

S P O R T

B E R L I N /

04
2020

SPORT IST AUCH BILDUNG

Wie unser Gehirn langfristig
von Bewegung profitiert und kurzfristig
zu besseren Leistungen fähig ist

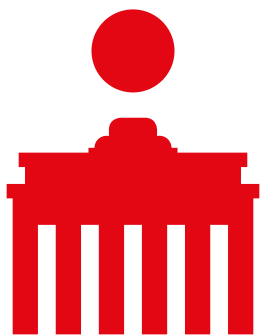
→ Seite 10 – 23



LANDES
SPORTBUND
BERLIN



Gemeinsam für Berlin.



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

berliner-sparkasse.de/gemeinsam

 Berliner
Sparkasse



DIE „BEWEGTE PAUSE“

auf den Schulhöfen ist eine Gemeinschaftsaktion des Landessportbunds mit der Sportjugend Berlin, der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie und den Berliner Proficlubs. Die Auftaktveranstaltung fand in der Spartacus-Grundschule in Friedrichshain statt. Die Schülerinnen und Schüler hatten richtig viel Spaß. Die Übungsleiter von ALBA Berlin, Pfeffersport, Berliner TSC und SG Empor Brandenburger Tor brachten Bewegung in den Alltag der Kinder und Jugendlichen, die von der Corona-Krise besonders betroffen sind. Der Schulbetrieb war zwar wieder gestartet, aber Sportunterricht konnte noch nicht stattfinden. Die Aktion „Bewegte Pause“ geht weiter.

Alle Infos: lsb-berlin.de

Digitalisierung in Corona-Zeiten

MEIN ERSTES MAL... (→ SEITE 10)



Conrad Scheibner,
24, Kanu-Weltmeister

Meine erste Crowdfunding- Kampagne

Da das Training in der Corona-Krise stark eingeschränkt ist, wollte ich ein Ergometer haben. Ich benötigte 4.500 Euro. Am Ende kamen 5.120 Euro zusammen. Ich konnte über das Prämienmodell sogar etwas zurückgeben.



Helena Brade,
19, FSJlerin im Berliner
Volleyballverein Vorwärts

Mein erstes Online-Seminar

Am 12. Mai hatte ich mein allererstes Webinar, das die Sportjugend organisiert hat: „Inklusion im und durch Sport“. Meine Erwartungen wurden voll erfüllt. Ich möchte gerne an einem weiteren Online-Seminar teilnehmen.

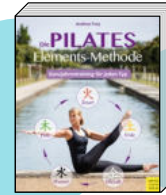


Martin Bernstein,
53, TSV Wittenau

Mein erstes Online-Training

Im März habe ich coronabedingt erstmals eine Trainingsstunde vor der Kamera gegeben. Ich war aufgeregt. Mittlerweile sind die Video-Clips Teil meiner Arbeit – abwechslungsreich und vielfältig.

Buch-Tipp



DIE PILATES-ELEMENTS-METHODE:

Ganzjahrestraining für jeden Typ

von Andrea Frey

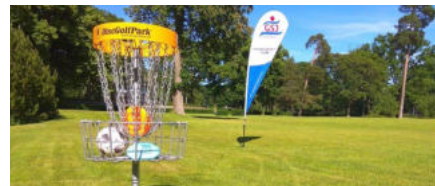
Das ganzheitliche Körper- und Gesundheitstraining – die Pilates-Elements-Methode – basiert auf den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In dem Buch werden die fünf Elemente der TCM – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – und die daran angelehnten Konstitutionstypen in Bezug auf Alltag und sportliche Aktivität beschrieben: Faszientraining (Holz), Functional Training (Feuer), die Pilates-Elements-Methode (Erde), klassisches Pilates (Metall) und Wissenswertes aus der TCM (Wasser). Das Buch bietet außerdem: Hinweise für Onlinevideos und Rezepte für jeden Typ.

Mehr Informationen:

Die *Pilates-Elements-Methode: Ganzjahrestraining für jeden Typ* ist im Meyer & Meyer Verlag erschienen. ISBN 978-3-8403-7678-8, 28,00 Euro.

NEUE FREIZEIT-ATTRAKTION

im Reiterstadion am Olympiapark



Ein Discgolf- & Footgolf-Parcours ist die neue Freizeit-Attraktion im Reiterstadion am Olympiapark. Das Bewegungsangebot ist eine Kooperation zwischen dem Landessportbund, der Senatsverwaltung für Inneres und Sport und dem Olympiapark Berlin. Es richtet sich an pädagogisch betreute Gruppen aus den Bereichen Schule/ Schulsport, Schulsozialarbeit, Jugendsozialarbeit, Notbetreuung aus Schulhorten und Heimen/ Wohngruppen, Geflüchteten-Hilfe, Vereinen etc. Die Angebote werden durchgeführt von dem Freizeitsport-Team der Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit (GSJ).

Anmeldung/Information:

mail@freizeitsport-team.de
Tel. (030) 300 985 23
www.freizeitsport-team.de

EDITORIAL



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Fangen wir doch einfach mit dem Erfreulichen an: Wir finden allmählich wieder zusammen in unseren Sportvereinen. Noch nicht überall, noch nicht in jeder Sportart, noch nicht in jeder Gruppe. Aber in zahlreichen Vereinen hat die Rückkehr ins vitale Vereinsleben wieder begonnen – sicher auch mit der Feststellung, wie sehr uns das Sporttreiben in Gemeinschaft zuletzt gefehlt hat.

Zu den guten Nachrichten der vergangenen Wochen gehört auch das Aufspannen eines Rettungsschirms über den organisierten Sport in Berlin. Wir sind Sportsenator Andreas Geisel und seiner Verwaltung wie auch den Abgeordneten sehr dankbar, dass in Not geratene Vereine und Verbände nun finanzielle Unterstützung bekommen. Um es deutlich zu sagen: Hier handelt es sich nicht um ein Subventionsprogramm, damit Vereine absolut unbeschadet durch die Krise kommen. Das kann nicht der Anspruch sein, wenn wir sehen, dass in anderen Bereichen der Gesellschaft der Kampf ums Überleben geführt wird. Es geht um ein Schutzschild, damit die Vielfalt der Sportangebote in unserer Stadt erhalten bleibt. Nicht mehr, aber vor allem auch nicht weniger. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten engagiert daran, die eingehenden Anträge zügig zu bearbeiten. Die ersten Auszahlungen sind erfolgt.

Wir werden ohnehin erst im Laufe des Jahres wissen, wie sehr uns die Krise wirklich getroffen hat, ob es tatsächlich eine oder mehrere Austrittswellen gibt. Bisher sieht es nicht danach aus. Das spricht für die großartige Arbeit, die in den Vereinen geleistet wird und auch für ihre Beweglichkeit, als es darum ging, das eigene Angebot anzupassen.

Auch unsere Sportschule hat sich den Herausforderungen gestellt und zukunftsfähige digitale Module entwickelt. Denn wir wissen, dass die Sportvereine dann stark bleiben, wenn dort qualifizierte Menschen arbeiten. Davon handelt der Schwerpunkt dieser Ausgabe. Es ist nicht der einzige Bereich, in dem der organisierte Sport in Berlin stärker ist als vor Corona.

Thomas Härtel,
Präsident des Landessportbunds Berlin



10
*Sport ist auch
Bildung*

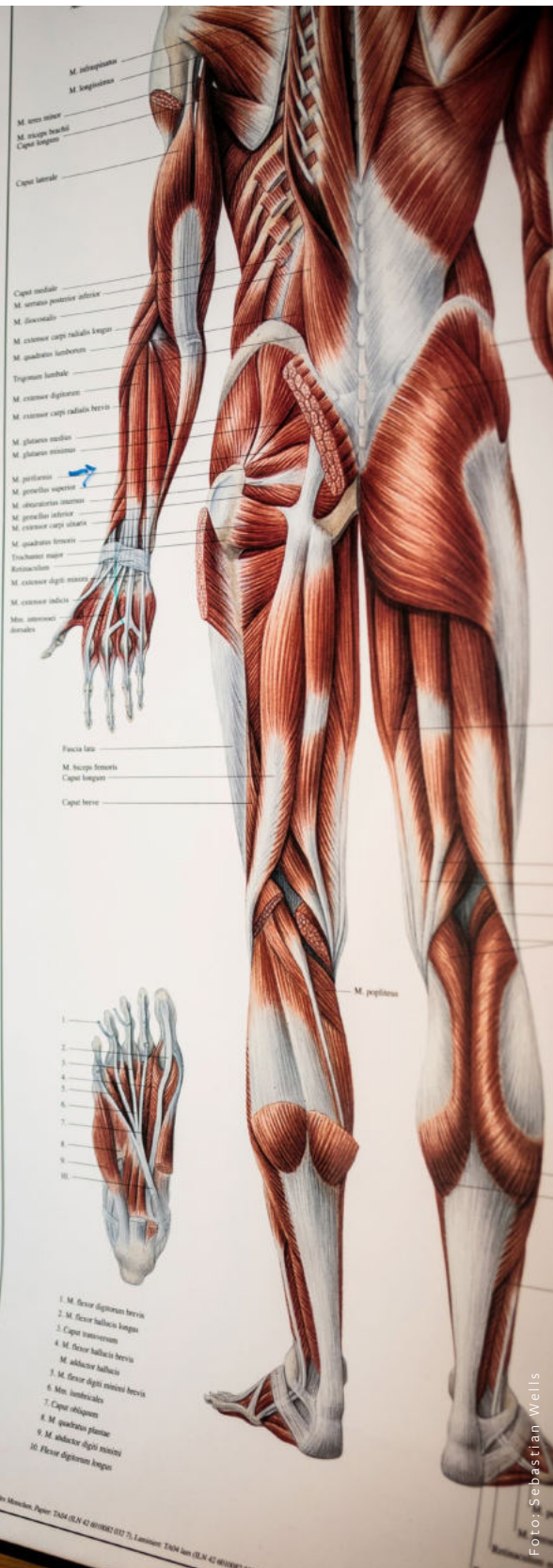


Foto: Sebastian Wells

3	Aufwärmen	29	Sportmetropole Saisonauftakt
4	Editorial	31	Sportquartett Am Puls der Zeit: Die kleinsten Verbände in Berlin
6	Start Intensivschwimmkurse für Drittklässler, Jahnsport- park, Tennisturnier in Berlin	32	Pro & Contra Soll das Soziale Jahr ein Pflichtjahr sein?
8	Sportsenator Andreas Geisel „Strukturen des Berliner Sports erhalten“	34	Talent & Trainer Wasserspringer Tom Waldsteiner und sein Trainer Igor Gulov
10	Titelthema Sport ist auch Bildung	35	Porträt Nina Kamenik Ex-Eishockeyspielerin arbeitet jetzt für BERLIN HAT TALENT
24	Bezirkssportbünde Serie: In dieser Ausgabe geht es um Tempelhof- Schöneberg	38	Agenda Chronologie der Pande- mie: Der Weg zur Normalität ist noch lang.
25	5 Fragen an Nicole Ludwig, Sport- politische Sprecherin der Fraktion Bündnis 90/ Die Grünen im Abgeord- netenhaus	40	LSB-Inside Rettungsschirm für den Berliner Sport
26	Sport in Berlin in der Coronazeit Fotogalerie	42	Auslaufen
28	In Feierlaune 125 Jahre Schwimmverein Friesen	42	Impressum





SCHWIMMKURSE

Für die Berliner Drittklässler ist wegen der Corona-Pandemie seit März der Schulschwimmunterricht ausgefallen. Schätzungsweise 15.000 bis 16.000 von ihnen haben noch kein „Seepferdchen“ oder Schwimmabzeichen abgelegt. Für diese Kinder bieten in den Sommerferien mehrere Berliner Schwimmvereine gemeinsam mit der Sportjugend im Landessportbund Berlin, der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Schwimm-Intensivkurse an. Es wird 4.800 Plätze geben. Die Intensivkurse finden eine Woche lang täglich (montags bis freitags) für 45 Minuten statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

www.schwimmkurse-sportjugend.de

DIE „BROTHERS MCLAUD“



Sie sind Zwillinge, haben beide dieselbe Behinderung und denselben Traum: Die Berliner Max und Marcus Laudan wollen als erste Deutsche seit 2004 wieder im Rollstuhl-Tennis bei den Paralympics starten. „Wir wollen die Verschiebung der Paralympics jetzt als Chance sehen, uns richtig fit zu machen.“ Würden im Januar 2021 die Turniere so starten, wie sie auch für 2020 vorgesehen waren, scheint eine Qualifikation noch realistisch. Beide studieren und arbeiten nebenher noch, um ihren Traum zu verwirklichen. Jahrelang haben die „Brothers McLaud“, wie sie sich nennen, gemeinsam trainiert. Mittlerweile haben sie aber auch eigene Trainer.



BERLIN IM BLICKPUNKT DER TENNISWELT

Es darf wieder aufgeschlagen werden – bei einem Einladungsturnier, das vom 13. bis 19. Juli in unserer Stadt unter dem Titel **bet1ACES** an zwei Standorten mit je sechs Damen und Herren stattfindet. Das Preisgeld beträgt insgesamt 200.000 Euro. Gespielt wird vom 13. bis 15. Juli auf Rasen im Steffi-Graf Stadion an der Hundekehle, anschließend auf Hardcourt in einem Hangar des Flughafens Tempelhof – jeweils ohne Publikum. Mit dabei ist Deutschlands Nummer Eins Alexander Zverev („Eine ganz coole Sache“).



Vertreter des Landessportbunds und weiterer Sportverbände und -vereine hatten Medienvertreter zu einer „Tour de Barrieren“ durch den Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark eingeladen.



#SPORTPARKFÜRALLE

Petition des Berliner Sports gestartet:
change.org/InklusionsSportpark

Um den öffentlichen Diskurs für die inklusive Zukunft des Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportparks als #SportparkFürALLE anzuregen, haben der Landessportbund, der Berliner Fußball-Verband, der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin, der Berliner Leichtathletik-Verband, der Bezirkssportbund Pankow und mehrere Sportvereine eine Change.org-Petition gestartet. Sie fordern den für 2020 bis 2024 geplanten Umbau des Jahn-Sportparks zu einer inklusiven Sportanlage, u. a. mit

- barrierefreien Trainings- und Wettkampfflächen und -halle
- einem Kompetenzzentrum für InklusionsSport
- einem inklusiven Stadion Dabei sollen Umwelt- und Naturschutzmaßnahmen veranlasst werden und eine inklusive Bewegungskita entstehen.

LSB-Präsident Thomas Härtel: „Wir brauchen eine barrierefreie Sportinfrastruktur, in der Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport treiben.“

Andreas Statzkowski, Präsident des Berliner Leichtathletik-Verbands: „Der Berliner Leichtathletik-Verband ruft seine 74 Mitgliedsvereine mit insgesamt 15.000 Mitgliedern auf, die Online-Petition zu unterstützen.“

Carsten Maaß, Präsident des Bezirkssportbunds Pankow: „Besonders im Innenstadtbereich gibt es in Berlin kaum mehr Potenzial für den Neubau von Sportstätten.“

Stefan Schenck, Vizepräsident im Behinderten- und Reha-Sportverband Berlin: „Rollstuhlnutzende wollen einfach ihren Platz im Stadion frei wählen, ihn ohne Hilfe erreichen. Blinde Menschen wollen einfach mal joggen gehen, ohne vorher eine Begleitläuferin organisieren zu müssen.“



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH, WERNER HANNEMANN!

Werner Hannemann, Ehrenmitglied des Landessportbunds Berlin, feiert am 29. August 2020 seinen 97. Geburtstag. Er engagierte sich 22 Jahre im LSB-Präsidium für den Berliner Sport. Er war ab 1967 Beisitzer, Vizepräsident und Präsidialmitglied für Finanzen.

SPENDENLAUF



Pascal, Janik und Johannis (v.l.) sind Mitglied des 1. Berliner Inklusions-Tauchclubs. In der Corona-Krise überraschten sie ihren Verein: Sie organisierten auf der Inlineskating-Bahn in der Wuhlheide einen Lauf. Für jede Runde (ca. 1.000 m) konnte gespendet werden. Spender waren vor allem Eltern, Verwandte und Freunde. 341 Euro kamen für ihren Tauchclub zusammen.



Auch das diesjährige Familiensportfest am 9. August 2020 ist von der Corona-Pandemie betroffen und kann leider nicht stattfinden. Wir freuen uns umso mehr auf das Jahr 2021, wenn wir das Familiensportfest in seiner elften Auflage veranstalten.



„Wir lassen den Sport in der Corona-Krise nicht allein!“

Berlins Sportsenator Andreas Geisel erläutert in einem Gastbeitrag die Unterstützung des Senats für Vereine und Verbände

Sport treiben und Sport erleben, so lauten die Leitziele unserer Sportmetropole Berlin. Beides kam mit dem Ausbruch von Corona und der damit notwendigen Eindämmungsverordnung des Berliner Senats zeitweise komplett zum Erliegen und ist mittlerweile schrittweise und in begrenzter Form wieder möglich. Die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln sind derzeit oberstes Gebot und erfordern unser aller Disziplin, um eine Ausbreitung des Virus zu verhindern. Bis zu einer Rückkehr in die Normalität wird es noch Zeit brauchen.

Einen Shutdown für fast alle Bereiche unseres Lebens durchzuführen, war für unser ganzes Land eine Ausnahmesituation, für die es bisher keine Vergleiche und deshalb auch keine Erfahrungen gab. Vor allem aber stellt diese Situation uns vor nie da gewesene Herausforderungen, deren vollständiges Ausmaß sich wohl auch erst mit Verzögerung offenbaren wird.

Betreiber und Träger von Sportanlagen, Berliner Sportvereine und -verbände, die Berliner Proficlubs aber auch private Sportanbieter sowie Sportveranstalter und deren Dienstleister müssen mit teils massiven Einnah-

meverlusten kämpfen oder sind teilweise sogar in ihrer wirtschaftlichen Existenz bedroht.

Eine ebensolch große Herausforderung ist die schrittweise Lockerung entsprechend den Vorgaben der jeweiligen Eindämmungsverordnung. Damit Sport wieder stattfinden kann, müssen Hygienekonzepte vorgelegt und von meiner Verwaltung geprüft werden. Die Art, wie der Sport stufenweise wieder hochgefahren wird, ist nicht immer für alle nachvollziehbar und hinterlässt manchmal auch Fragen. Warum war zunächst zum Beispiel Sport im Freien nur auf Sportstätten und mit begrenzter Teilnehmerzahl möglich, während die Fußball-Bundesliga längst wieder läuft?

Ich habe für derartige Fragen großes Verständnis. Aber ich warne davor, jetzt Sportarten gegeneinander auszuspielen. Sport zu treiben, bedeutet Lebensqualität und dient der Gesunderhaltung. Deshalb hatte der Senat bereits mit dem Shutdown auch den einzelnen und individuellen Sport im Freien weiterhin erlaubt, ganz im Gegensatz zu einigen europäischen Nachbarländern.

Damit möglichst viele Berlinerinnen und Berliner

wieder ihrem Sport nachgehen können, hat es inzwischen weitere Öffnungen bis hin zu Sporthallen und Fitnessstudios gegeben und auch verschiedene Sport im Park-Angebote können starten. Soweit die Infektionszahlen es zulassen, wird es schrittweise weitere Lockerungen und Sportmöglichkeiten geben. Ich appelliere an Sie, liebe Berliner Sportlerinnen und Sportler. Wir alle sind jetzt gefordert: Wir sollten die neue Situation so annehmen, wie sie ist. Denn Gesundheit steht nun mal an erster Stelle. Das Sporttreiben kann in dieser Zeit nur in kleineren Trainingsgruppen und in anderen Formaten stattfinden, als wir es bisher kennen. So, wie wir uns an die Einschränkungen in anderen Bereichen unseres Alltags gewöhnt haben, gehen wir auch im Sport neue Wege und müssen Kompromisse akzeptieren.

Mein Ziel ist es, die Strukturen der Sportmetropole Berlin in ihrer Gänze zu erhalten. Die Vielfalt des Berliner Sports ist sein Markenzeichen, das soll auch für die Zukunft gelten. Deshalb begleiten wir den Landessportbund mit seinen Verbänden und Vereinen seit Beginn der Krise sehr eng und stimmen uns gemeinsam über die Bedarfe und Unterstützungsangebote ab. Honorarkräfte, die bisher in den Sportvereinen Trainings angeboten haben, können als Freiberufler oder Solo-Selbständige Hilfen aus dem Senatsprogramm Soforthilfe II beantragen. Die Zuwendungen für Übungsleiterinnen und -leiter haben wir fortgeführt, wenn diese weiterhin Trainingsangebote z. B. in digitaler Form entwickelt haben. Veranstalter, die bereits Zuwendungen für Sportveranstaltungen erhalten hatten, müssen diese nicht an das Land Berlin zurückzahlen.

Mit dem Rettungsschirm Sport will der Berliner Senat die durch entgangene Einnahmen wegen gekündigter Mitgliedsbeiträge, weggefallener Kursgebühren oder fehlender Erlöse aus Veranstaltungen, unverschuldet in Zahlungsschwierigkeiten geratenen Berliner Sportvereine, aber auch die Proficlubs und Traditions-sportveranstaltungen unterstützen. Insgesamt stellen wir dafür über 8 Millionen Euro bereit. Bei der organisatorischen Umsetzung unterstützt uns der LSB. Dafür danke ich sehr. Der Senat hat mit dem Rettungsschirm ein ganz deutliches Signal an den Berliner Sport gegeben: Wir wollen nach überstandener Krise an den exzellenten Ruf der Sportmetropole Berlin anknüpfen. Dafür brauchen wir einen starken und vielfältigen Sport. Wir

„Die Vielfalt des Berliner Sports ist sein Markenzeichen, das soll auch für die Zukunft gelten“

lassen Berlins Sport in dieser Krise deshalb nicht allein.

Diese finanzielle Unterstützung des Senats wird aber nicht reichen. Jetzt ist vor allem auch die Solidarität innerhalb des Sports gefragt. Mein Appell richtet sich an die fast 700.000 Mitglieder in den Berliner Sportvereinen: Bleiben Sie Mitglied und stärken Sie damit Ihrem Verein den Rücken. Sporttreiben im Verein bringt viele Vorteile mit sich, jetzt ist es an der Zeit, den Sportvereinen etwas Unterstützung und Solidarität zurückzugeben.

Ich halte den Berliner Sport für stark und solidarisch genug, um diese Krise zu meistern. Noch befinden wir uns in der Pandemie. Das zweite Halbjahr wird wahrscheinlich weitere Anstrengungen benötigen, die wir gemeinsam erbringen werden. Dass wir das können, haben wir alle in den zurückliegenden Monaten bewiesen.

Andreas Geisel, Senator für Inneres und Sport

Andreas Geisel besuchte beim Familiensportfest 2019 im Olympiapark die E-Sportler



SPORT UND BILDUNG: EIN STARKES TEAM

Sport kräftigt nicht nur Muskeln und trainiert die Ausdauer.
Sport ist auch Bildung. Und das vielleicht mehr als alles andere

Text: Christian Haberecht
Fotos: Sebastian Wells



Um zu verstehen, warum Sport auch Bildung bedeutet, hilft eine einfache Frage: Was lernen wir im Sportverein? Wenn man sich etwas Zeit nimmt, wird die Liste der Antworten sehr lang. Man erlernt seine Sportart. Man lernt etwas über seinen Körper. Man lernt Verantwortung zu übernehmen. Man lernt zu verlieren. Man lernt zu gewinnen. Man lernt neue Leute kennen.

Natürlich fallen die Antworten für eine 10-jährige Fußballerin, einen 68-jährigen Wandersegler oder eine 50-jährige Jugendleiterin unterschiedlich aus. Und doch lernen sie im Sportverein alle etwas. Auch wenn sicher richtig ist, dass man nicht nicht lernen kann: Sportvereine sind ganz zentrale Lernorte in unserer Gesellschaft. ▶ Nächste Seite



Marlena (10) spielt Fußball – und ihr Team hat gerade beim Stand von 2:2 kurz vor Schluss einen Elfmeter zugesprochen bekommen. Sie ist die Schützin und schultert nun die Hoffnungen und Erwartungen ihres Teams. Trifft sie, wird sie stolz sein, dem Druck standgehalten zu haben. Ihre Überzeugung, auch schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können, wird gestärkt – in der Psychologie nennt sich das „Selbstwirksamkeit“. Verschießt sie hingegen, kriegt sie (hoffentlich) Trost von ihren Teamkolleginnen und der Trainerin („Wir gewinnen zusammen, wir verlieren zusammen!“) und wird mit der Enttäuschung über sich selbst umgehen müssen – sicher nicht zum letzten Mal in ihrem Leben.

Sportvereine und Sportverbände bieten unzählige Lehr- und Lerngelegenheiten und ergänzen so die Angebote des öffentlichen Bildungssystems. Die bildungspolitische Diskussion in Deutschland sollte daher endlich auch Sportvereine als Lernorte außerhalb des formalen Bildungssystems (Kita, Schule, Hochschule, Berufsbildung) zur Kenntnis nehmen.

Der Zusammenhang von Sport und Bildung begrenzt sich allerdings nicht auf das Lernen im Sportverein. Ein positiver Zusammenhang zwischen Sport im Verein und der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen ist vielfach wissenschaftlich belegt. Die Wissenschaft hat sich aber auch mit der Frage beschäftigt, welche Auswirkungen Sport und Bewegung auf die Entwicklung des Gehirns hat – und wichtige Erkenntnisse zu

Tage gefördert. Körperliche Aktivität verhindert eben nicht nur Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes, einige Krebsarten etc., sondern ermöglicht auch bessere kognitive Leistungen. Denn im menschlichen Gehirn wachsen ständig Nervenzellen nach, die es zum Lernen braucht. Und Sport stimuliert die Bildung dieser neuen Nervenzellen, so dass das Gehirn langfristig profitiert und auch schon kurzfristig zu besseren Leistungen fähig ist.

Auch deshalb ist Sportunterricht an der Schule so wichtig, denn der Zugang zu Sportvereinen ist nach wie vor sozial selektiv. Ein guter Sportunterricht erreicht aber nahezu alle Kinder und schafft so gewissermaßen die Basis dafür, dass die anderen Fächer gelernt werden können. „Bildung braucht Bewegung“ lautet daher der Titel eines Positionspapiers der Deutschen Sportjugend, das darauf aufmerksam macht, dass bei einer Wiedereröffnung der

Schulen in Zeiten der Corona-Pandemie der Sportunterricht nicht vergessen werden darf: Und auch die Bedeutung außerunterrichtlicher Sportangebote in Zusammenarbeit mit Sportvereinen ist somit hoch. Diese leisten viel mehr als die bloße Beschäftigung von Schülerinnen und Schülern im Rahmen der Ganztagschule.

Diese Erkenntnisse haben dazu geführt, dass der Landessportbund Berlin das Thema Sport und Bildung in den letzten Jahren immer weiter ins Zentrum seiner Arbeit gerückt hat. Schon seit über 25 Jahren fördert die Sportjugend Berlin Kooperationen von Sportvereinen und Schulen

„Körperliche Aktivität ermöglicht bessere kognitive Leistungen“

Sportschul-Dozent Dr. Frank-Timo Lange am Puls der Zeit





An der Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB Berlin werden in Praxis und Theorie die Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen ausgebildet, die die Vereine brauchen.

durch ihr Programm „Schule und Sportverein/-verband“. Die Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB bietet seit 2002 Fortbildungen für Sportlehrerinnen und Sportlehrer an, die Sport fachfremd unterrichten, also Sport nicht studiert haben. 2004 wurde eine gemeinnützige Kindergarten-Trägergesellschaft des Berliner Sports, die „Kinder in Bewegung gGmbH“ (KiB) gegründet, die heute 21 KiTas mit dem Ziel betreibt, Bewegung als pädagogisches Prinzip umzusetzen. 2012 konnte mit der KiB und der Stiftung Sozialpädagogisches Institut eine Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern mit bewegungs- und sportpädagogischem Profil ins Leben gerufen werden, die Fachschule für Sozialpädagogik – Erziehung, Bildung, Sport (EBS). 2019 hat der LSB schließlich mit der Deutschen Hochschule für Sport und Gesundheit (DHGS) den bundesweit einmaligen Studiengang „Soziale Arbeit und Sport“ eingeführt, der Sport und Bewegung als Instrument und Medium der Sozialen Arbeit im Kindesalter in den Mittelpunkt stellt.

All diese Maßnahmen und Schritte folgen einem Ziel: Die Potenziale zu wecken und zu nutzen, die Sport und Bewegung für die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung der heranwachsenden Generation bieten. In den Sportvereinen – aber auch außerhalb.

Diese Aufgabe wird durch die Covid-19-Pandemie sicher nicht einfacher. Schon vorher haben sich mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen nicht genug bewegt, wie beispielsweise die Motorik-Modul-Längsschnittstudie belegt.² Wenn jetzt die organisierten Bewegungszeiten in Schulen und Vereinen längere Zeit wegfallen, lässt dies nichts Gutes ahnen. Doch sogar ein solch gravierender externer Schock wie die Corona-Pandemie bietet Chancen. Wenn Sport in geschlossenen Räumen längere Zeit nur eingeschränkt möglich ist, findet er vielleicht mehr draußen statt. Nicht ausgeschlossen, dass neue Räume für den Sport gewonnen oder erschlossen werden, was in Berlin mit seinem Mangel an gedeckten

und ungedeckten Sportflächen in der Innenstadt ein echter Gewinn wäre. Und möglicherweise finden auch die jüngst entstandenen digital vermittelten Sportangebote der Vereine und Verbände auf Dauer ihren Platz.

Dies gilt auch für die Sportschule des LSB, die sich in den letzten Wochen aufgemacht hat, zahlreiche Angebote auf digitalem Wege zu vermitteln. Dies soll und wird bleiben und das Angebot der Sportschule breiter aufstellen. Auch der LSB bewegt sich also – und das ist gut so.

Das Team der LSB-Sportschule



1 www.dsj.de/fileadmin/user_upload/Deutsche_Sportjugend/Positionen/Positionspapier_der_Deutschen_Sportjugend__Bildung_braucht_Bewegung__Kein_Verzicht_auf_Sport_in_der_Schule_-_trotz_Corona_.pdf
 2 publikationen.bibliothek.kit.edu/1000095369/30250536



Besuch einer Judo-AG

Der erste Elternabend des Schuljahres war fast geschafft, doch eine Sache brannte den anwesenden Eltern noch unter den Nägeln. Ob sich Johannes Meißner nicht vorstellen könnte, an der Katholischen Grundschule Sankt Marien in Neukölln eine Judo-AG anzubieten, regten einige von ihnen im Jahr 2007 an. Sie kannten Meißner bereits aus der Kita, wo er mit seinem Verein Arashi JKC ein ähnliches Angebot aufgebaut hatte. Nun wünschten sie sich ein solches Sportprogramm auch für die Schule.

Der Verein aus Rudow wandte sich an den Landessportbund und dessen Programm „Schule und Sportverein/-verband“. Mit diesem werden Kooperationen zwischen Berliner Schulen und Sportvereinen gefördert; Ziel ist es, Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung zu begeistern. Dafür unterstützt die Sportjugend die Vereine mit Zuschüssen für Übungsleiter/-innen in Höhe von 20 Euro pro 90 Minuten. Zudem können sie Fördermittel für Sportmaterialien bis zu 200 Euro beantragen.

Mittlerweile gibt es die Judo-AG an der Katholischen Grundschule Sankt Marien seit 13 Jahren. Sie richtet sich an Kinder der Klassenstufen zwei bis sechs, Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Unter den Teilnehmer/-innen sind auch viele Mädchen. „Die Kinder sollen sich jedes Halbjahr neu anmelden“, sagt Johannes Meißner – und wer einmal dabei war, kann es oft kaum erwarten, wieder mitzumachen. „Das Angebot wird gut nachgefragt“, erzählt Meißner.

Dabei geht es um mehr als bloß die Vermittlung einer japanischen Kampfkunst. Auch der Bildungsspekt spielt eine zentrale Rolle, darunter insbesondere die Vermittlung von Werten. Arashi JKC orientiert sich dabei am Deutschen Judo-Bund, der insgesamt zehn Werte herausgestellt hat, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden können: die zehn Judowerte.

Gerade in einem Kampfsport sei es wichtig, dass man fair miteinander umgeht, meint Johannes Meißner. „Aber das sind alles Dinge, die nicht nur auf der Matte wichtig sind, sondern allgemein im Leben“, sagt er. In den vergangenen Jahren hat Meißner jedoch feststellen müssen, dass einige dieser Werte etwas abhandengekommen sind – selbst an einer katholischen Schule wie Sankt Marien, wo die richtige Moral noch stärker gepredigt wird als anderswo. Sie müssten der jüngeren Generation deshalb umso intensiver vermittelt werden, findet Meißner. Daher sei das Beibringen des richtigen Umgangs miteinander inzwischen fast wichtiger als die reine Vermittlung der Judotechniken.

Der Sport ist dafür das ideale Vehikel. In der Judo-AG bietet Johannes Meißner den Schüler/-innen darüber hinaus einen Einblick in die asiatische Kultur. Geklärt wird unter anderem, was es mit dem Verbeugen auf sich hat, warum beim Judo abgekniet wird und warum das mit dem linken Knie zuerst geschieht – eine Tradition, die noch aus der Zeit der Samurai stammt, die das Schwert traditionell auf der linken Seite trugen. Weil die meisten Begriffe im Judo aus dem Japanischen stammen, lernen die Schüler zudem gleich noch einige Vokabeln aus dieser für sie fremden Sprache. Mit Johannes Meißner bekommen sie dafür einen Lehrer mit ausgesprochener Expertise. Mehr als vier Jahrzehnte war er für den Berliner Judoverband tätig, erst für die Trainerausbildung und danach bis 2019 für 23 Jahre als dessen Präsident. In seiner aktiven Zeit gewann er über 20 Berliner Meistertitel. Er war acht Jahre lang Mitglied der Judo-Nationalmannschaft und erreichte zahlreiche Medaillen bei Deutschen Meisterschaften und auf internationalen Events. 1975 war er Mitgründer des Arashi JKC. Der Verein bietet neben Judo auch noch Ju-Jutsu und Aikido an, zwei weitere asiatische Kampfsportarten.

Philip Häfner

DIE ZEHN JUDOWERTE

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Höflichkeit | 6. Bescheidenheit |
| 2. Hilfsbereitschaft | 7. Wertschätzung |
| 3. Ehrlichkeit | 8. Mut |
| 4. Ernsthaftigkeit | 9. Selbstbeherrschung |
| 5. Respekt | 10. Freundschaft |



FÖRDERPROGRAMME

„Kooperation Schule – Verein/Verband“

www.sportjugend-berlin.de/de/angebote/schule-und-sportverein-verband

„Kleine kommen ganz groß raus“

www.sportjugend-berlin.de/angebote/kinder-und-jugendsport/gesundheits-und-bewegung



Irene Schucht,
LSB-Vizepräsidentin:

„Sportvereine haben nur dann eine Zukunft, wenn sie konstant gute Arbeit leisten.“

Das heißt: gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer, gute Vereinsführung. Daher gibt es ein bundesweit einheitliches DOSB-Lizenzsystem (Seite 18).

Im Leitbild des LSB steht: ‚Unsere Vereine sind stark, wenn die Menschen es sind. Daher bilden wir im und für den Sport aus, Ehrenamtliche wie Hauptberufliche.‘ Das macht die Gerhard-Schlegel-Sportschule seit 50 Jahren.“



Der Stifterverband hat mit dem Deutschen Olympischen Sportbund ein **Policy Paper „Sportvereine – Bildungsakteure der Zivilgesellschaft“** veröffentlicht. Lebenslanges Lernen steht im Sport im Vordergrund. Sei es beim Erlernen einer Sportart, von komplexen Bewegungsmustern oder beim Erweitern von personalen Kompetenzen in Training oder Wettkampf. Mit dem Lernen im Ehrenamt und insbesondere mit der Aus- und Fortbildung für das ehrenamtliche Engagement bietet der Sport ganz besondere Lerngelegenheiten.

Info: bit.ly/BildungImSport



JE BESSER DIE KÖRPERLICHE FITNESS, UMSO GRÖßER DAS HIRNVOLUMEN.

Zu diesem Ergebnis kommen Forscher des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen und der Universitätsmedizin Greifswald. Es gibt nicht nur bei jungen Menschen einen Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Hirnvolumen, sondern auch bei älteren Erwachsenen. „Dies deutet darauf hin, dass die Förderung körperlicher Fitness vielleicht sogar in späten Lebensjahren dazu beitragen könnte, Hirnmasse zu erhalten und somit auch im Kopf möglichst lange fit zu bleiben.“



Die Bildungsstätte der Sportjugend ist das Aus- und Fortbildungszentrum für die Jugendarbeit im Sport: www.sportjugend-berlin.de/angebote/bildungsstaette



Die Gerhard-Schlegel-Sportschule des Landessportbunds Berlin feierte 2019 ihr 50-jähriges Bestehen: www.lsb-berlin.de/angebote/sportschule



Auf einer LSB-Fachtagung zum Thema „Sport bewegt und bildet“ sprach Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer über die enorme Bedeutung von Sport und Bewegung für die kognitive Bildung.

Der Vortrag zum Nachhören:
bit.ly/Spitzer-Vortrag



Anke Nöcker, stellv. LSB-Direktorin, und LSB-Grundsatzreferent Alexander Fuchs leiteten am 2. Juni **eines der ersten Online-Live-Seminare der Gerhard-Schlegel-Sportschule** in der Corona-Krise. Thema war „Sitzungen und Versammlungen im Verein“. Die Schule baut ihr Online-Angebot weiter aus.



Begriff „Webinar“ markenrechtlich geschützt

Der Begriff „Webinar“ ist seit dem 2. Juli 2003 unter der Registernummer 303160438 beim Deutschen Patent- und Markenamt (DPMA) als Wortmarke eingetragen. Nach einer 2013 erfolgten Verlängerung gilt der Markenschutz aktuell bis zum 31. März 2023. Der Schutz umfasst insbesondere auch die für den Sport wichtigste Warenklasse 41 („sportliche Aktivitäten“).



INTERVIEW

Bildung durch Sport, Bildung im Sport

Interview mit Dr. Elke Wittkowski, Vorsitzende des Deutschen Sportlehrerverbands, Landesverband Berlin, und Leiterin des Berliner Droste-Hülshoff-Gymnasiums

SPORT IN BERLIN Sie sind Vorsitzende des Sportlehrerverbands Berlin. Wofür setzen Sie sich ein?

DR. ELKE WITTKOWSKI Ich setze mich vor allem dafür ein, dass der Sportunterricht weiterhin einen festen Platz im Fächerkanon der Schulen hat und von der ersten bis zur 10. Klasse dreistündig, in der Kursoberstufe zweistündig unterrichtet wird. Diese formale Absicherung ist uns bislang auch dank der Unterstützung durch den Landessportbund Berlin politisch gelungen. Desweiteren bringe ich mich auch in allen Bildungsnetzwerken für den Schulsport ein. So bin ich seit vielen Jahren vom Präsidium des LSB Berlin beauftragtes Mitglied im Landesschulbeirat Berlin und im Landesausschuss Bildung des LSB Berlin.

Im Berliner Bildungsprogramm ist Sport kein Extra-Punkt. Wie finden Sie das?

Ich bedauere das sehr, weil für mich Sport ein elementarer Bildungsfaktor ist. Bildung durch Sport und Bildung im Sport sind bundesweit zentrale Anliegen des Deutschen Sportlehrerverbands. „Bewegung, Spiel und Sport sind elementare und unverzichtbare Bestandteile ganzheitlicher Bildung. Sie beeinflussen die sprachliche, körperliche, emotionale, intellektuelle und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sport fördert damit die Bildung einer umfassenden Persönlichkeit.“ www.kmk.org/themen/sport.html Daher empfehle ich dringend, bei der nächsten Auflage des Berliner Bildungsprogramms dem Sport einen Extra-Punkt zu widmen.

Warum ist Schulsport so wichtig?

Schulsport mit seinem unterrichtlichen Angebot, dem Sportunterricht, ist deshalb so wichtig, weil wir alle Kinder und Jugendlichen erreichen und ihnen gemäß des Rahmenlehrplans für die Berliner Schule ab dem Eintritt in die Schule ein umfangreiches Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot in Kern- und Trendsportarten unterbreiten, das ihnen ermöglicht, vielfältige körperliche, emotionale und soziale Erfahrungen zu sammeln. Das außerunterrichtliche Sportangebot an Schulen (Arbeitsgemeinschaften, Teilnahme an Schulsport-Wettbewerben, Ganztagsangebote etc.) ergänzt den verpflichtenden Sportunterricht sinnvoll. Mit dem „Memorandum Schulsport“, das unter Federführung des Deutschen Sportlehrerverbands (DSL) zusammen mit Verantwortlichen aus der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), dem Fakultätentag Sportwissenschaft (FSW) und dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) entstanden ist, wird ein wichtiges Signal zur weiteren Förderung des Schulsports gesetzt.

Welche positiven Auswirkungen hat (Schul-)Sport beispielsweise auf die Konzentration und die Leistungsfähigkeit bei Kindern?

„Sport macht schlau“ ist für mich ein guter Slogan, der ausdrückt, dass Sport natürlich bedeutenden Einfluss z. B. auf die Synapsenbildung im Zentralnervensystem hat. Das wird Ihnen jeder Neurobiologe auch bestätigen. Zudem hilft Sport, sich von sitzenden Tätigkeiten zu befreien und die Gesundheit zu fördern.

Was ist dran an der landläufigen Meinung, dass Kinder immer unfitter werden?

Das ist ja nun hinlänglich durch große Studien belegt, dass die Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen immer mehr abnimmt zugunsten anderer konkurrierender Freizeitmöglichkeiten, bei denen nur noch die Daumen bewegt werden o.ä. Diese Kinder und Jugendlichen bewegen sich dann deutlich ungeschickter, unkoordinierter und unsicherer, mal abgesehen davon, dass der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher stark zugenommen hat. Die Ergebnisse der Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ende des vergangenen Jahres, nach denen sich 83,7 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zu wenig bewegen, sind doch wirklich alarmierend! Als ein Grund für die mangelnde körperliche Betätigung bei Jugendlichen führen auch die Autorinnen der Studie u.a. die Digitalisierung und starke Nutzung von Smartphones und Computern an.

Macht Kindern der Sportunterricht Spaß, welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Die Beliebtheit des Faches Sport wird durch viele Befragungen auch immer wieder gestützt und bestätigt. Besonders diejenigen, die noch keinen Zugang zu einer freudvollen Bewegungskultur gefunden haben und möglicherweise aus sport- und bewegungsferneren Elternhäusern stammen, benötigen eine motivierende Förderung durch pädagogisch und fachlich qualifizierte Sportlehrkräfte.

Die Fragen stellten:
Angela Baufeld, Franziska Staupendahl

BILDUNGSWEGE IM VEREINTEN BERLINER SPORT

3. LIZENZSTUFE

ÜBUNGSLEITER/-IN A
„Bewegung für die Gesundheit“
mind. 103 LE
Aufbauend auf den C- und B-Lizenz-Ausbildungen wird das Fachwissen vermittelt, um konzeptionell für den Verein im Gesundheitssport tätig zu sein. Das kann Konzepte für ein einzelnes Angebot als auch ganze Bereiche oder Abteilungen betreffen.

TRAINER/-IN A
„Sportart“
Aufbauend auf den C- und B-Lizenzen eröffnet diese Ausbildung die Möglichkeit, auch auf Hochleistungsniveau als Trainer/-in zu arbeiten. Ausbildung erfolgt über den Fachverband.

2. LIZENZSTUFE

ÜBUNGSLEITER/-IN B
„Gesundheitsförderung im Kinderturnen“
70 LE
Wer gesundheitsorientierte Sportangebote für Kinder mit motorischen wie auch psychischen Besonderheiten anbieten möchte, erhält im Rahmen dieser Ausbildung umfangreiches Know-How.

ÜBUNGSLEITER/-IN B
„Haltungs- & Bewegungssystem“
104 LE
Inhalt: Fachwissen und Kompetenzen für präventive Gesundheits-sportangebote zur Vorbeugung von Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates.

ÜBUNGSLEITER/-IN B
„Herz-Kreislaufsystem“
104 LE
Vermittelt wird das nötige Fachwissen zur Leitung präventiver Gesundheitssportangebote zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen.

ÜBUNGSLEITER/-IN B
„Stressbewältigung & Entspannung“
61 LE
Der Erwerb dieser Lizenz befähigt präventive Gesundheits-sportangebote zur Stressbewältigung und Förderung der Entspannungsfähigkeit zu leiten.

ÜBUNGSLEITER/-IN B
„Gesundes Training in Sportarten“
61 LE
Erworben wird fundiertes Fachwissen, um sportartspezifisches Athletiktraining unter Berücksichtigung von Prävention und Gesundheitsförderung anzubieten.

1. LIZENZSTUFE

ÜBUNGSLEITER/-IN C
„Kinder & Jugendliche“
70 LE
Vermittelt werden umfangreiche Kenntnisse zur Leitung sportartübergreifender Sportangebote für Kinder & Jugendliche.

ÜBUNGSLEITER/-IN C
„Erwachsene (Fitness)“
86 LE
Diese Lizenz ermöglicht es, qualifizierte fitness- und gesundheitsorientierte Sportangebote für Erwachsene anzubieten.

ÜBUNGSLEITER/-IN C
„Ältere“
86 LE
Wer fitness- und gesundheitsorientierte Sportangebote für ältere Erwachsene leiten möchte, erhält das nötige Fachwissen.

TRAINER/-IN C
„Sportart“
Einstieg als Trainer/-in in die gewählte Sportart. Wesentliche sportartspezifische Grundlagen werden vermittelt. Ausbildung erfolgt über den Fachverband.

ÜBUNGSLEITER/-IN C
„Ältere“
86 LE
Wer fitness- und gesundheitsorientierte Sportangebote für ältere Erwachsene leiten möchte, erhält das nötige Fachwissen.

ÜBUNGSLEITER/-IN C
„Erwachsene (Fitness)“
86 LE
Diese Lizenz ermöglicht es, qualifizierte fitness- und gesundheitsorientierte Sportangebote für Erwachsene anzubieten.

TRAINER/-IN B
„Sportart“
Diese Ausbildung baut auf der C-Lizenz auf und erlaubt es auf höherem Leistungsniveau als Trainer/-in in einer bestimmten Sportart tätig zu sein. Ausbildung erfolgt über den Fachverband.

TRAINER/-IN C
„Sportart“
Einstieg als Trainer/-in in die gewählte Sportart. Wesentliche sportartspezifische Grundlagen werden vermittelt. Ausbildung erfolgt über den Fachverband.

VEREINSMANAGER/-IN B
60 LE
Durch Absolvierung dieser Ausbildung können in der C-Lizenz-Ausbildung erworbene Kenntnisse in der Führung eines Sportvereins vertieft und gezielt erweitert werden.

VEREINSMANAGER/-IN C
mind. 120 LE
Es geht um Führung eines Vereins, was u. a. komplizierte rechtliche Vorgaben, Ansprüche von Mitgliedern, Einsatz neuer Medien beinhaltet.

VEREINSMANAGER/-IN D
mind. 50 LE
„Vorstuftunzifikation“
zum niedrigschwelligen, aber dennoch fundierten Einstieg in das Vereinsmanagement.

BASISLEHRGANG

61 LE

Der Basislehrgang vermittelt die sporttheoretischen Grundlagen und bildet die Grundlage aller Ausbildungen in der C-Lizenz.



INTERVIEW

„Sport macht schlau durch die Hintertür“

Interview mit Prof. Stefan Schneider

SPORT IN BERLIN Welchen Einfluss hat Bewegung auf unser Gehirn?

PROF. STEFAN SCHNEIDER Ein wichtiger, akuter Effekt ist die Kanalisation und Reduktion von Stress. Das ist evolutionär bedingt. Wenn wir uns in einer Stresssituation befinden, werden Hormone ausgeschüttet (Adrenalin und Noradrenalin, Kampf- oder Flucht-Hormone), die uns evolutionsbiologisch das Überleben gesichert haben. Begegneten unsere Vorfahren einem Säbelzahn tiger, wurden Stresshormone freigesetzt und sie konnten schnell weglaufen. Ein Mammut wiederum löste den Impuls „Hunger“ aus, der auch mit der Ausschüttung von Stresshormonen verbunden ist – das ermöglichte eine schnelle Jagd und die Sicherung der Nahrungszufuhr.

Heute sieht Stress anders aus. Er ist nicht mehr existentieller Natur, sondern viel mehr ein Informationsstress. Stress ist verbunden mit einer erhöhten Aktivität im präfrontalen Cortex, dem vorderen Teil des Gehirns. Bei Sport und Bewegung wird ein anderer Bereich im Gehirn angeregt: der motorische Cortex, der relativ zentral liegt. Da unser Gehirn nur begrenzte Ressourcen zur Verfügung hat, kommt es zu einer Verschiebung der Gehirnaktivität. Die Aktivität wird vom präfrontalen in den motorischen Cortex verlagert, wenn wir uns intensiv bewegen. Experimentelle Studien zeigen: Nach dem Sport ist die Aktivität im Frontal-Cortex verringert. Umgangssprachlich hört man immer wieder, durch Sport den Kopf „mal wieder frei bekommen zu haben“.

Heißt das: Man ist kreativer, wenn man Sport macht?

Ja. Wenn wir beim Sport die Ratio ausschalten, kann auf einmal ein Gedankenblitz auftauchen – wie ein neuronaler Kurzschluss. Und es kommt eine „neue“ Idee heraus. Es gibt Studien, die belegen, dass man kreativer ist, wenn man Sport macht. Aber es gilt nicht: Wenn ich Sport mache, werde ich kreativ.

Können sich durch Sport neue Synapsen im Gehirn bilden?

Das wird intensiv diskutiert. Man hört immer wieder, dass Sport zum Wachstum des Gehirns beitragen kann. Sport wird aber erstmal dazu führen, dass sich die Synapsen da bilden, wo sie gebraucht werden. Ein Beispiel aus der Trainingspra-

xis: Wenn ich den rechten Bizeps trainiere, dann wird der linke nicht wachsen. Übersetzt heißt das: Wenn ich mein Gehirn für Sport und Bewegung brauche, nutze ich den motorischen Cortex. Die Anpassung wird natürlich erst einmal dort stattfinden.

Aber Bewegung und Sport sind verbunden mit einer Erhöhung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit. Bei Kindern ist das sehr schön zu sehen. Sie haben einen großen Bewegungsdrang. Sie erobern ihre Welt dadurch, dass sie sich bewegen. Wenn sie diesen Bewegungsdrang gestillt haben, dann sind sie auch in der Lage, sich hinzusetzen, dem Unterricht zu folgen. Sie nehmen mehr Lerninhalte auf und werden intelligenter. Das ist nicht der primäre Effekt der Bewegung, es ist ein sekundärer Effekt. Quasi durch die Hintertür steigere ich die Lernfähigkeit der Kinder durch Sport und Bewegung.

Wirkt sich Sport auf Schulnoten aus?

Ja. Es gibt eine Studie aus Irland. 5.000 Kinder haben mitgemacht – die Jungs waren täglich 20 Minuten zusätzlich physisch aktiv, die Mädchen 30 Minuten. Die Zeit reichte aus, um die Schulnoten um eine ganze Note zu verbessern. Es gibt bewegte Schulen, bewegte Schulpausen, die genau das berücksichtigen. Jeder Lehrer wird das bestätigen: Wenn die Kinder aus dem Sportunterricht kommen, sind sie viel aufmerksamer und konzentrierter als nach zwei Stunden Mathe.

Sport macht also schlau?

Sport ist eine Eintrittstür. Aber man muss weiteren Input kriegen. Man wird nicht durch Sport intelligenter – sondern dann, wenn man gefördert wird. Wer zum Fußball geht, statt Hausaufgaben zu machen, wird dadurch nicht schlauer. Fußball ermöglicht es, abzuschalten, Freiräume zu kriegen, die dann fürs Lernen genutzt werden können. Aber wenn ich nur Sport treibe, werde ich nicht intelligenter.

Was genau können Sportler besser als Nichtsportler?

Sich bewegen. Sport vermittelt außerdem Werte und Einstellungen, die im weiteren Leben hilfreich sein können: Ehrgeiz, Fairness, verlieren zu können, Teamgeist.

Haben Sportler irgendwelche kognitiven Vorteile?

Das hängt vom Sport ab. Wie bereits gesagt: Das Gehirn wird in den Bereichen

trainiert, die für die jeweilige Sportart wichtig sind.

Ein Ballspieler wird eine gute räumliche Orientierung haben. Er muss ja sehen: Wo sind meine Mitspieler, wo sind die Gegner, wo ist der Ball? Das ist ein relativ komplexer Wahrnehmungsprozess. Jemand, der regelmäßig joggt, braucht das nicht und wird das nicht trainieren. Wer jonglieren kann, hat ein gutes Reaktionsvermögen, eine gute visuelle Wahrnehmung, ein gutes Gleichgewichtsgefühl. In den einzelnen Sportarten wird etwas vermittelt, was auch im Leben nützlich sein kann. Aber das ist sehr spezifisch.

Welche Relevanz hat Sport für unterschiedliche Altersgruppen?

Ich würde nicht zwischen den Altersstufen unterscheiden. Ich würde drei Funktionen unterscheiden.

Es gibt einen kurzfristigen Effekt von Sport und Bewegung: Das ist die Stressreduktion.

Dann gibt es den mittelfristigen Effekt: Sport macht müde. Wer müde ist, schläft besser. Wer besser schläft, ist leistungsfähiger.

Der langfristige Effekt ist insbesondere im Alter relevant: Sport und Bewegung ab dem mittleren Lebensalter schieben das Risiko an einer Demenz zu erkranken nach hinten raus.

Wie hängt das zusammen?

Ein großes Risiko für Demenz ist soziale Isolation. Ältere isolieren sich häufig, weil sie sich nichts mehr zutrauen. Sie haben Angst zu stürzen, rauszugehen, es nicht mehr allein zu schaffen. Sport fördert die Fitness, gibt den Menschen körperliches Selbstvertrauen, das ihnen wieder soziale Partizipation ermöglicht – mit den Enkeln spielen, einkaufen gehen, reisen, Freunde treffen. Dieses Eintauchen in die reale Welt bietet so viel Input – und trainiert das Gehirn. Ein indirekter Effekt.

Gibt es Unterschiede in den Auswirkungen von Sport bei Männern und Frauen?

Nein. Was wir brauchen, sind individualisierte Ansätze: Das Angebot muss so groß sein, dass jeder eine Sportart findet, die ihm Spaß macht. Und man muss ausprobieren. Männer mögen eher kompetitive Sportarten. Frauen sind häufig sensibler mit ihrem Körper, Yoga ist beliebt.

„Bewegung und Sport sind verbunden mit einer Erhöhung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit“

Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider

Institute of Movement and Neurosciences, Center for Health and Integrative Physiology in Space, German Sport University Cologne, School of Maritime Studies, Memorial University of Newfoundland Faculty for Science, Health, Education and Engineering, University of the Sunshine Coast, Australia

Welche Sportarten helfen dabei, sich geistig fit zu halten?

Es gibt in dieser Hinsicht keine Unterschiede zwischen den Sportarten. Wir haben Studien durchgeführt und unterschiedliche Sportarten miteinander verglichen: Laufen, Radfahren, Boxen, Kraftsportarten, Ausdauersportarten. Die Menschen hatten immer den größten Benefit, wenn sie Spaß hatten. Ein schönes Beispiel ist das Laufen: Wir haben Menschen eine Dreiviertelstunde laufen lassen – ohne irgendwelche Vorgaben. Sie waren danach total entspannt. Beim nächsten Mal sollten sie sich darauf konzentrieren, mit einem Puls von 140 zu laufen. Sie kamen wieder und waren völlig gestresst, weil sie sich durch die Vorgabe kontrolliert fühlten. Um abzuschalten braucht man Freiräume. Es gibt nicht *die* Sportart. Man muss eine Sportart finden, die einem Spaß macht. Das ist der große Vorteil von Sportvereinen mit ihrem umfangreichen Angebot.

Es gibt ein Sportlerherz, gibt es auch ein Sportlerhirn? Sieht das Gehirn eines Sportlers anders aus?

Der motorische Cortex ist natürlich differenzierter ausgeprägt. Eine weitere wichtige Region ist der Hippocampus. Das ist eine sehr sensible Gehirnregion, die mit Orientierungsfähigkeit und Gedächtnisleistung in Verbindung steht. Es wurde gerade eine Studie bei Älteren im Bereich der Demenzprophylaxe durchgeführt, die eine Volumenzunahme des Hippocampus nach körperlicher Aktivität zeigt. Ich vermute aber, dass dies ein indirekter Effekt ist. Auch bei Menschen, die in der Antarktis überwintern und dort sieben Monate in einer Forschungsstation leben, wurde eine Volumenabnahme im Hippocampus festgestellt. Das wiederum könnte damit zusammenhängen, dass dort auf engstem Raum keine große räumliche Orientierung nötig ist. Wieder zeigt sich: Was gebraucht wird, wird erhalten und wächst, was vernachlässigt wird, verschwindet. Das Gehirn passt sich den Anforderungen an.

Wenn ich jemand bin, der Sport macht, bin ich dann auch jemand, der sich besser konzentrieren, eine Sprache besser lernen kann?

Im Allgemeinen ja. Aber es ist eher ein indirekter Effekt. Regelmäßiger Sport führt dazu, dass wir mental ausgeglichener sind. Und das ist natürlich die Grundlage für Lernen und für Kreativität. Aber man muss relativieren: Es funktioniert nicht, mehr Sport zu machen, weil es heißt, durch Sport könne man besser Vokabeln lernen, dabei aber zu vergessen, die Sprache zu üben. Natürlich macht Sport kreativer, aber wenn ich sechs Stunden am Tag trainiere, ist kein Raum mehr für Kreativität, dann nimmt der Sport alles ein.

Sie waren in den letzten Jahren an einer großen EU-Studie zur Demenz-Prävention beteiligt. Was kam dabei heraus?

Wir zeigen, dass Menschen, die am Rande einer Demenz stehen, durch ein regelmäßiges Sport- und Bewegungsprogramm das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen können. Wir haben mit diesen Menschen über ein Jahr intensiv Sport getrieben – in drei Zentren in Irland, in den Niederlanden und bei uns in Köln an der DSHS. Bei Menschen, die eine klinisch diagnostizierte, leichte kognitive Beeinträchtigung haben – das ist häufig die Vorstufe einer Alzheimer-Demenz – haben wir u.a. die Merkfähigkeit, Aufmerksamkeitsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Fitness untersucht. Und wir haben festgestellt, dass bei denjenigen, deren körperliche Fitness sich verbessert hat, auch die Konzentrations- und Merkfähigkeit gestiegen sind.

Haben alle Teilnehmer/-innen das gleiche Sportprogramm absolviert?

Nein. Wir wollten ursprünglich feststellen, ob es einen Unterschied zwischen Ausdauersport (hohe Belastung des Herz-Kreislauf-Systems) und Geschicklichkeitsspielen bzw. Krafttraining (niedrige Belastung des Herz-Kreislauf-Systems) gibt. Dabei hat sich zunächst gezeigt, dass es keinen Unterschied zwischen den Sportarten gibt. Entscheidend war die Trainingshäufigkeit. Wer zwei- bis dreimal pro Woche am Sport teilgenommen hat, ist körperlich fitter geworden. Damit hat sich auch die Lebensqualität verbessert und die Krankheitssymptome sind zumindest stabil geblieben. Wir vermuten, dass dies auf die sekundären Effekte des Sporttreibens zurückzuführen ist: Die Menschen sind fitter, wodurch sie sich wieder mehr vertrauen, mehr raus gehen, aufblühen. Bei unserer Kontrollgruppe hingegen, die im Laufe des Jahres keinen Sport gemacht hat, haben sich alle Werte verschlechtert.

Haben die Probanden/-innen in Gruppen Sport gemacht?

Die meisten haben in Gruppen trainiert. Wir haben neue Sportkurse etabliert, in denen ein Jahr lang zusammen trainiert wurde. In Irland hat man allerdings ein anderes Konzept gewählt. Nach einer Einführung haben die Menschen dann zu Hause individuell Sport gemacht. Bei dieser Gruppe haben wir die positiven Effekte nicht feststellen können. Einerseits konnten wir hier die Trainingshäufigkeit nicht nachvollziehen, andererseits hat die soziale Interaktion in der Gruppe gefehlt. Und der soziale Aspekt ist extrem wichtig!

Was sind perspektivisch die nächsten Ziele?

Ich glaube, die Menschen haben verstanden, wie wichtig Sport und Bewegung für die körperliche und die mentale Gesundheit sind. Was mich zurzeit beschäftigt ist die Frage nach der Motivation. Wie schaffen wir es, die Menschen zum Sporttreiben zu bewegen? Das ist eine große Aufgabe, die wir nur gemeinsam mit Wissenschaft, Politik und natürlich den Vereinen schaffen können.

Das Interview führte Franziska Staupendahl.

SPORT BEWEGT UND BILDET

Staatlich geprüfte Erzieher und Erzieherinnen mit sport- und bewegungspädagogischem Profil

Die dreijährige Vollzeitausbildung wird angeboten vom Kooperationsverbund LSB, LSB-Kitagesellschaft „Kinder in Bewegung“ gGmbH und Stiftung SPI - Sozialpädagogisches Institut Berlin „Walther May“. Der Abschluss qualifiziert zur beruflichen Tätigkeit in der sportorientierten Kinder- und Jugendhilfe, in Sport- und Bewegungskitas sowie in Einrichtungen der Freizeitpädagogik und Jugendsozialarbeit. Bewerbung für das neue Ausbildungsjahr ist jetzt möglich.

Kontakt: Stiftung SPI, Fachschulen, Qualifizierung & Professionalisierung, Hallesches Ufer 32 – 38, 10963 Berlin, Telefon: (030) 25 937 39-0, fachschulen@stiftung-spi.de
Info: www.lsb-berlin.de/angebote/sportschule/berufliche-aus-und-weiterbildung/erzieherin-ausbildung



Franziska Haupt,
Erzieherin mit sport- und bewegungspädagogischem Profil

„Als sehr positiv empfand ich die Verbindung von Theorie und Praxis im Unterricht, u. a. durch Projekte in Praxiseinrichtungen. Somit konnte ich nicht nur während der drei Praktika, sondern auch in den Theoriezeiten praxisnahe Erfahrungen sammeln.“

Freiwilligendienste im Sport (FSJ und BFD)

Junge und ältere Menschen können Erfahrungen und Kompetenzen in der Berliner Vereins- und Verbandswelt sammeln und aktiv mitmachen.

Info: www.sportjugend-berlin.de/angebote/freiwilligendienste



Lucinda Heise

„Im FSJ lerne ich, Verantwortung zu übernehmen. Ich habe Aufgaben, von denen ich nicht dachte, dass ich sie schaffe. Da bin ich von mir selbst positiv überrascht.“

Praxisseminar bei der Erzieher/-innenausbildung.





Cederic Haß,
Sportdirektor Füchse Berlin
Reinickendorf

„Während meines FSJ sammelte ich beim Handball-Verband Berlin Erfahrungen im administrativen Bereich. Ich begann danach ein duales Studium im Sportmanagement. Jetzt bin ich Sportdirektor bei den Füchsen.“

Eliteschulen des Sports

Eliteschulen des Sports sind eine vom DOSB anerkannte Fördereinrichtung, die im kooperativen Verbund von Leistungssportzentren, Schule und Internat Bedingungen bieten, damit talentierte Nachwuchsathleten/-athletinnen schulische Ausbildung und sportliche Karriere vereinbaren können.

Info: www.lsb-berlin.de/angebote/leistungssport/eliteschulen-des-sports



Alina Labenski,
Teamerin, aktive Handballerin,
Lehramtsstudentin für
Grundschulpädagogik

„Alles, was mit Menschen zu tun hat, interessiert mich. Ich bin als Teamerin gelassener und robuster geworden. Man lernt so viel über die Kinder. Das Wissen kann ich im Studium gut gebrauchen.“

Neuer Studiengang „Soziale Arbeit und Sport“

Die Deutsche Hochschule für Gesundheit & Sport und der LSB haben den bundesweit einmaligen Studiengang „Soziale Arbeit und Sport“ eröffnet, der im Wintersemester 2019/20 mit 33 Studierenden Premiere hatte. Die Absolventen/-innen erwerben nach sieben Semestern einen Bachelor of Arts (B.A.) und werden auf Antrag bei der Senatsverwaltung als Sozialpädagoge/ Sozialpädagogin (B.A.) anerkannt.

Info: www.lsb-berlin.de/angebote/studiengang-soziale-arbeit-und-sport



Conrad Scheibner,
Kanu-Weltmeister und vierfacher
U23-Champion im Canadier

„Es wird viel Wert auf die Vereinbarkeit von Schule und Leistungssport gelegt. Das heißt: Stundenpläne für Trainingszeiten rund um den Unterricht herum, Freistellungen für Trainingslager und Wettkämpfe, Verschieben von Prüfungsterminen, Nachholen von Fehlzeiten – alles wird unkompliziert geregelt.“

Sportjugend-Reisen

Engagierte Teams bieten Kindern und Jugendlichen gelungene und erholsame Reisen und wollen sie dafür begeistern, ein Leben lang Sport zu treiben.

Info: www.sportjugend-berlin.de/angebote/kinder-und-jugenderholung



Nora Peuser,
Vierte der U23-Ruder-WM 2019

„Das Studium ist die perfekte Mischung für meine berufliche Vorstellung: Ich habe mich schon immer für Arbeit mit Kindern und Jugendlichen interessiert und ich kann meine Leistungssportkarriere fortsetzen.“

Fanprojekt Lernzentrum der Sportjugend

Die Angebote richten sich an fußball-interessierte Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren aus Schulen, Vereinen oder Jugendeinrichtungen.

Infos: www.lernzentrum-berlin.de

Kontakt: kontakt@lernzentrum-berlin.de



Söhnke Vosgerau,
Leiter des Fanprojekts
Lernzentrum @ Hertha BSC

„Wir verbinden Fußballfaszination und politische Bildung. Der Lernort Olympiastadion gibt Jugendlichen einen besonderen Motivationskick, um sich auch mit schwierigen Fragen zu befassen: Rassismus, Inklusion oder Gerechtigkeit.“

Tempelhof-Schöneberg



Andre Hartheiser, ehemaliger französischer Jugendspieler, in einem Oberliga-Spiel von Blau Weiß 1890 gegen die SG OSC Schöneberg-Friedenau.

Der Bezirkssportbund Tempelhof-Schöneberg hat sehr viele Handballvereine. Dazu zählen der TSV Tempelhof-Mariendorf e. V., Olympischer Sport-Club Berlin e. V., Handball Club Schöneberg 77 e. V., Sp.Vg. Blau-Weiß 1890 Berlin e. V.

DREI FRAGEN AN

Stefan Behrendt
Vorsitzender



Die Sportvereine konnten coronabedingt in den vergangenen Wochen ihren Sport nicht ausüben. Wie ist es ihnen damit ergangen?

Uns blieb nichts übrig als zu pausieren. Natürlich waren die Vereine traurig, sie haben aber auch den Ernst der Lage erkannt. Man konnte dann zwar im Park joggen gehen, aber die Anlagen waren zu.

Was beschäftigt den Bezirkssportbund abseits von diesem Thema aktuell?

Wir sind eine wachsende Stadt und benötigen dringend neue Sportstätten.

Gravierend ist der Mangel vor allem in Friedenau. Dieser Teil ist dicht besiedelt. Hier fehlt es einfach auch an Gelände, um neue Sportstätten zu errichten.

Was ist besonders an Ihrem Bezirk?

Wir sind über ein sehr großes Gebiet verteilt – von der Urania bis nach Lichtenrade.

BEZIRKSSPORTBÜNDE



UNSER GRÖSSTES TALENT

Thorben Peschke vom BSV „Friesen 1895“ e. V. hat in diesem Jahr schon zwei norddeutsche Jahrgangsteistertitel über 1500 m Freistil und über 400 m Lagen gewonnen.

DIE GRÖSSTEN MITGLIEDSVEREINE

33.400

Mitglieder in 70 Mitgliedsvereinen zählt der Bezirkssportbund.

Verein	Mitglieder gesamt	Mitglieder bis 18 Jahre
Friedenauer TSC 1886 e. V.	2.492	1.513
Olympischer Sport-Club Berlin e. V.	2.113	918
VfL Lichtenrade e. V.	1.760	796
TSV Tempelhof-Mariendorf e. V.	1.719	741
DLRG Landesverband Berlin e. V., Bezirk Schöneberg	1.431	684
Turnerschaft Schöneberg 1904 e. V.	1.362	681
FC Viktoria 1889 Berlin Lichterfelde-Tempelhof e. V.	1.325	615
TSV Mariendorf 1897 e. V.	1.298	537
BSV „Friesen 1895“ e. V.	1.218	591
DLRG Landesverband Berlin e. V., Bezirk Tempelhof	1.120	530

KONTAKT

Bezirkssportbund
Tempelhof-Schöneberg e.
V. Friedrich-Ebert-Stadion
Bosestraße 21, Haus 5-6
12103 Berlin
www.bsb-ts.de

„WACHSENDE STADT BRAUCHT NEUE SPORTFLÄCHEN“

Nicole Ludwig, Sprecherin für Sportpolitik der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen
im Abgeordnetenhaus von Berlin

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

Zum Glück wird in unserer Fraktion keine Themenrangliste geführt. Natürlich gibt es Schwerpunkte je nach aktueller politischer und gesellschaftlicher Lage. Sport als Querschnittsthema, mit Schnittmengen zu unter anderem Bildung, Wirtschaft und Gesundheit ist jedoch omnipräsent. Und heute, wo wir die Folgen von Corona bewältigen müssen, eines der Top-Themen. Für mich, die auch wirtschaftspolitische Sprecherin der Fraktion ist, ergeben sich da gerade sehr gute Synergien. Klar ist, wer in Existenznot gerät dem muss geholfen werden, keine/r soll wegen der Corona-Krise auf der Strecke bleiben.

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

Sport ist vielfältig und so sind es auch meine Schwerpunkte. Ob die Sicherung des Vereinssports oder die Anerkennung des unorganisierten Sports. Der Sport als große Gemeinschaft kann auch gesellschaftliche Entwicklungen vorantreiben, zum Beispiel in Sachen fairem Handel und Klimaschutz. Es setzt Zeichen, wenn bei Großsportveranstaltungen fair+ökologisch produzierte Sportkleidung getragen wird oder auf Einweggeschirr verzichtet wird. Mein Leben ist von klein auf davon geprägt, natürliche Ressourcen zu schützen und nicht auf Kosten anderer zu leben. Deswegen setze ich mich in all meinen politischen Wirkungsbereichen für ein nachhaltiges Handeln ein.



Nicole Ludwig
ist sportpolitische Sprecherin der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen im Abgeordnetenhaus von Berlin.

...

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

Eine der größten Herausforderungen für den Sport in Berlin ist die Verfügbarkeit von Sportflächen. Ich möchte nicht, dass Kinder und Jugendliche ihren Sport nicht ausüben können, nur weil keine Flächen zu Verfügung stehen. Dazu gehört zum Beispiel auch eine transparente Vergabe der Sportflächen in ganz Berlin. Mithilfe der Digitalisierung könnte man mehr Sportler/-innen, auch den nicht im Verein organisierten, in Berlin Zugang zu Flächen und Räumen verschaffen. Dafür müssen in der wachsenden Stadt natürlich auch

neue Flächen geschaffen werden. Auch kreative Lösungen, die vielen Menschen freien Zugang zu Sportflächen verschaffen, muss es mehr geben. Ob es die Boulderwand am Einkaufszentrum ist, der Skatepark im Parkhaus oder das Mini-Fußballfeld auf dem Hochhaus-Dach.

4 **Was haben Sie beim Sport gelernt?**

Es ist mir zum ersten Mal aufgefallen, als ich mit Mitte 20 in der Berliner Badminton-Liga gespielt habe: Es lohnt sich, nie aufzugeben. Erst deutlich zurückliegend hatte ich die notwendige Konzentration entwickelt, um aufzuholen und das Spiel zu gewinnen. Vorne liegend habe ich oft in letzter Minute und unkonzentriert verloren. Und so ist es heute immer noch, auch in anderen Lebensbereichen, dem Beruf zum Beispiel: Wenn es gut läuft, bin ich schnell gelangweilt, aber wenn Probleme zu lösen sind, habe ich die besten Ideen, volle Energie und die meiste Freude an der Arbeit.

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

Als Kind habe ich stundenlang Tennis-Matches im TV verfolgt. Meine Helden waren Martina Navratilova, André Agassi und Steffi Graf. Mit einem billigen Tennisschläger aus Holz habe ich im Kinderzimmer stundenlang gegen die Wand gespielt – Tennistraining war unbezahlbar für uns. Der Reiz des Tennis hat mich nie losgelassen und vor zwei Jahren wurde ich mit meinem 13-jährigen Sohn Mitglied in einem Tennis-Club.

SPORTBILDER IN Corona- Zeiten



Sport im Freien Die Leichtathleten des 1. VfL FORTUNA Marzahn begannen am 11. Mai wieder mit dem Training. Training im Freien für Gruppen mit bis zu acht Teilnehmenden inklusive Betreuer war wieder möglich. Für die Öffentlichkeit blieb der Sportplatz an der Allee der Kosmonauten 131 wie alle Sportplätze weiter gesperrt.



Desinfizieren

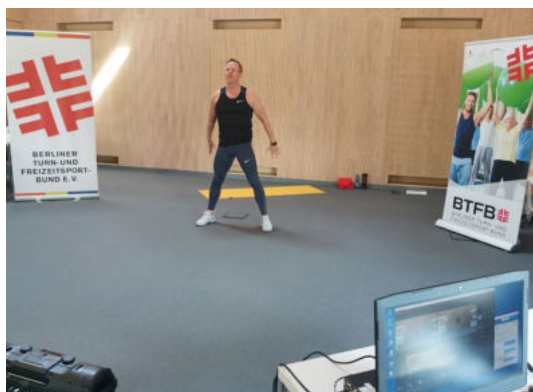
Regelmäßiges Desinfizieren der Sportgeräte gehört zu den Hygieneregeln beim Sporttreiben.



Geisterspiele Sportveranstaltungen ohne Zuschauer: Union Berlin spielte gegen den FC Bayern in der Alten Försterei vor leeren Rängen und verlor 0:2.

Balkonsport Seit Mai gibt es jeden Montag Balkonsport in der Kastanienallee. Die Übungsleitenden machen an vier Stationen die Bewegungen unterhalb der Balkone vor – und wer will, kann oben einfach mitmachen. Organisator ist die Berliner Gesellschaft für Gesundheit durch Sport (BegSpo), die das Projekt in Zusammenarbeit mit der FRAUENSPORTHALLE Marzahn durchführt.





Turnerbund Online-Angebote: Esben Aalvik, internationaler Presenter, Gesundheitscoach und Ausbilder, war beim Online-Fitness-Festival des Deutschen Turnerbunds mit Easy Dance Aerobic und einem Tabata-Workout am Start. Die beiden Trainingsstunden wurden live aus dem Turnzentrum am Vorarlberger Damm in Berlin-Schöneberg übertragen – wie alle anderen Programme des Festivals per Livestream über Turn.Deutschland.TV.



SC Siemensstadt

Ab Ende Mai war Indoor-Sport wieder möglich - in Gruppen mit maximal 12 Personen. Der SC Siemensstadt bot Tischtennis, Turnen und Fitnesskurse an.



Virtuelle Sitzungen

„Stay at home“ hieß, dass Veranstaltungen online durchgeführt wurden. „Wie geht es weiter mit dem Berliner Sport?“ war zum Beispiel Thema eines Online-Forums Ende Mai – organisiert vom Verein Berliner Kaufleute und Industrieller (VBKI).

Geschäftsführer Udo Marin diskutierte mit Aleksander Dzembritzki, Staatssekretär für Sport in der Senatsverwaltung für Inneres und Sport, LSB-Präsident Thomas Härtel und Elke Duda, Vorstand des TSV Berlin-Wittenau 1896. Auf facebook.com/moveathomeberlin kann die Sendung nachgehört werden.



Kleingeräte

werden aus Infektionschutzgründen noch nicht wieder ausgepackt.

Rudern Die Ruderer des RC Tegel und anderer Vereine konnten im Mai endlich wieder ins Boot steigen. Gerudert wurde allerdings nur im Einer – Mannschaftsrudern im Vierer oder Achter ist weiterhin leider nicht möglich. Der Abstand in den Booten beträgt nur 1,4 Meter – das ist Baustandard.





1929

Die Schwimmer Ruth Runzler und Bruno Steinhauff werden Deutsche Strom- und Meeresmeister.

1895

Der Verein wird als „Treptower Schwimmverein“ im Kaiserbad in Treptow gegründet.

1898

Die Umbenennung in Berliner Schwimmverein „Friesen 1895“ erfolgt.



1901

Von seiner Eröffnung bis 1967 ist das Stadtbad in der Baerwaldstraße die Trainingsstätte des Vereins. Im Sommer trainiert man im Seebad Mariendorf.

1932

An der Olympiaprüfung des Deutschen Schwimmverbandes für die Olympischen Spiele in Los Angeles nehmen einige Vereinsmitglieder teil.



1913

Gründung der Damenabteilung

1964

Das Training im neu erbauten Stadtbad Tempelhof beginnt.



125 JAHRE SCHWIMMVEREIN FRIESEN

125-jährigen Geburtstag feiert in diesem Jahr der Schwimmverein Friesen.
Hier die wichtigsten Stationen der Vereinsgeschichte:

1988

Der Verein bietet jetzt auch Triathlon und Wassergymnastik an.

1973-1977

Der Verein bildet eine Startgemeinschaft im Schwimmen mit dem SC Poseidon.



1978

Der Verein erreicht seine bislang höchste Mitgliederzahl: 1343.

1989

Nicole Scholz wird Deutsche Jugendmeisterin im Kunstspringen (1- und 3-m-Brett).



1975

Ab sofort kann im neu erbauten Kombibad Mariendorf trainiert werden.

1968

Die denkmalgeschützte Adlermühle in Mariendorf wird Vereinsheim.

HEUTE

Der Verein hat 1218 Mitglieder, davon sind über 600 Kinder und Jugendliche. Einige der Angebote: Aqua-Fitness, Wassergymnastik, Schwimmausbildung, Springen, Triathlon.



2019

Die Männer steigen im Triathlon in die 1. Bundesliga auf.

Berliner Schwimmverein „Friesen 1895“
Buchsteinweg 32-34
12107 Berlin



MIT

Kreativität und Innovationskraft

DIE UNGEWISSE ZUKUNFT GESTALTEN

Am 28. Juni ist eine außergewöhnliche und turbulente Saison 2019/2020 für die Berliner Proficlubs zu Ende gegangen. Für die Fußball-Bundesligisten Hertha BSC und 1. FC Union endete sie mit Plätzen im Tabellenmittelfeld. ALBA BERLIN hat nach dem Pokal auch die deutsche Basketball-Meisterschaft gewonnen – zum ersten Mal seit 12 Jahren. Auch an dieser Stelle noch mal herzlichen Glückwunsch für diese tolle Leistung! Leider wird es der einzige Meistertitel der Berliner Proficlubs im Jahre 2020 bleiben, denn wegen der Ausbreitung des Corona-Virus wurden die Spielzeiten der Eisbären, der Füchse und der BR Volleys vorzeitig für beendet erklärt.

Die Corona-Pandemie hat – neben vielen anderen Gesellschaftsbereichen – auch den Sport unvermittelt völlig zum Erliegen gebracht. Quasi von einem Tag auf den nächsten wurden Mitte März nicht nur alle Spielzeiten in den großen Profiligen ausgesetzt, jede Sporthalle, jedes Stadion, jede Sportstätte der Stadt wurde geschlossen. Und es ist bis heute unklar, ob und wann wir zur Vor-Corona-Normalität zurückkehren können. Das hat ganz erhebliche Auswirkungen auf die Jugendarbeit, die bei jedem der sechs Berliner Proficlubs außergewöhnlich gut und erfolgreich ist, in der Spitze wie in der Breite.

In unseren von der Bildungsverwaltung geförderten Programmen „Profivereine machen Schule“ und „Profivereine machen Kita“ kooperieren die Proficlubs mit 44 Grundschulen und 61 Kitas in Berlin, um den Kindern Woche für

Woche vor Ort den Spaß an der Bewegung und die Begeisterung für den Sport zu vermitteln. Wochenlang musste dieses Programm, wie der gesamte Schulbetrieb, ruhen. Gemeinsam mit dem Landessportbund Berlin und der Bildungsverwaltung haben wir dann einen kreativen und innovativen Weg gefunden, mit den Kindern trotz der geschlossenen Turnhallen Sport zu treiben. Bei der Aktion „Bewegte Pause“ machen die Schulkinder gemeinsam mit den Trainern der Partnerclubs den Sportunterricht nun in den großen Pausen auf den Schulhöfen – natürlich mit einem Corona-gerechten Sicherheitsabstand zueinander.

Kreativität und Innovation, das ist ohnehin das Gebot der Stunde. Das war auch für die Fußball- und die Basketball-Bundesliga nötig, um einen Weg zurück in den Spielbetrieb unter Corona-Bedingungen zu finden. Mit Hilfe eines ausgeklügelten Hygiene-Konzepts haben diese Ligen ihre Meisterschaften ohne Zuschauer zu Ende spielen können. Kreativ und innovativ hat sich auch der Berliner Senat gezeigt, als er schnelle Corona-Hilfen für den Berliner Sport auf den Weg gebracht hat. Dank Kreativität und Innovation haben die Proficlubs in den letzten Monaten mit digitalen Angeboten teils große Erfolge gelandet, obwohl alle Sportstätten geschlossen waren. Und genau diese Eigenschaften sind auch jetzt wieder gefordert, wenn Szenarien entwickelt werden, wie die Berliner Proficlubs in der kommenden Saison wieder mit Zuschauern spielen können.

Denn das ist klar: Wir wollen schnellstmöglich wieder zurück zur Normalität bei unserer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in unseren Vereinen und an den Bildungsinstitutionen. Und wir wollen natürlich auch so schnell wie möglich wieder unsere Heimspiele gemeinsam mit unseren Fans erleben. Um das zu erreichen, schauen wir trotz aller Herausforderungen optimistisch in eine ungewisse Zukunft.

Von Kaweh Niroomand, Sprecher der Berliner Proficlubs und Geschäftsführer der Berlin Recycling Volleys

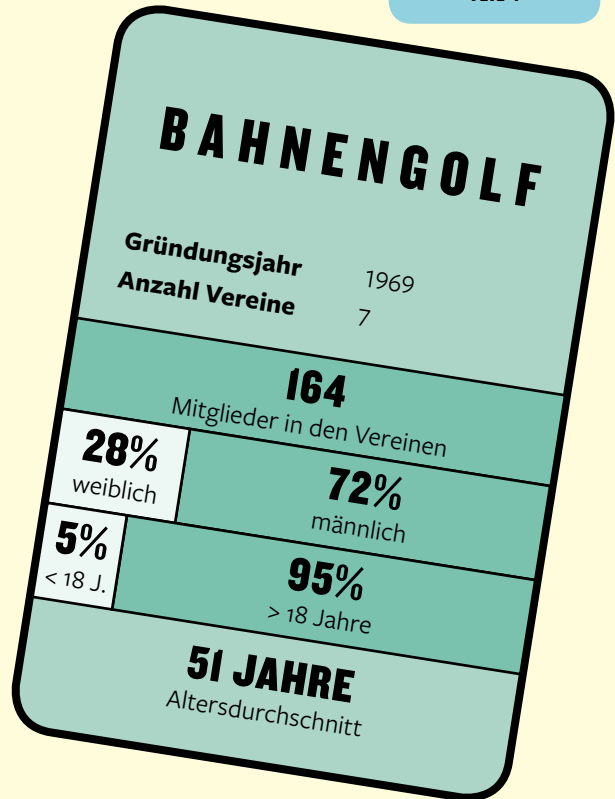
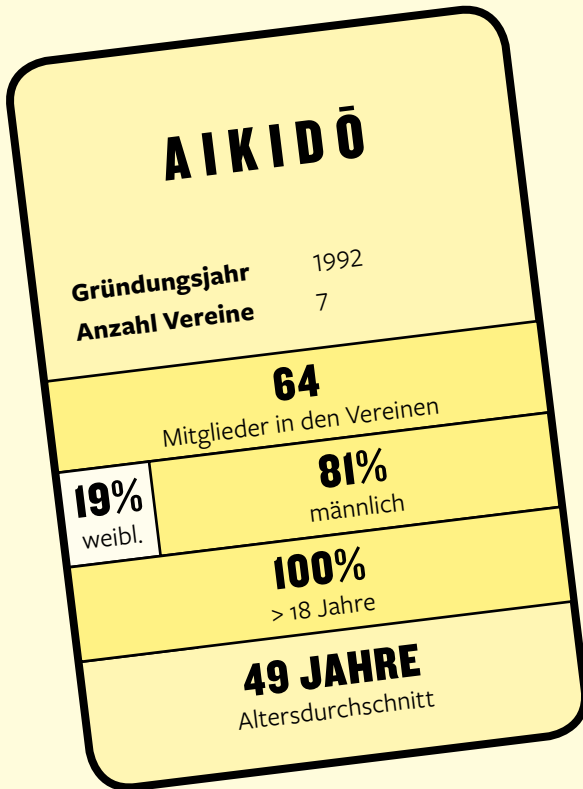


ZUSCHUSS FÜR AKTIVE!
**50 EURO FÜR
FITNESSTRACKER**

Bis zu 50 Euro alle 2 Jahre für den Kauf eines
Fitnesstrackers. Und noch mehr Leistungen im
AOK-Gesundheitskonto.

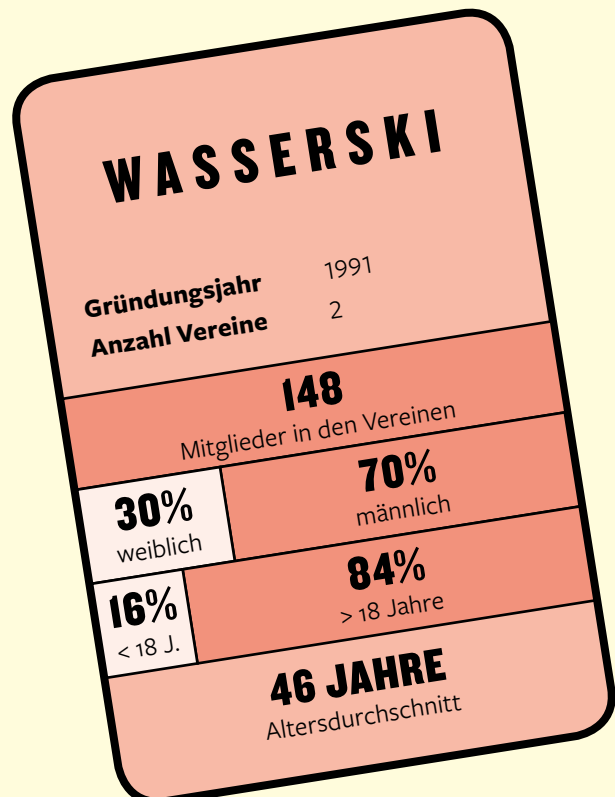
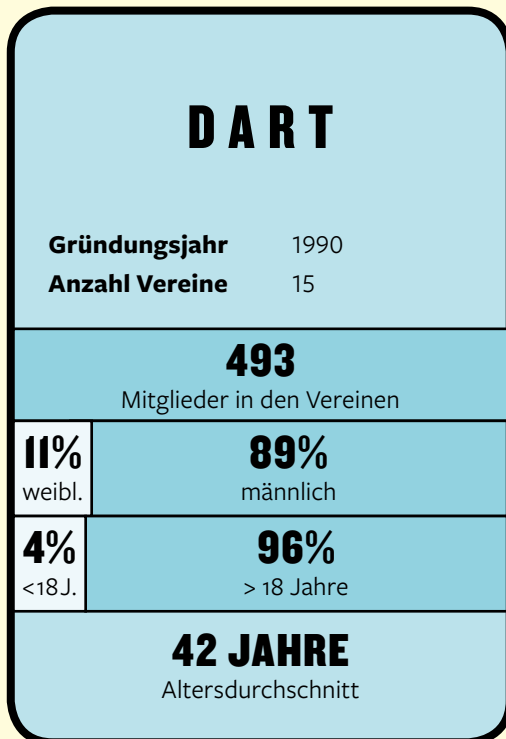
Jetzt wechseln!

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



Am Puls der Zeit

Das sind die vier kleinsten Verbände in Berlin



Schlagabtausch – Soziales Jahr als Pflichtjahr?

Steffen Sambill (Vorsitzender der Sportjugend Berlin) versus Prof. Dr. Isabella Heuser (Direktorin der Klinik für Psychiatrie der Charité, Campus Benjamin Franklin)



Steffen Sambill (Vorsitzender der Sportjugend Berlin)

„ZWANG UND SOZIALES ENGAGEMENT PASSEN NICHT ZUSAMMEN“

Unsere Gesellschaft lebt von Menschen, die sich freiwillig einbringen und engagieren. Freiwilliges Engagement braucht aber auch gute Rahmenbedingungen. Ein Jahr Dienst an der Gesellschaft muss ein Recht sein – und keine Pflicht werden.

Jedes Jahr engagieren sich über 160 Jugendliche und junge Erwachsene bei der Sportjugend Berlin, der Jugendorganisation des LSB Berlin, in einem Jugendfreiwilligendienst. Hoch motiviert und engagiert sind sie den Berliner Sportvereinen und -verbänden eine große Stütze. Sie

trainieren Kinder und Jugendliche, führen Schul-AGs und Hausaufgabenhilfe durch. Der Sport in Berlin profitiert somit massiv von diesem freiwilligen Engagement junger Menschen.

Um noch mehr Menschen für dieses freiwillige Engagement zu begeistern, sollten wir die bestehenden Jugendfreiwilligendienste zu einem „Jugendfreiwilligenjahr“ weiterentwickeln und die Rahmenbedingungen deutlich verbessern: Mehr Anerkennung, mehr Benefits, die Förderung freiwilligen Engagements z. B. durch die gerechte Mittelverteilung auf alle Freiwilligenformate und die Verbesserung der finanziellen Rahmenbedingungen sowie mehr Anerkennung für Freiwillige, wie z. B. „freie Fahrt für Freiwillige“, die kostenlose Nutzung des ÖPNV, sind ein wichtiger Schritt zur Attraktivitätssteigerung solcher wichtigen Dienste für unsere Gesellschaft.

Ein „Pflichtjahr“ halte ich für nicht zielführend schon gar nicht, um dadurch den Fachkräftemangel in den sozialen Berufen, wie z. B. in der Kranken- und Altenpflege zu kompensieren. Gerade in der Pflege

braucht es Fachpersonal und keine scheinbar preiswerten Schulabgänger/-innen. Sogar die großen Sozialverbände kritisieren deshalb die Idee einer allgemeinen Dienstpflicht. Freiwilliges Engagement muss eben freiwillig bleiben und kann nicht staatlich verordnet werden. Sinnvoll wäre ein Rechtsanspruch auf einen geförderten Platz in einem Jugendfreiwilligendienst.

Die jungen Menschen schicken uns, der Gesellschaft, ein Jahr ihrer Lebenszeit. Diese Solidarität und diesen Gemeinsinn kann man nicht erzwingen – ganz im Gegenteil man muss ihn fördern und attraktiv gestalten.

ONTRA

PRO

Zwang ist nicht ideal. Freiwilligkeit ist immer besser. Dennoch finde ich es überlegenswert, ein verpflichtendes soziales Jahr für alle Schülerinnen und Schüler nach der Schule einzuführen. Ja, es gibt das Freiwillige Soziale Jahr. Aber aus meiner Sicht ist die Zahl der FSJler relativ klein.

Wir leben in einer egozentrischen, auf das Individuum ausgerichteten Gesellschaft. Im Gegensatz dazu sind die asiatischen Länder eher soziozentrisch, auf das Gemeinsame ausgerichtet.

Seit Längerem beobachten ich und andere, dass insgesamt in unserer Gesellschaft „Egoismen“ und aggressives Verhalten zunimmt. Deshalb, finde ich, sollten wir ein bisschen mehr über das eigene Ego hinausgucken und das sollten wir Jugendlichen vermitteln. Ich finde die Idee nicht schlecht, dass alle Schülerinnen und Schüler nach der Schule ein Jahr in einem sozialen Bereich – vielleicht sogar innerhalb

der EU – arbeiten, um mehr Einblicke in verschiedene Gruppen unserer Gesellschaft zu bekommen und zu überlegen, was jeder selbst für die Gesellschaft tun kann.

Die Einsatzstellen müssen natürlich soziale Einrichtungen sein: im ökologischen oder künstlerischen Bereich, im Gesundheitswesen, im Pflegebereich, in Kindergärten, im Sport, in der Landwirtschaft oder bei der Feuerwehr.

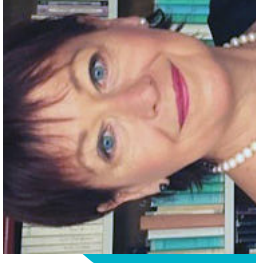
Es geht darum, ein bestimmtes Verständnis für die Solidarität innerhalb einer Gesellschaft zu entwickeln: Unter Solidarität sollte mehr verstanden sein, als die Verteilung von Geldern durch den Staat. Der eigene Einsatz für die Gesellschaft ist wichtig.

Junge Menschen haben viel Kraft und Elan, etwas für andere zu tun – für ein Taschengeld, für freie Unterkunft und Verpflegung.

Sie sollen keinesfalls billige Arbeitskräfte sein oder Planstellen

ersetzen. Sie können aber helfen und zupacken und dabei ihren Horizont erweitern und etwas für ihre Seele tun – in dem Sinne, dass sie merken, wie erfüllend und sinngebend es sein kann, sich um andere zu kümmern.

Niemand muss eine Fachkraft sein, um Empathie und Mitleid zu entwickeln und andere zu unterstützen. Jeder kann überall helfen, in jedem Bereich. Um ein Beispiel aus der CoronaKrise zu nehmen – in einem Pflegeheim die Kommunika-



Prof. Dr. Isabella Heuser,
Direktorin der Klinik für Psychiatrie der Charité

„DER EIGENE EINSATZ FÜR DIE GESELLSCHAFT IST WICHTIG“

tion über Videomöglichkeiten mit isolierten Heimbewohnern aufrechtzuerhalten – das ist eine von vielen Einsatzmöglichkeiten.

In der Krise ist uns allen wieder bewusst geworden: Freiheit ist ein hohes Gut. Es ist zu Recht schwierig, jemanden in seiner Freiheit zu beschränken. Niemand sollte zu etwas gezwungen werden. Andererseits: Es gab jahrelang keine Bedenken, junge Männer zum Wehrdienst bzw. zum Zivildienst zu verpflichten.

FLEISSIGER KÄMPFER

Tom Waldsteiner (18) ist das nächste große Talent im Turmspringen und peilt nach der Olympiaverschiebung einen Start in Tokio an. Sein Trainer Igor Gulov (66) erklärt, warum die Berliner Wasserspringer auch insgesamt gut dastehen.



Tom Waldsteiner

Sein Traum von Olympia lebt

■ ■ ■

Die Olympischen Spiele in Tokio wurden wegen Corona um ein Jahr verschoben. Wieso kommt dir diese Verschiebung auf 2021 sogar entgegen?

TOM WALDSTEINER Ich hätte zwar auch in diesem Jahr schon die Mindestschwierigkeit für eine Olympiateilnahme erfüllt, aber einige Sprünge sind noch nicht gut genug für die internationale Ebene. Durch die Verschiebung habe ich nun mehr Zeit, an diesen Elementen zu arbeiten. Konkret geht es um 3,5-fach rückwärts gehechtet, 3,5-fach Auerbach und 4,5-fach vorwärts gehockt. Bislang habe ich beim Thema Olympia vor allem an die Spiele 2024 in Paris gedacht, aber jetzt will ich gleich die erste Chance in Tokio nutzen.

Im vergangenen Jahr warst du bereits bei der EM der Erwachsenen dabei und hast im Synchronspringen vom Zehn-Meter-Turm Platz fünf erreicht. Ein gutes Omen?

Bei der EM war ich sehr nervös – es war meine erste Meisterschaft bei den Erwachsenen. Meine Beine haben extrem gezittert. Meinem Sprungpartner Karl Schöne ging es genauso. Er ist zwar ein Jahr älter als ich, aber auch für ihn war es die erste EM im Aktivenbereich.

Ist Nervosität vom Turm generell ein Problem?

Gerade bei neuen Sprüngen hat man schon manchmal ein mulmiges Gefühl. Das war schon so, als ich mit dem Wasserspringen angefangen habe – da habe ich mich zu Beginn bei den Fußsprüngen wie der Kerze noch ziemlich blöd angestellt. Erst als es mit den Salti anging, war ich in meinem Element. Generell bevorzuge ich das Turmspringen und das Synchronspringen vom Turm gegenüber dem Brett. Das wackelt mir einfach zu sehr.

Wie schätzen Sie die Chancen Ihres Schützlings auf eine Teilnahme bei Olympia 2021 in Tokio ein?

IGOR GULOV Natürlich ist die nationale Konkurrenz groß, aber er hat seine Chance. Im Einzel vom Zehn-Meter-Turm ist sie noch größer als im Synchronspringen. Allerdings müssen die deutschen Springer dafür beim Weltcup erst einmal den nötigen Quotenplatz sichern.

Was macht ihn in seinen jungen Jahren schon so gut?

Tom ist sehr fleißig und er kann kämpfen. Als er 2019 bei der Jugend-EM in Kazan Bronze vom Zehn-Meter-Turm geholt hat, lag er nach dem Vorkampf nur auf Platz fünf. Er kam schwer in den Wettkampf. Aber im Finale hat er sich noch auf Platz drei vorgekämpft. Am Ende hat der letzte Versuch entschieden – während seine Konkurrenten gepatzt haben, hat er seinen schweren Sprung sauber ausgeführt.

Warum ist Berlin im deutschen Wasserspringen generell so dominant?

Bevor ich 2015 nach Berlin gekommen bin, war ich in Aachen tätig. Ich muss sagen, dass es in Berlin sehr gute Trainingsmöglichkeiten gibt. Hier trainieren etliche Athleten aus der Weltspitze – Patric Hausding, die Schwestern Elena und Christina Wassen, Lena Hentschel, um nur einige zu nennen. Von ihnen kann ein junger Athlet wie Tom viel lernen und sich einiges abgucken. Die Konkurrenz in Berlin ist groß, deshalb muss man in jedem Training an seine Grenzen gehen.

Die Fragen stellte Philip Häfner.

Igor Gulov

„Man muss in jedem Training an seine Grenzen gehen.“

■ ■ ■



Welche Eigenschaften schätzt ihr aneinander am meisten?

TOM WALDSTEINER: Seinen ewigen Optimismus. Er traut einem sogar das Unmögliche zu. Vor der Jugend-EM war er der Einzige, der daran geglaubt hat, dass ich eine Medaille gewinne.

IGOR GULOV: Das Wichtigste ist aus meiner Sicht, dass er auch selbst an sich glaubt. Er hat ein klares Ziel vor Augen.

Die Aktion „Nachwuchssportler des Monats“ wird unterstützt von:





PORTRÄT

Ex-National-Stürmerin auf Talentsuche

18 Jahre lang trug die Eishockey-Spielerin Nina Kamenik das deutsche Nationaltrikot. An ihrem 35. Geburtstag beendete sie ihre Karriere. Nun bringt sie ihre Erfahrung in die Talentsuche ein

Nina Kamenik weiß noch genau, wie das Gefühl war, als sie zum ersten Mal eine komplette Eishockey-Ausrüstung trug. „Ich war erst fünf Jahre alt und habe sie gleich geliebt“, erinnert sie sich. „Ich war so stolz, dass ich die Ausrüstung immer wieder bei uns zu Hause im Keller angezogen habe.“ Zwei Jahre hatte sie auf diesen Moment gewartet. Denn schon als Dreijährige begleitete sie ihren Bruder zusammen mit ihrem Vater und Mutter zum Eishockey-Training. „Da habe ich mir dann immer die Torwartschienen angezogen und bin damit herumstolzisiert.“

Mädchen im Jungenteam

Bis sie 16 war, spielte Nina Kamenik in den Jungenmannschaften mit. „Oft war ich das einzige Mädchen“, erzählt die quirlige Stürmerin. „Als Jugendliche habe ich mir oft gewünscht, mehr Mädchen im Team zu haben. Doch für eine reine Mädchenmannschaft hat es bei meinem Verein FASS Berlin Eishockey nie gereicht.“ So wechselte sie zum OSC-Berlin in die dortige 1. Frauenmannschaft und spielte fortan in der 1. Bundesliga.

Eine Doppel-Lizenz ermöglichte es ihr, auch in den Landesliga-Männermannschaften zu spielen.

Als kleine – Nina Kamenik ist nur 1,60 Meter groß – schnelle und ausdauernde Stürmerin fiel die Berlinerin auf. „Ich war oft im Außensturm, hatte viele Zweikämpfe in den Ecken und habe Tore vorbereitet und auch selbst geschossen.“ In der Frauenbundesliga wurde sie mit ihrer Mannschaft vier Mal Deutscher Meister. Zuletzt im Jahre 2010. Die Punktstarke Stürmerin bestritt insgesamt 270 Länderspiele. Dabei schoss sie 27 Tore und machte 42 Assists (Vorlagen).

Karrierehöhepunkt Olympia 2014

Der Höhepunkt ihrer Karriere war 2013 die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2014. „Das hieß, sich ein Jahr lang bewähren und zu arbeiten, um in den letztendlichen Olympia-Kader zu kommen“, erinnert sie sich. „Auch wenn die Quali schon ein Erfolg war, haben wir dann bei den Olympischen Winterspielen in Sotschi einen siebten Platz erreicht.“

Wegen der Disqualifikation Russlands wurde am Ende sogar ein 6. Platz daraus. Nina Kamenik weiß, wie wichtig die Sportförderung für eine Profikarriere ist. Als ehemalige Soldatin der Bundeswehr, die eine Sportförderung erhielt, musste sie sich Jahr für Jahr neu beweisen. Zehn Jahre lang konnte sie aufgrund ihrer sportlichen Leistung als Sportsoldatin davon profitieren und wurde finanziell unterstützt.

Netzwerken für sportliche Talente

Heute gibt die ehemalige Profispielerin ihre Erfahrungen weiter. „Ich bin Netzwerkerin bei BERLIN HAT TALENT. Ich weiß, wie wichtig es ist, genau zu schauen, wo die Stärken der Kinder sind. Egal ob sie später Leistungssport betreiben, im Breitensport bleiben oder an ihren motorischen Problemen arbeiten“, sagt die Sportwissenschaftlerin. „Viele wissen gar nicht, was ihr Talent ist. Dabei ist das so wichtig herauszufinden, damit die Kinder dauerhaft Spaß haben und bei ihrem Sport bleiben.“

Die AOK Nordost informiert:

GESUND DURCH DEN TAG

Sportlermüsli

Zutaten:

- 4 **EL** kernige Haferflocken (Magnesium),
 1 kleine Orange,
 1 mittelgroße Banane
 1 Hand voll dunkle Beeren,
 200g fettarmer Joghurt (Phosphor),
 60g Magerquark,
 3-4 Walnüsse,
 1 **TL** Chiasamen

Zubereitung:

Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Obst klein schneiden und dazugeben. Joghurt und Quark verrühren und mit dem Haferflocken-Obst-Gemisch anrichten.

Bananen-Beeren-Smoothie

Zutaten:

- 1 Grapefruit (viel Vitamin C),
 2 mittlere Bananen,
 500g rote Johannisbeeren,
 1 **TL** Chiasamen

Zubereitung:

Grapefruit halbieren, auspressen und den Saft in den Mixer geben. Bananen schälen, klein schneiden, Johannisbeeren waschen sowie von den Rispen befreien und mit den Bananen zusammen in den Mixer geben. Chiasamen zufügen. Alles gut durchmischen.



MAGNESIUM

zur Muskelentspannung: z. B. in Haferflocken, Kartoffeln, Milch, Nüsse und Gemüse...

VITAMIN C

zur Aktivierung des Immunsystems: z. B. in Salat, Orangen, Grapefruits...

PHOSPHOR

zur Festigung der Knochen und Zähne: z. B. in Käse, Joghurt, Linsen...

EISEN

zur Blutbausteinbildung und Sauerstoffversorgung: z. B. in rotem Fleisch, Hirse, Grünkohl...

ZINK

stärkt die Abwehrkräfte: z. B. in Eier, Erbsen, Brokkoli, Mais...

Foto: Bruna Branco

defendo
 Assekuranzmakler GmbH

Offizieller Versicherungspartner



sicher sein

Überall gut abgesichert –
 Private Unfallversicherung über defendo

defendo sucht Nachwuchs!

die defendo Assekuranzmakler GmbH ist der Versicherungsmakler der Landessportbünde Berlin und Brandenburg und somit der führende Ansprechpartner für den Sport in Sachen Versicherungen in der Region.

defendo sucht dich!

Wenn du Lust auf eine **Ausbildung zum Kaufmann/-frau für Versicherungen und Finanzen** hast, ein Duales Studium Versicherung machen möchtest oder wenn du bereits fertig ausgebildet bist und dich dem Thema Sport und Versicherungen zuwenden möchtest, dann bewirb dich formlos oder setze dich mit uns in Verbindung.

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

SPORT-THIEME®

Wir sind Ihr Team!

Partner des



LANDES
SPORTBUND
BERLIN

SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

SPORTGERÄTE RICHTIG DESINFIZIEREN IN 5 SCHRITTEN



1. Geeignete Desinfektionsmittel für die Sportgeräte verwenden, wie das Desinfektionsmittel „Anolyt-B“ – erhältlich im Sport-Thieme Online-Shop.



2. Sprühen Sie das Desinfektionsmittel großzügig auf die Fläche auf. Für empfindliche Oberflächen sprühen Sie das Mittel auf ein Einwegtuch und reinigen die Fläche.



3. Wischen Sie die Oberfläche gründlich mit einem Einwegtuch ab und entsorgen Sie das Tuch sofort im Mülleimer.



4. Beachten Sie eine Einwirkzeit zwischen 30 und 60 Sekunden. Einen Hinweis dazu finden Sie auf der Flasche.



5. Desinfektionsmittel bieten keinen langanhaltenden Schutz. Erneuern Sie die Desinfektion der Flächen bei Bedarf.

**WIR
SIND FÜR
SIE DA!**



[sport-thieme.de](https://www.sport-thieme.de)

Sind Sie gut aufgestellt? Falls Sie noch kurzfristig aufstocken wollen oder Material für Ihr Hygienekonzept benötigen: Desinfektionsmittel, Alltagsmasken und Fitnessgeräte finden Sie im **Online-Shop unter [sport-thieme.de](https://www.sport-thieme.de)**



0620506

CHRONOLOGIE DER PANDEMIE

April/Mai 2020:

Der Weg zur Normalität ist noch lang.

Nach Meinung nahezu aller Virologen geht es im Kern der Maßnahmen gegen Corona um die Vermeidung von direkten Kontakten, nicht um die Vermeidung von Bewegung. Prof. Jonas Schmidt-Chanitsit vom Hamburger Institut für Tropenmedizin: Sport ist förderlich für die Gesundheit, auch jetzt. Insbesondere auch allein im Freien. Das beugt Stresssituationen vor, die zu Schlaganfall oder Herzinfarkt führen können. Sein Kollege Prof. Christian Droschen von der Charité sieht besonders auch die Förderung der psychischen Stabilität durch Sport positiv.

Deutsche Welle vom 3. April 2020

Der Abbruch der Tischtennis-Saison hat einen „Shitstorm an der grünen Platte“ ausgelöst. Enttäuschte Sportler und jede Menge Frust, so kommentiert Daniel Theweleit den Schluss der Mannschaftskämpfe 2020.

Deutschlandfunk vom 4. April 2020

Kreative im Spitzensport lassen sich beim Corona-Training etwas einfallen. Fußballer Jerome Boateng jongliert mit Toilettenrollen, Toni Kroos zeigt im Video kurze Trainingsaufgaben, die jeder nachmachen kann. Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo richtet sich täglich mit einer Übungsstunde aus ihrem Wohnzimmer an Grundschulkinder. Ironman-WM Jan Frodeno wird zu Ostern zu Hause einen Tri@home absolvieren, 3,8 km Schwimmen im neun Meter langen Pool, 180,2 km mit dem Rad auf der Rolle und abschließend einen Marathon auf dem Laufband.

Tagesspiegel vom 5. April 2020

Sarah Voss, eine der aussichtsreichen deutschen Turnerinnen, versetzt sich durch Mentaltraining in die unerreichbare Trainingshalle. Nur ihren Schwebebalken kann sie im Flur ihrer Wohnung nicht auf-

stellen, sie fragt sich „Wie simuliert man ihn mental“?

FAZ vom 5. April 2020

Wir stehen vor einer fundamentalen Neuordnung des Systems „Fußball“, so äußert sich der Zukunftsforscher Prof. Sascha Schmidt von der WHU Düsseldorf.

Deutschlandfunk vom 5. April 2020

Ulrike Spitz widmet sich im „Kommentar der Woche“ den bei vielen Athleten nach der Absage der Olympischen Spiele geplatzten Lebensträumen. Sie hält es mit einer Aussage aus der Psychologie: Wenn Du mit dieser Krise umgehen kannst, dann ist alles andere, was später mal an schwierigen Situationen im Wettkampf folgt, ein Witz dagegen.

DOSB-Presse vom 7. April 2020

Homeoffice und Reisebeschränkungen machen auch die Dopingkontrollen der NADA fast unmöglich. Einen kleinen Beweis der Sauberkeit der eigenen Leistungen bringt das Projekt „Dried Blood Spot“. Unter Video-Aufsicht wird ein Tropfen Blut auf Millimeterpapier aufgebracht und der NADA zugesandt. Eine Innovation im Anti-Dopingkampf, sonst angewandt zur Erkennung von Stoffwechselkrankheiten bei Neugeborenen.

Neues Deutschland vom 16. April 2020

Prof. Hansjügen Schulke (Hamburg) sieht in der Coronakrise ein Wiedererstarben des Sports, in dem Menschen ihre körperliche und soziale Immunkompetenz – sprich Resilienz – stärken. Die Politik sollte den Gedanken „Gesundheit für alle“ einschließlich des sozialen Miteinanders aufgreifen und stärker die Potentiale des Vereinssports als nur die Abwehr von Krankheiten berücksichtigen. Die Sportvereine sind für ihn „Hotspots der Gesund-

heitsprävention“ von den Kleinen bis zu den Großen, sie sollten von der Politik nicht in Stich gelassen werden.

Sport-quergedacht vom 17. April 2020

Für den Berliner Sportphilosophen Prof. Gunter Gebauer war selbst in Kriegszeiten der sportliche Stillstand nicht so allumfassend wie jetzt. Menschen brauchen aber gerade in Krisenzeiten die Ablenkung und die Entspannung durch Sport. Der Sport bildet ein sehr feines Netz und trägt zum Funktionieren der Gesellschaft bei. Es muss so schnell wieder losgehen, da Live-Sport nicht ersetzt werden kann.

Tagesspiegel vom 18. April 2020

Claus Vetter kommentiert unter dem Titel „Schluss mit dem Termin-Bingo“ die Unwägbarkeiten der Coronakrise auf geplante Sportveranstaltungen und den Zuschauersport. Organisatoren und Veranstalter werden verunsichert und können weder Einnahmen planen noch mit ihnen rechnen. Er schlägt der Politik eine klare Aussage vor: Liebe Leute, Sportveranstaltungen mit Zuschauern sind nicht möglich, plant damit nicht. Wir können euch auch keine Termine nennen, werden das aber sofort machen, wenn wir zuverlässige Aussagen haben.

Tagesspiegel vom 23. April 2020

Nach der Absage des Marathons zeigt sich LSB-Präsident Thomas Härtel sehr überrascht über das vom Senat bis zum 24. Oktober ausgesprochene Verbot von Sportveranstaltungen vor Zuschauern. Das trifft besonders hart die Berliner Leuchttürme, die beiden Fußball-Bundesligisten, die BR Volleys, die Handballer der Füchse, die Eisbären und die Basketballspieler von Alba Berlin. Der LSB erläutert den Sportvereinen die Lockerungen der jüngsten „Eindämmungsverordnung“ des Senats.

Tagesspiegel vom 24. April 2020

Nach einer Videokonferenz des DOSB mit den 16 Landessportbünden und den Beratungen der Sportministerkonferenz gibt es erste Signale zur Wiederaufnahme des Vereinssports.

DOSB vom 26. April 2020

In einem Interview mit der Berliner Morgenpost hält Kaweh Niroomand von den Berliner Profisportclubs die Reaktion des Senats gegenüber dem Sport als „bisher völlig unbefriedigend“. Fast 700.000 Mitglieder in den Sportvereinen Berlins praktizieren Integration und Jugendarbeit und erwarten Rettungsprogramme wie in Hamburg, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein.

Süddeutsche Zeitung vom 26. April 2020

Der Vorsitzende der Deutschen Sportjugend, Jan Holze, wendet sich in der FAZ vom 2. Mai gegen das Wegsperrn von Kindern in der Coronakrise. Geschlossene Spielplätze und Kindertagesstätten gelten nicht der Gesundheitsvorsorge der Kinder, sondern dem Schutz des Gesundheitssystems. Das muss sich ändern. Kinder brauchen Bewegung und erleben jetzt Phasen vollkommener Inaktivität. Holze weist auf das Beispiel Berlins hin, wo Spielstraßen und Pop-Up Bike Lanes den Kindern Bewegungsmöglichkeiten an frischer Luft ermöglichen. Die Sportvereine sind erfahrene Partner für Kooperationen mit Schulen, Kitas und Kiezinitiativen, also den aktuellen Herausforderungen zu begegnen.

DOSB-Presse vom 5. Mai 2020

Nach Aussage von LSB-Direktor Friedhard Teuffel überwinden Podcasts, digitale Sprechstunden und Onlinekurse des Sports die momentanen Distanz- und Kontaktverbote, vertreiben Einsamkeit und beleben Wohnzimmer, Terrasse und Balkon. Er sieht darin auch eine Weiterentwicklung der digitalen Ausbildung, z. B. für Übungsleiter(innen) an der Gerhard-Schlegel-Sportschule.

FAZ Net vom 6. Mai 2020

Die Sportjugend weist alle Vereine des Kooperationsprogramms „Schule und Verein“ darauf hin, dass anstelle der Sport-Arbeitsgemeinschaften nun auch Bewegungs-, Sport- und Spielangebote während der Pausen und der Mittagsbetreuung der Schulen gefördert werden können. Voraussetzung ist, dass sie draußen und mit Mindestabstand stattfinden.

Sportjugend Berlin vom 11. Mai 2020

Sportsenator Geisel hat beim „Runden Tisch“ des Sports am 19. Mai dem Vereinssport und dem Profisport 8,2 Millionen Euro zugesagt. Ein Rettungsschirm von 6 Mio. kann von den gemeinnützigen Sportvereinen bis zum 28. Februar 2021 über ein Online-Tool beim LSB Berlin beantragt werden. Die Mindereinnahmen und Ausfälle müssen glaubhaft dargelegt werden. Gleichzeitig wurde eine „Berliner Erklärung – Gemeinsam für den Sport“ vom Senator und 33 Persönlichkeiten unterschrieben.

Berliner Zeitung vom 20. Mai 2020

Die Deutsche Sportjugend und der DOSB haben ein Positionspapier zur Corona-Pandemie unter dem Titel „Bildung braucht Bewegung! Kein Verzicht auf Sport in der Schule – trotz Corona“ verabschiedet. In sieben Punkten geht es darum, die Schulen durch den Sportunterricht wieder „in Bewegung“ zu bringen und auch beim „Homeschooling“ und in den Pausen für Bewegungsangebote zu sorgen. Ziel ist eine „bewegte Schule“.

DSJ vom 20. Mai 2020

In Berlin werden schrittweise ab 25. Mai die Frei- und Sommerbäder wieder geöffnet. Allerdings unter Auflagen: Eintritt nur mit Online-Ticket, unterschiedliche Zeitfenster, vor jedem Zeitfenster Reinigung und Desinfektion, Toiletten geöffnet, Duschen geschlossen, beschränkte Zahl von Gästen im Schwimmbecken, kein Spielen und Toben, Wasserrutschen und Sprungtürme bleiben geschlossen, Mindestabstand auf den Liegewiesen. Das verlangt von den Badegästen und dem Personal eine ganze Menge.

rbb vom 25. Mai 2020

Die neue „Sport in Berlin“ liegt im Briefkasten. Schwerpunkt Corona-Krise mit der Schlagzeile „Solidarität ist jetzt das Wichtigste“ und Meldungen aus Wissenschaft, Verbänden und Vereinen. „Wir wollen uns wieder näher kommen“ schreibt der LSB-Präsident und erwartet dazu Ausdauer, neue Kraft und Impulse. Das LSB-Magazin beschäftigt sich auch mit der Corona-Sportpraxis, dem Sport vor der Videokamera und dem Training in den eigenen vier Wänden.

Deutsche Post vom 28. Mai 2020

Der Senat hat bei Einhaltung der Corona-Hygienevorschriften und der Mund-Nase-Bedeckung einige Lockerungsmaßnahmen für den Berliner Sport beschlossen: Öffnung der Sporthallen für Vereine und Schulen ab frühestens 8. Juni,

Kommerzielle Einrichtungen, die das gemeinsame Sporttreiben beinhalten, dürfen ab dem 16. Juni wieder öffnen.

Pressemittteilung vom 29. Mai 2020

Sportsenator Andreas Geisel will die Bundesligavereine außerhalb des Fußballs mit einer Finanzhilfe von 2,2 Millionen Euro unterstützen. Der Senat tritt als Trikotsponsor auf und ernennt die Vereine zu „Botschaftern der Sportmetropole Berlin“.

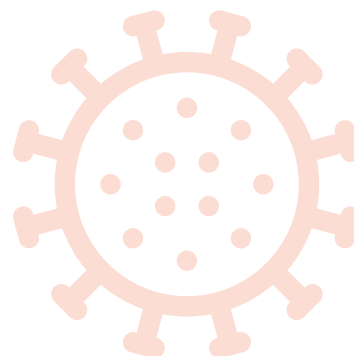
Berliner Morgenpost vom 31. Mai 2020

Am Pfingstwochenende hat der Jugendferienpark Ahlbeck auf Usedom wieder seine Tore geöffnet. Philipp Schneckmann mit dem Charlottenburger TSV von 1858 gehörte zu den ersten Gästen des Sportjugendparadieses am Ostseestrand.

facebook vom 31. Mai 2020

Text und Recherche: Manfred Nippe

Langfassung unter
www.lsb-berlin.de





Rettungsschirm für den Berliner Sport

Der Landessportbund Berlin und die Senatsverwaltung für Inneres und Sport haben einen „Rettungsschirm“ für den Berliner Sport erarbeitet. Mit Unterstützung der Abgeordneten werden den gemeinnützigen Sportvereinen und Verbänden, die in finanziellen Unwägbarkeiten geraten, bis zu sechs Millionen Euro zur Verfügung gestellt.

Seit dem 20. Mai 2020 können Berliner Sportvereine und Sportverbände Mittel aus dem „Rettungsschirm Sport“ beantragen. Gemeldet werden können Schäden, die zwischen dem 13. März 2020 und dem 31. Dezember 2020 bereits entstanden sind oder noch entstehen. Der Schaden muss nachweislich nach den Einschränkungen wegen der Corona-Krise entstanden sein. Schäden wie Beitragsverluste wegen gekündigter Mitgliedschaften

oder fehlende Erlöse durch ausgefallene Veranstaltungen müssen dem Landessportbund dargelegt werden.

Schon in der ersten Woche sind mehr als 100 Anträge von Vereinen und Verbänden an den LSB gestellt worden. Anfang Juni konnte LSB-Präsident Thomas Härtel einen der ersten Bewilligungsbescheide aus dem Rettungsschirm Sport an die Sportfreunde Berlin 06 übergeben. Thomas Härtel: „Ich freue mich, dass wir dem ersten Verein, stellvertretend für andere Vereine und Verbände, Hilfsmittel auszahlen können. Wir helfen denen, die sich in einer schwierigen Lage befinden dabei, auch in Zukunft ihren wichtigen Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu leisten. Wir danken dem Senat und dem Abgeordnetenhaus, dass diese Unterstützung möglich ist.“

INFORMATIONEN/ANTRÄGE ZUM „RETTUNGSSCHIRM SPORT“

Sämtliche Informationen, Kriterienkataloge und Formulare zum „Rettungsschirm Sport“ stehen auf der LSB-Homepage: bit.ly/rettungsschirm-sport
Fragen können per E-Mail gestellt werden: rettungsschirm@lsb-berlin.de

Seit Ende Juni erfolgt zusätzlich eine telefonische Beratung beim Landessportbund
Dienstag & Donnerstag von 10 bis 12 Uhr, Tel. (0159) 06 276 238 sowie von 15 bis 17 Uhr, Tel. (0159) 06 286 227

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN:

In dem Antragsformular steht: „Sonstige Förderungen durch den Bund, das Land Berlin, den Bezirk oder Fachverbände hat mein Verein berücksichtigt.“ Welche Förderungen sind damit gemeint? Sie sollen nur Förderungen berücksichtigen, die unmittelbar für Schäden im Zusammenhang mit der Corona-Krise gezahlt und gewährt wurden. Das sind beispielweise Soforthilfe durch die Investitionsbank Berlin (IBB) oder Kurzarbeitergeld.

Was ist eine so genannte „Freie Rücklage“? Eine so genannte „Freie Rücklage“ ist nicht zweckgebunden. Das bedeutet, dass die „Freie Rücklage“ nicht für klar definierte Zwecke gebildet wurde. Die „Freie Rücklage“ darf auch zeitlich unbegrenzt gebildet werden. Die „Freie Rücklage“ wird im Jahresabschluss des Vereins dargestellt.

Mein Verein hat viele Kita-Angebote. Diese finden seit März 2020 nicht mehr statt und der Träger bezahlt nicht. Wo kann das berücksichtigt werden? Solche Fälle und die daraus entstandenen Defizite tragen Sie bitte in die Spalte „Entstandene Defizite: Kursgebühren“ ein.

VEREINE, DIE SCHON GELD AUS DEM „RETTUNGSSCHIRM SPORT“ ERHALTEN HABEN:



Sportfreunde Berlin 06: LSB-Präsident Thomas Härtel (Mi) überreichte dem Geschäftsführer Marcus Dippe-Pagenstecher (li) und dem Vorsitzenden Robert Brichta am 4. Juni den Bewilligungsbescheid über 3.000 Euro aus dem „Rettungsschirm Sport“. Der 1.200-Mitglieder-Verein ist im Behinderten- und Rehasport sehr aktiv. In der Coronakrise entstand ein Gesamtschaden von über 15.000 Euro – unter anderem durch den Ausfall der Gesundheitssportangebote.



Der **1. SC Zehlendorf Steglitz** hat einen finanziellen Verlust von 1440 Euro und bekommt 330 Euro aus dem „Rettungsschirm Sport“. Oliver Ostermann, 1. Vorsitzender des Vereins (auf dem Foto mit seinem Sohn Marc Ostermann, der in dem Verein Wasserball spielt): „Wir sind ein junger Verein mit knapp 70 Mitgliedern und dankbar für jede Unterstützung – auch wenn damit für uns noch nicht alle finanziellen Probleme gelöst sind.“



Der **Kinder- und Jugend-, Reit- und Fahrverein Verein** hat finanzielle Ausfälle in fünfstelliger Höhe und bekommt zunächst 2.175 Euro aus dem „Rettungsschirm Sport“. Kein Schulbetrieb – keine Einnahmen, doch die 73 Großpferde und Ponys, die auf den drei Anlagen rund um die Robert-von-Ostertag-Straße stehen, mussten während der vergangenen Wochen gefüttert, bewegt, tierärztlich untersucht und von Hufschmiedern beschlagen werden.

„Uns sind pro Monat 20.000 Euro durch nicht stattgefundene Kurse, Zusatzangebote an Schulen und Kitas, mit denen wir Kooperationen haben, durch die Lappen gegangen“, sagt Glinda Spreen, die langjährige Chefin der größten Kinderreitschule Berlins, die auch viel für die Integration und Inklusion tut. Die rund 450 Vereinsmitglieder sind fast alle unter 18 Jahre und kommen aus allen sozialen Schichten. Auf seiner Web-Seite wendet sich der Verein an die Öffentlichkeit, um Spenden zu akquirieren: Ein maroder Zaun muss ersetzt werden. „Insgesamt 2.435 Euro fehlen uns für Material“, heißt es in dem Hilferuf. Da kommt der Rettungsschirm-Scheck von 2.175 Euro gerade zur rechten Zeit, zumal auch die Ferien-Camps zu Ostern, der Tag der Offenen Tür und ein Reitertag ausfielen – Gelegenheiten, die Geld in die Kasse spülen sollten.

▼ Anzeige

● **Spezialist für Vereinsrecht**

u.a. • Gründung • Satzung
• Mitgliederversammlung
• Beschlussanfechtung
• Vereinsausschluss
• Vorstandshaftung
• Finanzen • Sportrecht
• Strafrecht

● **Fachanwalt für IT-Recht**

u.a. • Datenschutz im Verein
• IT-Verträge • Telefonverträge
• Domainrecht • Urheberrecht
• Internetstrafrecht

KANZLEI
KOHLMEIER

FACHANWALT · MEDIATOR



RECHTSANWALT
FACHANWALT FÜR IT-RECHT

Friedrichstraße 61
10117 Berlin

TEL 030. 2260 5000
kontakt@kanzlei-kohlmeier.de

WWW.KANZLEI-KOHLMEIER.DE
WWW.VEREINSJURIST.DE

Pfeffersport meldete ein prognostiziertes Defizit bis zum Jahresende in sechsstelliger Höhe und erhielt aus dem „Rettungsschirm Sport“ 10.000 Euro. Geschäftsführer Stefan Seidel: „Die Freude bei uns war sehr groß, denn wir haben finanzielle Verluste vor allem in drei Bereichen:

- Viele Bewegungsangebote – vor allem für Kinder – laufen aus, wenn die Kinder ein bestimmtes Alter erreicht haben. Das führt dazu, dass Mitglieder aus dem Verein austreten. In 'normalen' Zeiten können wir diese 'Lücken' wieder auffüllen – wir haben lange Wartelisten. Aber in der Coronazeit können wir nahezu keine neuen Mitglieder aufnehmen, weil nicht klar war, wann wir wieder Sport anbieten können. Dadurch fehlen uns Mitgliedsbeiträge und die Aufnahmegebühren.
- Wir mussten unsere Feriencamps in den Osterferien absagen. Die Camps werden auch im Sommer mit deutlich geringeren Teilnehmerzahlen stattfinden, so dass es zu finanziellen Ausfällen kommt.
- Der Rettungsschirm ermöglicht uns, unseren Mitarbeiter/-innen auch in der Coronazeit eine sozialverträgliche Vergütung zu zahlen. Wir sind auch mit unseren Übungsleitern/-innen solidarisch und zahlen große Teile ihrer Aufwandsentschädigungen weiter.“

Corona: Statt Eindämmungsverordnung jetzt Infektionsschutzverordnung

Der Berliner Senat hat am 23. Juni 2020 die SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung beschlossen. Wo immer möglich, gilt die Abstandsregel von 1,5 Metern zu Menschen, mit denen man nicht zusammenlebt.

Für den Sport ist relevant:

Die Kontaktbeschränkungen auf zwei Haushalte oder fünf Personen und Gruppengrößen werden aufgehoben.

§ 2 Schutz- und Hygienekonzept: *Vereine sind für die Umsetzung eines Schutz- und Hygienekonzepts zuständig. Sport darf kontaktfrei unter Einhaltung der Abstandsregeln stattfinden.*

§ 3 Anwesenheitsdokumentation: *Damit das Gesundheitsamt mögliche Kontaktpersonen schnell ansprechen kann, ist es wichtig, dass eine Anwesenheitsdokumentation vorgehalten wird.*

§ 4 Mund-Nasen-Bedeckung: *Mund-Nasenbedeckung ist Pflicht und gilt auf Sportanlagen, in den Umkleiden und auf den Tribünen – nur nicht bei der Sportausübung.*

Weitere Infos: www.lsb-berlin.de/aktuelles/coronavirus-lage/corona-faq



ZUKUNFTSPREIS DES BERLINER SPORTS 2020

Der Zukunftspreis zeigt Jahr für Jahr eindrucksvoll, wie kreativ und wichtig der Vereinssport ist. Und vor allem in der aktuellen Krise sind außergewöhnliche Initiativen gefragt! Der Landessportbund zeichnet gemeinsam mit der LOTTO-Stiftung Berlin und der Berliner Stadtreinigung die 20 besten Ideen und Aktionen aus. Der Wettbewerb ist mit 25.000 Euro dotiert. Vereine und Verbände können sich bewerben.

Kontakt und Ansprechpartner:

TOP Sportmarketing Berlin GmbH, Steven Brüsche
Olympiapark Berlin, Hanns-Braun Str./Friesenhaus 1, 14053 Berlin
(030) 30 111 86-23, bruesche@topsportberlin.de

SPORTSCHIFFERGOTTESDIENST

Das Motto des 39. Sportschiffergottesdienstes „Alles ist möglich...“ (Markus 9, Vers 23) müsste in diesem Jahr durch einen weiteren biblischen Vers ergänzt werden „...aber nicht alles dient zum Guten“ (1. Korinther 10, Vers 23). Wegen der Corona-Pandemie wurde der 39. Sportschiffergottesdienst auf den 18. September 2021 verschoben.

Kontakt: AK Kirche und Sport in Berlin und Brandenburg



So ungefähr hätte es am 6. Juni im degewo-Stadion in Neukölln ausgesehen. Aber auch der 14. degewo Schüler-Triathlon musste wegen der Coronakrise auf nächstes Jahr verschoben werden. Es ist eines der größten familienorientierten Sport-Events im Berliner Süden. „Wir freuen uns euch alle im kommenden Jahr als motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer wiederzusehen“, schreiben die Veranstaltungspartner degewo, Landessportbund und Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie auf www.degewo-schuelertriathlon.de

Fitte Berliner!

2019 haben 758.168 Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre hervorragende Fitness bewiesen und dafür den Breiten-sport-Orden in Bronze, Silber oder Gold erhalten. Unter ihnen sind 571.685 Kinder und Jugendliche und 186.483 Erwachsene. 8.540 Sportabzeichen wurden im Ausland verliehen, 7.800 Auszeichnungen gingen an Menschen mit Behinderung und 4.296 an Soldat/-innen der Bundeswehr.
www.lsb-berlin.de/angebote/sportabzeichen

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

Wir beantworten Fragen wie diese:



Joelina Dosing,
FSJlerin bei der
Ruder-Union Arkona
1879

„Rudern ist sehr umweltfreundlich. Wir kümmern uns insbesondere um die Sauberkeit der Gewässer. Aber Nachhaltigkeit im Sport ist noch mehr – was alles?“



Johannes Heine,
sportfanat.de – das
Videoportal für Sport
und Sportvereine aus
Berlin

„Welche konkreten nachhaltigen Projekte gibt es in Vereinen und wie wurden oder werden sie umgesetzt? Sportfanat berichtet gern über solche positiven Beispiele.“



Christopher Krähnert,
Geschäftsführer des
Berliner Turn- und
Sportclubs

„Wie kann ich meinen Verein nachhaltiger gestalten und welche Unterstützung gibt es dafür?“

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, Hagenauer Straße 8,
10435 Berlin, www.designhaus-berlin.de

SPORT IN BERLIN erscheint sechs Mal pro Jahr. Der Bezugspreis ist im LSB-Mitgliederbeitrag enthalten.
Nächster Redaktionsschluss: 30.07.2020

MEHR AUTO. WENIGER SORGEN.

ICH BIN
DEIN
AUTO



für mtl. **329€**

VW T-CROSS | DSG

IM 12-MONATS-NEUWAGEN-ABO:

- » GANZJAHRESREIFEN
- » KFZ-VERSICHERUNG » KFZ-STEUER » 19% MwSt.
- » ÜBERFÜHRUNGS- UND ZULASSUNGSKOSTEN
- » KEINE ANZAHLUNG / SCHLUSSRATE

Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.
Angebotenes Fahrzeug kann von der Abbildung abweichen. Stand: 03.06.2020.

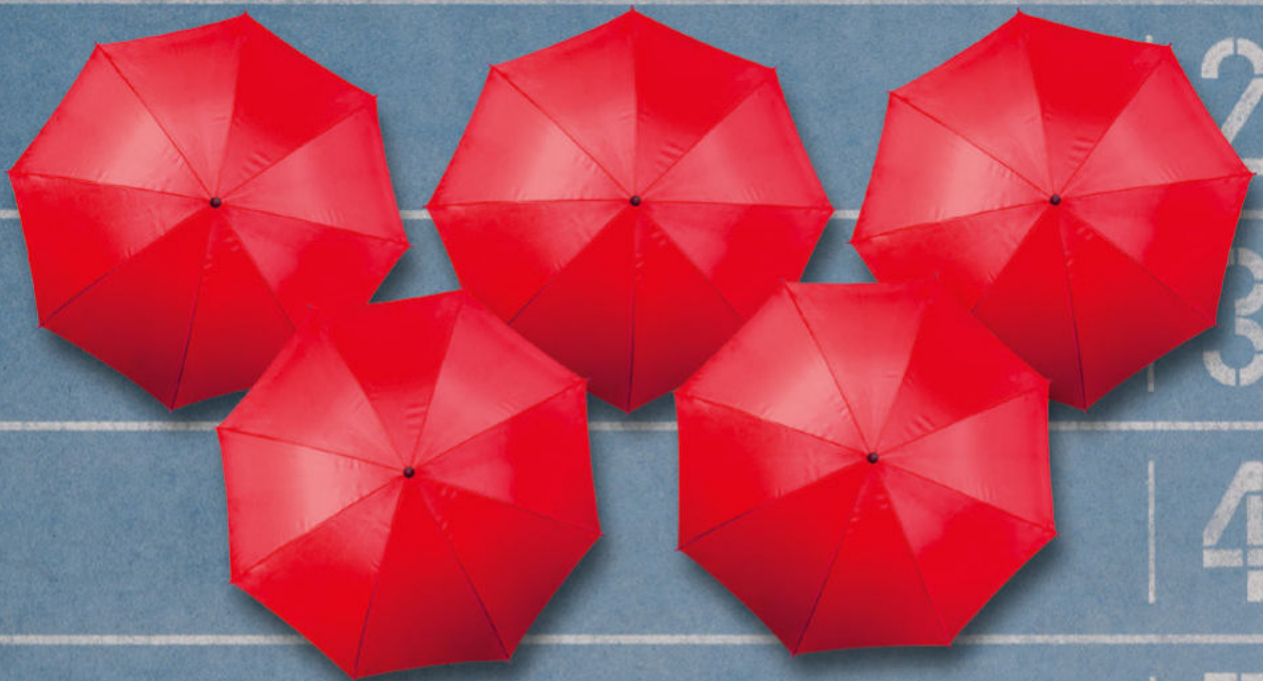
ICH BIN DEIN AUTO - ASS Athletic Sport Sponsoring | Tel.: 0234 95128-40 | WWW.ICHBINDEINAUTO.DE



Partner des:



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.