

S P O R T

B E R L I N /

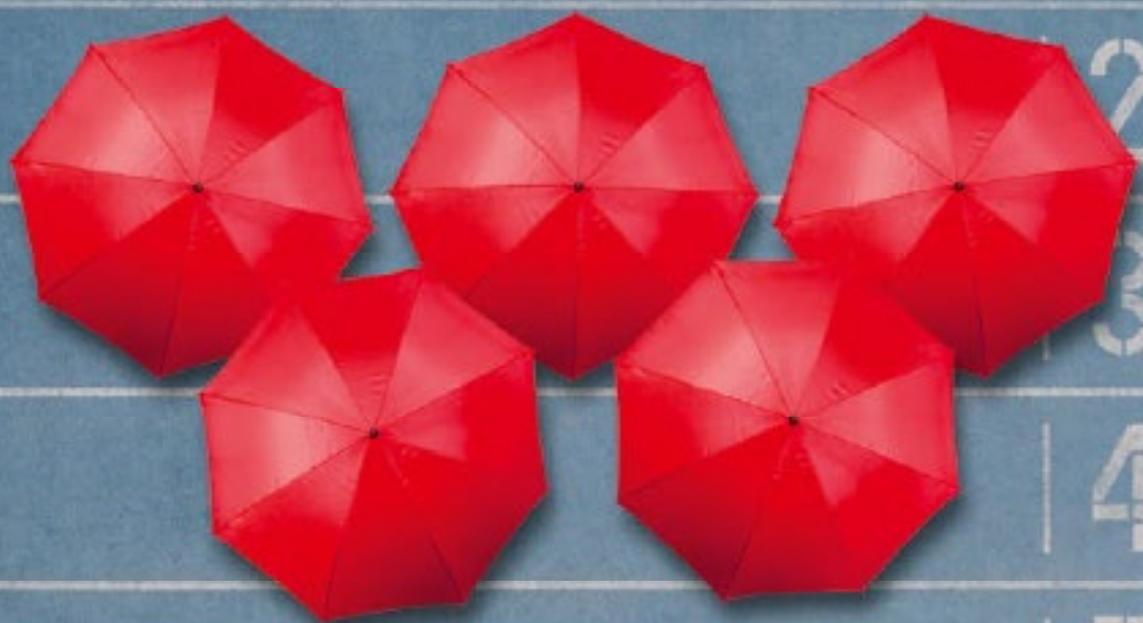
01
2023



SPORT IM BETRIEB

Warum er zeitgemäß,
praktisch und ökonomisch ist

→ Seiten 8 – 18



FEUERSOZIETÄT
BERLIN BRANDENBURG

VORSICHERUNGEN SEIT 1718

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.



Gina Lückenkemper ist zu Deutschlands „Sportlerin des Jahres 2022“ gewählt worden. Der Preis wurde ihr bei einer Gala im Kurhaus von Baden-Baden übergeben. Die 26-jährige Sprinterin vom SCC Berlin hatte bereits die Wahl zur Berliner „Sportlerin des Jahres“ gewonnen. Sie holte 2022 gleich mehrere Medaillen. Nachdem sie bei den Deutschen Meisterschaften die Goldmedaille über 100 Meter gewann (10,99 Sekunden), holte sie bei der Leichtathletik-WM Team-Bronze in der 4x100-Meter-Staffel. Bei der Leichtathletik-EM in München glänzte sie nochmals mit zwei Goldmedaillen: über 100 Meter (erneut 10,99 Sekunden) sowie in der Staffel.

„Sommersportler trainieren auch im Winter draußen, weil...“



André Heinrich,
Leitender Landestrainer
Kanurensport und
Bundesstützpunktleiter:

„... Weltmeister im Winter gemacht werden. Solange kein Eis ist, paddeln wir im Wasser. Hart im Nehmen gilt auch für Trainer. Es strengt an, von morgens sieben bis abends 19 Uhr für die Sportler da zu sein. Aber es macht Spaß zu sehen, wie sie sich entwickeln.“



**Nachwuchskader
Maik Süßbier (NK1),
Rosalie Stadler (NK1),
Lavinia Bürger (NK2)
(v.l.n.r.), Golf- und
Land-Club Berlin-
Wannsee:**

„... auch unsere Wettkämpfe bei fast allen Wetterbedingungen stattfinden und wir jede Zeit im Jahr für Training nutzen. Im Winter liegen die Schwerpunkte auf Technik- und Athletiktraining.“



Johanna Suwelack,
LSB-Referatsleiterin
und Trainerin beim
Fußballverein FSV
Hansa 07 Berlin:

„... es nicht genügend Hallenkapazitäten gibt. Ich finde, Kindern tut es gut, sich auch bei kälteren Temperaturen draußen zu bewegen. Ab Minustemperaturen wird es schwierig und bei Glätte und Schneefall werden die Plätze meist gesperrt.“



Auch für dieses Jahr gute Fitness-

Ratgeber: Die beiden LSB-Broschüren „Gesundheitssport“ und „Sport für Ältere“ – mit vielen Angeboten der Berliner Sportvereine. Sie sind kostenfrei erhältlich in Arztpraxen, Bürgerämtern und beim Landessportbund.



In der Halbzeit beim Heimspiel von ALBA BERLIN am 10. Dezember 2022 erlebten die Zuschauer*innen eine der vielen Spielarten von Inklusion im Sport: Beim „Unified Basketball Match“ spielten Athlet*innen mit und ohne Behinderung zusammen. **Wer im Sommer die Special Olympics World Games Berlin 2023 unterstützen will, meldet sich als Volunteer:**

www.berlin2023.org/de/mach-mit/volunteers

FILM-Tipp



Yusra (Foto) und Sarah Mardini flohen aus Syrien und wurden von den Wasserfreunden Spandau 04 aufgenommen. Im letzten Jahr wurde ihre Geschichte verfilmt: „Die Schwimmerinnen“, auf Netflix. Im Film geht es um die Flucht übers Meer, die Rettung eines überfüllten Schlauchboots vor dem Untergang und die Teilnahme an den Olympischen Spielen im Refugee Olympic Team. Matthias Schweighöfer spielt Sven Spannekrebs. Der Trainer aus Berlin berichtet hier, was er erlebt hat: bit.ly/Film-Schwimmerinnen

EDITORIAL



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Etwa 1.600 Stunden verbringen Vollzeitbeschäftigte jedes Jahr am Arbeitsplatz. Und leider zu oft in der gleichen Haltung. Denn viele Arbeitsplätze sind Dauersitzplätze. Worauf wir daher mit dem Schwerpunktthema dieser Ausgabe hinauswollen: Zu einer bewegten Stadt gehört auch eine bewegte Arbeitswelt.

Es gibt vor allem zwei große Wege, um mehr Sport ins Berufsleben zu bringen, beide stellen wir ausführlich vor. Da ist zum einen der klassische Betriebssport: etwa mit Kolleg*innen nach der Arbeit zum Volleyball oder Tischtennis zu gehen und dabei gegen andere Betriebe zu spielen. Oder eine Laufgruppe zu bilden. Motivierend kann dabei sein, sich zusammen auf ein Ziel vorzubereiten, auf die Teamstaffel

im Tiergarten beispielsweise. Der eigene Betrieb funktioniert da wie ein Verein. Und es wirkt auch wieder in den Arbeitsalltag hinein, wenn Kolleg*innen am Abend vorher gemeinsam Sport getrieben haben. Sport ist eben auch Teambuilding.

Der andere Weg ist die Betriebliche Gesundheitsförderung. Also u. a. bewegte Angebote für die Beschäftigten. Hier wird die Vielfalt immer größer und damit steigen auch die Chancen für Vereine, um sich in ihrem Umfeld zu engagieren und zusätzliche Finanzquellen für das eigene Personal zu erschließen.

Was wir als Landessportbund anbieten? Rückengymnastik, Yoga und Krafttraining, einmal im Jahr das Deutsche Sportabzeichen für alle Kolleg*innen – und dreimal in der Woche für zehn Minuten eine bewegte Pause zum Aufdehnen, Mobilisieren, Kräftigen. Denn es ist vor allem die Regelmäßigkeit, die Wohlfühleffekte mit sich bringt. Dabei wollen wir nicht unter uns bleiben. Die bewegte Pause bieten wir gerne auch anderen an. Sie können mit diesem digitalen Format zu jeder Zeit ihre Mitarbeiter*innen zu Bewegungs- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz motivieren. Mit einer Mail an gesundheit@lsb-berlin.de erfahren Sie mehr.

Zum Schluss noch einmal ganz an den Anfang. Denn ein bewegtes Berufsleben beginnt schon mit dem Arbeitsweg, zu Fuß oder mit dem Fahrrad, selbst wenn es nur ein Teilstück ist. Auch das ist ein Beitrag zur Work-Move-Balance.

Thomas Härtel, LSB-Präsident



**Über Sport im
Betrieb: flexibel,
ohne Zwang und
auf die Leute
zugehen**

Foto: Stephanie Steinkopf; Karikatur: Klaus Stuttmann



3	Aufwärmen	19	5 Fragen an... Filiz Keküllüoğlu, Stadträtin in Lichtenberg	34	Sportgeschichte(n)
4	Editorial	22	Berliner Sportkalender 2023 – die Highlights	36	Nachwuchsarbeit im Radsport: drei Beispiel-Projekte
6	Start Berliner Champions, DOSB-Ethikpreis für den LSB, Notfallfonds Energie für Vereine und Verbände, Empfang für Ehrenamtliche im Roten Rathaus	24	Wir bewegen Berlin	38	Agenda Eine Iranerin in Berlin, Energiekonzept im Ruderverein, LSB-Mitgliederversammlung, LSB-Werkstattgespräche
8	Titelthema BETRIEBSSPORT: Warum ist er modern? Was haben Mitarbeitende und Unternehmungsleitungen davon? Was unterscheidet Betriebssport und betriebliche Gesundheitsförderung? Was bewegt die Übungsleitenden?	27	Sportquartett Hier werden die Vereine mit den meisten Kinder und Jugendlichen vorgestellt	42	Auslaufen
		29	Talent & Trainer*innen Para-Schwimmerin Johanna Döhler und Benjamin Lück	42	Impressum
		30	Trainer*innen im Portrait Kerstin Feister, Kanu		
		32	Wie würdigen wir unsere Ehrenamtlichen?		





DAS SIND BERLINS SPORTLER*INNEN DES JAHRES

Die Sportmetropole feierte mit einer großen Party ihre CHAMPIONS 2022

Sprint-Europameisterin Gina Lückenkemper und Radrennfahrer Simon Geschke wurden am 3. Dezember vor mehr als 1.400 Gästen in der Estrel Convention Hall als Sportlerin und Sportler des Jahres 2022 ausgezeichnet.

Elena Semechin landete auf Platz zwei, Wasserspringerin **Lena Hentschel** auf Platz drei. Bei den Männern sicherten sich Kanute Tim Hecker und der in Berlin lebende Speerwurf-Europameister Julian Weber die Plätze zwei und drei.

Nach 2019 und 2021 jubelten die Fußballer des **1. FC Union Berlin** gleich doppelt. Das Team wurde vor Basketball-Meister **ALBA Berlin** und Eishockey-Meister **Eisbären Berlin** erneut zur Mannschaft des Jahres gewählt. Berlins Trainer des Jahres 2022 trainiert auch diesmal die Mannschaft des Jahres: Union-Trainer **Urs Fischer** machte das

„Triple-Double“ perfekt und sicherte sich wie 2019 und 2021 den goldenen CHAMPIONS-Bären in der Kategorie „Trainer*in/Manager*in“ vor **Serge Aubin** von den Eisbären Berlin und **Israel González** von ALBA Berlin.

Zu Beginn der Gala gehörte die große CHAMPIONS-Bühne den großen Talenten. Gewichtheberin **Antonia Helena Ackermann** (3. Platz Junioren-WM, 2 Mal Platz 1 Junioren-EM), Seglerin **Linda Josefina Hensel** (2. Platz U19-WM), Bogenschützin **Elina Idensen** (2. Platz Junioren-EM), Judoka **Annika Würfel** (3. Platz U23-EM) und Skateboarderin **Lilly Stoephasius** (3. Platz World Skate Games) sind Berlins Junior-sportler*innen des Jahres. Sie erhielten den Berliner Bären und 500 Euro von CHAMPIONS-Partner Berliner Sparkasse.

Am Tag der Menschen mit Behinderung kam den Athlet*innen von Special

Olympics eine Hauptrolle zu: Die beiden Leichtathletinnen Lilly Binder und Heidi Kuder, Radfahrer Robert Herberg sowie die Fußballer Vincent Grüneberg und Mohammad Hammoudeh überreichten die Preise. Tickets für World Games im Juni in Berlin gibt es auf: www.berlin2023.org/tickets
Der **FC Internationale Berlin** wurde mit dem Manfred von Richthofen-Solidaritätspreis ausgezeichnet, der mit einer finanziellen Zuwendung von CHAMPIONS-Partner SPIELBANK Berlin in Höhe von 5.000 Euro verbunden ist.

Mit stehenden Ovationen wurden **Marcus Groß** (33), **Martin Häner** (34), **Patrick Hausding** (33) und **Ronald „Ronny“ Rauhe** (41) gefeiert. Die vier Berliner Sportidole haben ihre Karrieren beendet und wurden mit dem Sonderpreis der Sportmetropole ausgezeichnet.

Berliner Amateursport-Preis 2023

Alle Mitgliedsverbände des Landessportbunds Berlin können bis 31. Januar ein Sportler*innen-Team für diesen Preis nominieren.

Ab 1. März findet das Online Fan-Voting statt.

Der Berliner Amateursport-Preis wird seit 2014 von der Deutschen Olympischen Gesellschaft LV Berlin und dem LSB Berlin mit dem Ziel vergeben, den Amateursport und seine Leistungen der Öffentlichkeit zu präsentieren. Der Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund ist verantwortlich für die Organisation.

Weitere Infos: www.amateursportpreis.berlin

ReStart

Der DOSB hat mit den Mitteln des Bundesministeriums des Innern und für Heimat das Programm „ReStart – Sport bewegt Deutschland“ aufgelegt. Es wird mit 25 Millionen Euro bis Ende 2023 gefördert. Einerseits sollen die Menschen in Deutschland nach der Corona-Pandemie für mehr Bewegung begeistert werden und im organisierten Sport eine Heimat finden. Andererseits sollen die Vereine gestärkt werden. Der offizielle Kampagnenstart ist am 26. Januar 2023: www.dosb.de/sportentwicklung/restart

Am 7.2.23 ab 18.30 Uhr findet eine digitale Info-Veranstaltung des LSB für Vereine und Verbände statt.

GROSSER EMPFANG IM ROTEN RATHAUS



Die Regierende Bürgermeisterin, Franziska Giffey, hat am 9. Dezember 2022 freiwillig Engagierte im Sport eingeladen. Sie dankte stellvertretend für die über 60.000 Ehrenamtlichen in Vereinen den Helferinnen und Helfern, die das LSB-Familienfest mit auf die Beine gestellt hatten. Es lockte im Juni letzten Jahres an zwei Tagen 80.000 Menschen in den Olympiapark und begeisterte sie für Sport. Unter den Gästen waren auch die Übungsleiter*innen mit Fluchter-

fahrungen, die an der Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB ihre C-Übungsleiterlizenz erworben haben. Vertreterinnen von aus der Ukraine geflüchteten Familien, die im Horst-Korber-Zentrum Zuflucht finden konnten, bedankten sich mit einem Blumenstrauß für die Aufnahme in Berlin. Ihrer Töchter und Söhne können in Zusammenarbeit mit der Sportschule im Olympiapark ihre in der Ukraine begonnene leistungssportliche Entwicklung fortsetzen.

„DAS KIND AUS DEN BARACKEN“ EINGEBÜRGERT



Mohammed EL Ouahabi hielt die Festrede bei der Einbürgerungsfeier.

Mohammed EL Ouahabi, Fußballspieler, Trainer und Sport-Integrationscoach beim LSB, hat die deutsche Staatsangehörigkeit bekommen. Am 23. November überreichte ihm der Präsident des Berliner Abgeordnetenhauses,

Dennis Buchner, in einem Festakt die Einbürgerungsurkunde. In seiner Rede sagte er u. a.: „Leidenschaftlicher Fußballspieler, ein Kind aus den Baracken – bis vor sieben Jahren war ich nicht mehr als das. Im ärmsten Viertel der wunderschönen marokkanischen Stadt Fes aufgewachsen, wurde ich früh mit der Realität des Lebens konfrontiert: Als ältester Bruder, ohne Vater, war ich gezwungen, als Kind bereits zu arbeiten, neben der Schule, nachts, las ich im Schein der Straßenlaternen und lernte, bis ich vor Müdigkeit einnickte. Mir wurde bald bewusst, dass Bildung und Sport die Schlüssel zu einem besseren Leben sein konnten Durch meine Sprachfähigkeiten hatte ich im Kontext der „Flüchtlingswelle“ einige Jobmöglichkeiten, doch durch meine Vorgeschichte war klar, dass die Stelle im Projekt „SPORTBUNT - Verein leben Vielfalt“ beim Landessportbund Berlin prädestiniert für mich war ...“

Die sehr persönliche Rede kann hier nachgelesen werden:

bit.ly/Rede231122

DOSB-Ethikpreis für den LSB Berlin

Unterstützung der Bundesnetzwerktagung des queeren Sports (BuNT) gewürdigt



Für den LSB nahm Benjamin Csonka (3.v.l.) den Preis im Rahmen der DOSB-Mitgliederversammlung entgegen. Er ist LSB-Beauftragter für Vielfalt und Gleichstellung.

Der LSB Berlin ist als eine von sechs Organisationen für die jahrelange Unterstützung der BuNT stellvertretend mit dem Ethikpreis des DOSB ausgezeichnet worden. Die BuNT ist ein Zusammenschluss von Sportverbänden, queeren Sportvereinen und Interessenvertretungen mit dem Ziel, Sorge für mehr Chancengleichheit und -gerechtigkeit im organisierten Sport zu tragen.

Notfallfonds Energie

Der Berliner Senat hat einen „Notfallfonds Energie“ aufgelegt, um Vereine und Verbände vor existenziellen Notlagen in der Energieausnahmesituation zu schützen. Rund acht Millionen Euro werden bereitgestellt und über den LSB vergeben.

Hier geht es zum Antragsformular und zu den Richtlinien:

lsb-berlin.de/aktuelles/energiekrise

Iris Spranger, Senatorin für Inneres, Digitalisierung und Sport, hält fest: „Sport ist elementar. Er dient der Gesunderhaltung, dem Ausgleich, der Entwicklung, der sozialen Interaktion und Inklusion. Es ist daher förmlich verpflichtend, dass wir diesen Vereinen im Rahmen des Möglichen etwas zurückgeben.“

LSB und LSVD kooperieren noch intensiver

Der LSB und der Lesben- und Schwulenverband Berlin-Brandenburg (LSVD) haben eine Kooperationsvereinbarung unterzeichnet und werden ihre Zusammenarbeit im Kampf gegen Diskriminierung und für einen gleichberechtigten Zugang zum Sport intensivieren. Im vergangenen Jahr wurde eine Dokumentation von Sportangeboten für queere Menschen veröffentlicht: berlin.lsvd.de/projekte/sportangebote-fuer-queere-menschen

OHNE BUDDHASTATUEN, KERZEN UND PARKETTböDEN

Text: Dominik Bardow
Fotos: Stephanie Steinkopf

Sport in Betrieb: Man macht, wie man sich wohlfühlt, es geht nicht um Leistung. Worum dann? Neue Leute kennenlernen, Rückenprobleme bewältigen - super praktisch, nah am Arbeitsplatz. Und trotzdem sind Betriebssportangebote in den letzten Jahren zurückgegangen. Dabei ist Betriebssport nichts Verkrustetes, sondern sehr zeitgemäß. Und Vereine können sich gut einbringen.

► Nächste Seiten

7



ТИТЕЛТЕННА

Sponeta®

Sponeta®
Classic

OLIVER



► Fortsetzung von Seite 9

Es gibt Yoga-Studios, da wird man geradezu erschlagen mit fernöstlicher Wohlfühlatmosphäre: Buddha-Statuen und Kerzen, Parkettböden und hohe Fenster sorgen für das scheinbar nötige Flair. Große Fenster gibt's auch im Helmholtz-Zentrum Berlin, wo eine Yogalehrerin die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Forschungsbetriebes in einem Konferenzraum mit Teppichboden empfängt. Tische und Stühle werden beiseite geräumt, die grellen Deckenlampen gedimmt, Matten ausgerollt. Dann geht es auch ohne Buddha und Kerze in die Entspannung. In der Haltung des Kindes sinkt die Stirn auf die Matte, Arme ausgestreckt. „Einatmen und ausatmen“, säuselt die Stimme der Lehrerin. Eine ungewöhnliche Form von Sportstudio, mit einem Vorteil: Es befindet sich im eigenen Büro.

Betriebssport hat ein etwas angestaubtes Image, man denkt an Firmenläufe und Fußballgruppen, die sich seit Urzeiten im gleichen Trott treffen - dabei geht es eigentlich um etwas sehr Zeitgemäßes. Durch das dauernde Schreibtischsitzen, im Home Office oder Büro, nehmen Haltungsschäden zu. Der demographische Wandel verlangt eigentlich viel Bewegung, zu der nur die Wenigsten kommen.

Da wäre es natürlich praktisch, wenn der Sport direkt zu einem käme, an den eigenen Arbeitsplatz. Und wenn man sich nicht selbst darum kümmern müsste, sondern der Betrieb ein Angebot macht, das über Tischtennisplatten im Pausenraum und Kegeln gehen auf der Weihnachtsfeier hinausgeht. Doch wie lässt sich moderner Betriebssport so gestalten, dass Leute ihn annehmen und mitmachen?

Zunächst müsste man definieren, was Betriebssport eigentlich ist. Nur: „Es gibt keine einheitliche Definition“, sagt Ronja Scholz, Referentin für Gesundheitssport beim Landessportbund Berlin (LSB). „Es kann reichen von bewegten Pausen zwischendurch über die gesundheitsförderlichen Bewegungskurse bis hin zu klassischen Betriebssportvereinen, die in Wettkämpfen aktiv sind.“

Im Prinzip ist Bayer Leverkusen auch eine Betriebssportgruppe, nur dass die Fußballstars von heute wenig mit den Arbeitern zu tun haben, die 1904 bei der Firmenleitung einen Sportverein erbaten. Die Wurzel des Betriebssports liegen im 19. Jahrhundert, erst als „roter“ Arbeitersport, dann als „gelbes“ Gegenangebot der Betriebe. In der DDR war Sport ohne Trägerbetrieb sogar undenkbar.

Heutzutage muss man Betriebssport eher ökonomisch sehen. Betriebssport bringe aus Sicht des Unternehmens eine erhöhte Produktivität, geringere Fehlzeiten und ein besseres Betriebsklima. Beschäftigten helfe der gemeinsame Sport gegen Krankheiten und Stress, verbessere die Gesundheit und das Wohlbefinden. Zumindest zitiert die Krankenkasse AOK das aus einer Studie der Uni Jena. „Der klassische Werdegang ist eine Gruppe, die sich im Betrieb findet und zusammen Sport treibt“, sagt LSB-Referentin Scholz, „aber es gibt auch zunehmend den Anreiz von Arbeitgeberseite, einen gesundheitlichen Ausgleich zu schaffen.“ Diese Bewegungsangebote laufen unter dem Dach der Gesundheitsförderung, die wieder zum Oberbegriff betriebliches Gesundheitsmanagement gehört.

Soweit, so kompliziert. Dabei sollten Firmen einfach darauf achten, „dass sie den gesundheitlichen Aspekt im Fokus haben und nicht den Wettkampf“, sagt Scholz. Also im Zweifel auf Sportarten setzen, die das Verletzungsrisiko nicht erhöhen. Das Ziel ist es ja, den Krankenstand zu reduzieren.

„Wenn Kollegen beim Sport zusammenkommen, wird die ganze Kultur im Unternehmen gestärkt“, sagt Scholz, aber das Ganze sollte regelmäßig stattfinden und nicht nur als ein einmaliges Event.

Das kann im Zweifel auch den Versicherungsschutz betreffen. Die AOK etwa verweist online darauf, dass das Bundessozialgericht gewisse Grundsätze für den Betriebssport aufgestellt hat. Demnach müssten fünf Kriterien erfüllt sein, damit vollständiger Versicherungsschutz bei Unfällen gewährt werden kann: 1. Ausgleichscharakter, 2. Regelmäßigkeit, 3. betriebszugehöriger Teilnehmerkreis, 4. zeitlicher Zusammenhang mit der Arbeit und 5. unternehmensbezogene Organisation.

Für Betriebssport ist ein wenig mehr nötig als ein Okay des Arbeitgebers und ein geeigneter Ort. „Es muss sichergestellt werden, dass der- oder diejenige, die es anleitet, das auch kann“, sagt LSB-Referentin Scholz. Bei der Organisation der Übungsleiter kann mit Sportvereinen kooperiert werden, die AOK schlägt vor, auch Fitnessstudios, Gewerbeverbände oder andere Firmen zu fragen.

Und auch die Krankenkassen wie die AOK fördern Betriebssport, wenn es um die Gesundheit geht. „Bei Unternehmen gibt es nicht nur die Pflicht, sondern auch den Willen, Gesundheit zu fördern“, sagt Matthias Auth, Bereichsleiter Gesundheitsmanagement bei der AOK Nordost. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement gebe es viele Module. Ein Modul sei der Betriebssport.

Wobei laut Auth die Betriebssportangebote in den letzten Jahren deutlich zurückgegangen sind. „Wir als AOK wollen hier eine Initiative starten und dem Betriebssport ein Revival unterziehen.“ Mit Vereinen und Verbänden habe man sich für die Folgejahre vorgenommen, das

Ziel zu erreichen. Noch befinde man sich in der Analyse, aber bereits heute stehe fest, dass früher mehr Betriebssport stattgefunden habe. Dieser sei auch aus gesellschaftlichen und sozialen Gründen besonders wichtig.

„Wir als AOK Nordost unterstützen bedarfsgerechte Maßnahmen in Unternehmen“, betont Auth. Zusammen mit Akteuren im Unternehmen werde die Lage analysiert und herausgefiltert, welche Krankheitsbilder vorherrschen und welche Sport- und Bewegungsarten Abhilfe schaffen können. „Es müssen bestimmte gesetzlich definierte Kriterien erfüllt sein, damit wir fördern können.“

Letztlich seien Unternehmen sogar gesetzlich verpflichtet, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu bewahren. Deshalb müsse der Betriebssport bedarfsgerechter werden, fordert Auth. „Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wollen nicht noch um 19 Uhr zu einer Turnhalle fahren.“ Digitale Angebote hingegen könnten zu Hause ausprobiert werden und für mehr Fitness sorgen.

► Nächste Seiten



Matthias Auth,
Bereichsleiter Gesundheitsmanagement bei der AOK Nordost: „**Wir wollen dem Betriebssport ein Revival unterziehen.**“



Ronja Scholz, LSB-Referentin Gesundheitssport: „**Wenn Kollegen beim Sport zusammenkommen, wird die ganze Kultur im Unternehmen gestärkt.**“

► Fortsetzung von Seite 11

„Ein Unternehmen sollte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fragen, was sie sich wünschen“, sagt Auth. So können etwa Angebote zusammen mit Kindern die Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützen.“ Er selbst trainiert ehrenamtlich Kinder in Ballsportarten. Kinder hätten heute andere Prioritäten, weshalb er beispielsweise in der Entspannungsphase einfache Yogaübungen einbaue.

Yoga, wie beim Helmholtz-Zentrum, das in Wannsee und Adlershof zu Material und Energie forscht. In der eigenen Betriebssportgemeinschaft, die Mitglied im Betriebssportverband Berlin (BSVB) ist, können die rund 200 Mitglieder unter zwölf Sportarten wählen, selbst an der Atomiade teilnehmen: Hier treffen sich seit Jahrzehnten europäische Forschungsinstitute zu diversen Sport-Wettbewerben.

Ein Angebot am Dienstag hat aber nichts mit der Strahlung zu tun, mit der am HZB geforscht wird, eher mit guten Schwingungen. Wer zum Yoga-Kurs auf den

etwas abgelegenen Forschungscampus am Wannsee will, muss erst am Pförtner vorbei und sich einen Besucherausweis ergattern. Dahinter wartet die Ehrenamtliche Jenny Seifarth, die den Raum aufschließt und die Anwesenheitsliste führt.

„Es ist ein Meetingraum, aber wir sind froh, dass wir ihn nutzen dürfen und Teppichboden haben“, sagt Seifarth, ebenso darüber, dass am Nachmittag Yoga stattfinden kann, auch weil am HZB flexibel gearbeitet wird. „Wir haben eine Umfrage gemacht, welche Uhrzeit den meisten passt“, sagt sie. Heute kommen sechs Frauen und zwei Männer, legen Jacke und Schuhe ab, rollen die Matten aus.

Je ein Drittel der Yoga-Gruppe arbeitet in der Forschung, Verwaltung oder Technik, schätzt Seifarth, die in der Rechtsabteilung tätig ist, das Alter liege zwischen 25 und 65. Der Kurs sei für alle offen. Der Campus ist es nur bedingt, die externe Trainerin kommt hinein. Alexandra Ehrhardt stellt sich vor die Gruppe und faltet die Hände. Sie sagt: „Wähle deine Intention für die heutige Yogaeinheit.“

Ihre eigene Intention hier ist Prävention. „Der Kurs ist nicht so, wie er im Yogastudio wäre“, sagt sie, „es ist angepasst an die Leute hier, die im Alltag viel am Rechner sitzen, nicht so lang und intensiv. Einige werden aber rot, als sie eine Kerze machen: Schulter und Kopf am Boden, Beine nach oben. Andere lassen es. „Jeder macht, wie man sich wohlfühlt, es geht nicht um Leistung“, sagt Seifarth.

Worum geht es dann? Teilnehmerin Simone Franke ist noch nicht lange dabei, beim Yoga und im Unternehmen. „Ich wollte zum einen neue Leute kennenlernen“, sagt sie. „Und zum anderen meine Rückenprobleme bewältigen.“ Die sitzende Tätigkeit am Computer eben. Der Sport helfe bereits. „Und es ist super praktisch, nah am Arbeitsplatz.“ Sie müsse sich so nicht extra in die Bahn setzen.

Dafür geht es manchmal danach zurück an den Schreibtisch. „Ich kann das zwischendurch gut einschieben und arbeite die Zeit dann eben nach.“ Und normalerweise sei Yoga deutlich teurer: Zwölf Euro Jahresbetrag zahlt sie, plus acht Euro fürs Yoga. So viel kostet anderswo eine Einheit. Da lässt es sich im Zweifel auch auf Buddhastatuen, Kerzen und Parkettböden im Studio verzichten.





Der Betriebssport wirbt für sich und ist inklusiv, findet am HZB auf Deutsch und Englisch statt. Ehrenamtliche wie Jenny Seifarth machen den Betriebssport bei den 1100 Mitarbeitenden bekannt. „Wir sind präsent, organisieren Turniere für Sommerfeste und bieten Probestunden an“, sagt sie. Natürlich werde die Gesellschaft individueller. „Aber dann richtet man eben Gruppen danach aus.“

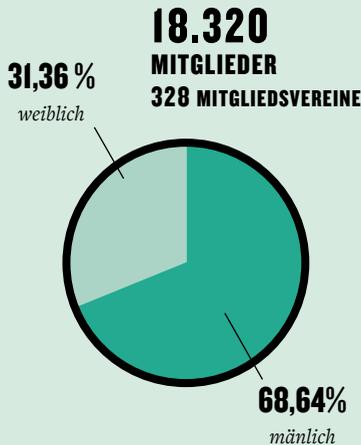
Möglichst flexibel, kein Zwang, ein Angebot, das auf Leute zugeht, statt passiv auf sie zu warten. Wobei auch im Helmholtz-Zentrum das Alter einiger Gruppen höher sei und die Teilnehmerzahlen schwankten, wie Martina Stephan verrät, die als Vorsitzende die Betriebssportgruppen organisiert. Früher gab es vor allem Teamsport, durch die Krankenkasse kam Gesundheits-sport ins Programm. „Wir sind im öffentlichen Bereich ja verpflichtet, Gesundheitsmanagement anzubieten“, erklärt sie. Dafür werden auch klassisch Hallenzeiten in externen Hallen gemietet, die oft nur abends frei sind. „Gerade von jüngeren Frauen hören wir leider, dass die Zeit mit Kindern nur schwer vereinbar ist.“ Darum habe

man zwei präventive Angebote im Haus etabliert, wie den Yoga-Kurs am Nachmittag.

Zum Sport gingen aber oft Ältere, die es von früher kennen. Jüngere hätten mehr Freizeitangebote. „Dabei ist die Atomiade etwa eine gute Gelegenheit, viele Institute und Forscher kennenzulernen.“ Online-Angebote könne Sport vor Ort eben nicht ersetzen, wie auch die Zugriffszahlen belegten. In der Pandemie und danach seien aber Ausgleichs-Angebote gefragt wie Rückenschule oder Yoga.

Man muss also nicht so weit gehen wie in Schweden, wo Betriebssport in einigen Unternehmen obligatorisch ist oder die Teilnahme belohnt wird, mit Boni und zusätzlichen Urlaubstagen. Manche Arbeitnehmer schätzen es auch nicht, wenn sich der Chef zu sehr ins Privatleben einmischte oder beim Sport gleich neben einem schwitzt. Aber Betriebssport ist gerade mitten drin, um moderner zu werden.

BETRIEBSSPORTVERBAND BERLIN



FACHVEREINIGUNGEN IM BETRIEBSSPORTVERBAND (Mitglieder)

9.723 Freizeit- und Gesundheitsport	2.491 Tennis
1.963 Bowling	1.646 Tischtennis
830 Golf	460 Volleyball
298 Schach	297 Squash
275 Fußball	218 Sportkegeln
128 Handball	63 Faustball

Der Sport-Gesundheitspark Berlin e. V. unterstützt bei Aktivitäten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung durch: Beratung und Analyse des IST-Zustands, individuelle Betreuung, Moderation, sport- und präventivmedizinische Untersuchungen sowie Veranstaltungen wie Gesundheitstage, Workshops, Seminare und Präventionskurse.

Alle Informationen und Veranstaltungshinweise gibt es hier:
www.sportgesundheitspark.de/betriebl-gesundheit

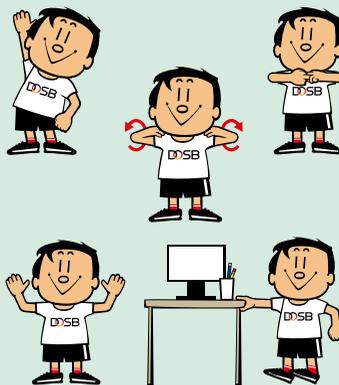


Der Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e. V. (VDES) ist die Dachorganisation der Eisenbahner-Sportvereine (ESV) in Deutschland. Er fördert und erhält durch Sport und Bewegung die Gesundheit und Lebensqualität der DB-Mitarbeiter*innen – einschließlich ihrer Familienangehörigen. Seine Geschäftsstelle ist in der Caroline-Michaelis-Straße in Berlin. Der VDES hat in Berlin fünf Mitgliedsvereine:

ESV Berlin e. V. (121 Mitglieder: Tischtennis, Tennis, Turnen/Gymnastik),
ESV Berlin-Oberspree e. V. (30 Mitglieder: Freizeit-, Senioren- und Gesundheitssport),
ESV Lok Berlin-Mitte e. V. (19 Mitglieder: Kanu),
ESV Lok Berlin-Schöneeweide e. V. (925 Mitglieder: Fußball, Kanu, Kegeln und Bowling, Radsport, Sportschießen, Schwimmen, Tennis, Tischtennis, Turnen/Gymnastik, Volleyball);
ESV Schmöckwitz e. V. (201 Mitglieder: Rudern)
www.vdes.org

BEWEGT IM BETRIEB

Fünf Job-Fit-Übungen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz



BEWEGT IM BETRIEB

5 Job-Fit-Übungen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz werden hier vorgestellt:
bit.ly/5-to-fit

Bei den Deutschen Betriebssportmeisterschaften im letzten Jahr

haben Berliner Athlet*innen 24 Gold-, 25 Silber- und 30 Bronzemedailien gewonnen – in unterschiedlichen Wettbewerben im Bowling, Golf, Schach und Tischfußball. Die 79 Medailien verteilten sich auf 28 Betriebssportgemeinschaften. Erfolgreichste Betriebssportgemeinschaft (BSG) war die BSG RASTA mit drei Goldmedailien.

Berlin war im letzten Jahr Gastgeber der 50. Betriebssport-Europameisterschaft im Bowling: Im Mannschaftswettbewerb gewann Carlos Berlin, im Herrendoppel RASTA Berlin und im Damendoppel TKD Quelle Berlin. Außerdem gingen zwei Silber- und drei Bronzemedailien nach Berlin – also acht von insgesamt zwölf EM-Medailien.

Wie unterstützt der Betriebssportverband Berlin Unternehmen und Institutionen beim Aufbau von Betriebssportgruppen?

Der Betriebssportverband Berlin (BSVB) bietet ausführliche, kostenlose und individuelle persönliche Beratungsgespräche im Betrieb oder im Büro des Betriebssportverbands im Olympiapark an. Der BSVB begleitet die Betriebe bei der Antragstellung und beim Aufbau einer Betriebssportgruppe. Er hilft und informiert u. a. über den umfangreichen Versicherungsschutz durch den BSVB und den Landessportbund und stellt eine Mustersatzung bereit. Der BSVB pflegt Kontakte zu den Sportämtern und kann deshalb vermitteln, wenn es um Trainingszeiten in öffentlichen Sportstätten geht. Der Verband vermittelt Kontakte zu seinen zwölf Fachvereinigungen, wo qualifizierte Übungsleiterinnen und -leiter insgesamt 20 Sportarten anbieten. Und schließlich werden die Vorteile von Betriebssportgruppen erläutert:

Neben der Gesunderhaltung sind das vor allem Geselligkeit und besseres Kennenlernen untereinander.

Bei Großbetrieben kennt man manchmal die Kollegen aus der Nachbarabteilung nicht. Beim Sport werden alle geduzt. Interessenten wenden sich an BSVB-Verbandsmanagerin Sylvia Rutsatz:
info@betriebssportverband-berlin.de

Hartmut Kaven, BSVB-Präsident

„NACH DER STUNDE SOLLEN ALLE WIEDERKOMMEN“

Fitnesskurs im LSB mit Johanna Vollmann:
Über ihre Erfahrungen, Ansprüche und Selbstzweifel

Termine an einem Freitag von 9 bis 10 lehne ich grundsätzlich ab. Die Stunde ist seit einigen Jahren für Johanna Vollmann reserviert. Früher habe ich sie persönlich getroffen – beim Landessportbund im Manfred von Richthofen-Haus. Neben meinem Büro. Seit Corona sehen wir uns online über Teams. Sie leitet den Rückenkurs im LSB, ein Angebot für alle Mitarbeitenden.

Ich rolle also meine Matte zu Hause im Wohnzimmer aus. „Wir machen uns erstmal warm“, beginnt sie, hebt und senkt die Arme. Nebenbei fragt sie, ob alle ihr Fitnessband und den Pilatesball dabei haben. Mit den Kleingeräten variiert sie die Übungen. So wird es nicht langweilig. Nach dem Auftakt im Stehen geht es runter auf die Matte – in den Vierfüßlerstand, auf den Bauch, auf den Rücken und auf die Seite. Entspannung zum Schluss. Sie beschreibt jede einzelne Übung ganz genau. „Ihr müsst es richtig machen. Nicht schummeln. Sonst können wir uns das Ganze sparen“, sagt sie öfter. Sie macht alles mit, auch alle Wiederholungen. Ohne außer Atem zu sein, erklärt sie dabei, wofür die Übung gut ist. Das motiviert.

Johanna Vollmann hat Sport studiert und ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin. Der regelmäßige Kontakt zu Menschen macht ihr am meisten Spaß. „Ich habe mal in Reha-Kliniken gearbeitet. Das hat mich nicht befriedigt. Dort sind die Leute vier Wochen. Das ist für mich nicht nachhaltig.“ Sie glaubt, dass sie auch einen Erziehungsauftrag hat: „Gut ist, wenn ich merke, dass die einzelnen Teilnehmer buchstäblich die Erfahrung machen, was Bewegung im weitesten Sinne für die gesamte Befindlichkeit, auch psychisch, ausmacht.“ Sie ist fest davon überzeugt: „Bewegung ist durch nichts zu ersetzen. Bewe-

gung hilft immer, gesunden und kranken Menschen.“ Deshalb müsste jedes Unternehmen solche Angebote machen, findet sie: „Für die Gesundheit seiner Mitarbeiter. Jemand mit Rückenschmerzen ist nicht motivierbar, will nur nach Hause auf die Couch.“

Die Gruppen, die sie in verschiedenen Unternehmen anleitet – von Großbetrieben, wie Siemens, bis zu privaten Sportstudios – sind oft sehr gemischt. Junge, Ältere, Frauen, Männer, Trainierte, Untrainierte. „Da muss man zeigen, was man kann oder nicht. Da merke ich, dass ich manchmal auch an meine Grenzen komme. Es ist gar nicht möglich, jeden individuell zu betreuen“, räumt sie ein. „Man hat einen zeitlichen Rahmen und muss alle bedienen – mit Übergewicht, Asthma, Depression.“ Die Gruppendynamik kommt noch hinzu. Sie sagt: „Die Bewegung strengt mich nicht an. Aber der Anspruch, jedem zu vermitteln, dass er wichtig ist und merkt, hinterher geht es ihm besser, dass er vielleicht die Kraft gespürt hat, die ihn stabilisiert, vielleicht auch seine Grenzen kennengelernt hat und dass er wiederkommt.“ Deshalb beschäftigt es sie lange, wenn jemand einfach aufhört. Damit es möglichst gar nicht so weit kommt, bittet sie immer um Feedback. Nicht um gelobt zu werden.

Im Zeitalter von New Work wird Sport im Betrieb wieder modern. Trotzdem stellt auch Johanna Vollmann fest, dass viele Angebote nur mäßig genutzt werden: „Sport, sich bewegen in der Gruppe, ist eine sehr intime Angelegenheit“, sagt sie. „Menschen, die miteinander arbeiten, das Büroumfeld teilen, sind nur bedingt willig, sich in diesem Rahmen auch noch nebeneinander auf die Matte zu legen. Gemeinsam Sporttreiben im weitesten Sinne überschreitet die gewohnte Ar-



beitsdynamik. Ihr trinkt Kaffee, habt eine gewisse professionelle Distanz, es ergeben sich Freundschaften und Antipathien. Trotzdem funktioniert es, um den Arbeitsauftrag zu erfüllen. Beim Sport gibt jeder noch mehr von sich preis. Im ungünstigsten Fall verstärkt Sport unguete Gefühle. Betriebssport ist als Wort ein Paradoxon: Betrieb bedeutet Arbeit, Sport ist eine Freizeitbeschäftigung.“ Manchmal stört auch das Du, berichtet sie. Es gehört selbstverständlich zum Sport, aber nicht zu Unternehmen.

Trotzdem glaubt sie an die Vorteile von Sport im Betrieb. Neben der Prävention ist das für sie der Umgang untereinander. „Neue Synergien können sich ergeben, wenn die Menschen offen sind.“ Außerdem sind Sportangebote im Betrieb für sie ein Signal an die Mitarbeitenden: „Jemand da oben hat ein aufrichtiges Interesse daran, dass es mir gut geht, ich bin ihm wichtig bin, eine Form von Wertschätzung.“

Nach der Stunde mit Johanna Vollmann am Freitagmorgen bin ich fit für den Tag und in nullkommanichts am Schreibtisch. Eine halbe Stunde wird mir als Arbeitszeit angerechnet. Eine Zehnerkarte kostet 25 Euro.

Angela Baufeld

Das sind die Gesundheitssportangebote für LSB-Mitarbeitende:

- » Fitnesskurs
- » Yoga
- » Krafttraining
- » Bewegte Pause (online)
- » Sportabzeichentage
- » Massagen

Kontakt: gesundheit@lsb-berlin.de



„Es geht hier nicht beamtisch zu ...“

„...vielleicht sind wir nur etwas besser darin, Anträge für Hallen auszufüllen.“
 Porträt der Sportgruppe im Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

Betriebssport kann tödlich sein. Zumindest an der Staatsoper Unter den Linden, wo Richard Wagners „Ring der Nibelungen“ im vergangenen Oktober in Berlin neu inszeniert wurde. In der modernisierten Version wird Sagenheld Siegfried in der Betriebssportgruppe Basketball ermordet. In Wirklichkeit geht es deutlich gemütlicher zu beim Sporttreiben mit Kolleginnen und Kollegen.

So auch bei der Sportgruppe im Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg – e.V., wohlgemerkt. Denn die SG BA Tempelhof-Schöneberg ist einer der ältesten Betriebssport-Vereine in Berlin. Die Sportgruppe wurde im Jahr 1956 gegründet, hat 670 Mitglieder und bietet mittlerweile Sportarten in zwölf Abteilungen an. So auch Tischtennis: Montag- und dienstagsabends in der Turnhalle einer Mariendorfer Grundschule.

Am Eingang warten auch Abteilungsleiter Gerd Paulke und der Vereinsvorsitzende Dietrich Donner, die gleich mit Vorurteilen zu der Sportgruppe aufräumen. „Wir sind ein Verein wie jeder andere und weltoffen, jeder kann mitmachen“, sagt Donner. Er kann aus dem Kopf nicht einmal schätzen, wie viele

Vereinsmitglieder tatsächlich im Bezirksamt arbeiten. „Das erfragen wir gar nicht“, erklärt er.

Jede einzelne Sportgruppe sei zwar ursprünglich aus dem Bezirksamt heraus gegründet worden, aber durch eine Satzungsänderung konnte das „Betrieb“ vor der „Sportgruppe“ gestrichen werden. „Früher durften wir nur Mitglieder aus dem Bezirksamt einsetzen oder der überwiegende Teil einer Mannschaft musste aus dem Bezirksamt kommen“, sagt Donner. Doch die Zeiten sind längst vorbei.

Es gibt mittlerweile auch Abteilungen wie Bowling, Badminton, Cheerleading oder Inlinehockey. Die Floorballsparte des Vereins spielte gar in der Bundesliga, aber spaltete sich vor zwei Jahren ab.

Für die Tischtennis-Abteilung kann Gerd Paulke es noch aufschlüsseln. „Wir haben 28 Mitglieder und davon sind neun aktuelle oder ehemalige Mitarbeiter des Bezirksamtes.“ So wie Paulke selbst. Er fing 1972 im Amt an und engagiert sich seither fürs Tischtennis, auch nach seiner Pensionierung. Obwohl 1955 geboren, sei er aber an

der Gründung des Gesamtvereins 1956 unbeteiligt, scherzt er.

„Viele sind über Freunde, Bekannte oder die Familie zur Sportgruppe gekommen und geblieben“, sagt Donner, auch er selbst. Seine Frau arbeitete im Bezirksamt, seit 15 Jahren leitet er den Verein. Der 75-Jährige war ebenfalls lang im öffentlichen Dienst tätig. Doch Donner bestreitet, dass es hier sehr beamtisch zugehe. „Vielleicht sind wir nur etwas besser darin, Anträge für Hallen auszufüllen.“

So auch für die Halle der Mascha-Kaléko-Schule, in der seit Jahrzehnten das Tischtennis stattfindet. Auch hier werden wenige Beamten-Klischees erfüllt: Es wird weder ausgiebig über Satzungen und Regeln diskutiert, noch geht es besonders langsam zu. Die Schläger werden schnell geschwungen. Obwohl einige der neun Damen und Herren an den Tischtennis-Platten nicht mehr die jüngsten sind.

Auf der Webseite heißt es: „Da der Altersschnitt der Mitglieder der Tischtennisabteilung – leider! – bei ca. 50+ liegt, sind junge und dynamische Spieler (es muss natürlich nicht die Spieler

stärke 1. Bundesliga vorhanden sein) besonders gerne gesehen. Auch wer nicht nur die sportliche Seite bei einem Verein sucht, ist bei uns bestens aufgehoben, da wir regelmäßig nach dem Training und den Punktspielen unsere Clubräume aufsuchen und uns das eine oder andere Bier (natürlich auch nichtalkoholische Getränke) bei guter Laune und Auswertung der Ergebnisse schmecken lassen.“

Das mag nicht jeden ansprechen, aber vielleicht ist die gemütliche Atmosphäre beim Betriebssport genau richtig, um ältere oder ehemalige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Bewegung zu bringen. Der demographische Wandel und die Gesundheitsschäden, die zu viel Schreibtischsitzens verursacht, lassen sich in Gemeinschaft leichter angehen. Die Jüngeren haben ohnehin oft andere Prioritäten.

Donner berichtet für den Gesamtverein, dass die Altersstruktur schon etwas höher sei. „Unsere Cheerleading-Abteilung und der Nachwuchs im Tennis und Tischtennis senken aber den Schnitt.“ Dafür seien die Mitglieder treu. Die Pandemie habe man mit nur 15 Kün-

digungen gut bewältigt. Das mag auch daran liegen, dass 8 Euro Monatsbeitrag für alle Sportarten ein günstiges Angebot ist.

Die, die herkommen, schätzen die Gemeinschaft, auch ohne Betriebsbindung. So wie Stefan Scholz. Der bald 63-Jährige ist seit 1986 dabei und heute beim Training der einzige aktive Bezirksbeamte. „Das Angebot ist schon bekannt im Bezirksamt, ich versuche auch zu werben und frage bei neuen Auszubildenden nach, was sie für Sport treiben, aber es ist schwer, heute für Sport zu motivieren.“ Entweder hätten die Jüngeren keinen Bezug zu Sport oder seien schon in anderen Sportarten aktiv.

So kommt es, dass Scholz, der auch als Spielertrainer fungiert, auch dieses Jahr beim internen Turnier wieder Einzelmeister geworden ist, zum zwanzigsten Mal, wie er schätzt. Aber er hat einen Herausforderer, der ihm im Finale unterlag. Andreas, der seinen Nachnamen nicht nennen will, wirkt mit Augenbrauen-Piercing und tätowierten Unterarmen wie der junge Wilde hier.

Aber er ist auch schon 56 und suchte nach Fußball einen Sport, den er noch im Alter betreiben kann. Ehrgeizig ist Andreas dennoch, hat sich sogar eigens einen Privattrainer genommen, um aufzuholen. „Hier spielen manchmal 80-Jährige, die sind immer noch fit und können die Bälle super platzieren.“ Der Werkzeugmacher merkt bisweilen mal, dass er mit Beamten spielt. „Sie sind etwas geradliniger, das Formular muss ordentlich ausgefüllt sein, die Spielkleidung muss sitzen“, sagt er schmunzelnd.

Ehrgeiz ist aber bei allen noch vorhanden. Der Sport soll zwar gesund halten und Gemeinschaft schaffen, aber in den Wettbewerben unter dem Dach des Betriebssportverbandes will man andere Unternehmen wie BVG oder Vattenfall schon schlagen, vergleicht auch die Trainingsmöglichkeiten. Es muss ja nicht gleich so weit gehen wie bei den Nibelungen an der Staatsoper.

Dominik Bardow

„Die, die herkommen, schätzen die Gemeinschaft, auch ohne Betriebsbindung.“



Das große Quiz über Sport im Betrieb

Wie gut kennen Sie sich im Betriebssport aus?

1. Der Betriebssportverband Berlin hat 18.320 Mitglieder in zwölf Fachvereinigungen: Bowling, Faustball, Freizeit-/Senioren-/Gesundheitssport, Fußball, Handball, Schach, Sportkegeln, Squash, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Golf. Wo sind die meisten Mitglieder?

- a) Faustball
- b) Freizeit-, Senioren- und Gesundheitssport
- c) Tischtennis
- d) Fußball

2. Wo hat der Deutsche Betriebs-sportverband (DBS) seine Geschäftsstelle?

- a) In Kassel
- b) In Berlin
- c) In Bonn

3. Ihr Betrieb möchte einen Rückenfit-Kurs anbieten. Wer berät und unterstützt Sie bei der Organisation und Durchführung?

- a) der Betriebssportverband Berlin
- b) Wir googeln einfach.
- c) der Sport-Gesundheitspark
- d) der Landessportbund Berlin

Was wissen Sie über betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)?

4. Ist Betriebssport gleich BGF?

- a) Ja. Sport fördert schließlich die Gesundheit.
- b) Weiß nicht. BGF ist so ein neomodischer Begriff – wie neuer Wein in alten Schläuchen.
- c) Nicht automatisch. Im Betriebssportverband wird auch Wettkampfsport betrieben, was, streng genommen, kein Gesundheitssport ist.

d) Betriebliche Gesundheitsförderung ist noch mehr als Betriebssport, zum Beispiel gesunde Ernährung, aktive Pausen, gesunde Führung, ergonomisch richtig ausgestatteter Arbeitsplatz, Stressfaktoren abbauen.

5. Ist BGF nur in größeren Betrieben/Unternehmen möglich?

- a) Nein. Kleinere Betriebe können mit Betrieben in der Umgebung gemeinsam Sport- und Bewegungsangebote auf die Beine stellen.
- b) Andere Themen sind wichtiger.
- c) Ja. Für kleinere ist der Aufwand viel zu groß.

6. Immer mehr Menschen arbeiten inzwischen im Homeoffice. Bleibt im Homeoffice Raum für BGF?

- a) Ja. Viele Betriebe und Institutionen, z. B. der LSB Berlin, die Krankenkassen, der Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine u.v.m., bieten aktive Pausen und Hinweise online an.
- b) Nein. Jeder ist für sich selbstverantwortlich.
- c) Ja, wenn Angebote auch genutzt werden. Es gibt zum Beispiel auch den Firmenlauf www.berliner-firmenlauf.de oder das Stadtradeln www.stadtradeln.de/berlin.

7. Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit beim BGF?

- a) Keine.
- b) Eine große. Mitarbeitende und Betriebe bzw. Unternehmen profitieren davon, wenn Beschäftigte gesund und fit sind: weniger Fehlzeiten, mehr Zufriedenheit.
- c) Nachhaltigkeit wird immer mehr zum Motivationsfaktor. Das bedeutet nicht, dass Geld keine Rolle mehr spielt. Es ist aber nicht mehr der einzige Motivationsfaktor.

AUSWERTUNG

Beantworten Sie die Fragen (Mehrfachantworten teilweise erforderlich) und addieren Sie die Punkte:

-	2	2	1	7
-	2	0	2	9
-	0	0	2	5
2	1	0	2	4
1	1	0	1	3
-	0	1	0	2
0	0	1	0	1
(d)	(c)	(b)	(a)	Frage

Bis 7 Punkte: Sie denken: Betriebssport ist 20. Jahrhundert. Aber fühlen Sie sich nicht auch manchmal verspannt und müde? Bewegung und Sport am Arbeitsplatz tut gut! In dieser Ausgabe sagen wir warum und geben Tipps.

8 bis 16 Punkte: Sie finden Sport im Betrieb nicht schlecht – ist Ihnen aber zu viel Aufwand (stimmt nicht – red). Überwinden Sie sich! Kümmern Sie sich um die Organisation von Angeboten! Nutzen Sie die, die es gibt! Wir helfen Ihnen.

17 bis 21 Punkte: Betriebssport und Betriebliche Gesundheitsförderung gehören für Sie zur modernen Arbeitswelt. Bleiben Sie immer up to date! Infos zur New Work finden Sie zum Beispiel bei der AOK - einer der LSB-Wirtschaftspartner: bit.ly/NewWork23 In der Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB gibt's Fortbildungen „Gesund im Betrieb“: bit.ly/LSB-Bildungsprogramm23 (Seite 68)

Angela Baufeld

KONTAKT

- » Betriebssportverband Berlin
Sylvia Rutsatz, Tel. 34 70 94 82/83,
info@betriebssportverband-berlin.de
- » Sport-Gesundheitspark,
Christian Lusch, Tel. 030, 81 81 2508
- » LSB, Ronja Scholz, Tel. 300 02 164,
ronja.scholz@lsb-berlin.de

„KINDER IN BEWEGUNG – DAS IST MIR BESONDERS WICHTIG“

Filiz Keküllüoğlu (Bündnis 90/Die Grünen), Bezirksstadträtin der Abteilung Schule, Sport und Facility Management in Lichtenberg, über Vielfalt, Frauenförderung und Hallenzeiten

1 **SPORT IN BERLIN**
Wo landet der Sport in Ihrer politischen Themenrangliste?
Sport nimmt einen wichtigen Platz in meiner Arbeit ein. Ich bin im regelmäßigen Austausch mit dem Bezirkssportbund (BSB) und den Vereinen in Lichtenberg. So erfahre ich aus erster Hand, welche Themen sie bewegen. Ich bin begeistert und dankbar für die ehrenamtliche Arbeit, die in den Vereinen geleistet wird.

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

An erster Stelle liegt der Schwerpunkt in meiner Arbeit als Sportstadträtin, den Bau und die Sanierung von Sportanlagen voranzutreiben. Des Weiteren möchte ich Vielfalt im Sport stärken. Ich bin Schirmherrin über die Kooperation zwischen SV BVB 49 e.V. und der Vereinigung der Vietnamesen in Berlin und Brandenburg e.V. mit dem Ziel, mehr Menschen aus der vietnamesischen Community für den Verein zu gewinnen. Als Sportstadträtin ist es mir besonders wichtig, Kinder möglichst früh zum Sport zu bringen - nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern für die Entwicklung ihrer sozialen Kompetenzen, ihres Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühls. Ich unterstütze den BSB in seinem Vorhaben, einen Stammtisch „Kinder in Bewegung“ zu etablieren, um gemeinsam mit den Lichtenberger Sportvereinen Angebote zu schaffen, die Kinder stärken.

3 **Wo liegen die größten Schwierigkeiten der Sportvereine in Lichtenberg und was tun Sie dagegen?**
Eine Herausforderung für



Filiz Keküllüoğlu,
Bezirksstadträtin der Abteilung
Schule, Sport und Facility Management
in Lichtenberg

...

die Sportvereine ist es, Übungsleiter*innen zu finden. Gemeinsam mit „Sportbunt – Vereine leben Vielfalt“ möchte ich Übungsleiter*innen mit Fluchterfahrung gewinnen. Damit wollen wir die Teilhabe von Geflüchteten stärken und gleichzeitig Rollenvorbilder schaffen. Des Weiteren ist die Vergabe von Zeiten in den Sporthallen ein brisantes Thema. Hier hat sich das Schlichtungsteam vom BSB bewährt, die mit einzelnen Vereinen Lösungen erarbeiten. Die Rückmeldung der Vereine dazu ist positiv.

4 **Zu Beginn Ihrer Amtszeit haben Sie in einem Zeitungsinterview gesagt, es bewege Sie vor allem die Frage: Warum ist der Anteil an Mädchen und Frauen in den Sportvereinen noch so gering? Was haben Sie auf diesem Gebiet seitdem erreicht und wie?**

Die Sichtbarkeit von Frauen* und Mädchen im Sport ist mir ein großes Anliegen, da sie hier leider noch unterrepräsentiert sind. Um hier entgegenzusteuern, wird der neue Sportplatz in der Hohenschönhauser Straße für Mädchen- und Frauensport vorgehalten. Hinzu kommt, dass Mütter i.d.R. kaum Zeit für Sport haben - Alleinerziehende noch weniger. Daher ist es wichtig, parallel zu Sport für Eltern/ Erwachsene, Angebote für Kinder zu etablieren. Mit dem Stammtisch „Kinder in Bewegung“ bin ich zuversichtlich, Vereine dahingehend zu sensibilisieren. In den Vorständen der Vereine ist Diversität kaum abgebildet. Wenn sich Frauen mit dem Vorstand identifizieren können, fühlen sie sich eher vom Verein angezogen. Diesen Aspekt habe ich erfolgreich beim Vorstand des BSB platziert und erwirkt, dass der Anteil der Frauen im Vorstand gestiegen ist. Dies wird eine Ausstrahlungskraft auf einige Vereine haben.

Welches Sportereignis hat Sie am meisten geprägt?

Die Deutsche Tischtennismeisterschaft hat mich sehr beeindruckt. Die Frauen vom Tischtennisverein ttc berlin eastside haben den Deutschen Meistertitel geholt – das ist der achte Meisterschaftstitel für den Lichtenberger Verein. Das zeigt mir: Wenn Frauen sportlich gefördert werden, sind sie sehr erfolgreich.

5

GEFÖRDERTE AUTOS FÜR DEN SPORT.

EINE MONATLICHE KOMPLETTRATE:

- // Ab 12 Monaten Vertragslaufzeit
- // 15.000 - 30.000 km Freilaufleistung
- // Inkl. Kfz-Versicherung und Kfz-Steuer
- // Inkl. Überführungs- und Zulassungskosten
- // Keine Anzahlung, keine Schlussrate
- // Nur tanken musst Du selbst!
- // Rundum Service mit persönlicher Beratung
- // 24/7 Schadenhotline

WER KANN VON DIESEM ANGEBOT PROFITIEREN?

Athleten, Übungsleiter, Trainer und Funktionäre dürfen unser Angebot nutzen. Ruf uns gerne an!

**SOFORT
VERFÜGBARE
FAHRZEUGE!**



Eine Rate, in der wirklich alles drin ist.
Scanne den QR-Code & erhalte weitere Infos.

0234 - 95 128 0
www.ichbindeinauto.de/?partner=lsbberlin

LANDES
**SPO
RT
BUND
BER
LIN**

Offizieller Partner

1911

Es wird das Vereinsabzeichen TVG eingeführt. Später erfolgt dann die Namensänderung in Turn- und Sportverein Gesundbrunnen 1873, sodass daraus dann die Abkürzung TSVG wird.



1900

Eröffnung einer Jungen- und einer Mädchenabteilung und der Verein bekommt einen Sommerspielplatz. Man sammelt Spenden für ein Umkleide- und Gerätehäuschen.



1896

Die Frauenabteilung gründet sich.

1873

22 Männer gründen den „Männer-Turnverein Gesundbrunnen“, kurz darauf werden eine Altersriege und eine Lehrlingsabteilung gebildet. Zunächst wird wegen fehlender Turnhallen nur in Lokalen und Tanzsälen geturnt...

1918

Kriegsbedingt muss der Turnbetrieb eingestellt werden. Die Hallen werden durch das Militär genutzt.



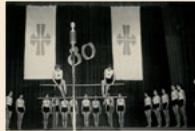
150 JAHRE

TURN-UND SPORTVEREIN GESUNDBRUNNEN

Hier die wichtigsten Stationen der langen Vereinsgeschichte:

2013

Die 140-Jahr-Feier findet im Centre français an der Müllerstraße statt.



1945

Der Turnbetrieb wird kriegsbedingt eingestellt.



2023

Die Mitgliederzahl ist stark geschrumpft. Es gibt zwei Gymnastik-Gruppen, in denen insgesamt 45 Frauen aktiv sind. Die älteste Teilnehmerin ist über 80 Jahre alt, die Jüngste rund 20. Die fünf männlichen Mitglieder im Verein üben keinen Sport mehr aus. Für rund 40 Kinder (und ihre Eltern) zwischen zwei und fünf Jahren bietet der Verein in der Albert-Gutzmann-Schule eine Eltern-Kind-Gruppe an. „Aktuell haben wir Schwierigkeiten, neue Leute zu erreichen. Uns fehlen Übungsleiter“, sagt die Vereinsvorsitzende Christiane Schulze. Die 150-Jahr-Feier findet im Ballhaus an der Prinzenallee statt.

1970

Seit Anfang der 70er Jahre bietet der Verein das Sportabzeichen an. Auch Vereinsfremde sind eingeladen.

1949

Die Wiederzulassung ist genehmigt, dieses Mal in der Turnhalle in der Badstraße 22, der Verein zählt 379 Mitglieder, es werden Handball, Faustball und Leichtathletik betrieben.

1937

Man gründet eine Kleinkinderabteilung. Die muss im Krieg aber wieder geschlossen werden.

ENDE 50ER/ANFANG 60ER

Der Mitgliederbestand geht zurück. Abgänge bei den Kindern und Jugendlichen, Stillstand bei den Männern. Neuzugänge hingegen bei den Frauen, denn es wird eine Hausfrauenabteilung gegründet. Aus ihr geht 1959 die Gymnastik-Abteilung hervor.

**Turn- und Sportverein
Gesundbrunnen 1873 e. V.**

Karin Dohrmann, 2. Vorsitzende
E-Mail: kadohr@web.de

SPORTKALEN

JANUAR

- 27.–29. Radsport: Sechstagerennen**
 28. Fußball: Bundesliga Hertha BSC – 1. FC Union
 28./29. Tischtennis: Norddeutsche Meisterschaften
 28./29. Bogenschießen Landesmeisterschaften (Halle)
 29. Feuerwerk der Turnkunst

FEBRUAR

- 1.–5. Snooker: German Masters
 4./5. Schießen: Jungfuchse-Pokal
 10. Leichtathletik: ISTAF Indoor Berlin
 11. Prellball: 2. Berliner Open Kids Cup
 11./12. Fechten: Weißer Bär von Berlin
 17.–19. Eiskunstlaufen: Kleiner Berliner Bär
 18. Ringen: Bambini-Cup
 18./19. Fechten: GiG-Cup
 24. Freestyle: Night of the Jumps
 25./26. Synchronschwimmen: Pflichtranglisten-Turnier
 25./26. Eisschnelllaufen: Deutsche Junioren-Meisterschaften

MÄRZ

- 3./4. Eisspeedway: Deutsche Meisterschaft und internationale Rennen
 4./5. Tanzen: Standard-Meisterschaften Berlin-Brandenburg
 4./5. Floorball: Deutsches Pokal-Finale
 6. Taekwondo: DTU-Final-8-Turnier
 8.–12. Badminton: Yonex German Junior
 10.–12. Eiskunstlaufen: Skate Berlin Adult
 10.–12. Rhythmische Sportgymnastik: Berlin Team Masters
 18. Rudern: Berliner Langstrecke (Frühjahr)
 25. Tanzen: Youth Dance Contes
 25. Orientierungslaufen: 40. Frühlingslauf
 25./26. Schießen: Sk-Junior-Cup
 25./26. Moderner Fünfkampf: Berlin-Brandenburger Meisterschaft
 25./26. Bowling: Ländervergleich
 30. Darts: Cazoo Premier League
 31.–2.4. Eiskunstlaufen: SCC-Pokal
 31.–2.4. Tanzen: Berlin Dance Festival
 31.–2.4. Segeln: Sailing Champions League

APRIL

2. Leichtathletik: Halbmarathon
 7.–9. Badminton: Yonex Junior Cup
 7.–10. Tanzen: Blaues Band der Spree
 14.–16. Rudern: Berliner Frühregatta
 16. Turngemeinde in Berlin 1848 e. V. wird 175 Jahre alt
 21.–23. Schwimmen: Berlin Open FINA Approved
 22. Kanu: Rund um Scharfenberg
 22./23. Faustball: 37. Wedding-Cup
 22./23. Motorsport: Berlin ePrix I und II
 23. Wandern: 49. Berliner Frühjahrswanderung
 24.–30. Schießen: Lapua IWK-Cup
 29. Karate: International German Wado Cup
 29./30. Tanzen: Deutsche Equality-Meisterschaften
 29./30. Golf: Club-Meisterschaften
 29.–1.5. Segeln: Sailing Champions League
 30. Handball: Euro-Cup Deutschland-Spanien
 30. Triathlon: Kundius Man

MAI

- 1.–7. Wasserspringen: Nationale WM-Qualifikation
 2.–6. Jugend trainiert für Olympia & Paralympics: Frühjahrsfinale
 4.–7. Bowling: Deutsche Jugend-Meisterschaften
 5.–7. Turnen: Märchenpokal
 6. Rugby: Deutsche Senioren-Meisterschaften
 6. Hockey: 56. Ordentlicher Bundestag
 6./7. Radsport: Velo-Messe und Airfield Race
 11.–14. Turnen: Junior Team Cup
 11.–14. Behindertensport: IDM Schwimmen
 13. Kanu/Rudern: Innerstädtische Spreefahrt
 13. Leichtathletik: Berliner Frauenlauf
 14. Leichtathletik: S 25 – Berlin läuft

JUNI

3. Fußball: DFB-Pokalfinale
 3./4. Rudern: Berliner Sommerregatta
 4. Triathlon: Berlin-Triathlon
 7.–9. Leichtathletik: Team-Staffel
 10. Turnen: Landesfinale TuJu Stars
 9.–12. Betriebssport: Mini Atomade
 10./11. Segeln: German Open (Tempest)



DER 2023

- 10./11. Kanu: Große Jugendregatta
- 12.–17. Boxen: Deutsche U 19-Meisterschaften
- 17.–25. Special Olympics World Games**
- 17.–25. Tennis: Rot-Weiß-Turnier bett1 open
- 18. Familiensportfest am Brandenburger Tor**
- 22.–25. Behindertensport Goalball Nations Cup
- 29.–2.7. Handball: U 21-WM mit Finalrunde

JULI

- 1./2. Radsport: Velo City
- 2. Kanu: Berliner Halbmarathon
- 5.–8. Wasserspringen: Die FINALS
- 7. Tag der Vereine und Verbände beim LSB**
- 9. Bogenschießen: Landesmeisterschaften
- 10.–13. Segeln: Internationale Deutsche Meisterschaft (Pirat)
- 12.–16. Behindertensport: German Open im Rollstuhltennis
- 14.–16. Segeln: Europe Cup
- 27. Schießen: English Match Day
- 28./29. Judo: Europacup U 21
- 29. Leichtathletik: Runners Night
- 30. Judo: Sadari Deutschland Tour
- 31.–6.8. Bogenschießen: Weltmeisterschaften**

AUGUST

- 12. Kanu: Berliner Brückenfahrt
- 18. Fußball: Bundesliga-Start 2023/24
- 20. Schießen: Berlin Cup
- 21.–23. Segeln: Internationale Deutsche Meisterschaften (Dyas)
- 25.–27. Radsport: Tour de Berlin (Youngster)**
- 27.–3.9. Bowling: World Open

SEPTEMBER

- 3. Leichtathletik: ISTAF**
- 3. Radsport: Rund um Berlin
- 3. Kanu: LKV-Halbmarathon
- 7.–9. Segeln: Internationale Deutsche Meisterschaften (H-Boote)
- 9./10. Fechten: Berlin Open
- 10. Familiensportfest im Kiez**
- 16. Leichtathletik: Team-DM (U 16)

- 16./17. Golf: Einzelmeisterschaften
- 17. Wandern: Quer durch Berlin
- 17.–21. Jugend trainiert für Olympia & Paralympics: Herbstfinale**
- 21.–23. Leichtathletik: BMW Berlin Marathon**
- 29.–1.10. Radsport: Tour de Berlin (Feminin)
- 30. Sportschiffer-Gottesdienst
- 30./1.10. Moderner Fünfkampf: Berlin Cup

OKTOBER

- 3. Alpenverein: 50 km-Marsch durch Berlin
- 7. Rudern: 94. „Quer durch Berlin“**
- 7. Sportakrobatik: Berlin Pokal
- 8. Rhönrad: Berlin-Pokal
- 14. Judo: Europa-Cup Junioren (U18)
- 14./15. Rudern: Sternfahrt zur RG Wiking
- 15. Leichtathletik: Degewo Great 10 K.
- 15. Wandern: Erlebnistag Berlin-Brandenburg**

NOVEMBER

- 4./5. Ringen: Internationales Frauen- und Mädchenturnier**
- 4./5. Segeln: Grand Slam
- 11. Rudern: Berliner Langstrecke (Herbst)
- 24.–26. Kanu Winterfahrt auf der Spree
- 24. LSB-Mitgliederversammlung

DEZEMBER

- 2. Championsgala im Estrel Hotel
- 3. Kanu: Nikolausfahrt
- 10. Orientierungslaufen: Kristall-Cup
- 16. Rudern: 25. Indoor Rowing Open**
- 16./17. Moderner Fünfkampf: Kader-WM-Qualifikation
- 31. Leichtathletik: Silvesterläufe





BEWUSST BEWEGEN

Die Sport-Thieme Akademie Tour 2023

Wir freuen uns, Ihnen mit unserer Sport-Thieme Akademie praxisnahe Inhalte und spannende Impulse für Ihren Vereinsalltag mitzugeben. Sie richtet sich an alle Sportinteressierten, die beispielsweise selbst eine Gruppe betreuen oder trainieren.

Das Beste aus Theorie und Praxis

Bei der Sport-Thieme Akademie handelt sich um eine kostenlose, vierstündige Präsenzveranstaltung, die durch ganz Deutschland tourt. Im Sommer 2023 ist es endlich wieder so weit. Unter dem Motto „Bewusst Bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken“ vermitteln Ihnen unsere erfahrenen Sportreferentinnen

und -referenten Fachwissen zu Spezialthemen. Ebenfalls haben Sie die Möglichkeit, Sportgeräte an über zehn Stationen für verschiedene Muskelgruppen sowie Augen und Ohren zu testen und Fragen an unsere Expert:innen zu richten.

Nach Ihrer erfolgreichen Teilnahme stellen wir Ihnen ein Zertifikat aus (5 LE zur Lizenzverlängerung). Seien Sie dabei und melden Sie sich für die Tour der Sport-Thieme Akademie 2023 an.

Weitere Infos: www.sport-thieme.de/akademie

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter:
akademie@sport-thieme.de

Alle 15 Standorte der Tour auf einen Blick:



5. Juni Hamm
6. Juni Sögel
7. Juni Lemwerder
8. Juni Hannover
9. Juni Lübeck
12. Juni Bergisch Gladbach
13. Juni Frankfurt am Main
14. Juni Ilmenau

15. Juni Dresden
16. Juni Potsdam
19. Juni Regensburg
20. Juni Oberhaching
21. Juni Sindelfingen
22. Juni Würzburg
23. Juni Halle



SPORT-THIEME

Partner des

LANDES
SPO
RT BUND
BER
LIN



SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Ihr persönliches Beratungsteam:

Ehrenbergstraße 19
10245 Berlin
Tel. 030 610704-0
beratung-nordost@sport-thieme.de
www.sport-thieme.de

Wir sind Ihr Team!





Weil du werktags Teamleader und **sonntags Cheerleader** bist:

Lass uns über einen Zuschuss für den Vereinsbeitrag reden.

Wir beteiligen uns am Vereinsbeitrag deiner Kinder mit dem AOK-Gesundheitskonto.

Mehr erfahren auf aok.de/nordost/füereinandernah

Füereinander nah.

AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

SPORT-CLUB SIEMENS- STADT BERLIN E. V.

Gründungsjahr 1900
Anzahl Abteilungen 17

6.152

Mitglieder im Verein

42%
weiblich

58%
männlich

47% (2.920)
< 18 Jahre

53%
> 18 Jahre

32 JAHRE
Altersdurchschnitt

PFEFFERSPORT E. V.

Gründungsjahr 1990
Anzahl Abteilungen 6

3.946

Mitglieder im Verein

37%
weiblich

63%
männlich

65% (2.584)
< 18 Jahre

35%
> 18 Jahre

19 JAHRE
Altersdurchschnitt

Am Puls der Zeit

Das sind die Vereine mit den meisten Kindern und Jugendlichen*:

PRO SPORT BERLIN 24 E. V.

Gründungsjahr 1924
Anzahl Abteilungen 19

6.144

Mitglieder im Verein

49%
weiblich

51%
männlich

34% (2.109)
< 18 Jahre

66%
> 18 Jahre

40 JAHRE
Altersdurchschnitt

POLIZEISPORTVEREIN OLYMPIA BERLIN E. V.

Gründungsjahr 1990
Anzahl Abteilungen 6

2.748

Mitglieder im Verein

45%
weiblich

55%
männlich

30% (1.917)
< 18 Jahre

70%
> 18 Jahre

23 JAHRE
Altersdurchschnitt

*absolute Zahlen, Stand 11.1.2023. Die Zahlen vom 1.1.2023 lagen bei Redaktionsschluss planmäßig noch nicht vor. Meldeschluss für Vereine ist 15.1.2023. Außerdem haben wir diesmal im Interesse der Vielfalt der Serie die Vereine nicht berücksichtigt, die wir in dieser Serie schon vorgestellt haben: Hertha BSC (8.946 Kinder und Jugendliche/22%), FC Union (6.145 Kinder und Jugendliche/15%), Sport-Club Charlottenburg (3.247 Kinder und Jugendliche/41%), Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e. V. (3.208 Kinder und Jugendliche/15%), Berliner Turn- und Sportclub (2.829 Kinder und Jugendliche/61%)

14. Mai 2023

 25 Berlin

Berlin läuft! Lauf mit.
Jetzt anmelden unter www.berlin-laeuft.de

9. + 10. Sept. 2023

VOLVO
TIERPARKLAUF

powered by **KOCH**
AUTOMOBILE AG

15. Oktober 2023

 **degewo**
Mehr Stadt. Mehr Leben.

GREAT
10K
BERLIN

 **Berliner Sparkasse**

 **degewo**
Mehr Stadt. Mehr Leben.

HOKA

AOK 
Die Gesundheitskasse.

SportScheck
SPORTSCHECK.COM

 **KOCH**
AUTOMOBILE AG

 **artiva**
customized sportswear

 **Lichtenauer**
MÜNCHEN/OSTWALDEN

Berliner Morgenpost
DAS IST BERLIN

104.6 Spreeradio

104.6 RTL
BERLINS HITRADIO

 **PLAN**
INTERNATIONAL

LEBENSTRAUM PARALYMPICS

Johanna Döhler hat im Jahr 2022 „richtig einen rausgehauen“! Die zwölfjährige Para-Schwimmerin vom Berliner Schwimmteam stellte in der Startklasse S 13 einen deutschen Rekord über 400-Meter-Lagen auf. Das Talent hat von Geburt an eine Sehbehinderung. Ihre Sehstärke beträgt 3,5 Prozent. Das große Ziel sind die Paralympics.



Johanna Döhler
steht noch am
Anfang ihrer jungen
Karriere, aber ist
bereits eine Titel-Ab-
rümerin.

• • •

Woher kommt Deine Leidenschaft für das Schwimmen?

JOHANNA DÖHLER: „Es macht mir einfach unheimlich viel Spaß. Es ist auch bei Wettkämpfen toll, wenn man gute Zeiten erreicht. Natürlich gibt es auch Tage, an denen das Training nicht ganz so viel Spaß macht. Vor allem auch, wenn es in der Schule anstrengend war. Meistens bin ich aber mit viel Freude dabei – der Sport ist eine der wichtigsten Sachen in meinem Leben!“

Welche ist Deine Lieblingsstrecke?

JOHANNA DÖHLER: „Am meisten Spaß machen mir die 400 Meter Lagen. Ich mag Langstrecken generell auch lieber als kurze Strecken. Die 50 Meter liegen mir zum Beispiel eher weniger. Ich denke auch, dass die 400 Meter Lagen langfristig meine Lieblingsstrecke bleiben wird. Dort werde ich versuchen, meine Ziele zu erreichen.“

Was sind Deine sportlichen Ziele?

JOHANNA DÖHLER: „Ich möchte in Zukunft gern an Europa-meisterschaften und Weltmeisterschaften teilnehmen. Mein größtes Ziel sind aber die Paralympics. Ich würde gern 2028 in Los Angeles an den Start gehen. Das ist wirklich ein Lebenstraum von mir! Natürlich spüre ich auch einen gewissen Leistungsdruck. Aber es gelingt mir ganz gut, mich abzulenken. Ich habe zum Glück viele gute Freunde, die mich immer wieder motivieren.“

Was ist Johanna für ein Typ?

BENJAMIN LÜCK: „Johanna ist ein emotionaler Mensch. Gerade im Wettkampf ist sie ein ehrgeiziger Typ, hat Lust darauf, die Beste zu sein. Aber ich kann auch so viel verraten: Wenn sie mal einen schlechten Tag hat, ist das dann auch ein besonders schlechter Tag. (lacht) Aber das kennen wir alle, das ist auch ganz normal – und daran werden wir arbeiten. Wenn sie ihre positiven Emotionen ins Training und in den Wettkampf reinbringt, ist nur noch sie selbst ihr härtester Gegner.“

Was kann Johanna in ihrer Karriere erreichen?

BENJAMIN LÜCK: „Wenn wir vom Optimalfall ausgehen, traue ich Johanna durchaus zu, international dabei zu sein, auch vorn mitzuschwimmen. Aber bis dahin ist es ein sehr langer Weg. Wir müssen einen Schritt nach dem anderen gehen und hoffen, dass es keine Verletzungen und Trainingsausfälle gibt.“

Berlin bringt viele Talente im Para-Schwimmen hervor.

Was ist das Erfolgsrezept?

BENJAMIN LÜCK: „Ich würde unsere Rolle als Trainer da gar nicht zu hoch hängen wollen. Ich sage immer: Wir sind in einem Auto das Navigationssystem, aber im Endeffekt müssen die Sportler den Weg einschlagen und das Steuer übernehmen. Unsere Aufgabe ist es, eine gute Route anzubieten, vielleicht auch eine Alternativ-Route. Ich denke, das haben wir in der Vergangenheit auch ganz gut hinbekommen. Aber entscheidend sind immer die Sportler.“

Die Fragen stellte Johannes Heine.

Trainer Benjamin

Lück: „Der deutsche Rekord hat Johanna noch mal einen unheimlichen Motivationsschub gegeben. Da hat sie gesehen, dass sie ihre Träume ganz real und messbar verwirklichen kann.“

• • •



TALENT UND TRAINER*IN

Welche Eigenschaften schätzt ihr aneinander am meisten?

JOHANNA DÖHLER: „Mein Trainer kann Dinge sehr gut erklären und bringt auch immer wieder Spaß ins Training ein.“

BENJAMIN LÜCK: „Johanna ist ein fröhlicher Mensch und hat Spaß daran, was sie hier macht. Das macht es mir auch leicht, mit ihr zu arbeiten.“

Die Aktion „Nachwuchssportler*in des Monats“ wird unterstützt von:





ERFOLGSTRAINERIN IN EINER ERFOLGSSPORTART

Seit mehr als drei Jahrzehnten bildet Kerstin Feister junge Kanutinnen und Kanuten aus

Die im Deutschen Kanu-Verband (DKV) organisierten Kanutinnen und Kanuten gehören zu den Aushängeschildern des Sports in Deutschland. Bei Welt- und Europameisterschaften sowie bei Olympischen Spielen fahren sie regelmäßig an der Spitze mit, Olympiasiege und Medaillengewinne sind an der Tagesordnung, auch wenn es zuletzt bei Olympia 2021 in Tokio nicht ganz so gelaufen ist, wie erhofft oder auch erwartet. Eine der Trainerinnen und Trainer, die im Nachwuchsbereich seit Langem die Grundlagen dafür schaffen, ist Kerstin Feister, seit 1991 Landestrainerin für Kanusport beim Landessportbund Berlin (LSB).

Die inzwischen 58-Jährige, die mittlerweile schon mehr als drei Jahrzehnte lang junge Athletinnen und Athleten an den Kanu-Spitzensport heranführt, widmet sich im Landesstützpunkt Berlin-Tegel ganz besonders der Altersgruppe der Schülerinnen und Schüler. „Das Training mit den Zehn- bis Zwölfjährigen gehört zu den Schwerpunkten meiner Arbeit, sowohl mit Mädchen als auch mit Jungen“, berichtet Feister. Allerdings betreue sie auch Jugendliche im Alter von 13 oder 14 Jahren und in Einzelfällen auch Ältere, lässt sie wissen. Zuletzt habe sie zusammen mit anderen auch die 17-jährige Josephine Wichmann, Juniorenweltmeisterin im Vierer-Kanadier, deren Haupttrainer allerdings Dominik Ziegler ist, und Christos Tannoussis, den dreifachen deutschen Junioren-Meister, mit trainiert. Die älteren Jugendlichen in Berlin haben ihren Trainingsschwerpunkt allerdings in der Regel im Landesstützpunkt Grünau und be-

suchen die sportorientierte Flatow-Oberschule in Köpenick, während das Wirkungsfeld von Kerstin Feister in erster Linie in Tegel ist. Ihr selbst war als Aktive eine echte Karriere im Kanu nicht möglich. „Ich war als Schülerin im Alter von zehn, elf, zwölf Jahren eine engagierte Kanusportlerin, aber mir blieb die Aufnahme an einer Sportförderschule verwehrt, weil ich damals als zu klein galt“, erinnert sich die erfahrene Trainerin.

Deshalb schlug Kerstin Feister schon früh andere Wege ein und begann, sich in der Trainingsarbeit zu engagieren. „Ich habe schon vor meinem sportwissenschaftlichen Studium in Leipzig Ausbildungen zur Übungsleiterin absolviert – bis hin zur Stufe 4, dem höchsten Level für ehrenamtliche Trainer in der DDR“, berichtet sie von ihren Anfängen im Coaching. Beruflich orientierte sie sich zunächst anders, absolvierte eine Ausbildung als Elektronikfacharbeiterin mit Abitur, ehe sie dann Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Kanu an der Deutschen Hochschule für Körperkultur (DHfK) in Leipzig studierte. Im Anschluss klappte es gleich mit einer Anstellung im Trainingszentrum Berlin der Kanuten.

Auch nach der Wende und der Vereinigung der beiden deutschen Staaten konnte Kerstin Feister weiterhin als Kanu-Trainerin arbeiten. Bereits 1991 trat sie ihren Job als Landestrainerin beim LSB an. Stets bildete sie Nachwuchskanuten aus, vor allem im Kanurennsport, sowohl im Kajak als auch im Kanadier. Dabei kam sie gleichwohl auch immer wieder mit dem Kanumarathon in Berührung, einem Wechsel aus Langstreckenbootsfahrten auf dem Wasser und

kurzen Laufstrecken dazwischen. „Wir absolvieren mit den jungen Leuten auch hin und wieder einen Kanumarathon, nicht nur, weil es Abwechslung bringt, sondern, weil sie dabei vieles im Hinblick auf Taktik und Technik lernen können“, berichtet die 58-Jährige.

Vielfalt und Vielseitigkeit sind zwei Attribute, die Kerstin Feister am Kanusport besonders reizen. „Dieser Sport ist sehr naturverbunden und man ist dauernd auf dem Wasser“, so die Trainerin. Das Training mit den Schülern und Jugendlichen beschränke sich keineswegs nur auf das Kanufahren selbst. Schwimmen, Laufen und Radfahren stünden ebenfalls auf dem Trainingsplan, sogar zum Skifahren reist die 58-Jährige mit ihren Schützlingen, nicht zuletzt gehöre natürlich auch die regelmäßige Arbeit im Krafraum dazu.

Als ein großes Problem stellten sich im Alltag mit dem Nachwuchs immer wieder die schulischen Anforderungen dar, vor allem der zeitliche Umfang des Unterrichts. Zudem böte auch heute noch eine Reihe von Schulen kein Mittagessen für ihre Schützlinge an, sodass junge Athletinnen und Athleten noch nicht gegessen hätten, wenn sie zum Training kommen. Auf Sportförderschulen wie der Flatow-Oberschule sei das natürlich anders. Auch die finanziellen Belastungen bei der Beschaffung der Ausrüstung, vor allem von Booten, seien eine echte Herausforderung für die Kinder und Ju-

gendlichen sowie für deren Eltern, weiß Feister. Hilfreich sei es da natürlich, wenn einige Vereine, wie der Wassersportclub Blau-Weiß Tegel, der Heiligenseer Kanu-Club (HKC) oder auch andere, zumindest ihre Vereinsmitglieder auch bei der Beschaffung von Ausrüstung und Booten unterstützen, wenn sie im Landesstützpunkt aktiv sind. Selbstverständlich haben die Corona-Krise und die damit verbundenen Einschränkungen auch beim Nachwuchs im Kanu tiefe Spuren hinterlassen. „Zu Beginn der Pandemie, im Frühjahr 2020, konnten wir praktisch überhaupt nichts machen, kein Training und keine Wettbewerbe“, blickt Kerstin Feister zurück. „Wir Trainerinnen und Trainer wurden zunächst auf Kurzarbeit Null gesetzt, erst nach Interventionen ist uns Kurzarbeit mit 50 Prozent gestattet worden.“ Danach habe sich die Lage nur in kleinen Schritten normalisiert. Online-Training sei aus den verschiedensten Gründen nicht möglich gewesen. Sie habe dann aber zusammen mit ihren Kolleginnen und Kollegen Übungsprogramme entwickelt, um zumindest Hometraining zu ermöglichen.

Über viele Monate hinweg habe es starke Einschränkungen gegeben. Zunächst durfte nur draußen trainiert werden, lange Zeit nur in Kleingruppen, deren Angehörige nicht mit Mitgliedern anderer Kleingruppen zusammentreffen durften. „Wir haben in dieser Zeit nur die Hälfte bis maximal Zweidrittel des üblichen Trainingsprogramms ge-

schaft“, bilanziert die 58-Jährige. Wegen des Kleingruppengebots habe das Training in verschiedenen Schichten organisiert werden müssen. Entsprechend schwierig sei die Koordination mit dem Schulunterricht gewesen. Als später auch in Innenräumen gearbeitet werden durfte, habe es ein Schleusensystem gegeben, damit sich die Angehörigen verschiedener Kleingruppen nicht begegneten. Der Krafraum habe dauernd durchlüftet werden müssen. „Dennoch ist es uns gelungen, die meisten der Mädchen und Jungen bei der Stange zu halten, nur wenige junge Kanuten haben aufgehört“, freut sich Kerstin Feister.

Ans Aufhören denkt die engagierte Trainerin mit ihren 58 Jahren noch lange nicht. Sie macht ihren Job gerne und hat noch immer viel Spaß an ihrer Arbeit. Stolz machen sie dabei nicht nur die Erfolge aus jüngster Zeit, wie bei Josephine Wichmann, Christos Tanoussis oder auch bei Arthur Hoppe, der zuletzt große Erfolge bei den deutschen Juniorenmeisterschaften im Zweier-Kanadier gefeiert hat. Gerne denkt sie auch an ihre Arbeit mit später sehr erfolgreichen Athleten wie Marcus Groß zurück, der 2016 bei Olympia in Rio de Janeiro Gold im Zweier- und im Vierer-Kajak gewann und zudem zahlreiche Erfolge bei Welt- und Europameisterschaften feierte.

Sven Wierskalla



Wie können wir unsere Ehrenamtlichen würdigen?

In Berlin engagieren sich mehr als 60.000 freiwillig im Sport.
Es gibt viele Möglichkeiten, ihnen Dank zu sagen

Ohne freiwilliges Engagement würde es unsere Sportvereine nicht geben. Trainer*innen, Betreuer*innen, Präsident*innen, Vorstandsmitglieder oder Volunteers bei Veranstaltungen - sie alle sind das Fundament des organisierten Sports. Sie zu würdigen, ist deshalb ein Zeichen der Wertschätzung und ein wichtiges Instrument, um sie für eine kontinuierliche Mitarbeit zu begeistern oder für neue Projekte und Aufgaben zu gewinnen. Auf dieser Seite werden Möglichkeiten zur Auszeichnung und Würdigung vorgestellt.



Auch 2023 wählen der LSB und die Feuersozietät wieder die Ehrenamtlichen des Jahres. Dieser Ausgabe von SPORT IN BERLIN liegt ein Info-Flyer bei.

DIESE AUSZEICHNUNGEN VERLEIHT DER LSB

Die aufgeführten Kriterien entsprechen der Ehrungsordnung des LSB Berlin

EHRENPLAKETTE		EHRENNADEL			
		Bronze	Silber	Gold	
Verband oder Bezirks-sportbund	15	5	10	15	Jahre Vorsitzender
		10	15	20	Jahre Vorstandsmitglied
Verein	Jahre ehrenamtliche Tätigkeit	10	15	20	Jahre Vorsitzender
		15	20	25	Jahre Vorstandsmitglied
		20	25	30	Jahre Leitung einer Abteilung/Sparte
		30	40	50	Jahre ohne Leitungstätigkeit

Informationen:

Anträge für diese Auszeichnungen können jederzeit schriftlich gestellt werden an: Landessportbund Berlin, Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin, Tel. 030 - 300 02 117 oder per E-Mail ehrunge@lsb-berlin.de

Die Antragsformulare gibt es zum Download:

www.lsb-berlin.de/angebote/ehrenamt-im-sport

Einmal im Jahr findet eine feierliche Ehrungsveranstaltung statt.

Wie Vereine ihre Ehrenamtlichen würdigen: Zwei Beispiele

- » Der **TSV Berlin-Wittenau 1896 e. V.** hat ein 18-Seiten-„Konzept zur Förderung des Ehrenamts im Verein“ erarbeitet. Darin wird beschrieben, wie das Ehrenamt mit vielen verschiedenen Maßnahmen attraktiv gestaltet werden soll. So wird einmal im Jahr für alle Mitarbeiter*innen und Unterstützer*innen des Vereins eine Dankesfeier organisiert. Außerdem gibt es Sonderpreise und die Verleihung der Ehrenmitgliedschaft für langjähriges außergewöhnliches Engagement als höchste Form der Anerkennung. In der Vereinszeitung „TSV-Echo“ werden regelmäßig verdienstvolle Ehrenamtliche vorgestellt. www.tsv-berlin-wittenau.de



- » Die **Turngemeinde in Berlin 1848** würdigt in jeder Ausgabe ihrer Vereinszeitung langjährige Ehrenamtliche. In der aktuellen Ausgabe geht es um Ulrich Gries. Er ist seit 62 Jahren im Verein. Er rief die Faustabteilung ins Leben, engagierte sich viele Jahre als Abteilungsleiter und später als Finanzverantwortlicher des Gesamtvereins. Hier geht es zu den TiB-Nachrichten: bit.ly/TiBMagazin22 Außerdem hat der Mehrspartenverein einen Ehrenrat mit vier Mitgliedern aus verschiedenen Abteilungen. Er nimmt u. a. Stellung zu Ehrungsanträgen.

Jetzt zwei Wochen gratis testen!

Überzeugen Sie sich von unserem Digital-Paket und bleiben Sie von überall auf dem neuesten Stand.



**Endet
automatisch**

Jetzt gratis testen:
morgenpost.de/2wochen

Berliner  Morgenpost

DAS IST BERLIN

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

SPORTGESCHICHTE(N)

Der lange Weg des Betriebssports in den Landessportbund Berlin

Die in der Gründungsversammlung des Sportverbandes Groß-Berlin am 29. Oktober 1949 beschlossene Satzung schloss Behörden- und Firmensportvereine von einer Mitgliedschaft aus.

Die Gründe dafür waren politisch bedingt: So die nach der Blockade im Ostteil der Stadt entstandenen Betriebssportgemeinschaften als zukünftiger Hauptträger des DDR-Sports sowie die Erfahrungen der NS-Zeit, in denen der Betriebssport als Teil des KdF-Sports personell und finanziell den Vereinssport ruinierte. Auch warnte der Vorstand des Sportverbandes vor einer Rückkehr zum gerade beendeten Kommunalisierungsprozess durch neue staatliche Abhängigkeiten.

Dagegen richteten sich in Eingaben vornehmlich der Polizei-Sport-Verein Berlin, der SV Blau-Gelb als Rechtsnachfolger des Post SV Berlin sowie der SV Rot-Weiß der BVG. Am 29.11.49 beschloss der Erweiterte Vorstand – bestehend aus dem SVB-Vorstand und den Fachverbänden – eine verbindliche Definition des Betriebs- und Firmensports: *Unter einen Betriebs- oder Behördensportverein, der laut § 3 der Satzung von der Mitgliedschaft im Sportverband ausgeschlossen ist, ist jeder Verein zu verstehen, der nach Namen oder Zweck an einen Gewerbe- oder Behördenbetrieb gebunden oder angelehnt ist. Der Begriff der Anlehnung an den Betrieb ist insbesondere dann erfüllt, wenn die Berufstätigkeit die Mitgliedschaft in diesen Verein zu beeinflussen geeignet ist.*

Damit gaben sich die großen Behördensportvereine und der 1952 gegründete Betriebssportverband nicht zufrieden und warnten vor einer Spaltung des Sports, so etwa durch getrennte Berliner Meisterschaften, einmal für die Verbände, dann separat für den Polizeisport. Letzteres betraf besonders die erfolgreichen Aktiven in der Leichtathletik, im Boxen und populären Judo. Auch warnte das Hauptamt für Leibesübungen des Magistrats den Sportverband vor restriktiven Aufnahmekriterien, die den Zustrom von neuen Vereinsmitgliedern verhinderten und forderte in Rechtsgutachten die Erfüllung der Sportbedürfnisse der Bevölkerung ein. Der Sportverband war davon unbeeindruckt und lehnte erneute Aufnahmegesuche ab, was auch den Post-Sportverein betraf, der um die Rückgabe des Poststadions und Postbades in Tiergarten kämpfte.

Der durch die Abwanderung von Spitzensportlern nach Westdeutschland ausgelöste Rückgang des Leistungssports in Berlin führt 1952 zum Umdenken und zum Beschluss der SVB-Mitgliederversammlung vom 23. Juli 1952, nunmehr auch Behörden- und Firmensportvereine aufzunehmen. Damit wurden die Diskussionen um getrennte Berliner Meisterschaften und Polizeisportmeisterschaften beendet. Für die Aufnahme von Behörden- und

Firmensportvereinen wurden „Richtlinien“ erlassen, die den Nachweis von mindestens 150 Mitgliedern und feste Übungsstätten vorsahen, eine Verzichtserklärung auf Verbandszuwendungen einschl. Lotto-Toto-Geldern beinhalteten sowie die Teilnahme an

Wettkämpfen und Veränderungen bei den Vereinsnamen regelten. **Schließlich wurde am 17. Mai 1967 der Betriebs-sportverband Berlin – 18 Jahre nach Gründung des Sportverbandes – als Anschlussorganisation unter Verzicht auf finanzielle Förderung und Ausschluss jedweder Jugendarbeit in den Landessportbund Berlin aufgenommen. Ein langer Weg in den Dachverband des Berliner Sports.**

In den achtziger Jahren kommt es durch den enormen Mitgliederzuwachs im Breiten- und Gesundheitssport zu Konkurrenzen und Zuständigkeitsfragen zwischen den LSB-Mitgliedsverbänden, die auch die Freizeitsportligen des Fußballverbandes und des Betriebssportverbandes tangieren und schließlich zu einem Status Quo führen. Ein von DDR-Sportfunktionären gemachter Versuch, die Betriebssportgemeinschaften des DTSB in die vereinten Sportstrukturen des DSB zu übernehmen musste scheitern, da sich der größte Teil der Betriebssportgemeinschaften bereits aus wirtschaftlichen Gründen aufgelöst und zur Gründung neuer Sportvereine geführt hatte. Die Sicherung der als Betriebseigentum von der Treuhand übernommenen Sportstätten sollte die Sportpolitik der kommenden Jahre wesentlich bestimmen.

Durch die Wahrnehmung von Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung durch immer mehr Firmen und Förderungsprogramme der Krankenkassen haben die Vereine des Betriebssportverbandes zunehmende Bedeutung in der Gesundheitspolitik bekommen, was dem Verband neue Mitglieder bringt und auch zu neuen Trägern außerhalb des Vereinssports führt.

Heute gibt es in Berlin eine bunte Sportlandschaft, es entstehen vielfältige und diverse Sportarten, die nach der Coronapandemie ihren Markt suchen und finden. Im organisierten Vereinssport führt das zu Aufholpaketen und Bewegungsgipfeln. Heute ist die Forderung des Magistrats von 1949, auf vielen Wegen das Sporttreiben der Bevölkerung zu ermöglichen und nicht zu behindern, unbestritten und konsensfähig. Eine große Chance für den Betriebssportverband, seine Mitgliedsvereine und Fachvereinigungen.

Manfred Nippe,
LSB-Beauftragter für sporthistorische Angelegenheiten



WAS IST FUNCTIONAL FITNESS?

Functional Fitness oder auch Funktionelles Training ist kein feststehendes Konzept, sondern besteht vielmehr aus stetig wechselnden Übungen, die das Fitnesslevel und Trainingsziel der jeweiligen Person berücksichtigen.

Typische Functional-Fitness-Übungen sind Liegestütze und Kniebeugen. Auch Burpees gehören dazu – dabei bewegt man sich aus einer Liegestütz-Position über eine Kniebeuge in den Stand. Ein umfassendes Functional-Fitness-Workout besteht im Idealfall aus einer Kombination von Mobilitäts-, Stabilitäts- und Kraftübungen.

FÜR WEN IST FUNKTIONELLES TRAINING GEEIGNET?

Functional Fitness ist sehr beliebt bei Profisportlern und -sportlerinnen, um durch gezielte, möglichst vielschichtige Übungen belastbarer und weniger anfällig für Verletzungen zu sein.

Wie der Name bereits verrät, geht es bei Functional Fitness um das Trainieren zweckmäßiger Bewegungsabläufe. Zum Beispiel unterstützt eine gute Gesäß- und Rumpfmuskulatur einerseits den Profiläufer oder die Profiläuferin beim Erreichen einer neuen Bestzeit. Sie erleichtert jedoch genauso das Treppensteigen für ältere Menschen.

Daher und weil die Intensität der Übungen an das individuelle Leistungsniveau angepasst werden kann, eignet sich Functional Fitness sowohl für Sportmuffel als auch für professionell Sporttreibende, für junge und ältere Menschen.

Wichtig ist dabei, dass sich vor allem Einsteiger und Einsteigerinnen die Übungen anfangs von geschulten Personen, zum Beispiel in einem Fitnessstudio, zeigen lassen. Denn wie bei allen Sportübungen ist hier eine korrekte Ausführung entscheidend, um Fehlbelastungen und Verletzungen zu vermeiden.

Verschiedene Functional-Fitness-Übungen zum Nachtrainieren gibt es auf dem **AOK-Gesundheitskanal bei YouTube:** www.youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal/featured



WIR BEWEGEN BERLIN

Unsere Partner und Sponsoren stellen sich vor



45 MINUTEN SIND VIEL ZU SCHNELL VORBEI

Wie können Kinder mit und ohne Behinderung nachhaltig und sicher für das Radfahren begeistert werden? Unser Autor Herbert Schalling stellt drei Beispiele vor.



„Schule im Velodrom“

Einmal dort Rad fahren, wo sonst Olympiasieger oder Weltmeister ihre Runden drehen. Das Projekt „Schule im Velodrom“ macht’s möglich. Die Kinder drehen ihre Runden natürlich nicht auf dem steilen Holzsoval der Radrennbahn, sondern auf der ebenen Fläche am unteren Rand. Für sie ist es der Höhepunkt eines Projekttages im Velodrom, der rund fünf Stunden dauert. Etwa die Hälfte der Zeit sitzen die Schüler, meist aus der vierten Klasse, dabei aktiv auf dem Fahrrad, probieren sich an verschiedenen Stationen aus. Auf einem Parkour werden zum Beispiel Hindernisse umfahren. An einer anderen Station wird getestet, wie schnell die Kids im Notfall bremsen können und an einer dritten klären Polizisten über die Gefahr des „toten Winkels“ auf. Ins Leben gerufen wurde die „Schule im Velodrom“ von Fuad Merdanovic. Der umtriebige Agenturinhaber, selbst Vater von drei Kindern, fragte sich, ob man die große Radsporthalle neben Wettkämpfen und Training für den organisierten Sport auch nutzen könnte, um Kindern den sicheren Umgang mit dem Fahrrad zu vermitteln. 2018 gründete er den Verein „Rad-Union“ und entwickelte ein Konzept. Im Jahr darauf gab es die erste Veranstaltung und 2020 schon den Deutschen Fahrradpreis für das Projekt. Nach den coronabe-

dingten Einschränkungen startete die „Schule im Velodrom“ im vergangenen Jahr voll durch. An zehn Tagen von August bis Dezember waren, auch dank der Unterstützung durch den Bund Deutscher Radfahrer und den Landessportbund, rund 1500 Schüler zum Lernen und Spaß haben im Velodrom. Nicht alle Schulen, die gern teilnehmen wollten, konnten kommen. Die Wartelisten sind lang. Das gesamte Projekt wird durch private Spenden finanziert. Dadurch konnten z. B. 20 neue Fahrräder angeschafft werden. 2022 gab es auch zum ersten Mal eine Grundförderung vom LSB. Die „Schule im Velodrom“ verfügt im Vergleich zu anderen Projekten über ein Alleinstellungsmerkmal. Hier soll auch Nachwuchs für den Radsport aufgespürt werden. Deshalb sind manchmal auch aktive Bahnrad-Profis wie Robert Förstemann oder Roger Kluge bei den Schultagen mit dabei. Wer ihnen nacheifern will, kann sein Talent zum Beispiel beim Ergometer-Test nachweisen. „Die Idee ist, dass wir danach die Eltern ansprechen und für die Mitgliedschaft in einem Radsportverein werben“, sagt Merdanovic. „Wenn wir jetzt nicht aktiv Nachwuchs werben, gibt es in 20 Jahren kein Sechstage-Rennen mehr.“



Zweirad-berlin

Ein trüber, kalter Wintertag. Auf dem Schulhof der Lauterbach-Grundschule in Berlin-Reinickendorf ist ein Parcour aufgebaut. Mädchen und Jungen schwingen sich voller Begeisterung auf ihre Räder, umrunden rote Signalhütchen oder fahren über kleine Holzrampen. Es sind Schüler der 4.Klasse, die im Rahmen des Projektes „Zweirad-school“ den sicheren Umgang mit dem Fahrrad erlernen. Einigen gelingt das schon recht gut, andere sind noch etwas zögerlich. „Wir versuchen, sie auf alle Situationen des Straßenverkehrs vorzubereiten“, sagt Trainer Wolfgang Golz, der mit einem Assistenten die Übungsstunde leitet.

Das Projekt Zweirad-berlin startete 2019. Ins Leben gerufen vom Verein „gesufit berlin“ in Kooperation mit der „Gesellschaft für Gesundheit durch Sport (BEGSpo)“. Fünf Schulen im Märkischen Viertel machten den Anfang. Mittlerweile gehört der mobile Radunterricht an 45 Schulen in neun Berliner Stadtbezirken zum Alltag. „Der Bedarf ist riesig“, sagt Günter Müller, der Erste Vorsitzende von „gesufit“. „In den nächsten zwei bis drei Jahren wollen wir unser Angebot an rund 100 Schulen etablieren.“ Dafür gibt es Unterstützung vom Senat, von den Bezirksämtern und vor allem von den Wohnungsbaugesellschaften, die mit Spenden zum Beispiel die Anschaffung der Fahrräder ermöglichten.

Inzwischen gehören 150 Räder unterschiedlicher Größe und drei Transporter zum Bestand. Fünf festangestellte Coaches gibt es mittlerweile. Die kommen in die Schulen und üben mit den Kindern. Weitere Helfer werden händeringend gesucht.

Das Kernprojekt „Zweirad school“ ist nicht nur kräftig gewachsen. Es hat einige „Ableger“ bekommen. Unter den Namen „Zweirad action“ und „Zweirad fun“ veranstaltet der Verein auf öffentlichen Plätzen kleine Wettbewerbe, an denen alle teilnehmen können, die gern Fahrrad fahren. Gerade angelaufen ist „Zweirad inclusiv“, wo Menschen mit geistiger Behinderung das Radfahren nahegebracht wird.

Eine andere Idee setzen Müller und sein Team seit Herbst um - „Zweirad Mini“. In vier Kitas in Marzahn/Hellersdorf lernen die Kinder sich mit Laufrädern, Tretrollern oder kleinen Fahrrädern fortzubewegen. „Wir wollen nachhaltig wirken, die Kids von klein auf für das Radfahren begeistern“, erzählt Müller, der auch BEG-Spo-Geschäftsführer ist. Im Januar ist es auch in Reinickendorfer Kitas losgegangen.

Für die Kinder an der Lauterbach-Schule sind die 45 Minuten viel zu schnell vorbei. Sie schieben ihre Fahrräder zum Abstellplatz. Gleich wird sich nächste Klasse und mit Begeisterung auf die Räder stürzen.



BIKE-FIT-Programm

Das Mountainbike wird 50 Jahre alt. 1973 gilt als die Geburtsstunde des robusten, geländegängigen Fahrrades. Auch hierzulande sind immer mehr Menschen mit einem Bike unterwegs. Über 12 Millionen (über 14 Jahre) besitzen laut einer Umfrage ein solches Crossrad.

Für Konstantin Henschen war deshalb klar, so ein Bike ist auch hervorragend geeignet, Kindern das sichere Fahrradfahren beizubringen. Gemeinsam mit Markus Wollschläger, der Lehrer und Verkehrsberater ist, entwickelte er schon vor einigen Jahren auf der Basis bestehender Methodiken ein ganz spezielles Ausbildungsprogramm für alle Altersklassen. Bei diesem BIKE-FIT-Training werden die alltägliche und die sportliche Nutzung des Fahrrades miteinander verbunden. „Es ist für die Kids eben viel aufregender auch mal kleine Hügel hochzufahren, statt immer nur auf ebenen Flächen“, sagt Henschen, der auch Fachwart beim Berliner Radsportverband ist. Neben Fahrtechniken wie Anfahren oder Bremsen wird auch das Überwinden von Hindernissen geübt. „Wer im Gelände lernt über Äste oder sandige Flächen zu fahren, bewältigt im Straßenverkehr auch Bordsteinkanten oder einen rutschigen Untergrund viel sicherer“.

Mit seinem Verein „Bike Sport Berlin“ organisiert Henschen seit 2018 Kurse an Berliner Schulen. Die Inhalte können Teil des Sportunterrichtes oder ein selbstständiges Wahlpflichtfach sein oder in der Freizeit in AG's vermittelt werden. Wichtig ist dem dreimaligen Berliner Meister im Mountainbiken, das BIKE-FIT-Programm strukturiert zu vermitteln. Deshalb wird das Training ausschließlich von ausgebildeten Coaches geleitet. In den vergangenen drei Jahren wurden so 60 Personen ausgebildet, darunter auch Lehrer der teilnehmenden Schulen und Eltern.

Das Curriculum des BIKE-FIT-Programms folgt einem klaren Ziel. Es empfiehlt mindestens ein achtwöchiges Training mit einer Einheit von eineinhalb Stunden pro Woche. Am Ende gibt es keine Prüfung, aber die Coaches würdigen das von den Schülern erreichte Niveau mit Gold-, Silber- oder Bronze-Medaillen. Wer Talent bewiesen und Spaß am Mountainbiken gefunden hat, kann dann im Verein regelmäßig trainieren und vielleicht mal an den Deutschen Schülermeisterschaften teilnehmen.

LSB-PROJEKT ALS STARTHILFE

Sportlehrerin Vida über den Alltag im Iran, warum sie ging und das Projekt „SPORTBUNT – Vereine leben Vielfalt“

Nach dem Tod von Mahsa Amini, die von der Sittenpolizei wegen „unangemessener Kleidung“ festgenommen wurde und in Polizeigewahrsam gestorben ist, gingen als allererste mutige Frauen auf die Straße. Die iranische Sportlehrerin Vida lebt seit vier Jahren in Deutschland. Sie setzt große Hoffnung darauf, dass sich bald etwas ändert. „Die Menschen lassen sich nicht mehr aufhalten. So lange haben sie noch nie protestiert.“

ICH WOLLTE FREIHEIT

Wenn die 33-Jährige von ihrem Alltag im Iran erzählt, kann man ahnen, warum sie geflüchtet ist. „Ich habe Sport studiert und habe in einer Grundschule für Jungen unterrichtet“, erzählt sie. Sport, da ist sie vorgeprägt: Die Mutter war Gymnastin. Für Vida war und ist Sport auch eine Art Stärkungsmittel. „Besonders für die iranischen Frauen ist Sport sehr wichtig, weil es das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein stärkt. Und Frauen können das bei der Erziehung ihrer Kinder weitergeben: stark werden, durchhalten, bei Wettkämpfen sich beweisen – den Kindern so Vorbild sein.“

Es gibt Sportangebote für Mädchen und Frauen. Aber eben nur unter bestimmten Voraussetzungen, im geschützten Raum, getrennt von den Männern. Frauen dürfen Männern nicht beim Fußball zusehen, umgekehrt ist es genauso. Sportstudium gibt es für Männer und Frauen – getrennt.

Männer dürfen keine Frauenteam trainieren.

IMMER UNTER DRUCK

Wer sich vorstellt, ein Lehrer oder eine Lehrerin könne nun locker den Unterricht in einer Grundschule durchziehen, der irrt. Alles, was dort passiert, steht – wie überall – unter der großen Überschrift „Religion“. Die LehrerInnen müssen sich einem



Die Autorin Bianca Schreiber-Rietig (li.) hat sich mit Vida (re.) im Manfred von Richthofen-Haus getroffen: „Ich möchte mich nochmal bedanken für Vidas Bereitschaft, mit mir zu sprechen, und ihre Unterstützung. Es ist kein einfaches Thema für die Betroffenen.“

Religionstest unterziehen. „Sie werden nicht gefragt, was sie fachlich können, sondern wie oft sie die Moschee besuchen, ob sie den Koran lesen.“ Die Religions-Prüfung hat sie nicht bestanden, durfte trotzdem unterrichten, stand aber unter Beobachtung. Schon alleine, wenn das Kopftuch der Lehrerin nicht korrekt sitzt, die Sportschuhe nicht schwarz oder dunkelblau, sondern bunt sind, kann das Folgen haben, wenn der unbekannte „Spitzel“ in der Schule das an die entsprechende Stelle weitergibt. Mal abgesehen davon, dass man sich während des Unterrichts vorsehen muss, etwa bei Hilfestellungen. Der Druck, die ständige Angst – das hat sie nicht mehr ausgehalten. Sie machte sich allein auf den Weg und kam vor vier Jahren in Berlin an. Bis 2020 wohnte sie in einem Übergangsheim, dann bekam sie eine Wohnung, und seit Oktober hat sie einen Job.

LSB-PROJEKT ALS STARTHILFE IN DEN JOB

Und dabei wurde sie vom Landessportbund Berlin unterstützt. Ihre Abschlüsse als Grundschullehrerin wurden anerkannt, und nun verhalf ihr das LSB-Projekt „SPORTBUNT – Vereine leben Vielfalt“ zu einem Job. Vida nahm dort an einem Übungsleiter-Lehrgang für die C-Lizenz teil, der auch Menschen mit Fluchterfahrung angeboten wird. Begleitet und unterstützt wurde sie dabei von Sport-Integrations-Coaches des Teams. Danach machte Vida noch eine Ausbildung zur Schulschwimm-Trainerin. Nun ist sie beim Berliner Schwimmverband angestellt und bringt Schülern und Schülerinnen Brustschwimmen und Kraulen bei.

Der Job macht ihr Spaß. Und nicht nur deshalb sagt sie, sie habe sich auch ganz gut eingelebt. „Ich bin gut aufgenommen worden.“

SPITZENKLUBS SOLLTEN SICH SOLIDARISIEREN

Was könnte oder sollte der Sport tun? Das mit dem Fußball-WM-Ausschluss ist nicht passiert. Wo also könnte der Sport unterstützen? „Im Iran wird die Bundesliga, internationaler Fußball geschaut – es wäre toll, wenn die Mannschaften da die Menschen unterstützen würden. Borussia Dortmund hat das mit einer Aktion nach dem Tod von Masha Amini vor einem Spiel getan. Auch Hertha BSC hat sich mit ihrem ehemaligen Spieler Ali Daei solidarisiert“, sagt Vida. „Es wäre schön, wenn andere große Mannschaften, wie Bayern München oder Real Madrid für die Iraner ein Zeichen setzen würden. Das Regime würde wissen: Die Welt sieht, was ihr hier anrichtet.“

Bianka Schreiber-Rietig

„Wir bewegen Generationen“

Wie der Potsdamer Ruder Club - Germania nachhaltiges Energiemanagement betreibt

Schon lange vor der aktuellen Energiekrise hat sich beim Potsdamer Ruder Club - Germania (PRC-G) die Projektgruppe „Nachhaltiges Energiemanagement“ gebildet. Im Oktober 2021 – mitten in der Corona-Pandemie – organisierten fünf Mitglieder des über 125 Jahre alten Vereins am Wannsee Videokonferenzen und luden alle Interessierten ein: „Jeder kann mitmachen. Anregungen und Hinweise sind sehr willkommen.“

Sie formulierten das **Ziel**: „Erstellung eines modularen Konzeptes zur nachhaltigen klimaschonenden Energieversorgung des PRC-G“.

Auch die **Methoden** legten sie fest: Verfügbare Ressourcen nutzen und Einsparpotentiale analysieren – außerdem ein detailliertes Verbrauchsmonitoring, LED-Beleuchtung wo sie möglich ist, Photovoltaik-Anlage zur Stromerzeugung auch für den Eigenverbrauch, Solarthermie für Warmwasser, Wärmepumpe für Heizung und Warmwasser, Stromtarif-Wechsel hin zu 100 Prozent erneuerbaren Energiequellen.

Als **langfristiges Ziel** wurde der Rückbau der Gasheizung bestimmt. Bei den **Kosten** sollten die Eigenleistungen und die zu erwartenden Einsparungen berücksichtigt werden.

Ein halbes Jahr später lagen die ersten handfesten Ergebnisse vor. Sie wurden bei einem **Energietag** des Vereins präsentiert und in einen übergeordneten Rahmen gestellt. Auf dem Einladungsflyer wurden Fragen formuliert: Wie soll sich der Club im Spannungsfeld von Klimawandel, bedrohter Biodiversität und eigenem Energieverbrauch ausrichten? Wie könnte er seine Energieversorgung möglichst schnell CO₂-neutral machen, um seinem Motto 'Wir bewegen Generationen' treu zu bleiben?

Der Energietag fand am 12. Juni 2022 im Vereinsheim am Großen Wannsee statt. Auf dem Programm standen Fachvorträge über Klimawandel und Biodiversität. Die Referenten waren Professor Dr. Axel Bronstert von



Drei Rudervereine dicht an dicht und eine Zusammenarbeit bietet sich an. Mit dem BRC Welle-Poseidon wurde auch schon gesprochen. „Mit dem Frauen-Ruder-Club (Vereinsheim ganz links auf dem Grundstück - die red.) werden wir das ebenfalls versuchen“, so Hermann Groß.

AGENDA

der Universität Potsdam und vom Potsdamer Institut für Klimafolgenforschung sowie Professor Dr. Thomas Borsch, Leiter des Botanischen Gartens in Berlin. Im Clubrestaurant gab es ein vegetarisches Buffet.

An diesem Tag stellte auch Dr. Hermann Groß von der PRC-G-Energiegruppe die ersten detaillierten Arbeitsergebnisse, konkrete Schlussfolgerungen und die genauen nächsten Arbeitsschritte vor. Darüber hat er inzwischen auch schon in anderen Vereinen und bei der Aktionswoche „Berlin spart Energie“ im Oktober 2022 berichtet. „Wir geben gern unsere Ideen und Erfahrungen weiter“, sagt er.

Die Energiegruppe im PRC-G arbeitet transparent und hat ihre Arbeitsergebnisse in einem Cloudsystem detailliert dokumentiert. **Die beiden Fachvorträge des Energietages sowie die Präsentation von Dr. Hermann Groß sind online und können hier nachgelesen werden:** bit.ly/EnergietagPRCG

Angela Baufeld

Weitere Infos: lsb-berlin.de/aktuelles/energiekrise



Verbände und Vereine: Mehr Hilfe von der Politik

Gemeinsame Tagung von LSB, BFV und Turn- und Freizeitsport-Bund mit den größten Fachverbänden, Bezirkssportbünden und dem Sportverbund

Es sind Wochen der neuen Zusammenarbeit für den Landessportbund: Kurz nachdem im Vorfeld der Mitgliederversammlung sich die neu in den Landessportbund aufgenommenen Sportvereine zu einem gemeinsamen Werkstattgespräch getroffen haben, fand am zweiten Adventswochenende eine Klausurtagung im Geiste der neuen Zusammensetzung der Mitgliedschaft im LSB statt. Auf Einladung von Landessportbund, Berliner Fußball-Verband und Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund (BTFB) haben sich die Vorsitzenden der zehn größten Fachverbände mit den Bezirkssportbünden und Vertre-

tern des Sportverbunds getroffen, um über die Wünsche des organisierten Sports im Hinblick auf den Doppelhaushalt 2024/2025 zu beraten.

Für die Themenbereiche Infrastruktur, Personal und Sport-/Vereinsentwicklung wurden jeweils Forderungen festgehalten, die im Frühjahr 2023 den sportpolitischen Sprecher*innen vorgelegt werden sollen. Dabei geht es – von einer Stärkung des Ehrenamts bis zu mehr Geld für das Sportstättenanierungsprogramm – um die ganze Bandbreite des organisierten Sports.

Der Tag wurde aber auch genutzt, um sich

intern abzustimmen. Die Mitgliedschaft der Sportvereine über die Bezirkssportbünde bringt eine neue Dynamik in das Gefüge der Verbände untereinander. Umso wichtiger war es, sich kennenzulernen und die Aufgaben und Möglichkeiten des jeweils anderen einzuordnen. Sophie Lehnau, als Präsidentin des BTFB Gastgeberin der Veranstaltung und neu gewählte LSB-Vizepräsidentin für Sportinfrastruktur, war sich aber sicher: „Der Austausch war so gut und produktiv, das sollten wir regelmäßig machen.“ Die Vorbereitungen laufen schon.

David Kozlowski



Michael Möhr Geschäftsführer defendo Assekuranzmakler

GLÜCKWUNSCH; DU BIST VERSICHERT!

Mit der Mitgliedschaft bezahlt: Unfall- und Haftpflicht-Basischutz für Vereinssportler in Berlin und Brandenburg. **40** / **01**
2023
diesportversicherung.de

präsentiert von **defendo** 
Assekuranzmakler GmbH

Präsident Thomas Härtel im Amt bestätigt

LSB-Mitgliederversammlung wählte
neues Präsidium für vier Jahre

Der bisherige LSB-Präsident Thomas Härtel wurde bei der LSB-Mitgliederversammlung am 25. November 2022 wiedergewählt. Auch das Präsidium wurde für weitere vier Jahre neu gewählt. Neu dabei sind: Sophie Lehsnau, Präsidentin des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bunds, als LSB-Vizepräsidentin Sportinfrastruktur und Mario Freund, Präsident des Berliner Fechterbunds, als Nachfolger für das Amt des Vizepräsidenten Finanzen. Lehsnau und Freund folgen auf Jendrik Gundlach und Reinhard von Richthofen, die nicht mehr kandidiert hatten. Reinhard von Richthofen wurde nach zehn Jahren im Amt des Vizepräsidenten für Finanzen von der Mitgliederversammlung zum LSB-Ehrenmitglied gewählt. Die bisherigen Vizepräsidentinnen und -präsidenten wurden in ihren Ämtern bestätigt: Irene

Schucht (Bildung und Wissenschaft), Kirsten Ulrich (Inklusion, Vielfalt und Gleichstellung), Claudia Zinke (Sportentwicklung, Breiten- und Freizeitsport), Karsten Finger (Leistungssport), Eberhard Philipp Heck (Recht), Sally Rothholz (Wirtschaft und Marketing), Christian Krull (Vorsitzender der Sportjugend Berlin).

Sportstaatssekretärin Nicola Böcker-Giannini dankte im Namen von Sportsenatorin Iris Spranger den Vereinen und Verbänden: „Sie leisten eine Mammutarbeit und eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. Die Absicherung des Sports gewinnt daher immer mehr an Bedeutung. Auch wegen der Energiekrise. Wir haben uns deshalb dafür eingesetzt, dass die Breitensportvereine acht Millionen Euro als Unterstützung aus dem Nachtragshaushalt erhalten.“ Bewegungs-

angebote seien gerade nach der Pandemie wichtiger denn je, betonte sie. **Oliver Stegemann, Vizepräsident des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB)**, würdigte die Vereine als Träger und Schnittstellen des Sports: „Deshalb finde ich gut, dass Berliner Sportvereine jetzt direkt Mitglied im Landessportbund werden können.“ **Thomas Härtel** dankte dem Abgeordnetenhaus und dem Senat für die Mittel im Rettungsschirm und die Unterstützung der Vereine in der Energiekrise. Er verwies aber auch auf die Sportstätten-situation in Berlin und nannte einen Sanierungsbedarf von 360 Millionen Euro. „Da sind 18 Millionen Euro im Sportstätten-sanierungsprogramm ein Klacks.“



Erstmals nahmen auch Vereine an der Mitgliederversammlung teil.



Die ersten Vereine sind schon direkt Mitglied im LSB: Präsident Thomas Härtel überreichte ihnen kurz vor der LSB-Mitgliederversammlung am 25. November 2022 ihre Mitgliedsurkunden.

Der LSB hat die ersten Vereine als direkte Mitglieder aufgenommen. Das war durch eine Satzungsänderung möglich geworden und stärkt die Verbindung zwischen Dachverband und Basis. LSB-Präsident Thomas Härtel: „Beim gemeinsamen Werkstattgespräch haben wir die größten Herausforderungen für die nächsten Wochen aufgenommen: die Defizite bei der Berliner Sportinfrastruktur, die Gewinnungen von mehr ehrenamtlichem und hauptberuflichem Personal für den Sport, Kinderschutz, Digitalisierung, Kommunikation. Wir wollen diesen Erfahrungs- und Praxisaustausch kontinuierlich fortsetzen und dafür auch ein eigenes Forum einrichten.“

Für die Neuaufnahme war eine Satzungsänderung notwendig. Dieser ging ein zwei Jahre dauerndes Beteiligungsverfahren mit den Fachverbänden, Bezirkssportbünden sowie großen Mehrspartenvereinen voraus. Nicht nur Vereine, auch Bezirkssportbünde werden durch die Satzungsreform gestärkt. Der Landessportbund setzt damit auf eine stärkere Beteiligung und mehr Transparenz. Auf der außerordentlichen Mitgliederversammlung im August 2021 wurde die Direktmitgliedschaft von Vereinen im Landessportbund Berlin beschlossen. Sportvereine können Mitglied im LSB werden, sofern sie sowohl Mitglied eines Fachverbands als auch eines Bezirkssportbunds sind. Sportvereine, die Mitglied im LSB sind,

dürfen an Mitgliederversammlungen teilnehmen und haben dort auch Rederecht. Ihr Stimmrecht üben sie auch über die Bezirkssportbünde aus, die durch die Satzungsreform ebenfalls gestärkt werden. Ob der Landessportbund Berlin ein Verband der Verbände ist oder sich zu einem Verband der Verbände und Vereine entwickelt, beschäftigte den LSB Berlin schon vor 70 Jahren, zur Gründung des Landessportbunds. Damals einigten sich die Delegierten auf einen Verband der Vereine, erst später wandelte sich der Landessportbund zum Verband der Verbände.

Weitere Informationen:
www.lsb-berlin.de/aktuelles/direkte-mitgliedschaft-im-lsb



Mabasa Linos Kufahakutziwi ist Jugendtrainer beim Deutschen Turn- und Sportverein (DTS) in Windhuk/Namibia. Im Rahmen des Traineraustauschprojekts „Berliner Fußball baut Sportbildungsbrücken“ zwischen dem DTS und der Deutschen Namibischen Gesellschaft weilte er vier Wochen in Berlin.

Der ehemalige Nationalspieler besuchte Berliner Talentstützpunkte des DFB sowie des Berliner Fußballverbandes und war beeindruckt von

der Nachwuchsarbeit: „Talente sichten und fördern, soziale, schulische und psychologische Betreuung, Videoanalyse, gezieltes Torwarttraining – ich erfuhr, wie differenziert die Entwicklung des Profifußballs und wie wichtig diese einzelnen Facetten sind, um aus jungen Talenten erfolgreiche Spieler zu formen.“ Fußballtrainer aus Berlin hatten zuvor Weiterbildungsseminare in Windhuk durchgeführt. Anlass für das Traineraustauschprojekt war 20 Jahre Städtepartnerschaft mit Windhuk.



Sportjugendreisen weiter GUT DRAUF

Auch 2022 waren viele Reisen der Sportjugend Berlin GUT DRAUF. Damit das Siegel der Gesundheitsförderung auch die nächsten zwei Jahre gilt, wurde erneut ein Antrag gestellt. Die Sportjugend konnte alle Qualitätskriterien umsetzen. Die Reisen sind also auch 2023 und 2024 GUT DRAUF.

GUT DRAUF ist eine Aktion zur Förderung eines gesunden Lebensstils von Kindern und Jugendlichen. Entwickelt wurde die Aktion von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. www.sportjugendreisen.de

In der nächsten Ausgabe von SPORT IN BERLIN geht es um Sport als Wirtschaftsfaktor

Wir antworten auf Fragen wie diese:



Sally Rothholz, LSB-Vizepräsident für Wirtschaft und Marketing, geht der Frage nach:

„Wie trägt der Berliner Sport zur Wirtschaftskraft der Stadt bei?“



Christina Scholz, Leitung Public Relations bei Sport-Thieme GmbH, antwortet auf die Frage:

„Warum zahlt sich Sportsponsoring für ein Unternehmen aus?“



David Kozlowski, LSB-Leiter der Stabsstelle Grundsatzfragen, Sportinfrastruktur und Nachhaltigkeit, geht der Frage nach:

„Inwiefern ist Nachhaltigkeit im Sport ein Wirtschaftsfaktor?“



Mit einer Dance-Demo am Brandenburger Tor wird seit vielen Jahren immer am 14. Februar tanzend gegen Gewalt an Mädchen und Frauen demonstriert. Auch in diesem Jahr plant das Mädchen- und JungenSportZentrum Centre Talma der Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit an diesem Tag ein abwechslungsreiches Bühnen- und Mitmachprogramm – im Rahmen der weltweiten Aktion One Billion Rising.

Weitere Infos: www.centre-talma.de

Save the date

LSB-Fachtagung „Sport bewegt und bildet“

Am 21. April 2023 findet die LSB-Fachtagung „Sport bewegt und bildet“ im Centre Francais (Müllerstrasse 74, 13349 Berlin) statt. Weitere Infos über das Programm, den Ablauf und die Anmeldung stehen rechtzeitig auf der LSB-Homepage.

Impressum

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

Redaktion:
Angela Baufeld (verantwortlich)
Anja Oswald
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:
Oktoberdruck GmbH
Grenzgrabenstr. 4, 13053 Berlin,
www.oktoberdruck.de

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

Relaunch-Konzept: ZIEGLER.

Layout/Satz: www.designhaus-berlin.de

SPORT IN BERLIN erscheint sechs Mal pro Jahr. Der Bezugspreis ist im LSB-Mitgliedsbeitrag enthalten.
Nächster Redaktionsschluss: 13.02.2023



Das Papier ist mit dem Blauen Engel zertifiziert



Gemeinsam für Berlin



berliner-sparkasse.de/engagement

... sportbegeistert.

Deshalb unterstützen wir Sportvereine und tragen so dazu bei, dass aus Nachwuchstalenten Spitzensportler werden.

 Berliner
Sparkasse

DIE BERLIN BEWEGUNG:

**MEHR
BADEN,
WENIGER
ZAHLEN.**



Berliner Bäder

**AKTIONS-
JAHRESKARTE***

ALLE BÄDER
FÜR ~~495 EURO~~ 329 EURO
(ERMÄSSIGT 199 EURO)

*Erhältlich in allen Hallenbädern vom 01.01. - 30.04.2023.