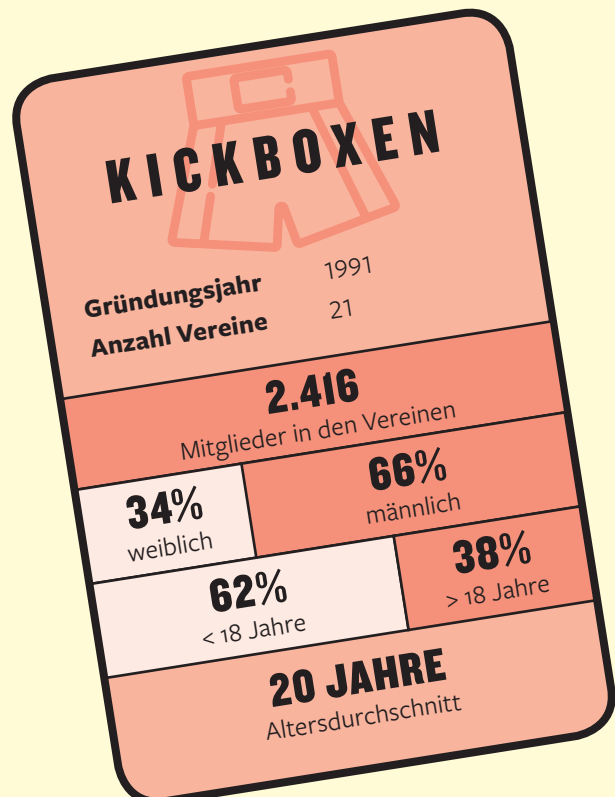
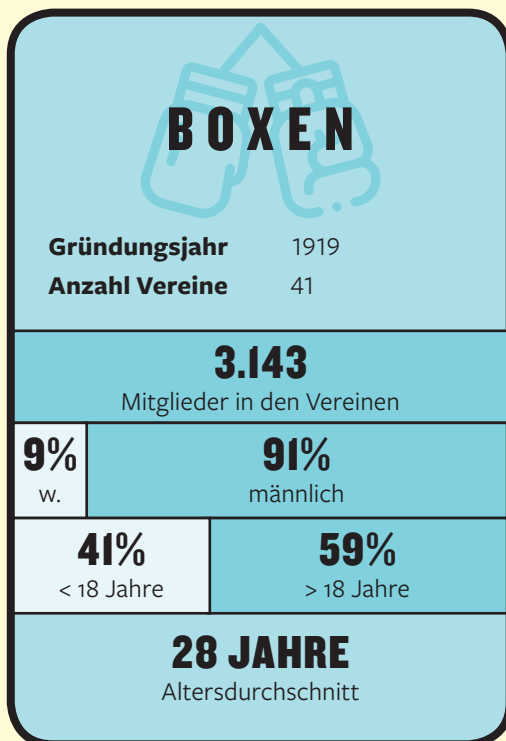
PERFEKTE
BEDINGUNGEN
IN 60 BÄDERN





Am Puls der Zeit

Das sind die vier größten Kampfsport-Verbände in Berlin.



Schlagabtausch – „Sport im Park“ Ein Zukunftsmodell für den organisierten Sport?

Gudrun Seeliger (Sportwartin des Berliner Hockey-Verbands und Vorstandsmitglied des Club für Leibesübungen Berlin 1965)
versus Elke Duda (Vorstand des TSV Berlin-Wittenau 1896)



Gudrun Seeliger (Vorstandsmitglied CfL)

„NUTZER DER ANGEBOTE WERDEN NICHT ZWANGSLÄUFIG VEREINSMITGLIEDER“

Wie sollen gerade kleinere Vereine zusätzliche Trainerzeiten bereitstellen? Kommen bei Regenwetter vielleicht nur ein oder zwei Teilnehmernde? Wer von ihnen möchte sich pitshnass auf einen eventuell längeren Heimweg machen? Was ist mit

den sanitären Einrichtungen – gerade ältere Menschen brauchen diese – und Umkleidemöglichkeiten?

Für Mannschaftssportarten ist „Sport im Park“ nahezu ungeeignet, denn es werden Sportgeräte und Ausrüstung gebraucht.

Sportler und Sportlerinnen, die nur hin und wieder „Sport im Park“-Angebote nutzen, werden nicht zwangsläufig Beitrag zahlende Vereinsmitglieder. Es entsteht eher eine Situation wie auf dem Tempelhofer Feld, wo alle kommen und gehen – wann sie wollen und kostenfrei.

Man mag glauben, „Sport im Park“ eröffne neue Möglichkeiten für Ältere. Für uns ist das allerdings kein Anreiz. Bei uns gibt es schon immer Hockey-Mannschaften bis zur Altersklasse U75.

„Sport im Park“ ersetzt nicht das Training in der Halle. Wir wünschen uns mehr Hallenzeiten. Das ist auch relevant beim Thema Inklusion. Der integrative und inklusive Ansatz ist bei uns schon lange selbstverständlich. Allerdings spielen im Hockey Menschen mit und ohne Handicap in getrennten Teams. Das zu organisieren, ist bei mehr oder weniger spontanen „Sport im Park“-Angeboten nicht möglich.

Außerdem könnten sich Anwohner oder Parkbesucher vom Lärm gestört fühlen. Ein Bezirksamt hat uns beim Hockeyverband

schon jetzt aufgefodert, unsere Fans am Jubeln zu hindern. Viele Vereine sind gezwungen, Mittagspausenzeiten einzuhalten, was vor allem den normalen Spielbetrieb einschränkt.

Spaziergänger werden nicht sehr erfreut sein, wenn ihnen im Park ein Ball um die Ohren oder zwischen die Beine fliegt. Wir dürfen nicht einmal auf dem Hockeyplatz zum Aufwärmen Fußball spielen, obwohl dort nur Sportler und Sportlerinnen sind und keine Passanten.

Der Park müsste nicht zuletzt für den Sport hergerichtet werden: Hundekot dürfte nicht herumliegen, Scherben müssten entfernt werden ... genauso wie der hinterlassene Abfall der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

CONTRA



PRO

Vielleicht nennt man uns Frischluftfanatiker, vielleicht auch Naturliebhaber? Vielleicht denkt der eine oder andere: „Was machen die denn da?“ Immer wieder bleiben Passanten stehen, sehen zu und sind beim nächsten Training mit Eifer dabei.

Es gibt die wunderbaren Momente, in denen uns die Sonne anblinzelt, während wir im Yoga den Baum formen. Es kommen aber auch die Tage, an denen wir beim crossfit-Training gegen den Nieselregen kämpfen. Nach drei Jahren „Sport im Park“ bestätigen wir: Alles hat seinen Reiz.

Die Hallenkapazitäten sind in Reinickendorf ausgeschöpft. Unsere Sportgruppen sind voll, die Nachfrage ist jedoch groß. Wir wollen den Verein weiterentwickeln. Deshalb haben wir die Chancen des Projekts genutzt, um einen Outdoor-Bereich im TSV zu installieren. Wir starteten 2017 mit 30 Angeboten an drei Standorten und

erreichten von Frühjahr bis Herbst 4-804 Teilnahmen. Wir haben gelernt, im Sommer Angebote zu platzieren, die wir auch im Winter fortführen können. Somit gelingt es uns, durchschnittlich 50 neue Mitglieder pro Jahr zu gewinnen. Ja, der Aufwand ist erheblich, aber der Imagegewinn für den Verein auch.

Wir werden anders wahrgenommen, keine Sporthallen-Mauer trennt uns von Interessenten. Die Hemmschwelle, seinen Schweinehund zu überwinden, sinkt. Wir sind sozusagen direkt vor der Haustür verbindlich zu finden. Wir machen auch auf andere Angebote des Vereins aufmerksam und steigern somit unseren Bekanntheitsgrad.

Zwei Teilnehmer waren so begeistert, dass sie heute mit erworbener C-Lizenz das „Sport im Park-Programm“ leiten. Wir hören oft: „Ich wusste gar nicht, dass Sport Spaß machen kann. Ich habe seit meiner Schulzeit nie wieder an



Elke Duda (Vorstand des TSV Berlin-Wittenau 1896)

„50 NEUE MITGLIEDER PRO JAHR – DAS SPRICHT FÜR SICH“

Sport gedacht.“ Martina – heute 10 kg leichter – sagte neulich: „Ich bin so dankbar. Wie kann ich den Verein ehrenamtlich unterstützen?“ Bei unserem St. Martins-Umzug im letzten Jahr standen 25 „Sport im Park“-Mitglieder als Helfer bereit, um die Strecke für 800 Kinder zu sichern. Hey, da haben wir doch alles richtig gemacht.

In Reinickendorf haben wir in Zusammenarbeit mit dem Sportamt und dem Grünflächenamt von Anfang an Regeln für die Nutzung fest-

gelegt und mögliche Parkflächen diskutiert. Wir freuen uns über regelmäßig gemähte Wiesen und die Mitnutzung von Containern des Grünflächenamts zur Lagerung unserer Materialien.

In diesem Jahr werden wir unter anderem mit Flagfootball, Juggler und Parkour wieder ein spannendes Angebot haben. Vorangesetzt, wir erhalten erneut Projektmittel vom Senat.

Mission Inklusion

Der Berliner Verein Pfeffersport e. V. wurde mit dem Goldenen Stern des Sports ausgezeichnet



Die Seminarteilnehmer staunen nicht schlecht, als sich der Rollstuhl von Luca Puppe fast wie von Geisterhand einmal um die eigene Achse dreht. Die Zauberdrehung, wie er sie genannt hat, fasziniert sie derart, dass sie es gleich einmal selbst ausprobieren wollen. Die Jugendlichen absolvieren gerade ein Freiwilliges Soziales Jahr im



Das Thema Inklusion zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Vereinsarbeit.

Sport, sie sind normalerweise in verschiedenen Vereinen, Verbänden und sportorientierten Kitas eingesetzt. Aus dem Behindertensport stammt allerdings keiner von ihnen, so dass dieses Seminar zum Thema Inklusion für alle eine neue Erfahrung ist.

Nebenan befasst sich eine zweite Gruppe gerade mit dem Thema Sport von Menschen mit visuellen Einschränkungen. Mit verbundenen Augen müssen die Teilnehmer sich einen Ball zupassen und sich dabei ausschließlich auf ihr Gehör verlassen – für die meisten eine große Herausforderung. „Mein Respekt für den Behindertensport und dafür, wie Menschen mit Beeinträchtigung allgemein ihren Alltag meistern, ist heute definitiv gestiegen“, sagt einer von ihnen.

Doch dem Verein Pfeffersport, der das Seminar für die FSJ-Gruppe organisiert hat, geht es um mehr. Für den Verein ist es normal, dass Menschen mit Behinderung Sport treiben und ihren Alltag meistern. Pfeffersport geht es um Vielfalt, Teilhabe und einen Kontakt auf Augenhöhe. Seit vielen Jahren engagiert sich der Verein aus Prenzlauer Berg für die Inklusion im Sport und in der Stadt. Mit seiner Arbeit leistet Pfeffersport einen

wichtigen Beitrag, dass sich im Sport alle Menschen vorurteils- und barrierefrei begegnen.

Für sein Engagement wurde der Verein kürzlich mit dem Goldenen Stern des Sports ausgezeichnet. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Volksbanken Raiffeisenbanken würdigen mit dem Wettbewerb „Sterne des Sports“ seit 2004 außergewöhnliche Aktivitäten oder Angebote von Sportvereinen und deren besonderes Engagement. LSB-Präsident Thomas Härtel sagt: „Wir freuen uns sehr mit und für Pfeffersport und gratulieren ganz herzlich! Unter den 90.000 Vereinen auf Platz eins zu landen, ist absolut herausragend und macht uns in Berlin richtig stolz. Diese Auszeichnung ist mehr als verdient.“ Pfeffersport ist nach den Weddinger Wieseln im Jahr 2006 erst der zweite Sportverein der Hauptstadt, der den Goldenen Stern des Sports erhalten hat.

„Wir wollen die Vielfalt der Stadt abbilden“, erklärt Geschäftsführer Jörg Zwirn. Der Fokus liegt dabei insbesondere auf jenen, die ansonsten oft ausgegrenzt sind und weniger Zugang zu sportlichen Aktivitäten haben: neben Menschen mit Behinderung auch solche mit Migrationshintergrund, Geflüchtete und sozial Schwächere.

Zwar gibt es auch in anderen Vereinen eine große Bereitschaft, solche Menschen zu integrieren und den Sport für alle inklusiver zu gestalten. Allerdings mangelt es vielerorts an der entsprechenden Vorbereitung und Qualifizierung. Schon früher hatten deshalb häufig Ex-

terne bei Pfeffersport hospitiert. Seit Mai 2018 läuft nun das Projekt „Mission Inklusion“ – in Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin und gefördert durch die „Aktion Mensch“.

„Wir wollen mehr Aus- und Weiterbildungsangebote zum Thema Inklusion und Sport schaffen. Wir richten uns an Sportvereine, -verbände, aber auch Bildungsträger und -institutionen, um sie bei der Entwicklung von inklusiven Kulturen, Strukturen und Praktiken zu unterstützen. Gemeinsam mit ihnen entwerfen und führen wir bedarfsorientierte Aus- und Fortbildungsmodulare durch. Die Module sind klassische Aus- und Fortbildungseinheiten, Coa-

ching, Begleitung oder Hospitationen“, erklärt Projektleiter Oliver Klar. Wichtig ist Pfeffersport auch, dass noch mehr Menschen mit Behinderung den Prozess der Inklusion im Sport aktiv mitgestalten. Bei den Seminaren im Rahmen von „Mission Inklusion“ sind sie neben den Dozenten stets dabei, um aus erster Hand von ihren Erfahrungen zu berichten – so wie Luca Puppe, der bei Pfeffersport Rollstuhlbasketball spielt. „Es ist Teil des Konzepts, diese Begegnungen herzustellen“, sagt Oliver Klar. Damit Barrieren in den Köpfen fallen, hilft manchmal auch ein wenig Zauberei.

Text: Philip Häfner

Kontakt: (030) 420 26 18 21 bzw. mission-inklusion@pfeffersport.de

„Wir wollen die Vielfalt der Stadt abbilden“

Sport mit visuellen Einschränkungen – eine große Herausforderung



„DIE KINDER SIND MIT FREUDE DABEI“

BERLIN HAT TALENT – Ergebnisse der Untersuchungen im Schuljahr 2018/19

Im Schuljahr 2018/19 wurde bei 8.825 Drittklässlern/-innen von 143 Schulen aus sieben Berliner Bezirken die physische Fitness mit dem Deutschen Motorik-Test (DMT) untersucht. Schwerpunktmäßig lassen sich folgende Ergebnisse in diesem Schuljahr zusammenfassen:

1. Die Berliner Schüler/-innen der dritten Klassen schneiden beim DMT im bundesweiten Vergleich sehr ordentlich ab.

Sie haben sich in den Jahren seit Beginn der Untersuchungen 2011/12 nicht verschlechtert. Im Gegenteil, es gibt mehr „Gewinne als Verluste“. Es nahmen 143 Schulen an den Untersuchungen teil. Leider beteiligten sich Schulen in ungünstigeren sozialstrukturellen Regionen weniger an dem Programm.

2. Erfreulich ist der Zuwachs an fitten Kindern – von 16% im Jahr 2014/15 auf 20% im Jahr 2018/19. Die Zahl der (weit) unterdurchschnittlich fitten Schüler/-innen hat sich dagegen in diesen Jahren kaum verändert.

3. Bezüglich der Adipositas ist gegenüber dem Vorjahr eine leichte Verbesserung eingetreten – allerdings immer noch auf sehr besorgniserregendem Niveau (von 9,7% stark übergewichtigen Kindern auf 8,8%).

4. Der Organisationsgrad der Schüler/-innen in Sportvereinen ist von 40% im Vorjahr auf 43% gestiegen. Auch in diesem Schuljahr – wie in den Jahren vorher – zeigt sich ein stabiler, stark signifikanter Zusammenhang zwischen Vereinsmitgliedschaft und höherer Fitness, geringerer Adipositas und verminderter Mediennutzung (Handy, TV, Tablet etc.).

5. Der Migrationsanteil bei den Kindern der dritten Klassen hat sich gegenüber dem Vorjahr nur geringfügig verändert (statt 49,3% nun 48,5%). Gravierend zeigt sich die häufig bestehende Verkettung von Migration mit fehlender Fitness, hoher Adipositas, geringer Sportvereinszugehörigkeit und ausgedehnter Mediennutzung.

LEISTUNGEN IM DURCHSCHNITT

1,27

Meter Standweitsprung

14

Liegestütze

29

Seitliches Hin- und Herspringen

31

Schritte beim Rückwärtsbalancieren

4,46

Sekunden im Sprint über 20m

Die Senatsbildungsverwaltung koordiniert den DMT. Der LSB führt die Bewegungsmaßnahmen durch. Die DHGS wertet die Ergebnisse aus. Die komplette Studie ist auf www.lsb-berlin.de nachzulesen.

6. Es zeigt sich, dass die Schüler/-innen in sozial schlechter gestellten Gebieten beim Vergleich der Risikofaktoren für eine gute gesundheitliche Entwicklung (wie Fitness, Adipositas und Mediennutzung) signifikant schlechter abschneiden als Schüler/-innen in sozial günstigeren Gebieten. Daraus leitet sich ein Handlungsbedarf ab. Bei ausbleibenden Maßnahmen sind in den kommenden Jahren weitere Defizite in der gesundheitlichen Entwicklung zu erwarten.

7. Auch in sozial schwierigen Gebieten gibt es Schulen, die gute Ergebnisse bei den Untersuchungen erreichen. Ursache dafür könnte die enge Kooperation solcher Schulen mit Vereinen (z. B. im Kooperationsprogramm „Schule und Sportverein/-verband“) sein. Von 33 Vereinstrainern/-innen in Charlottenburg-Wilmersdorf wünschen sich 31 (!) eine bessere Zusammenarbeit mit der Schule.

8. Verbesserungsbedürftig ist die Fähigkeit unserer Schulkinder zur Selbstreflexion: 59% der Jungen und 47% der Mädchen schätzen sich sportlich ein – nur 23% bzw. 22% belegen das durch ihre DMT-Ergebnisse. Selbst die Hälfte der adipösen Kinder hält sich für fit, leider können diese Fähigkeit nur 5% davon in den Untersuchungen zeigen. Die Schulen, die besondere Möglichkeiten und eine gesteigerte Verantwortung für die Organisation des so wichtigen Vergleichs „Das Ich und die Anderen“ haben, sollten das unbedingt stärker thematisieren.

9. Jährlich nehmen ca. 1.000 Kinder an Talenttagen teil. Diese haben sich zu einem ausstrahlenden Event für die Heranführung von Kindern an Bewegung und Sport in Berlin etabliert.

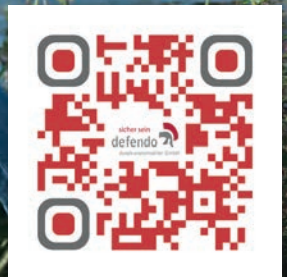
defendo 
Assekuranzmakler GmbH

Offizieller Versicherungspartner



sicher sein

Überall gut abgesichert –
Private Unfallversicherung über defendo



defendo-assekuranzmakler.de

Philipp Schneckmann
philipp.schneckmann@defendo-assekuranzmakler.de

T +49 (0) 30 374 42 96 12
F +49 (0) 30 374 42 96 60

VOR 2.500 JAHREN

Der griechische Arzt und Sportlehrer Herodikos von Selymbria wird als Vater der Sportmedizin bezeichnet. Er lebte um 500 vor Christus und hat als Erster Sport und Medizin zur Gesunderhaltung miteinander verbunden. Sein Schüler Hippokrates von Kos hat den Wert täglicher Körperübungen in seine Schriften übernommen und den Philosophen Platon bewogen, Heilkunde und Gymnastik als „Schwesternkünste“ zu bezeichnen.

VOR 1.700 JAHREN

In seiner vom Berliner Sportlehrer und Turnhistoriker Johann Marker aus dem Griechischen übersetzten Schrift „Die Leibesübung mit dem kleinen Ball“ setzt sich der berühmte Arzt Claudius Galen (130–210 n. Chr.) für das gesundheitsfördernde Ballspiel sowohl für das Kind als auch den Greis ein: Das Ballspiel fördert Körper und Seele, es bewirkt weder übermäßigen Fettansatz noch allzu große Magerkeit. Es ist die vollkommenste Übung, weil es den ganzen Kör-

per gleichmäßig übt, Hals, Kopf, Nacken, Auge und Verstand. Es gewährt den Muskeln abwechselnd Anstrengung und Ruhe, da Leibesübungen die richtige Mitte halten müssen.

VOR 150 JAHREN

Der Berliner Arzt, Forscher und Politiker Rudolf Virchow (1821–1902) setzt sich für eine breite ärztliche Grundversorgung der Bevölkerung ein und unterstützt den Bau von Turn- und Spielplätzen. Er spricht sich für eine sportliche Betätigung aller Bürger aus und unterstützt das von Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852) eingeführte vielseitige „Deutsche Turnen“ im Gegensatz zur „Schwedischen Gymnastik“.

VOR 60 JAHREN

In der Mai-Ausgabe der Zeitschrift des Sportverbandes Berlin „Berliner Sport“ ruft der Präsident des Deutschen Sportbundes, Willi Daume, die Bevölkerung auf, ihre „gesundheitliche Selbstverantwortung“ zu erkennen und etwas gegen den

„wohlstandsbedingten Pazifismus des Körpers“ zu unternehmen. Außerhalb des Leistungssports und dessen Rekorden gilt es, die eigene Gesundheit durch Turnen und Sport selbst in die Hand zu nehmen und das biologische Optimum für die körperliche Leistungsfähigkeit bis in hohe Alter zu erreichen. Ein Präventionsgesetz gab es damals noch nicht.

VOR 15 JAHREN

Die erste „Landeskonzferenz Breitensport“ propagiert den Gesundheitssport als nächstes großes Ziel des Landessportbunds Berlin. Ausbildungen an der Sportschule und das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ werden den Sportvereinen angeboten und im Haus der Bundespressekonferenz wird gemeinsam mit der Ärztekammer die Kampagne „Berlin komm(t) auf die Beine – Ärzte und Sportvereine sind Partner für Gesundheit“ vorgestellt. Ein bis heute andauerndes Erfolgsrezept.

Text: Manfred Nippe



Söhnke Vosgerau im Haus der Fußballkulturen in der Cantianstraße, wo das Fanprojekt der Sportjugend Berlin seinen Sitz hat.

GERMAN JEWISH HISTORY AWARD

für das Fanprojekt der Sportjugend Berlin

„Aus der eigenen Geschichte lernen“ ist eine Veranstaltungsreihe, bei der sich Fans des Fußballvereins Hertha BSC mit Vorurteilen und Antisemitismus auseinandersetzen. Gemeinsame Träger sind das Fanprojekt der Sportjugend Berlin und Hertha BSC. Die beteiligten Hertha-Fans haben zur Geschichte und Rolle von Hertha BSC während der NS-Diktatur und zu Schicksalen jüdischer Vereinsmitglieder recherchiert, die Biographie eines Mannschaftsarztes geschrieben, der

in Auschwitz ermordet wurde, und eine Ausstellung im Berliner Stadtmuseum mitgestaltet. Außerdem setzen sie sich für ein klares Bekenntnis aller Hertha-BSC-Fans gegen Antisemitismus, Diskriminierung und Intoleranz ein. Hertha BSC ist Projektpartner der Sportjugend Berlin. Der Award wird jährlich von der Obermayer Foundation, einer Stiftung in Massachusetts, vergeben.



Faible für Menschen

Mit seinen 90 Lebensjahren ist Helmut Böhm der älteste aktive Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen in Berlin. Er macht das seit 1973. Das Sportabzeichen hat er selbst 33mal erworben.

Immer wieder montags trifft man Helmut Böhm im Poststadion an der Lehrter Straße. Zwischen 16.30 bis 18 Uhr nimmt er – unterstützt von seiner Frau Margrit – hier die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen ab. Doch das ist nur eine von vielen ehrenamtlichen und sportlichen Aktivitäten, mit denen sich der 90-Jährige ins Vereinsleben des ASV einbringt.

Quasi als Gründungsmitglied ist er dem Verein bis heute treu geblieben. Auch seinen Moabiter Kiez hat er nie verlassen. Als Kind im Stephan-Kiez groß geworden, wohnt er seit langer Zeit nicht weit entfernt an der Essener Straße.

Höher, schneller, weiter

Helmut Böhm war schon als Berliner Steppke sportbegeistert. Als Fünfjähriger begann er mit dem Turnen im Verein. Ab 1936 wurden Berliner Sportvereine verboten. Auch der im Moabiter Spreebogen liegende TSV Gutsmuths 1861, in dem der kleine Helmut turnte, wurde aufgelöst. Mit seiner stets positiven Lebenseinstellung und seinem sportlichen Ehrgeiz, hat er diese Zeit überwunden – auch wenn sein Vater, ein begeisterter Radrennfahrer, „leider im Krieg geblieben“ sei.

Mit Ehrgeiz ins Ziel

Auch als Oberschüler blieb der Sport für Helmut Böhm ein wichtiger Begleiter. „Ich wollte eben immer der Erste sein“, schmunzelt er. Vom Turnen kam er zur Leichtathletik und trat sogar im Zehnkampf an. Der junge Sportler nutzte jede Gelegenheit zum Wettkampf. Etwa bei den Allgemeinen Berliner Jugendspielen des RIAS im Jahre 1948. Helmut Böhm, damals 18 Jahre alt, trat in verschiedenen Disziplinen an.

„Ich wurde Erster im Hundertmeterlauf und im Diskuswerfen. Beim Weitsprung belegte ich den dritten Platz“, erzählt der ehemalige Oberamtsrat aus Tiergarten. Auch Handball habe er gespielt. „Ich war sehr vielfältig“, erinnert sich Helmut Böhm beim Betrachten alter Fotografien und Zeitungsausschnitte.

Engagierter Förderer im Berliner Vereinsleben

Ab etwa 1948 kam wieder Leben in das Vereinsleben. Und Helmut Böhm war mittendrin bei der Gründung des Allgemeinen Sport-Vereins Berlin (ASV). Noch zu jung für den Vereinsvorsitz, dafür hätte er nach damaligem Recht zeichnungsfähig – also mindestens 21 Jahre alt – sein müssen, wurde er Jugendwart. „Den Vorsitz übernahm Gerhard Schlegel, doch ich war überall dabei“, erzählt Helmut Böhm. Er war an der Gründung der Sportjugend Tiergarten beteiligt und übernahm schließlich den Vereinsvorsitz.

Helmut-Böhm-Lauf für Alle

Im Bereich Leichtathletik setzte er sich 2001 für die Gründung einer Trainingsgruppe für Sportler mit Handicap ein, die seither so einige Brandenburger und deutschlandweite Titel gewann. Sogar ein Lauf-Event ist nach ihm benannt.

Dreamteam: Margrit und Helmut Böhm

Mit seiner Frau bildet er ein festes Team innerhalb des ASV. „Dabei war meine Frau anfangs gar nicht an Sport interessiert“, berichtet er. Doch mit der Zeit hätte auch sie Runden um den Halensee gedreht. „Wenn einer ging, ging der andere dann eben auch“, lacht Helmut Böhm. Höhepunkt ihrer sportlichen Karriere sei die Teilnahme am Berlin- und New-York-Marathon gewesen. Helmut Böhm brachte es sogar auf 14 Marathonteilnahmen.

Auch im Alter hat man noch Träume

Als 85-Jähriger erfüllte er sich noch einen Jugendtraum. „Ich wollte eigentlich nicht in die Verwaltung, sondern Lehrer werden“, erinnert er sich. Als dann 2015 an der Kruppstraße direkt am Poststadion ein Flüchtlingsheim eingerichtet wurde, packte er die Gelegenheit beim Schopf und wurde „Deutschlehrer.“ Zwei Jahre lang brachte er Flüchtlingen Deutsch bei. „Ich habe dafür mein eigenes unkonventionelles System entwickelt“, schmunzelt Helmut Böhm und resümiert: „Ich habe eben ein Faible für Menschen.“

Text und Foto: Petra Lang

AUF DIE FLOSSE, FERTIG, LOS!

Johanna Schikora (18, Tauchclub fez) ist schon jetzt eine der besten Flossenschwimmerinnen der Welt. Ihr Trainer Volko Bucher (51) erlebt fast täglich, wie sein Schützling die Sportart in Berlin populär gemacht hat. Johanna Schikora ist Berlins Nachwuchssportlerin des Monats Februar 2020.



Johanna Schikora

wurde 2019 Jugendweltmeisterin über 400 Meter und 1500 Meter. Außerdem ist sie Siegerin der Weltcup-Gesamtwertung.

■ ■ ■

Als Flossenschwimmerin wird man doch bestimmt oft als Meerjungfrau angesprochen?

JOHANNA SCHIKORA Ja, das kommt schon häufiger vor. Und irgendwie kann man es den Leuten ja auch nicht verübeln. Aber Mermaiding ist eine eigene Sportart. Ich finde auch, dass der Vergleich mit einer Meerjungfrau unserer Sportart nicht gerecht wird. Für das Flossenschwimmen braucht man sehr viel Ausdauer und Kraft. Die Flossen wiegen allein mindestens fünf Kilo – die muss man erst einmal bewegen können.

Was fasziniert dich am Flossenschwimmen am meisten?

Vor allem die Geschwindigkeit. Finswimming ist die rasanteste Art, sich im Wasser fortzubewegen. Und die wellenartige Bewegung sieht einfach schön aus – wie bei einem Delfin.

Die Flossen sitzen hauteng. Wie bekommt man sie da überhaupt über die Füße?

Ohne Seife geht da gar nichts. Ich verwende außerdem gern aufgeschnittene Mozzarellatüten, die wie Fülllinge über die Zehen gestülpt werden. Dadurch sind die Flossen deutlich angenehmer zu tragen und scheuern nicht so auf der Haut.

Johanna wurde zum dritten Mal zur Nachwuchssportlerin des Monats gewählt. Ist die Sportart Flossenschwimmen dank ihr populärer geworden?

VOLKO BUCHER Sie ist nicht nur in Berlin und Deutschland, sondern weltweit ein Vorbild. Mittlerweile werde ich von vielen anderen Nationen auf sie angesprochen. Mit ihrer Ausstrahlung und ihrer fröhlichen Art hat sie ihrem Sport zum Aufschwung verholfen. Im Verein führen wir seit etwa einem Jahr eine Warteliste, weil die Anfängergruppen unsere Kapazitäten an verfügbaren Trainingsmöglichkeiten übersteigen. Viele kommen und wollen das Finswimming erlernen wie Johanna.

Was zeichnet Ihre Athletin aus?

Zum einen hat sie einen enormen Siegeswillen, der ihr schon viele Siege eingebracht hat. Zum anderen hat sie eine sehr gute spezifische Technik und ein gutes Gefühl dafür, wie sie die Flosse einsetzen muss.

Sie ist der Jugendklasse entwachsen und startet seit diesem Jahr bei den Erwachsenen. Kann sie dort an die Erfolge im Nachwuchsbereich anknüpfen?

Ich bin guten Mutes, dass wir das hinbekommen und sie den Anschluss an den Erwachsenenbereich meistert. Seit September ist sie Mitglied der Sportfördergruppe der Bundeswehr und kann sich jetzt ganz auf den Sport konzentrieren.

Die Fragen stellte Philip Häfner.

Volko Bucher:

„Sie verlässt sich nicht auf ihr Talent, sondern ist auch ungemein fleißig.“

■ ■ ■



Welche Eigenschaften schätzt ihr aneinander am meisten?

JOHANNA SCHIKORA: Er findet einfach immer die richtigen Worte. Er hat die Fähigkeit, mich vor dem Wettkampf zu beruhigen, auch wenn ich weiß, dass er selbst genauso aufgeregt ist.

VOLKO BUCHER: Ihre Konsequenz. Wenn sie sich etwas vorgenommen hat, zieht sie die Sache auch durch. Sie belässt es nicht nur bei ihrem Talent, sondern ist darüber hinaus auch enorm fleißig.

Die Aktion „Nachwuchssportler des Monats“ wird unterstützt von:





Bodo Nahrstedt
Sport-Thieme
Beratungsteam Nordost

0220503

VOR-ORT-BERATUNG

Profitieren Sie vom Sport-Thieme Vor-Ort-Beratungs-Service. Unser ausgebildetes Fachpersonal berät Sie individuell bei der Einrichtung oder Anschaffung von:

- Sport-, Fitness- und Bewegungsanlagen
- Montagedienstleistungen und Hallensanierungen
- Leichtathletikanlagen
- Snoezelen- und Therapieräumen
- Spielplatzgeräten
- Kletter- und Skateanlagen
- Psychomotorik- und SI-Räumen
- Schwimmbädern – und vielem mehr!

Sie haben Fragen oder benötigen einen Termin?
Wir beraten Sie gerne!

☎ **Tel. 030 610704 40**

✉ **beratung-nordost@sport-thieme.de**

Jetzt gleich einen **persönlichen Termin** vereinbaren!



8 Beratungs-Teams – und für Sie in Berlin!

Unsere 8 Beratungs-Teams garantieren kurze Wege, um Sie kompetent und individuell vor Ort zu beraten.

NEU IM VEREINSVORSTAND – WAS NUN?

Mit dem Frühjahr kommt auch wieder die Zeit der Mitgliederversammlungen, oftmals verbunden mit Vorstandswahlen. Das Vereinswesen basiert auf dem ehrenamtlichen Engagement der Vereinsvorstände, und so bedanken wir uns bei allen, die sich für ein Vorstandsamt zur Verfügung stellen. Insbesondere denjenigen unter Ihnen, die sich erstmals in einen Vorstand wählen lassen, möchten wir hier einige Tipps für die erste Zeit geben.

Im günstigsten Fall gab es im Vorfeld der Wahlen Absprachen zwischen ausscheidenden und neuen Vorstandsmitgliedern, sodass ein Austausch über die zu erledigenden Aufgaben stattfinden kann und der neue Vorstand vorher weiß, was auf ihn zukommt. Schön wäre es darüber hinaus, wenn im Verein Aufgabenbeschreibungen für die einzelnen Vorstandsämter vorliegen sowie eine Zeitleiste, in der wiederkehrende Aufgaben festgehalten sind.

Da der neue Vorstand direkt mit der Annahmeerklärung im Amt ist, muss die neue Zusammensetzung unter Beifügung des Versammlungsprotokolls über einen Notar an das Vereinsregister gemeldet werden, damit die Vorstände nach § 26 BGB dort eingetragen werden. Der/die zuständige/-n Fachverband/-verbände sowie der Landessportbund und die Senatsverwaltung für Inneres und Sport müssen ebenfalls informiert werden. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn sich die Geschäftsstelle bei einem der Vorstandsmitglieder befindet, denn die Erreichbarkeit des Vereins muss gewährleistet sein.

Die wichtigsten Aufgaben

→ Der/die Vorsitzende

vertritt die Interessen des Vereins nach innen (gegenüber den Mitgliedern) und außen (im Umgang mit Behörden, Sportfachverbänden, anderen Vereinen etc.). Er/sie leitet die Mitgliederversammlung und die Vorstandssitzungen, überwacht die Einhaltung der Vereinsatzung, der Vereinsordnungen und der Beschlüsse, führt bzw. unterzeichnet die Korrespon-

denz des Vereins und erstellt den Jahresbericht – kurz gesagt führt er/sie die laufenden Geschäfte des Vereins.

→ Der/die stellvertretende Vorsitzende

unterstützt und vertritt den/die Vorsitzende/-n. Die anfallenden Aufgaben sollten beide untereinander aufteilen.

→ Der/die Kassenwart/-in bzw. Schatzmeister/-in

betreut das gesamte Finanzwesen des Vereins. Dazu gehören die Aufstellung des Jahreshaushaltsplans, Betreuung des Bankverkehrs, Einzug bzw. Überwachung des Eingangs der Mitgliedsbeiträge und ggf. das Mahnwesen gegenüber säumigen Mitgliedern. Über eingegangene Spenden sind Zuwendungsbestätigungen auszustellen, die rechtsverbindlich vom Vorstand unterschrieben werden müssen. Gibt es im Verein eine Verwaltungskraft für die Buchführung, ist der/die Kassenwart/-in der/die zuständige Ansprechpartner/-in. In vielen kleinen Vereinen wird die Buchführung jedoch zumeist vom/von der Kassenwart/-in selbst erledigt. Neben dem Jahresabschluss fällt auch die Zuständigkeit für die Erstellung der Steuererklärung in dieses Ressort. Je nach Finanzlage des Vereins kann man Buchführung und Steuererklärung natürlich auch professionell erledigen lassen.

Amtsübergabe

Mit den Amtsvorgängern/-gängerinnen sollte möglichst zeitnah ein Termin zur Übergabe von Dokumenten, Dateien, ggf. Rechner/Laptop inklusive Passwörtern vereinbart werden. Aus Gründen des Datenschutzes dürfen bei ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern keine vertraulichen Dokumente verbleiben. Wenn es keinen vereinseigenen Rechner gibt, der weitergegeben werden könnte, ist also darauf zu achten, dass alle Daten in geeigneter Weise übergeben werden. Beachten Sie hierzu auch den Praxistipp.

Vereinsführung

Die Gerhard-Schlegel-Sportschule des Landessportbunds Berlin bietet neben dem Vereinsmanager-Lehrgang auch zahlreiche Fortbildungen zu einzelnen Sachgebieten im Bereich der Vereinsführung an. Das Bildungsprogramm für 2020 können Sie unter www.lsb-berlin.de/angebote/sportschule herunterladen oder bei uns als Broschüre anfordern. Auf der Internetseite der Vereinsberatung unter www.lsb-berlin.de/angebote/verbands-und-vereinsberatung finden Sie zudem Informationen zu allen Themen rund um die Vereinsführung. Für die individuelle Beratung steht Ihnen unsere Vereinsberaterin Monika Heukäufer gern zur Verfügung.



Monika Heukäufer
Vereinsberaterin des
Landessportbunds Berlin
Tel. (030) 300 02 100
m.heukauefer@lsb-berlin.de

PRAXIS-TIPPS

AUFBEWAHRUNG VON VEREINSUNTERLAGEN

Nach Handelsrecht und Abgabenordnung ist allgemeiner Schriftverkehr – sowohl in ausgedruckter Form als auch als Datei – 6 Jahre lang aufzubewahren, Buchhaltungsunterlagen und Steuererklärungen 10 Jahre, immer vom 31.12. an gerechnet. Am 1.1.2020 können also allgemeine Unterlagen aus der Zeit bis zum 31.12.2013 und Buchhaltungsunterlagen aus der Zeit bis zum 31.12.2009 vernichtet werden. Bestenfalls sehen alter und neuer Vorstand die Dokumente vor der Vernichtung gemeinsam durch.

VEREINSDATEIEN

Gerade in kleineren, rein ehrenamtlich geführten Vereinen ohne Geschäftsstelle befinden sich Vereinsdaten oft auf Privatrechnern der Vorstandsmitglieder. Aus Datenschutzgründen müssen diese passwortgeschützt und von den „eigenen“ Dateien getrennt gespeichert werden, z. B. auf einer externen Festplatte. Dies erleichtert nach dem Ausscheiden aus dem Vorstand die Übergabe an den/die Nachfolger/in. Besser noch: Beschaffen Sie aus Vereinsmitteln einen Rechner oder Laptop, der komplett übergeben wird.

EINTRAGUNG IM VEREINSREGISTER

Da die Unterschriften unter dem Antrag auf Eintragung der neuen BGB-Vorstandsmitglieder beglaubigt werden müssen, ist es leider unumgänglich, einen Notar aufzusuchen, der die Beglaubigung vornimmt und den Antrag für Sie beim Amtsgericht Charlottenburg einreicht. Dem Antrag ist immer auch das Versammlungsprotokoll beizufügen. So kommen zu den Eintragungskosten in Höhe von zurzeit 50 Euro noch die Notargebühren hinzu.

AUFGABENBESCHREIBUNGEN

Im Artikel finden Sie einen Überblick über die wichtigsten Aufgaben, die mit den Vorstandsämtern verbunden sind. Halten Sie eine Auflistung der für Ihren Verein zutreffenden Aufgaben parat, auch mit Angaben zu Fristen und Terminsachen und aktualisieren Sie diese regelmäßig.



Was wäre der Berliner Sport ohne Hallenwarte und Platzwarte?

Wir fragen unsere Leser/-innen: Wer sind eure Platz- und Hallenwarte? Was leisten sie? Bitte schreiben Sie weiterhin an:

pressestelle@lsb-berlin.de

Kirsten Roggenkamp, Abteilungsleiterin im SC Siemensstadt schrieb: „Wir schätzen sehr die Hallenwarte im Horst-Korber-Zentrum, Andreas Hauser, Daniel Bank, Michael

Buchholz und Bettina Schüller. Hervorzuheben ist ihre große Bereitschaft, stets unsere Wünsche zu erfüllen, z. B. bei der Ausgabe der Geräte, deren Pflege und Wartung. Es gelingt ihnen sogar, uns mit aufmunternden Gesprächen immer wieder anzuspornen. Die Arbeit der Hallenwarte ist leider nicht einfacher geworden, da es den Benutzern heute häufig an angemessenem Verhalten mangelt.“

Werdet Erzieher/-in mit sport- und bewegungspädagogischem Profil!

Die dreijährige Vollzeitausbildung qualifiziert zur beruflichen Tätigkeit in allen Feldern der sozialpädagogischen Praxis, insbesondere in der sportorientierten Kinder- und Jugendhilfe, in Sport- und Bewegungskitas sowie in Einrichtungen der Freizeitpädagogik und Jugendsozialarbeit.

Infos: bit.ly/Erzieherausbildung2020

NEUE TRAINERAUSBILDUNG FÜR GEFLÜCHTETE

Der Landessportbund (LSB) nimmt ab sofort Bewerbungen für die Übungsleiter/-innen-Ausbildung für Menschen mit Fluchterfahrung in den Sommerferien entgegen. Bewerbungsfrist ist der 8. Mai 2020. Hier geht's zur Online-Bewerbung: sportbunt.de/fuer-gefluechtete/uebungsleiter-in-ausbildung/anmeldung-c-lizenz

Nach Bewerbungsschluss erhalten die Bewerber/-innen eine Einladung zum Kennenlerntag am 3. Juni 2020.

Das Titelthema der nächsten Ausgabe von SPORT IN BERLIN ist Bildung.

Wir finden Antworten auf Fragen wie diese:



Andreas Kreutzer, 45, Vater von zwei Mädchen im Leichtathletikverein:

„Inwiefern ist Sport auch Bildung?“



Brigitte Marischen, 67, Übungsleiterin mit mehreren Lizenzen im Gesundheitssport:

„Wie bleibe ich als Trainerin immer auf dem neuesten Stand?“



Ghadeer Bouta, 31, Mitglied im Spannkraft Verein und bei den Wasserfreunden Spandau 04:

„Ich möchte im Sport arbeiten. Wie geht das?“

Veranstaltungstipp

18. Fachtagung Schulsport mit Impulsvorträgen und Praxisworkshops zum Thema „Was ist guter Sportunterricht?“

Wann? 2. April 2020, 08:00–16:00 Uhr
Wo? Gerhard-Schlegel-Sportschule, Priesterweg 4–6 b, 10829 Berlin

Infos/Anmeldung:
www.lsb-berlin.de
oder sportschule@lsb-berlin.de

Impressum

SPORT IN BERLIN Offizielles Verbandsorgan des LANDESSPORTBUNDS BERLIN Friedhard Teuffel (verantwortlich)
www.lsb-berlin.de
www.facebook.com/LandessportbundBerlin
Twitter: @LSBBerlin

Redaktion:
Angela Baufeld (verantwortlich),
Franziska Staupendahl
Oliver Weiß

Redaktionsadresse:
SPORT IN BERLIN, Jesse-Owens-Allee 2,
14053 Berlin (Postanschrift:
Brieffach 1680, 14006 Berlin)
Fon (030) 30 002 109
E-Mail: sib@lsb-berlin.de

Druck:
LASERLINE Druckzentrum Berlin KG
Scheringstr. 1, 13355 Berlin,
www.laser-line.de

Anzeigen:
Top Sportmarketing Berlin GmbH, Hanns-Braun-Str./Friesenhaus, 14053 Berlin,
Fon. (030) 30 11 186 -0,

Relaunch-Konzept:
ZIEGLER.

Layout/Satz:
designhaus berlin, Kastanienallee 29/30,
10435 Berlin, www.designhaus-berlin.de

SPORT IN BERLIN erscheint sechs Mal pro Jahr. Der Bezugspreis ist im LSB-Mitgliederbeitrag enthalten. Nächster Redaktionsschluss: 20.03.2020



♥-lich willkommen

AHORN HOTELS & RESORTS

in Brandenburg, Thüringen und Sachsen

FAMILIEN- & AKTIVURLAUB in den schönsten Regionen Deutschlands

Outdoor

im Winter: tolle Möglichkeiten zum Skifahren und Langlauf, gut ausgeschilderte Wanderwege, Rodelstrecken

im Sommer: beheizbarer Außen-Pool oder hoteleigener Strand

- Minigolf · Spielplatz, Indianertipis, Kletterseilgarten
- Beachvolleyball · Rummenigge Fußballfeld
- Bogenschießen · Boccia · geführte GPS-Touren
- Fahrradvermietung · Wandern, Biken, Nordic Walking
- Biergarten oder Strandbar

Indoor

ganzjährig

- YOKI AHORN Kinderwelt · Spielwelt innen · Innen-Pool
- Kino · Wii-Lounge · Tischtennis, Darts · Fitnessraum
- Sauna, Massage, Kosmetik · vielfältiges Freizeitprogramm
- Sky TV · Abendentertainment

Die Freizeitangebote variieren je Hotel.

Pssst... und wenn Sie es ruhiger mögen:
Urlaub auch mal ohne Kinder in unserem Erwachsenenhotel im Erzgebirge ▶ Best Western Ahorn Hotel Oberwiesenthal



Relaxen
Genießen
Erleben

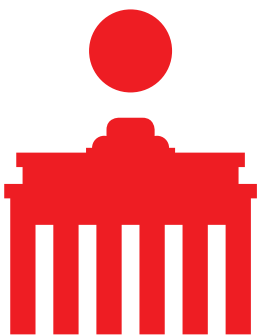


- ♥ **AHORN Seehotel Templin******
am Lübbesee in der Uckermark,
80 km nördlich von Berlin
- ♥ **AHORN Berghotel Friedrichroda******
im Thüringer Wald,
direkt am Wald mit Trimm-Dich-Pfad
- ♥ **AHORN Panorama Hotel Oberhof******
im renommierten Wintersportort im Thüringer Wald,
unweit des Rennsteigs
- ♥ **AHORN Hotel Am Fichtelberg******
im Kurort Oberwiesenthal,
am Südhang des Fichtelbergs
- ♥ **AHORN Waldhotel Altenberg******
im Erzgebirge, 40 km südlich von Dresden

Tolle Kinderermäßigungen & Familienzimmer unter:
www.ahorn-hotels.de/familienurlaub



Gemeinsam für Berlin.



Pro Jahr fördern wir
mehr als 750 Herzensprojekte,
z. B. Sportvereine.

berliner-sparkasse.de/gemeinsam

 Berliner
Sparkasse