

WIRIMSPORT

Magazin des Landessportbundes NRW | Ausgabe 04.2025 | lsb.nrw

„Schlüssel“ Sportverein

Kinder- und
Jugendgesundheit

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



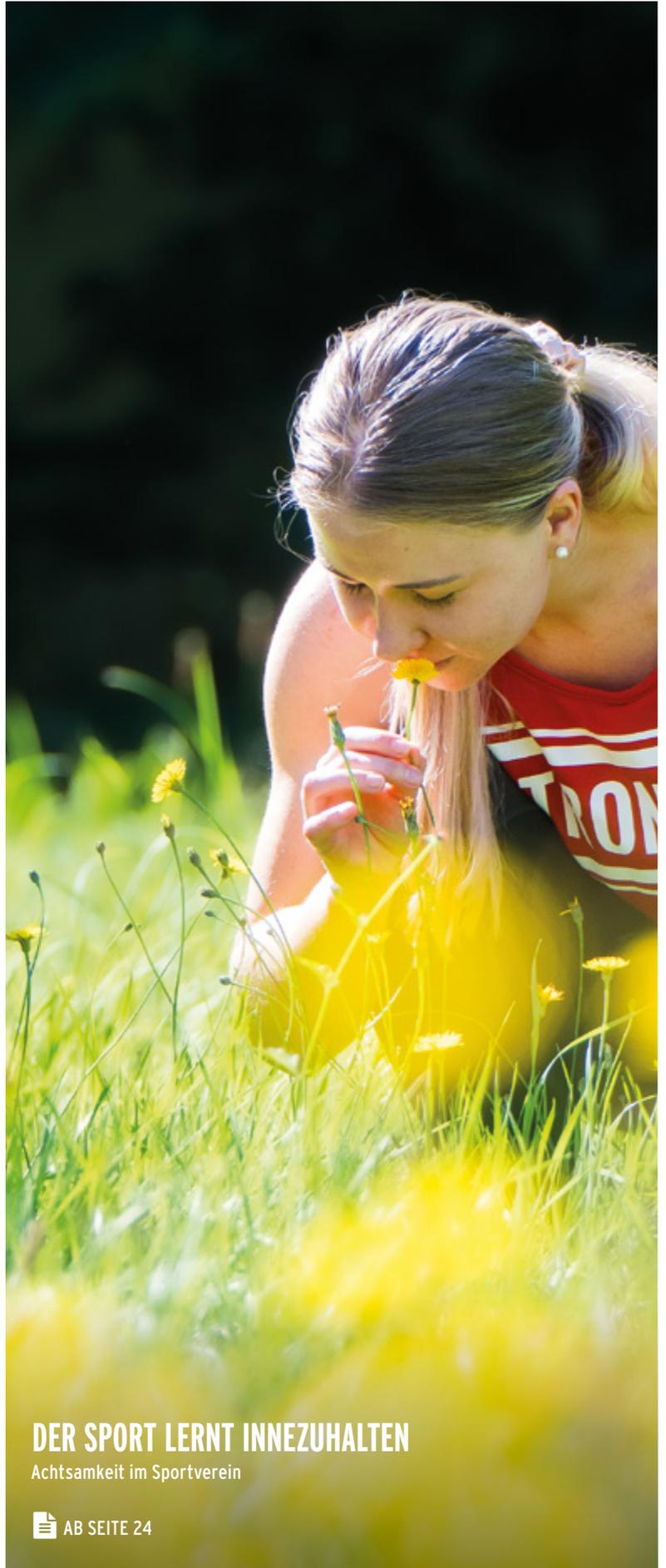
”

KINDER UND JUGENDLICHE SIND DIE POLITISCH IGNORIERTESTE RANDGRUPPE DER GESELL- SCHAFT

Prof. Aladin El-Mafaalani / TU Dortmund

 AB SEITE 6

“



DER SPORT LERNT INNEZUHALTEN

Achtsamkeit im Sportverein

 AB SEITE 24



SVEN SCHLICKOWEY
Geschäftsführender Redakteur
WIRIMSPORT

Liebe Leserinnen und Leser,

zwei Themen finden sich in dieser Ausgabe der **WIRIMSPORT**, die auf den ersten Blick nicht viel miteinander zu tun haben. Aber auch nur auf den ersten Blick. Unsere aktuelle Titelgeschichte zum Thema Kinder- und Jugendgesundheit (ab Seite 6) und unser Blick auf die anstehende Kommunalwahl (ab Seite 16).

Das verbindende Element dazwischen, das vielleicht erst auf den zweiten Blick deutlich wird, ist der organisierte Sport. Der ist, wissenschaftlich erwiesen, wie Sie lesen werden, ein enorm wichtiger Grundpfeiler für die Gesundheit unserer Kinder. Und zugleich davon abhängig, dass ihm die Verantwortlichen vor Ort die notwendigen Bedingungen zur Verfügung stellen.

Denn die „große“ Politik wird vielleicht in Brüssel und Berlin gemacht, wie es mit Sporthallen, Schwimmbädern und den Zuschüssen für die Vereine weitergeht, wird aber auch und vor allem nebenan im Rathaus entschieden. Von Kommunalpolitiker*innen, die sich zumeist genauso ehrenamtlich engagieren, wie die Macher*innen in den Sportvereinen.

Lange nicht der einzige Grund, weswegen man am 14. September sein Wahlrecht ausüben sollte, das übrigens bei Kommunalwahlen alle ab 16 Jahre und auch EU-Ausländer*innen haben. Schließlich geht es auch darum, Erfolge extremistischer Parteien zu verhindern. Aber schon dieser eine Grund sollte eigentlich ausreichen.

**Viel Spaß beim Lesen.
Und beim Wählen.**

- 4 Kurz notiert**
- 6 Kinder- und Jugendgesundheit** // „Schlüssel“ Sportverein
- 14 Queeres Netzwerk** // Sport für alle
- 15 Versicherung** // Schutz für Privat-Pkw auf Vereinstour
- 16 Kommunalwahl 2025** // Wenn´s im Rathaus um den eigenen Sportplatz geht
- 23 NRW-Radtour** // Rheinische Radelei



- 24 Achtsamkeit im Sport** // Der Sport lernt innezuhalten
- 27 Im Netz gefischt** // Ein kritischer Blick in die frühen Jahre
- 28 Sportmedizin** // KI im Sport
- 29 WestLotto Toptalente NRW** // Charlotte Jochmann, Hammerwurf
- 30 Lesenswert**
- 32 Sportmanagement** // Vereinschädigendes Verhalten
- 36 Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck** // Aktive Auszeit
- 39 Zur Sache** // Laura Hantke, Sportjugend NRW: „Eine wirklich gute Investition“

Impressum

Unsere Partner/Förderer



HERAUSFORDERUNG FÜR VEREINE



Die im Bild gezeigte Broschüre und weitere Infos unter:
go.lsb.nrw/dosb-bewegung-gegen-krebs

„Jede Minute zählt!“ heißt das Motto einer Vereinschallenge, zu der der DOSB zusammen mit der Krebshilfe aufruft. Teilnehmende Gruppen, das können neben Sportvereinen auch Betriebssportgruppen, Schulklassen oder andere sein, sollen vom 20. bis zum 28. September so viele Bewegungsminuten wie möglich sammeln, um auf die präventive Wirkung von Sport aufmerksam zu machen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt, denkbar sind Turniere oder Schnupperkurse genauso wie Spendenläufe, Fahrradtouren oder Gruppen-Workouts. Berechnet werden die Bewegungsminuten, indem die Dauer der Aktion mit der Zahl der Teilnehmenden multipliziert wird. Wer mitmachen will, kann sich online anmelden. Es gibt auch etwas zu gewinnen.



© DOSB: Informationsfaltblatt „Schritt für Schritt“

DEIN FEEDBACK



Fragen, Anregungen, Hinweise? Die **WIRIMSPORT**-Redaktion freut sich über Ideen, Vorschläge, Lob aber auch Kritik. Am besten per E-Mail:

✉ Wir-im-Sport@lsb.nrw

NEUES PROJEKT ZUR MEDIENKOMPETENZ

SMART AM SMARTPHONE

Westlotto, langjähriger Partner des LSB, hat ein neues Programm zur Steigerung der Medienkompetenz von jungen Menschen initiiert, von dem auch Sportvereine profitieren können. Gameshift NRW will Kinder und Jugendliche niedrigschwellig und nachhaltig für die Gefahren im digitalen Raum sensibilisiert, es richtet sich direkt an die jungen Nutzer*innen aber auch an Eltern, Lehrkräfte und andere Bezugspersonen wie Trainer*innen und Betreuer*innen. Auf der dazugehörigen Internetseite finden sich viele Angebote, speziell auf die jeweiligen Zielgruppen zugeschnitten und kostenfrei buchbar.

➔ gameshift.nrw

IN EIGENER SACHE

WIRIMSPORT WIRD BARRIEREARM



Das E-Magazin der **WIRIMSPORT** macht große Schritte Richtung Barrierefreiheit. Seit der letzten Ausgabe verfügt die digitale Variante unseres Magazins über neue Funktionen, die Menschen mit Beeinträchtigungen die Bedienung erleichtern. So sind die Texte zum Beispiel maschinell lesbar, was den Einsatz von Screenreadern ermöglicht. Auch eine KI-Zusammenfassung in leichter Sprache ist so möglich. Zudem können Leser*innen nun auch über Tasten durch das Heft navigieren, zum Beispiel beim Einsatz alternativer Lesegeräte. Mit der Tab-Taste geht es vom einen Menüpunkt zum nächsten, mit den Pfeiltasten kann gescrollt und geblättert werden.

 magazin.lsb.nrw

ANZEIGE

PER FERNSTUDIUM WEITERBILDEN

Master Sportbusiness Management
 Master Trainingswissenschaft und Sporternährung
 Master Sportspsychologie
 Bachelor Sportbusiness Management
 Bachelor Sportwissenschaft und Training
 Sportökonom:in (FH)
 Geprüfte:r Sportfachwirt:in (IHK)
 Sportmanagement
 Fussballmanagement
 Social Media und Content im Sport
 Sport-Mentaltraining
 Digitalisierung im Sport

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

IST-Hochschule für Management | IST-Studieninstitut
www.ist-hochschule.de | www.ist.de

STUDIEN-
VARIANTEN:
TEILZEIT, VOLL-
ZEIT UND
DUAL



Bildung,
die bewegt

NÄCHSTE RUNDE STARTET

#SPORTEHRENAMT ÜBERRASCHT!

AB 2. SEPTEMBER

Die erste Runde war ein Riesen-Erfolg – nun steht die zweite für das laufende Jahr an: Ab dem 2. September können sich Sportvereine aus NRW erneut um Überraschungspakete für verdiente Ehrenamtler bewerben.

Mit der Aktion #SPORTEHRENAMT überrascht! rückt der LSB, unterstützt von WestLotto und dem Land NRW, die Menschen in den Mittelpunkt, ohne die im sportlichen Alltag gar nichts geht. Weitere Infos und das Bewerbungsformular online:

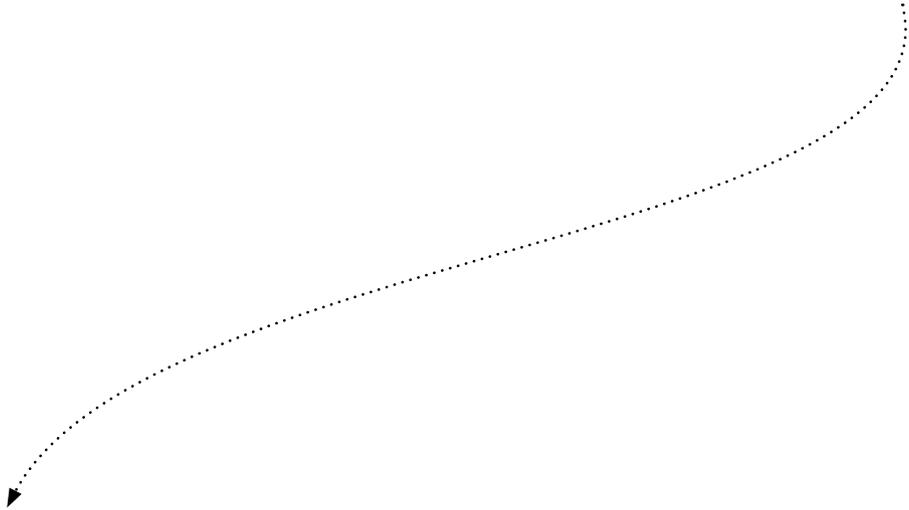
 sportehrenamt.nrw





„Schlüssel“ Sportverein

Bewegung, Spiel und Sport sind essenziell für ein gesundes Aufwachsen. Zwei aktuelle Studien belegen nun erneut, wie stark Sport die körperliche, psychische und soziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördern kann. Doch während die Hälfte der jungen Menschen regelmäßig im Verein aktiv ist, bleibt ein Viertel gänzlich ohne sportliche Betätigung. Um sie zu erreichen, ist politisches und gesellschaftliches Umdenken dringend nötig. Auch der organisierte Sport kann einen Beitrag leisten. So sind Kooperationen von Vereinen mit Schulen und Kitas ein bewährter Schlüssel und gewinnen an Bedeutung. **WIRIMSPORT** wirft einen Blick auf die Studienergebnisse und stellt Praxisbeispiele vor.



Gewimmel. Rund 200 Kinder toben, haben Spaß und probieren sich aus. Lebendigkeit pur im Eifgen-Stadion in Wermelskirchen. In der Stadt im Bergischen Land haben sich drei Kitas zusammengenagt und zu einem Familien-Sportfest eingeladen. Ihr Anspruch: „Wir wollen schon den Kleinsten Lust auf Bewegung machen und das auch fördern.“ Im Fokus des bunten Programms: „Kibaz“. Das „Kinderbewegungsabzeichen NRW“ der Sportjugend NRW steht seit einer Dekade dafür, dreibis sechsjährige Kinder spielerisch für Bewegung, Spiel und Sport zu begeistern.

Der Trick: Ohne Zeit- und Leistungsdruck durchlaufen die Kids einen Parcours mit zehn Bewegungsstationen. Dabei fördern altersgerechte Aufgabenstellungen die kindliche Persönlichkeitsentwicklung motorisch, psychisch und sozial. Erfolgsgarantie: „Es gibt kein ‚geschafft‘ oder ‚nicht geschafft‘“, unterstreicht Daniela Leocata, Leiterin einer der Kitas: „Wichtig ist, dass die Kinder Freude haben und Lust bekommen, sich zu bewegen!“ Mit an Bord: Der Wermelskirchener TV, denn

„Kibaz“ kann nur in Kooperation mit einem Sportverein durchgeführt werden.

Das Kinderbewegungsabzeichen ist eine ideale Möglichkeit, auf niedrigschwellige Art und Weise von früh an auch Zielgruppen zu erreichen, die noch nicht den Weg zum Sport oder in den Verein gefunden haben. Wer dabei bleibt, profitiert: „Jugendliche, die Sport treiben, berichten von höherer Lebenszufriedenheit und geringerem Stress, fühlen sich weniger einsam und verfügen über eine bessere motorische Leistungsfähigkeit“, sagt Prof. Dennis Dreiskämper. Der Sportwissenschaftler der TU Dortmund ist einer der Studienleiter von „Move for Health“, der ersten bundesweiten, repräsentativen Befragung zum Thema Bewegung, Spiel und Sport seit fast zwei Jahrzehnten.

Erstellt wurde sie im Forschungsverbund mit der dsj. Bekräftigt wird seine Aussage von der neuen „MoMo-Studie“ (Motorik Modul). Sie ist Teil des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys des Robert Koch-Instituts. Deren Quintessenz: Wer im Sportverein aktiv ist,

Ergebnisse (Auswahl) der MoMo-Studie und Move for Health:

- ➔ Kinder und Jugendliche, die dauerhaft in einem Sportverein aktiv sind, verfügen über eine bessere motorische Leistungsfähigkeit als Nicht-Mitglieder. Sie weisen seltener gesundheitliche Risiken in den Bereichen allgemeine Gesundheit, Lebenszufriedenheit, psychische Belastungen und soziale Einbindung auf.
- ➔ Mädchen sind weiterhin seltener im Sportverein.
- ➔ Ein besonderer Förderbedarf hinsichtlich der motorischen Entwicklung besteht vor allem für Kinder und Jugendliche aus Familien mit beidseitigem Migrationshintergrund, niedrigem Sozialstatus sowie Übergewicht und Adipositas.
- ➔ Der Anteil an Nichtsportler*innen (24,4 Prozent) hat sich im Vergleich zu früheren Daten erhöht. Im Vergleich zu 2023 hat sich der allgemeine Gesundheitszustand geschlechterübergreifend verschlechtert.
- ➔ Eltern wünschen sich von einem Sportangebot (Auswahl):
 - ... soll in einer Gruppe stattfinden, in der sich das Kind wohlfühlt.
 - ... durch eine fachlich kompetente Person angeleitet werden.
 - ... in der Nähe ihres Wohnortes liegen.
 - ... auch für Anfänger*innen geeignet sein.
 - ... Kind soll mitentscheiden können, was gemacht wird.
 - ... soll sportlich vielseitig, zeitlich flexibel und kostengünstig sein.



Der Remscheider SV gehört nicht nur zu den größten Sportvereinen in der bergischen Großstadt, sondern ist auch Träger zweier Gruppen im Offenen Ganztage an Remscheider Grundschulen. Klar, dass dort Bewegung eine besondere Rolle spielt.

Studie Move for Health

➔ move-sport.de/forschung

MoMo 2.0 Studie

➔ ifss.kit.edu/MoMo

profitiert motorisch, sozial, körperlich und gesundheitlich! Für Judith Blau, LSB-Ressortleiterin Kinder- und Jugendsportentwicklung, ist das eine klare Bestätigung: „Die tägliche Bewegungsstunde, die der Sport schon lange einfordert, wird durch beide Studien nachhaltig belegt“. dsj-Vorstandsmitglied Luca Wernert fordert: „Politisches Handeln ist das Gebot der Stunde, an wissenschaftlichen Erkenntnissen mangelt es nicht länger.“ Die aktuellen Ergebnisse zeigen, dass Sportvereine weiter gestärkt werden müssen.

GESUNDHEIT IST „GLÜCKSAKTOR“

Laut einer Umfrage des Sinus-Instituts für Markt- und Sozialforschung bezeichnen sich 60 Prozent der Deutschen als glücklich oder eher glücklich. Der größte Glücksfaktor sei dabei Gesundheit. So ganz scheint sich dieser Glücksfaktor aber nicht herumgesprochen zu haben. Übergewicht und eklatante motorische Defizite, die bereits Kinder im Grundschulalter offenbaren, sprechen eine andere Sprache. Dabei steht die junge Generation generell unter vielfältigem Druck. Insbesondere die psychischen Belastungen sind im Zuge der Krisen gewachsen.

Wer heute volljährig wird, hat in der Grundschule hautnah die Flüchtlingskrise durch betroffene neue Klassenmitglieder erlebt, wurde als Teenie in der Entwicklung von der Pandemie ausgebremst, kennt Energie- und Klimakrise, Ukrainekrieg. „Für sie ist der Ausnahmezustand ein Normalzustand“, sagt Prof. Aladin El-Mafaalani, TU Dortmund, und klagt an: „Kinder und Jugendliche sind die politisch ignorierteste Randgruppe der Gesellschaft.“ Der renommierte Soziologe fordert deshalb „Minderheitenschutz“ für Kinder: „Wir können mit harten Fakten belegen, dass Kindheit immer schwieriger wird und das Interesse dafür sehr

„Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Es ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.“

Weltgesundheitsorganisation (WHO)



Auch gesunde Ernährung gehört zum OGS-Konzept des RSV. Wenn das Obst für den Nachtisch geschneibelt wird, greifen die Kinder selbst zum Messer.

gering ist. Die Bildungsstudien zeigen, dass ein Negativrekord nach dem anderen aufgestellt wird. Zudem ist das Wohlergehen der Jugendlichen, sind ihre Gesundheitsbefunde, echt problematisch.“

Für Zuversicht sorgen erfreuliche Studienergebnisse. Danach gehört Sport für Kinder und Jugendliche zu den beliebtesten Freizeitbetätigungen. Knapp die Hälfte von ihnen treibt ihn am liebsten im Sportverein. Dabei habe der Vereinseintritt einen positiven Effekt auch auf die mentale Gesundheit. Bleibt das bereits erwähnte Viertel sportferner Kinder und Jugendlicher. Sie zu erreichen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, so Prof. Dreiskämper (*siehe Interview Seite 12*). Aber auch der organisierte Sport kann seinen Beitrag leisten. Gezielte, flexible Angebote, die den Bedürfnissen der (sportfernen) Jugendlichen entsprechen, sind ebenso ein Mittel der Wahl wie Kooperationen mit Kitas und Schulen.

DAS „SPORTKARUSSELL“ DREHT SICH

So plant zum Beispiel der TV Rote Erde Schwelm gerade für die nächste Runde des „Sportkarussells“. Das ist ein erfolgreiches Kooperationsmodell des Sports zwischen Grundschulen und Vereinen. „Wir stellen in einer Schule über mehrere Wochen verteilt den Dritt- und Viertklässlern sechs verschiedene Sportarten vor“, erklärt Mauro Nürnberg, Sportentwickler des TV: „Im Idealfall finden sie was Passendes für sich und kommen sogar in den Verein.“ Hatte der TV zuletzt nur mit einer Schule kooperiert, sollen jetzt weitere hinzukommen. „Wir wollen vor allem dazu beitragen, dass die Kinder bewegt werden. Ich halte das ein Stück weit für die Aufgabe der Sportvereine“, unterstreicht Nürnberg.

Dabei sei der Verein realistisch. „Wir können das nur machen, weil wir einen engagierten Übungsleiter

Kooperationen für Sportvereine

Die Sportjugend NRW unterstützt Vereine im Rahmen von Schul-Kooperationen, zum Beispiel:

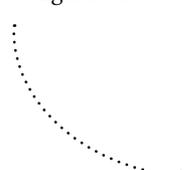
- Sporthelfer-Programm
- Schulsportgemeinschaften
- LSB-Fördermöglichkeiten im Ganzttag

Weitere Infos

➔ go.sportjugend.nrw/kooperationen

Ansprechperson

✉ Katrin.Brandenberg@lsb.nrw





Das kann kein Verein alleine lösen

Interview mit Prof. Dennis Dreiskämper,
TU Dortmund, Studienleiter von „Move for Health“

© Hesham Elsherif/TU Dortmund



Welches Ergebnis der Studie hat Sie am meisten überrascht?

Dass wir über alle Altersgruppen hinweg einen so hohen Anteil an Kinder und Jugendlichen mit psychischen Beschwerden und Problemen haben. Es ist bekannt, dass Sporttreiben dort als potenzieller Puffer wirkt. Wir konnten nun aber klar definieren, wer eben nicht von den Vorteilen des Sports profitiert. Das sind Kinder aus armen Familien, aus bildungsfernen Familien, Kinder aus Familien, in denen Berufstätigkeit fehlt, Kinder mit Förderbedarf und Mädchen.

Dem organisierten Sport wird oft vorgehalten ein „Mittelschichtphänomen“ zu sein ...

Ein Viertel der Jugend erreichen wir in sportlicher Hinsicht gar nicht, eben auch nicht der Vereinssport. Die Höhe des Familieneinkommens spielt dabei in der Tat eine große Rolle, übrigens unabhängig davon, ob die Familien einen Migrationshintergrund haben oder nicht. Jugendliche aus sportfernen Schichten erleben die Barrieren, in einen Verein einzutreten, zudem als zu hoch. Selbst jene, die zum Beispiel aus ästhetischen Gründen sportlich aktiv sein wollen, gehen lieber in ein Fitnessstudio oder machen ganz was anderes. Gerade die Mädchen haben eine hohe Dropoutrate und wünschen sich passendere Angebote.

Ist es nicht eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, hier etwas zu ändern?

Man kann weder den Sport noch Schulen oder Kitas mit der Aufgabe alleine lassen. Es braucht kommunale Netzwerke, die gezielt auf diese Herausforderungen eingehen, zum Beispiel mit Lotsen für Familien. Das kann kein Verein alleine lösen. Vor allem gilt es, in der Gesellschaft ein Verständnis dafür zu schaffen, wie wertvoll es ist, wenn sich Kinder im Kitaalter oder an der Grundschule sportlich betätigen.

Was könnte der Vereinssport tun?

Niedrigschwellige, differenzierte Sportangebote, die nicht nur das Leistungsmotiv abdecken, sind hilfreich. Ein praktikabler Zugang zu dieser Zielgruppe sind Kooperationen mit Kitas und Schulen, die OGS.

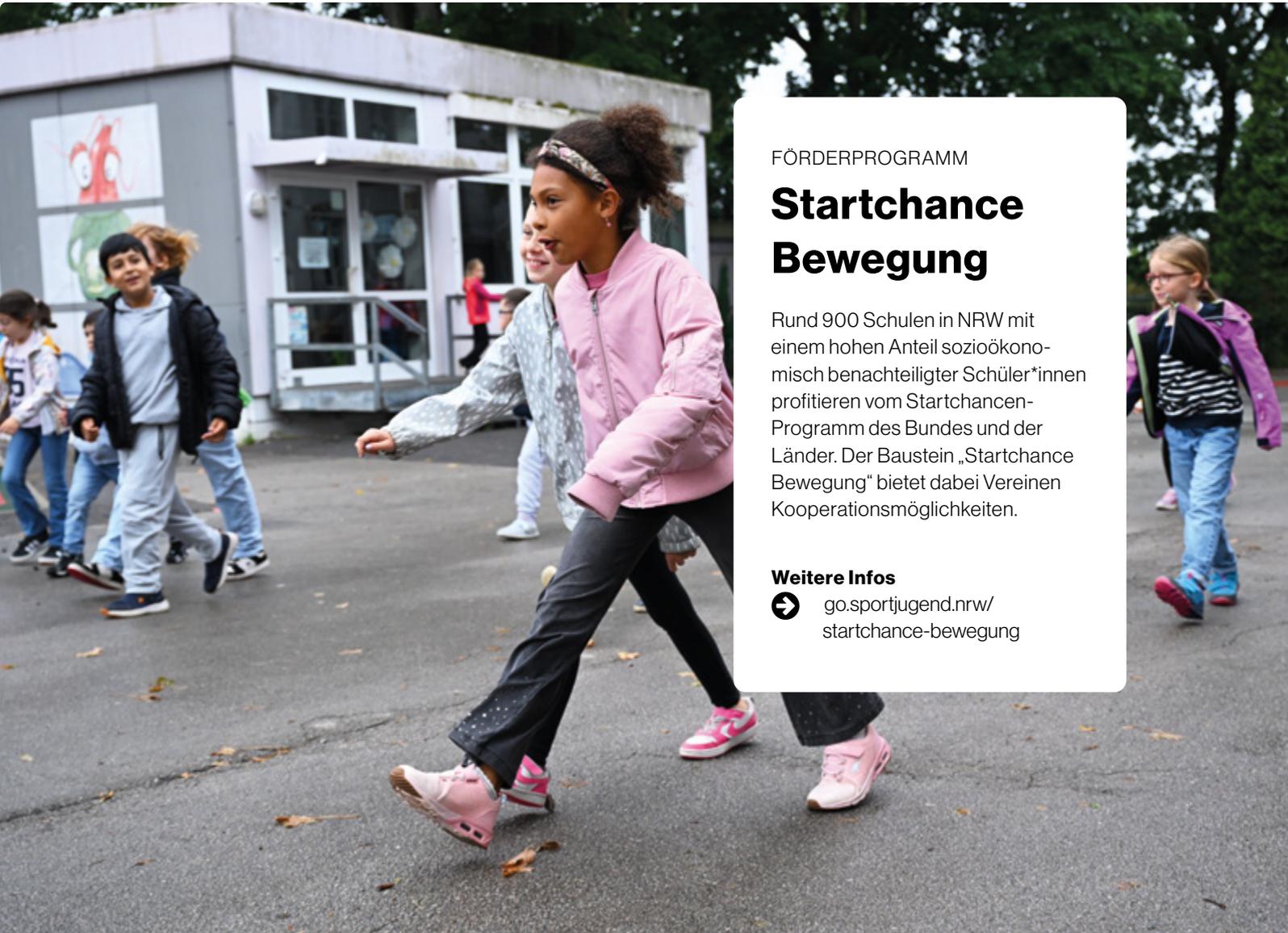
haben und uns zwei FSJler unterstützen.“ Bemerkenswert: Das Sportkarussell läuft beim KSB Ennepe-Ruhr, zu dem der TV gehört, in Zusammenarbeit mit der örtlichen AOK. „Die Krankenkasse sieht das als Teil ihrer Gesundheitsprävention“, berichtet KSB-Geschäftsführer Philipp Topp, der im Übrigen weiß: „Viele beteiligte Vereine melden uns, dass sie darüber auch Mitglieder gewonnen haben.“

ÜBER DIE OGS IN DEN SPORTVEREIN

Über einen „Transfer“ in seinen Verein berichtet ebenfalls Peter Brinkmann vom Remscheider SV. Der Mehrspartenverein ist Träger gleich zweier Offener Ganztagsgruppen an Grundschulen in der Stadt und betreut dort 300 Kinder. Herausforderung: Ab dem Schuljahr 2026/27 haben Grundschulkindern schrittweise einen Rechtsanspruch auf einen OGS-Platz. Viele Fragen rund um den Offenen Ganztags in NRW, zum Beispiel hin-

sichtlich Finanzierung, Qualitätskriterien und Personal, werden derzeit noch heiß diskutiert. Schon jetzt steht fest: „Die Nachfrage nach Plätzen ist enorm.“ Deshalb habe der RSV an einer seiner OGS ein zusätzliches Gebäude angemietet.

Trotz aller Herausforderungen: In der OGS kann der Vereinssport alle Kinder dieser Jahrgänge erreichen. „Viele Kinder sind darüber auch in unseren Verein gekommen“, konstatiert Brinkmann. „Unter anderem sind unsere Schwimmangebote und Ferienprogramme heiß begehrt.“ Und streift einen weiteren wichtigen Aspekt. So behindert soziale Ungleichheit relevant den Zugang zum Sport, wie „Move for Health“ feststellt. 2024 lebten 23,3 Prozent aller Minderjährigen in NRW in einem einkommensarmen Haushalt. Auch sie gilt es zu erreichen, die passende Mittel dafür gebe es, sagt Brinkmann: „Wir haben Dutzende Kinder und Jugendliche im RSV, deren Beiträge über das Beteiligungs- und Teilhabegesetz finanziert werden.“



FÖRDERPROGRAMM

Startchance Bewegung

Rund 900 Schulen in NRW mit einem hohen Anteil sozioökonomisch benachteiligter Schüler*innen profitieren vom Startchancen-Programm des Bundes und der Länder. Der Baustein „Startchance Bewegung“ bietet dabei Vereinen Kooperationsmöglichkeiten.

Weitere Infos

👉 [go.sportjugend.nrw/
startchance-bewegung](https://go.sportjugend.nrw/startchance-bewegung)

Mit einem gemeinsamen Projekt wollen der LSB und das Queere Netzwerk NRW die Akzeptanz von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt im Sport fördern.

SPORT FÜR ALLE



© Nathanael Brohammer

Das Queere Netzwerk und der Landessportbund NRW machen sich auf den Weg, der Diskriminierung von lsbtqi* Personen im Sport zu begegnen. Dafür haben sie gemeinsam das Projekt „Vielfalt in Bewegung! NRW“ ins Leben gerufen. „Die Zusammenarbeit markiert einen wichtigen Meilenstein für den Sport“, sagt Dr. Heidi Scheffel, Queer-Beauftragte des LSB: „Unser Ziel ist klar: Jeder Mensch soll die Möglichkeit haben, offen und frei von Diskriminierung Sport zu treiben.“

➔ queeres-netzwerk.nrw



Als einer der ersten Schritte entsteht derzeit ein Handbuch für Sportvereine, Bünde und Fachverbände, die Veröffentlichung ist für den Herbst geplant. „Mit diesem niederschweligen Angebot wollen wir für das Thema LSBTIQ* im Sport sensibilisieren und Handlungsoptionen für Vereine und Verbände aufzeigen“, sagt Tim Schlunski vom Queeren Netzwerk. Geplant seien zudem Qualifizierungsmaßnahmen für Multiplikator*innen, Übungsleitende und Mitarbeitende im Sport und ein Beratungsangebot für Vereine, Bünde und Verbände, ergänzt Dorota Sahle als verantwortliche Ansprechperson beim LSB.

Schon mit vergleichsweise einfachen Mitteln könnten Sportvereine eine Willkommenskultur schaffen und Diskriminierung vorbeugen, sagt Laura Becker, Vorstand Queeres Netzwerk NRW. Und nennt geschlechtergerechte Sprache, inklusive Sanitäranlagen und Sichtbarmachung als Beispiele. „Genau dort setzt unser neues Projekt an: Denn Sport muss für alle offen sein.“

Wie groß der Bedarf ist, zeigen aktuelle Studien, für die lesbische, schwule, bisexuelle, trans*-, inter*geschlechtliche, nicht binäre und queere Menschen (LSBTIQ*) zu ihren Einstellungen und Erfahrungen im Sportalltag befragt wurden. Dabei zeigte sich, dass 75 Prozent der Befragten diskriminierende Einstellungen im Sport wahrnehmen.

Besonders im Breitensport ist Diskriminierung stark verbreitet: Rund 50 Prozent berichten von homo- oder trans*feindlicher Sprache. Jede zehnte Person fühlt sich von bestimmten Sportarten ausgeschlossen, bei trans* Personen sogar jede zweite. Etwa 20 Prozent meiden demnach einzelne Sportarten aus Angst vor Diskriminierung, 16 Prozent haben negative Erfahrungen in ihrer Hauptsportart gemacht – besonders häufig nicht-cisgeschlechtliche Menschen.

Tim Schlunski verantwortet das gemeinsame Projekt „Vielfalt in Bewegung NRW“ beim Queeren Netzwerk NRW

Studien zum Thema:

- ➔ out-sport.eu
- ➔ go.lsb.nrw/fairplay



LSBTIQ* steht für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*- und inter*geschlechtliche sowie queere Menschen, die Abkürzung leitet sich von den englischen Begriffen lesbian, gay, bisexual, transgender, intersex and queer ab.

FREIE FAHRT



Wie die ARAG Kfz-Zusatzversicherung mit Rechtsschutz den Sportversicherungsvertrag ergänzt und Ihren Sportverein optimal absichert

Sicher unterwegs mit der ARAG

Ob Auswärtsspiel, Anreise zum Turnier oder Abschlussfahrt in den Freizeitpark, in vielen Sportvereinen werden die meisten Fahrten mit privaten Pkw zurückgelegt. Mit der leistungsstarken Kfz-Zusatzversicherung inklusive Rechtsschutz der ARAG sind Mitglieder, Vorstände und Helfende, die mit privaten Fahrzeugen unterwegs sind, bestens abgesichert. Bei Unfällen tragen sie so nicht privat die Kosten ihres Fahrzeugschadens oder fordern hierfür einen finanziellen Ausgleich vom Verein. Ob ein für Vereinszwecke genutztes privates Fahrzeug bei einem Unfall beschädigt wird, abgeschleppt werden muss oder es sogar zum gerichtlichen Nachspiel kommt: Die ARAG trägt für den jeweiligen Verein oder Verband die Kosten für versicherte Schäden.



Umfassender Schutz in ganz Europa

Die ARAG bietet den Mitgliedsorganisationen des Landessportbundes NRW und deren Vereinen zwei Varianten der Kfz-Zusatzversicherung an: Standardschutz und Comfortschutz. Schon der Standardschutz bietet Versicherungsschutz bei Fahrten zu vielen satzungsgemäßen Veranstaltungen (z.B. Training/Trainingslager, Wettkämpfe, Turniere, Vereinsausflüge), sowie die Übernahme von Bergungs- und Abschleppkosten und Rechtsschutzleistungen. Zudem sind beispielsweise auch Fahrten zu Veranstaltungen versichert, die der Verein für eine übergeordnete Sportorganisation ausrichtet oder im Rahmen von Kooperationen mit Bildungseinrichtungen. Der Comfortschutz erweitert den Fahrtenbereich zusätzlich um Dienst- und Besorgungsfahrten von Vereinsvorständen sowie Funktionären. Zudem bietet die Erweiterung zusätzliche Vorteile wie eine Insassen-Unfallversicherung und Erstattung eines eventuellen Rabattverlusts in der Kfz-Haftpflicht. Der Versicherungsschutz gilt in ganz Europa und allen Anrainerstaaten des Mittelmeers.

Welche Fahrzeuge sind versichert?

Versichert sind Unfallschäden an Fahrzeugen, die im Auftrag des Vereins oder Verbands genutzt werden, darunter fallen:

- ▶ Pkw
- ▶ Krafträder (Motorräder, Mopeds und Mofas)
- ▶ Anhänger für Pkw und Krafträder
- ▶ Lkw (bis 3,5 Tonnen)
- ▶ Wohnmobile (bis 2,8 Tonnen)

Noch keine Kfz-Zusatzversicherung oder veralteter Vertrag?

Ältere KFZ-Zusatzversicherungen sichern nicht das gesamte o. g. Risiko ab. Ein Umstieg auf das aktuelle Vertragsmodell kann sich lohnen. Informieren Sie sich näher über die Kfz-Zusatzversicherung und kontaktieren Ihr zuständiges ARAG Versicherungsbüro beim Landessportbund Nordrhein-Westfalen oder besuchen Sie die ARAG online unter:

➔ arag.de/vereins-kfz-zusatzversicherung

Wenn´s im Rathaus um den

Die Kommunalwahlen in NRW stehen an, am 14. September werden sowie die Verwaltungsspitzen gewählt. Eine gute Gelegenheit für den



Text Sabine Roters // Foto © LSB / Andrea Bowinkelmann

Ob die Sporthalle saniert wird, das Schwimmbad erhalten bleibt oder ein neuer Bouleplatz angelegt wird, sind vor allem kommunalpolitische Entscheidungen. Auch wenn die Arbeit von Stadt- und Gemeinderäten manchmal im lauten Politikkonzert mit Kriegen und Krisen unterzugehen droht, für Sportvereine wichtige Entscheidungen wer-

den nicht in Berlin oder Brüssel getroffen, sondern im Rathaus vor Ort. Am 14. September wird über die zukünftige Zusammensetzung genau dieser Gremien entschieden.

„Die bevorstehenden Kommunalwahlen bieten die Chance, sportpolitische Themen sichtbar zu machen und die Interessen des Vereinssports in die lokale Diskussion einzu-

bringen. Wichtig ist zum Beispiel die Forderung an die Kommunen, einen festen Anteil des kommunalen Anteils am Sondervermögen Infrastruktur des Bundes für die Beseitigung des Sanierungsstaus bei Sportstätten zur Verfügung zu stellen“, sagt LSB-Präsident Stefan Klett, selbst erfahrener Kommunalpolitiker.

eigenen Sportplatz geht

Stadt- und Gemeinderäte, Kreistage und Bezirksvertretungen organisierten Sport, sich einzubringen.

Möglichkeiten gebe es viele, die eigenen sportpolitischen Forderungen, natürlich gut unterfüttert mit Argumenten, im Wahlkampf zu platzieren, betont Klett. Und nennt Öffentlichkeitsarbeit unter anderem über Social-Media als Beispiel, aber auch eher klassische Dialog- und Beteiligungsformate wie einen Runden Tisch oder eine Podiumsdiskussion. Auch direkte Gespräche mit Politiker*innen, vor wie nach der Wahl, und Kooperationen mit anderen Akteuren mit ähnlichen Interessen könnten helfen.

Wie so etwas aussehen kann, zeigt unter anderem der Stadtsportbund Duisburg, der im aktuellen Wahlkampf auf ein Podcast-Format setzt, in dem Vertreter der Parteien zu ihren sportpolitischen Vorstellungen befragt werden. Die Vorteile – zum Beispiel im Vergleich zu einer Podiumsdiskussion – liegen auf der Hand: Die Antworten sind dauerhaft abrufbar. Und können so später einem Faktencheck unterzogen werden.

„Wir haben schon immer sportpolitische Gespräche geführt, Podiumsdiskussionen

veranstaltet, live, gestreamt oder als hybride Formate, bei denen man auch direkt Fragen stellen konnte“, berichtet Peter Serfort vom SSB Duisburg. „Jetzt probieren wir mit dem Videopodcast ein weiteres Format aus, um noch mal eine andere Zielgruppe anzusprechen“. Für ihn ist klar: Der organisierte Sport trägt eine besondere Verantwortung, möglichst viele Menschen zur Teilnahme an der Kommunalwahl zu motivieren – besonders junge Menschen und Erstwähler*innen.

Wir setzen bewusst auf niedrigschwellige Formate, um die jungen Menschen zu erreichen

Jana Winkeljann, Sportjugend Münster

Allein in Duisburg seien rund 100.000 Menschen sportlich aktiv. Diese „breite Mitte“ der Gesellschaft zu erreichen, sei eine zentrale Aufgabe, sagt Serfort. Dazu soll auch der Aktionstag „Duisburg bewegt sich“ eine Woche vor der Wahl beitragen, an dem die

rund 40 teilnehmenden Vereine die Gelegenheit erhalten, direkt mit Oberbürgermeisterkandidat*innen ins Gespräch zu kommen.

Bewegung und Politik zu verbinden, darauf setzt man auch knapp 50 Kilometer weiter südlich im Bergischen Land, wo der Sportbund Remscheid in den Wochen vor der Wahl zum „Walk'n'Talk“ rund um die Eschbachtalsperre, die älteste Trinkwassersperre Deutschlands, einlädt. Das Ziel seien lockere Gespräche zwischen Bürger*innen und Kandidat*innen, erklärt Geschäftsführerin Emel Dutkun. Und zwar ganz entspannt bei einem gemeinsamen Spaziergang in der Natur.

Im Norden des Landes veranstaltet die Sportjugend Münster wiederum bereits seit 2023 ihren „Feierabend-S(ch)nack“. Zweimal im Jahr, auch ganz ohne anstehende Wahl, treten hier Jugendliche und junge Erwachsene mit Vertreter*innen aus der Kommunalpolitik in den Dialog. „Wir setzen bewusst auf niedrigschwellige Formate, um die jungen Menschen zu erreichen, auch die, die sich



Broschüre „Wir wählen“



Interessantes zum Thema:

Broschüre „Wir wählen“:

➔ go.sportjugend.nrw/wir-waehlen

Allgemeine Infos zur Wahl

auf der Internetseite des Landesinnenministeriums:

➔ go.lsb.nrw/im-infos-zur-wahl



nicht so sehr für Politik interessieren“, sagt Jana Winkeljann, Vorsitzende der Sportjugend Münster. „Wer, wenn nicht wir, kann die Jugend besser mobilisieren und motivieren, sich für die Demokratie zu interessieren?“, fragt sie: „Wir haben durch die Sportvereine nahezu täglich Kontakt mit ihnen und wissen genau, wo der Schuh im Alltag drückt.“

Neue Broschüre mit vielen Tipps

Mit ihrem Engagement unterstützen die Münsteraner zudem die landesweite Initiative „Ich stehe für #DEMOKRATIEundRESPEKT“ der Sportjugend NRW, eine fünfjährige Kampagne zur Stärkung der Zivilgesellschaft und zur Wertebildung im Sport. Ergänzt wird diese aktuell durch die neue Broschüre „Wir wählen“. Auf 36 Seiten, abrufbar im Online-Angebot der Sportjugend NRW, sind praktische Tipps zusammengestellt, wie sich junge Engagierte aus dem Sport in die Politik vor Ort einmischen können. Vorgestellt wird unter anderem die Kampagne „Ohne Dich

wird's nix“. Und auch konkrete Beispiele wie das des Kölner Kanuverein WSF Neptun, der Anfang des Jahres eine Demo für Demokratie und Vielfalt organisierte – und dem es trotz vergleichsweise geringer Teilnehmerzahlen gelang, damit viel Aufmerksamkeit zu erhalten. Weil man statt zu Fuß auf der Straße mit 350 Booten auf dem Rhein unterwegs war.

Solche Aktionen seien mit dem Neutralitätsgebot von Sportvereinen und -verbänden absolut vereinbar, betont Dr. Christoph Niessen, Vorstandsvorsitzender des LSB NRW. Parteipolitisch neutral zu sein, bedeute nicht, unpolitisch sein zu müssen. „Dass der organisierte Sport seine berechtigten Forderungen in die Politik trägt, ist nicht nur erlaubt, sondern auch notwendig.“ Um seine gesellschaftliche Wirkung als integrative und inklusive Kraft, als Förderer von Gesundheit, Demokratie und Engagement entfalten zu können, brauche der Sport politische Unterstützung, so Niessen: „Und daran darf und muss man immer wieder erinnern, nicht nur aber gerade auch im Wahlkampf.“



Sportpolitische Impulse des Landessportbundes NRW für die Kommunalwahl:

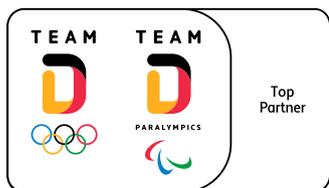
- Nutzung von 10 Prozent des kommunalen Anteils am Sondervermögen Infrastruktur des Bundes zur Sanierung und Modernisierung von vereinseigenen und kommunalen Sportstätten.
- Sicherung und Dynamisierung der Förderungen für Sportvereine, Stadt- und Kreissportbünde, Stadtsportverbände und Gemeindegemeinschaften durch Pakte/Vereinbarungen mit dem Sport vor Ort.
- Stärkung und Verankerung von (kommunalen) Strukturen und Strategien zur täglichen Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in Zusammenarbeit mit dem organisierten Sport vor Ort.



Höher. Schneller. Miteinander.

Gewinnt beim Sportabzeichen- Wettbewerb 2025.

Wir zeichnen besonderes Engagement und sportliche Leistung beim Deutschen Sportabzeichen aus: mit 2.500 € für euer soziales Projekt und einem Finisher-Shirt fürs bestandene Abzeichen. Teilnahmebedingungen und alle Infos auf sparkasse.de/sportabzeichen.



Weil's um mehr als Geld geht.



EINER FÜR ALLE(S)

Die Nachwuchsförderung im Para Sport beginnt manchmal schon mit der Suche nach einem Verein. Ein Beispiel aus dem Rheinland zeigt, was möglich ist, wenn alle Beteiligten bereit sind, sich darauf einzulassen.



Ralf Müller (3.v.r.) mit einem Teil seiner Trainingsgruppe: Susanne Lackner, Marc Lembeck, Lutz Valentin, Kathrin Marchand und Inga Thöne. „Das ist eine Erfahrung zum Ende meiner Trainerkarriere hin, die ich heute nicht mehr missen möchte“, sagt er.

Paralympische Spiele an Rhein und Ruhr – wenn dieser Traum in Erfüllung geht, kämpfen in elf, 15 oder 19 Jahren Athlet*innen in NRW um Medaillen, die heute noch ganz am Anfang ihrer sportlichen Karriere stehen. Oder diese noch gar nicht begonnen haben. Sie zu finden und auf ihrem Weg zum Podest zu begleiten, ist der Job von Marc Lembeck.

Der 36-Jährige, selbst Teilnehmer der Paralympics von Peking 2008 und Paris 2024, ist Talentscout des Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen, kurz: BRSNW. Und damit zuständig für eine Vielzahl von Sportarten, wie er erklärt: „Wir sind der Fachverband für alle paralympischen Sportarten in NRW.“

DER SCOUT ALS MITTLER

Während die Nachwuchsförderung nicht behinderter Sportler*innen überwiegend in den Fachverbänden stattfindet, also beispielsweise Leichtathlet*innen vom Leichtathletikverband betreut werden und Schwimmer*innen vom Schwimmverband, laufen im Para Sport alle Pfade in einem Verband zusammen.

So sei seine Rolle dann auch eher die eines Mittlers, sagt Marc Lembeck. In den fünf Kernsportarten des BRSNW – Rudern, Tischtennis, Schwimmen, Leichtathletik und Sitzvolleyball – vermittele er die Talente an die hauptamtlichen Landestrainer seines Verbands. Tue er in einem anderen Sport

eine Nachwuchshoffnung auf, müsse er sich „auf den Weg machen“, wie er selber sagt: „Dann spreche ich zum Beispiel den jeweiligen Bundestrainer an.“

Doch seine Arbeit setze oft noch sehr viel früher an, berichtet der Talentscout. Nämlich dort, wo er junge Menschen mit Behinderung überhaupt an eine Sportart und einen Verein heranführt: „Das ist oftmals die allergrößte Herausforderung, ein wohnortnahes Sportangebot zu finden.“

Mehr als 17.000 Sportvereine gibt es in NRW. Wie viele davon Para Sport im Angebot haben, sei nicht wirklich bekannt, sagt Marc Lembeck. Ihre Zahl dürfte aber maximal dreistellig sein, schätzt er. Und auch der Sportunterricht sei, egal, ob am Förder- oder integrativen Schulen, nur selten eine Hilfe.

Also organisiert der BRSNW sogenannte Sichtungveranstaltungen, bei denen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit unterschiedlichen Einschränkungen die gängigsten Para Sportarten ausprobieren können. Zeigen sie Interesse und Talent, macht man sich gemeinsam auf die Suche nach einem Sportverein, der ein Para Angebot hat. Oder bereit ist, eines einzurichten. „Auch das ist Teil meiner Aufgabe“, sagt Lembeck. „Ich begleite und unterstütze die Vereine auf ihrem Weg zu einem Para Sportangebot.“

Wie das gehen kann, dafür ist sein eigener Verein ein gutes Beispiel, der traditionsreiche RTHC Bayer Leverkusen, der bereits Olympiasieger und Weltmeister im Rudern hervorgebracht hat. Vor gut acht Jahren noch hätten er und sein



IM ERSTEN SCHRITT BRAUCHT ES EIGENTLICH NUR ETWAS OFFENHEIT FÜR DAS THEMA

Ralf Müller | Cheftrainer RTHC Bayer Leverkusen

damaliger Ruder-Partner Dominik Siemenroth, inzwischen Landestrainer beim BRSNW, dort „vor verschlossener Tür“ gestanden, berichtet Lembeck. Heute stellt der RTHC regelmäßig Teilnehmer*innen an Paralympischen Spielen, wie zum Beispiel Kathrin Marchand.

Teil dieser Erfolgsgeschichte ist Cheftrainer Ralf Müller, der rückblickend über sich selber sagt: „Para Rudern kam mir damals einfach nicht in den Kopf.“ Inzwischen klingt das ganz anders. Das gemeinsame Training von Sportler*innen mit und ohne Behinderung sei „überhaupt kein Problem“, betont er heute. Unterschiede gebe es hauptsächlich nur in der Trainingssteuerung.

„Viele Para Ruderer sind mit einem Engagement und Ehrgeiz dabei, da können sich einige andere aus der Trainingsgruppe eine Scheibe von abschneiden“, berichtet Müller. Und sagt mit Blick auf seinen Ruhestand, der in ein, zwei Jahren beginnen soll: „Das ist eine Erfahrung zum Ende meiner Trainerkarriere hin, die ich heute nicht mehr missen möchte.“

Ähnliches sei auch in anderen Sportarten und anderen Vereinen möglich, meint der Trainer: „Im ersten Schritt braucht es eigentlich nur etwas Offenheit für das Thema.“ Aber auch

eine realistische Einschätzung, wie er mahnt. Um die eigenen Möglichkeiten nicht zu überschätzen. „Das hat bei uns auch deswegen so gut geklappt, weil alle selbstständig in die Boote ein- und aussteigen können.“ Bei Rollstuhlfahrern sähe das wohl ganz anders aus.

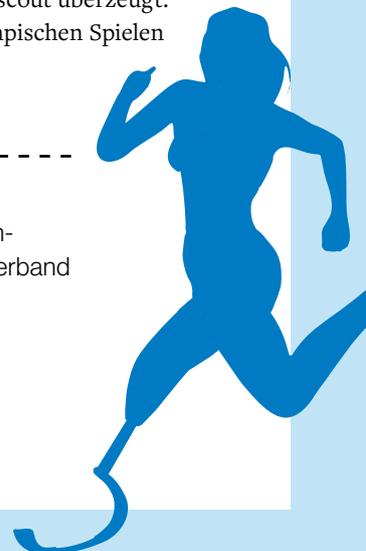
Dazu rät auch Marc Lembeck den Vereinen. Wenn etwas einfach nicht gehe, zum Beispiel weil das Training nicht barrierefrei zu erreichen ist, könne man das offen kommunizieren, sagt er. Doch in den meisten Fällen sei mehr möglich, als auf den ersten Blick zu erkennen. Diese Möglichkeiten zu finden, dabei helfe der BRSNW gerne.

Dass Menschen mit und ohne Behinderung zusammen Sport treiben, sei doch „eigentlich selbstverständlich“ – und angesichts knapper werdender Ressourcen wie Sportstätten und Trainer auch nur sinnvoll, ist der Talentscout überzeugt. Und im besten Fall führt das zu den Paralympischen Spielen in elf, 15 oder 19 Jahren.

MEHR INFOS

zur Arbeit des Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen:

 brsnw.de





READY, SET, OPEL!

Opel-Modelle im Auto-Abo zum Spitzenpreis.
Nur so lange der Vorrat reicht.

Alles ist drin:
schon für
299 €
monatlich.



Im Auto-Abo fahren und unglaublich sparen!
Schau direkt mal rein: www.ichbindeinauto.de

DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring



Offizieller Car-Sponsoring Partner des Landessportbundes NRW.



RHEINISCHE RADELEI



→ Die 15. Auflage der NRW-Radtour führte mehr als 1.000 Fahrradfahrer*innen durchs Rheinland

230 Kilometer rund durchs Rheinland, an vier Tagen und bei überwiegend schönem Wetter – die 15. Ausgabe der NRW-Radtour wurde einmal mehr zu einem tollen Erlebnis für die Teilnehmer*innen. Mehr als 1.000 machten sich am 17. Juli am Leverkusener Neulandpark, dem ehemaligen Landesgartenschau Gelände, auf den Weg, um am 20. Juli nach Stationen unter anderem in Köln und Neuss genau dort wieder anzukommen. Um viele Erlebnisse reicher.

Führte die Route am ersten Tag über Bergisch Gladbach nach Köln zum Rheinauhafen, gab es tags drauf einen Rund-

kurs um Köln, inklusive eines Bades im Otto-Maigler-See in Hürth. Am dritten Tag ging es mit einem Zwischenstopp in der alten Zollfeste Zons nach Neuss. Zum Abschluss dann zurück nach Leverkusen, mit einer Pause in Monheim am Rhein.

Vorbei ging es an den vier Tagen unter anderem am Industriemuseum Freudenthaler Sensenhammer in Leverkusen, dem Schulmuseum in Bergisch Gladbach, dem historischen Gutshof Haus Bürgel, der seit 2021 zum UNESCO-Weltkulturerbe Niedergermanischer Limes zählt, und am Naturschutzgebiet der Urdenbacher Kämpfe.

Eine gelungene Mischung aus urbanem Flair und viel Natur.

Zu den Höhepunkten der Tour gehörten aber sicherlich auch die Sommer Open Airs von WDR 4 zum Abschluss jeder Etappe. Für Musik sorgten unter anderem die kölschen Stimmungsgaranten Höhner und die schottische Musiklegende Maggie Reilly, für Lacher Ingo Oschmann. Eingeladen waren übrigens nicht nur die Radfahrer*innen, mitfeiern durfte jeder – bei freiem Eintritt.

► Veranstaltet wird die NRW-Radtour von WestLotto, der NRW-Stiftung und WDR 4
Weitere Infos: ➔ nrw-radtour.de

Der Sport lernt innezuhalten

ACHTSAMKEIT GEWINNT

durch die gesamtgesellschaftliche Entwicklung zunehmend an Bedeutung. In der Sportwissenschaft und im Spitzensport ist das Thema bereits sehr präsent - im Breitensport bislang noch nicht. Das beginnt sich nun aber zu ändern.



Text Patrick Plewe // Fotos © LSB / Andrea Bowinkelmann

Draußen, auf einer Wiese in Essen, zwischen Löwenzahn und Gräsern, lernt der Sport an diesem warmen Sommertag das Innehalten. 18 Frauen und Männer, ein paar jüngeren, viele etwas älteren Jahrgangs, schließen auf Bitte von Kursleiterin Vera Heimann ihre Augen, atmen tief und bewusst in den Bauch, schreiten langsam durch das Grün oder riechen an den Früchten eines Apfelbaums.

Die Teilnehmenden machen das zwar auch, um sich selbst etwas Gutes zu tun – vor allem aber sollen sie die hier gemachten Erfahrungen und das erworbene Wissen später in ihre Sportvereine tragen und dadurch vielen anderen Menschen helfen. Zwei Tage bilden sich die Übungsleiter*innen dafür unter dem Titel „Body & Mind Balance – Achtsamkeits- und Entspannungstraining“ in Essen fort – und sind damit thematisch voll auf der Höhe der Zeit.

Forderung an Politik und Öffentlichkeit

Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Wirtschaftskrise, Klimakrise und dazu noch ein mediales Überangebot durch Social Media, Smartphones und Co.: Viele Menschen stellen die Herausforderungen der heutigen Zeit vor mentale Probleme. Eine Überreizung bis hin zur Überforderung, Stress oder sogar Depressionen gehen immer öfter damit einher. Aus diesem Grund hat das Thema Achtsamkeit in den vergangenen Jahren gesamtgesellschaftlich eine besondere Bedeutung bekommen.

Die Leopoldina, die Nationale Akademie der Wissenschaften, hat ihm in einer Stellungnahme vom September 2024 sogar einen eigenen Unterpunkt gewidmet. Die Forderung an Politik und Öffentlichkeit: Damit Kinder und Jugendliche in diesen Zeiten einen angemessenen Umgang mit ihren eigenen Emotionen entwickeln und ihre Aufmerksamkeit und ihr Verhalten selbst steuern können, muss die Praxis der Achtsamkeit dauerhaft in Kindertagesstätten und Schulen integriert werden. Bemerkenswert: Dabei führt die Leopoldina an, dass das Thema auch im Sport eine immer wichtigere Rolle spielt.

Top-Athlet*innen machen Achtsamkeitstraining

Dr. Christian Zepp kann das bestätigen. „In der Sportwissenschaft wird sich seit einigen Jahren immer mehr mit dem Thema beschäftigt. Und auch die Integration in das Training von Top-Athlet*innen ist mittlerweile sehr groß“, sagt der sportpsychologische Experte des Olympiastützpunkts NRW in Köln. Aber was bedeutet Achtsamkeit genau? „Achtsamkeit heißt: Ich habe meine Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment – willentlich, und ohne das zu beurteilen, was ich erlebe, wahrnehme und fühle“, erklärt Zepp.

In erster Linie ist Achtsamkeit also eine Praxis der Selbstbeobachtung, der Wahrnehmung eigener Gedanken und Gefühle sowie eigenen Verhaltens. Und was ist der Effekt von Achtsamkeit? „Achtsamkeit kann Klarheit und emotionale Stabilität schaffen, es kann Eigenverantwortung fördern, weil ich Verantwortung für das übernehme, was ich sage und wie ich auf etwas reagiere, was von außen kommt“, erläutert Zepp, der unter anderem bei



der deutschen Tischtennis-Nationalmannschaft seit mehreren Jahren Achtsamkeitstraining einsetzt. Im Breitensport jedoch sieht auch Zepp noch viel Potenzial in diesem Bereich.

Positive Auswirkungen auf Geist und Körper

Um dieses Potenzial zu entfalten, findet in Essen das Fortbildungsangebot für Übungsleiter*innen statt. Für die Integration in den Breitensport hat Kursleiterin Vera Heimann dabei einen Ansatz gewählt, der neben dem Geist auch den Körper einbezieht. Denn: „Wer lernt, sich besser wahrzunehmen, trainiert nicht nur seinen Geist, sondern schützt auch seinen Körper vor stressbedingten Beschwerden. Durch Achtsamkeitstraining wird zum Beispiel der Blutdruck gesenkt, die Herzfrequenz wird reguliert und das Immunsystem gestärkt“, erklärt Heimann.

Auch deswegen hat die Essener Außenstelle des SportBildungswerks NRW das Fortbildungsangebot ins Leben gerufen: „Achtsamkeit hat auch mit Bewegung und somit auch mit Sport zu tun“, sagt Carina Auth, pädagogische Leitung der Außenstelle des SportBildungswerks. „Stress wird reduziert, Entspannung gefördert – Achtsamkeitsangebote im Sport können darüber hinaus also auch einen positiven Effekt auf den privaten und beruflichen Alltag haben.“ Kinder und Jugendliche profitieren davon zum Beispiel in der Schule.

ACHTSAMKEIT

... bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst wahrnehmend, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Der Begriff Achtsamkeit hat seinen Ursprung im Buddhismus. Seit einigen Jahrzehnten hat die Praxis der Achtsamkeit jedoch auch außerhalb des religiösen Kontextes an Bedeutung gewonnen.





SICH ALS
ÜBUNGSLEITER*IN FÜR
ACHTSAMKEITSTRAINING
QUALIFIZIEREN

→ Rehasport als Einsatzgebiet für Achtsamkeit

Zunächst einmal richtet sich das Angebot auf der Wiese in Essen aber ganz konkret an den Rehasport. Die Übungsleiter*innen, die sich im Schatten der Bäume von Vera Heimann anleiten lassen, geben also in Breitensport-Vereinen Kurse, die unter Titeln wie „Herzsport“, „Lungensport“ oder „Rückentraining“ stattfinden. Heißt: Es liegen körperliche Beschwerden vor und es soll nun achtsam „mehr auf den eigenen Körper gehört und in ihn hineingespürt werden“, wie Vera Heimann sagt.

Die erste Übung dafür: Atmen. Denn, so erklärt Heimann: „Der erste Schritt zur Achtsamkeit ist ein einfacher Atemzug – sich nur auf den Atem zu konzentrieren, den Atem als Anker im Hier und Jetzt zu nehmen und seine Gedanken wertfrei weiterziehen zu lassen.“ Nach und nach wird es zwischen dem Löwenzahn und den Gräsern dann physischer: einem BodyScan, also der systematischen Wahrnehmung des eigenen Körpers von Kopf bis Fuß, folgen zum Beispiel eine Körper-Klopfmassage und Yoga-Übungen – erste Ansätze also, um das Thema Achtsamkeit im Breitensport zu integrieren.

Leitende Person einer Gruppe in der Verantwortung

Aus Sicht von Dr. Christian Zepp gibt es viele weitere Wege, die Praxis der Achtsamkeit in Breitensport-Vereinen zu implementieren: „Achtsamkeitskurse sind eine Möglichkeit, aber auch Workshops oder eine einmalige Achtsamkeitseinheit, zum Beispiel in einer Projektwoche oder einem Trainingslager.“ Und das gilt nicht nur für erwachsene Aktive, auch im Jugendtraining entfalten Achtsamkeitsübungen ihre Wirkung.

Eine konkrete Übung, die Zepp einfällt: achtsames Aufwärmen zu Beginn einer Übungseinheit – also eine ganz bewusste Ausführung von Bewegungen, verbunden damit, sich auf die eigene Atmung zu konzentrieren. Der sportpsychologische Experte wirbt in diesem Zusammenhang für eine regelmäßige Integration des Themas Achtsamkeit in das reguläre Training: „Das wäre – egal in welcher Sportart – super hilfreich.“ Dabei betont Zepp: „Achtsamkeit beginnt immer mit der Haltung der leitenden Person einer Gruppe.“

„mein SportNetz NRW“ ist die Lernplattform des Landessportbundes NRW. Im dortigen Qualifizierungsportal finden sich unter dem Stichwort „Achtsamkeit“ viele Fortbildungs-Angebote für Übungsleiter*innen. Die Angebote haben unterschiedliche Schwerpunkte, das erworbene Wissen kann anschließend in den verschiedensten Sportgruppen integriert werden.



meinsportnetz.nrw

DIREKT ZU AKTUELLEN ANGEBOTEN

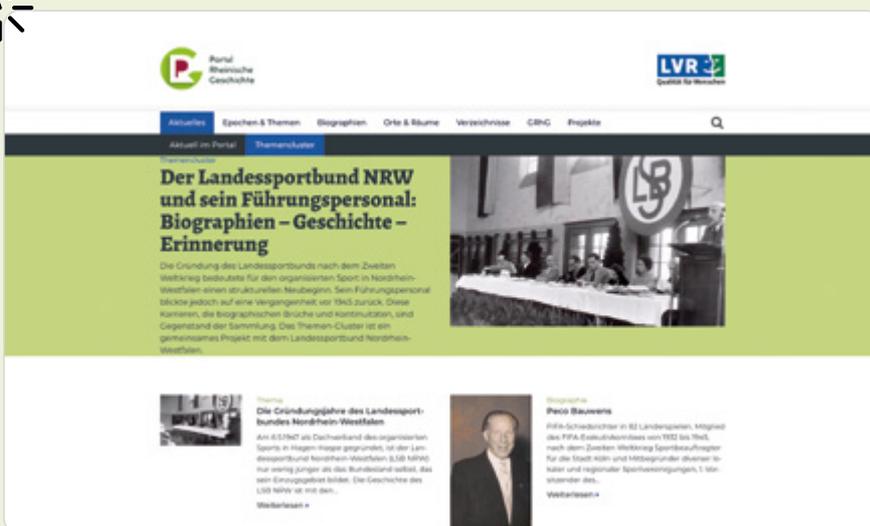
zum Thema „Achtsamkeit“



go.isb.nrw/sportnetznrw-achtsamkeit

BIOGRAPHIENPROJEKT VON LVR UND LSB

Ein kritischer Blick in die frühen Jahre



go.isb.nrw/
lvr-rheinische-geschichte-lsb

Nach dem Krieg ging alles ganz schnell: Als am 6. Mai 1947 der Landessportbund Nordrhein-Westfalen gegründet wurde, war das namensgebende Bundesland noch keine acht Monate alt. Einen Blick in diese bewegte Zeit wirft ein neues Themencluster im Online-Portal „Rheinische Geschichte“ des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR): „Der Landessportbund NRW und sein Führungspersonal: Biographien – Geschichte – Erinnerung“.

ZUM START ZWÖLF BIOGRAPHIEN

Zum 75-jährigen Jubiläum 2022 hatte der LSB eine historisch-kritische Betrachtung wichtiger Personen aus seiner Gründerzeit beschlossen – und schließlich im LVR-Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte den passenden Partner gefunden. Zusammen mit versierten externen Autor*innen entstanden zwölf Biographien prägender Persönlichkeiten der frühen LSB-Jahre, von Peco Bauwens bis Ria Böbbis, sowie ein grundsätzlicher Text über diese Phase, die in einem eigenen Themencluster seit Anfang Juli im Portal Rheinische Geschichte frei verfügbar sind.

Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Vergangenheit der Protagonist*innen in der Zeit der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft, die unterschiedlicher kaum sein könnte. So hatte Ludwig Wolker, bei Gründung zum Vizepräsidenten gewählt, als Mann der Kirche immer wieder öffentlich Stellung gegen die NS-Herrschaft bezogen. Und sein Amtskollege Hugo Grömmner war als Sozialdemokrat sogar mehrfach von der Gestapo verhaftet worden. Während Paul Herzog, seit 1967 Mitglied des LSB-Präsidiums, NSDAP-Mitglied und als Heeresrichter an der Ostfront eingesetzt war.

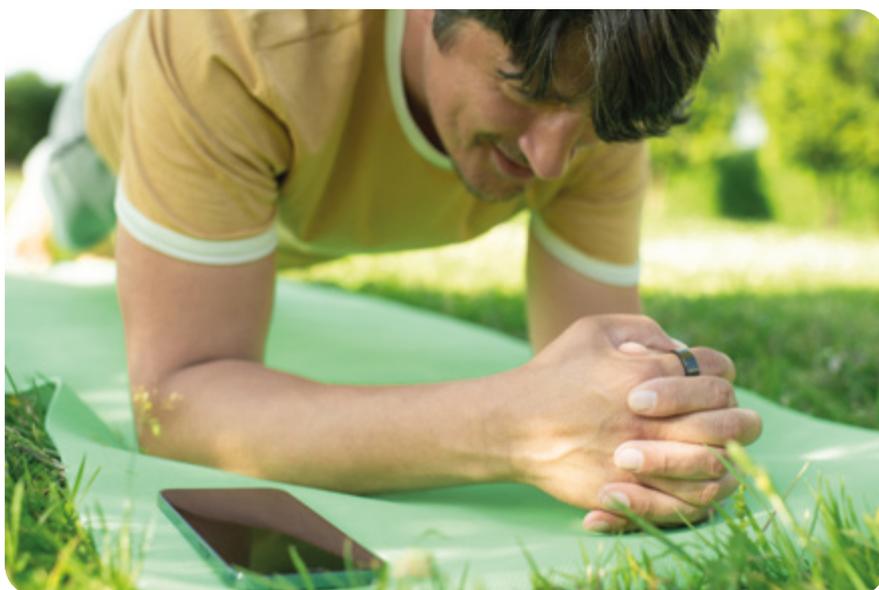
Persönlichkeiten, die auch dafür stehen, dass es dem LSB von Beginn an gelang, die drei bis dahin eher parallel verlaufenden Strömungen aus Sportverbänden, Arbeitersport und kirchlich-konfessionellen Sport zu vereinen. Und damit die Basis zu legen für den heute größten Landessportbund in Deutschland, der rund 17.300 Sportvereine vertritt.

WEITERE BIOGRAPHIEN VON MACHER*INNEN DER FRÜHEN LSB-JAHRE SIND ÜBRIGENS SCHON IN ARBEIT, SO DASS SICH DAS BILD IN ZUKUNFT WEITER VERVOLLSTÄNDIGEN WIRD.



go.isb.nrw/lvr-rheinische-geschichte-lsb

Zwischen digitaler Innovation und menschlicher Expertise



© iStock / ArtMarie

Künstliche Intelligenz (KI) hat längst Einzug in den Sport gehalten – nicht nur im Spitzensport, sondern zunehmend auch im Freizeit- und Breitensport. Von adaptiven Trainingsplänen über intelligente Belastungssteuerung bis hin zur gezielten Regenerationsanalyse: KI verändert grundlegend, wie Menschen heute trainieren.

Im Breitensport übernehmen smarte Anwendungen die Rolle eines digitalen Coaches. Basierend auf Leistungswerten, aktueller Verfassung oder sogar Schlaf- und Stressindikatoren erstellen sie personalisierte Trainingsprogramme, analysieren Fortschritte und liefern motivierendes Feedback. Gerade für Sportler*innen ohne direkten Zugang zu professioneller Betreuung kann das eine wertvolle Unterstützung sein.

Auch im Leistungssport wächst die Bedeutung von KI – insbesondere bei der Auswertung großer Datenmengen. Systeme erfassen GPS-, Video- und Biosignale, um Trainingsprozesse, Belastungsverteilung und taktische Entscheidungen zu optimieren. Wearables,

tragbare digitale Helfer wie Smartwatches oder -ringe, mit integrierter KI liefern dabei präzise Echtzeitanalysen zu Parametern wie Herzfrequenz, Leistungsveränderungen oder Erholungsstatus. Auf dieser Grundlage lassen sich Trainingsreize gezielter steuern und Überlastungen frühzeitig vermeiden.

Dennoch kann künstliche Intelligenz menschliche Expertise nicht ersetzen. Erfahrung, Empathie, Intuition und situatives Handeln bleiben zentrale Elemente erfolgreicher Trainingsbegleitung. Hinzu kommen Herausforderungen wie Datenschutz, mögliche Fehlerquellen in der Dateninterpretation sowie eine übermäßige Abhängigkeit von automatisierten Empfehlungen. So kann etwa eine KI-basierte Analyse bei ungenauen Daten zu fehlerhaften Trainingsvorgaben führen – etwa dann, wenn Erschöpfung oder Überforderung nicht richtig erkannt werden. In solchen Fällen sind die Einschätzung erfahrener Trainer*innen sowie die eigene Körperwahrnehmung der Athlet*innen – und gegebenenfalls auch eine ärztliche Meinung – unverzichtbar.

Das Fazit: KI kann im Sport eine sinnvolle Ergänzung sein. Die Zukunft des Trainings liegt in der Verbindung aus digitaler Präzision und menschlicher Expertise und Feingefühl.



WESTLOTTO
TOPTALENTE
NRW INITIERT VOM
LANDESSPORTBUND NRW

Leichtathletik/Hammerwurf: **Charlotte Jochmann**

Verein: LAZ Rhede, Trainer: Werner Niehaus

Interview im  magazin.lsb.nrw // Video  go.lsb.nrw/2025toptalent4



© picture alliance / dpa | Lepa Keystone Bruno Petroni

BILD DES MONATS

Mitten in der Hochsaison muss der alpine Wandersport Einschränkungen hinnehmen:

Nach einem Felssturz Anfang August mussten mehrere Wege im Nationalpark Berchtesgaden gesperrt werden. 4.000 Kubikmeter Fels machten sie unpassierbar. Bergsportler*innen mussten ihr Verhalten in Zeiten des Klimawandels anpassen, sagt der Deutsche Alpenverein: „Denn Steinschläge, Felsstürze und Extremwetterereignisse werden häufiger.“

Text Sven Schlickowey

SPORTMEDIZINISCHE
EXPERTISE ZUM NACHLESEN

NEUE RUBRIK IM VIBSS

Sportmedizinische Beiträge gehören längst zum festen Repertoire der **WIRIMSPORT**. In jeder Ausgabe widmen sich Expert*innen der Sportklinik Hellersen einem neuen Thema, von Bluthochdruck über Meniskusverletzungen bis hin zum Einsatz von KI im aktuellen Heft. In der neuen Rubrik „Sportmedizin“ auf VIBSS-Online können die Texte, zum Teil aktualisiert, jetzt auch gelesen werden. Sie stehen damit auch dem KI-Assistenten auf der Seite zur Verfügung, so dass dieser die Expertise in die Antworten mit einbeziehen kann.

➔ go.lsb.nrw/vibss-sportmedizin

ONLINE-VEREINSSUCHE DES LSB

WER SUCHET, DER FINDET



Tausende Sportvereine in NRW – wie soll man da bloß den passenden finden? Ein erster guter Ansatz ist sicherlich die neue Online-Vereinssuche des LSB. Vom 1. Aachener Skateboard Club bis zum Schachverein zweihochsechs Bielefeld sind in der Datenbank über 17.000 Clubs samt Hinweisen zum Angebot und Kontaktdaten hinterlegt, dazu alle Fachverbände sowie Kreis- und Stadtsportbünde im Land. Gesucht werden kann zum Beispiel nach Sportarten oder Verbandszugehörigkeit inklusive einer Umkreissuche.

➔ vereinssuche-nrw.de

ZAHL DES MONATS

147.000



... ABGELEGTE
DEUTSCHE SPORTABZEICHEN
IN NRW IM JAHR 2024

Auch wenn die Nordrhein-Westfalen „nur“ knapp 22 Prozent der bundesdeutschen Gesamtbevölkerung stellen, waren sie im Vorjahr für fast 27 Prozent aller Deutschen Sportabzeichen verantwortlich. Dabei blieb die Zahl der erwachsenen Absolvent*innen mit etwa 37.500 – davon 22.500 in Gold – nahezu unverändert. Ein leichtes Minus von knapp 5.000 gab es bei den Kindern und Jugendlichen, die zusammen aber immer noch auf rund 109.500 Verleihungen kamen.

➔ deutsches-sportabzeichen.de



Mit 99 Jahren
zum 60. Sportabzeichen
👉 go.lsb.nrw/dsa-mit-99

REDAKTIONELLE ANZEIGE

Zucker kann viel mehr als süß

Zucker ist süß, klar. Aber nicht nur deshalb ist er ein fester Bestandteil vieler Rezepte. Er hat zahlreiche Funktionen, die unverzichtbar beim Backen oder Kochen sind: Als natürliche Zutat verleiht er Lebensmitteln besondere Eigenschaften.

Der unsichtbare Küchenheld

Zucker macht Omas Erdbeermarmelade nicht nur lecker – sondern auch lange haltbar. Er hilft beim Fermentieren oder Karamellisieren. Er macht Teige so richtig fluffig und Eis besonders cremig. Er schenkt Speisen Röstaromen und die goldene Farbe beim Backen. Er

verfeinert das Aroma. Und das alles auf ganz natürliche Weise.

Weniger Zucker? Mehr Zusätze!

Zucker verleiht Lebensmitteln also Textur, Form, Farbe, Geschmack und vieles mehr. Um diese Fähigkeiten des Zuckers zu ersetzen, braucht es oft viele Ersatzstoffe, wie Konservierungsmittel, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker. Wer diese Zusätze vermeiden will, bleibt also besser beim Original – und greift zum natürlichen Rübenzucker.



Pfeifer & Langen



Mehr Zuckerwissen finden Sie hier:
www.diamant-zucker.de

Was tun, wenn jemand dem eigenen Verein schadet?

Den Begriff „Schaden“ verbinden die meisten mit nachteiligen finanziellen Auswirkungen auf ein Verhalten. Dem Verein kann Schaden jedoch in unterschiedlicher Art und Weise entstehen, sei es ein Griff in die Vereinskasse, das Nichtzahlen von Mitgliedsbeiträgen, aber auch die Behinderung interner Abläufe oder das Herstellen negativer Reputation im Zusammenhang mit dem Verein in der Öffentlichkeit. Dazu gehören insbesondere rufschädigende Falschbehauptungen, Mobbing von Mitgliedern, Verstöße gegen die Satzung, aber auch die Unterstützung von Organisationen und Parteien, deren Werte nicht mit denjenigen des Vereins im Einklang stehen.

Folgen für den Verein | Für den Verein kann dies verheerende Folgen haben, sodass, wird ein Schaden festgestellt, dieser nicht unkommentiert hingenommen werden kann, wie Rechtsanwältin Dr. Ariane Bertram erläutert. Dabei lösen solche Konflikte nicht nur Disharmonie und Unfrieden unter den Mitgliedern aus, sondern führen auch zu wirtschaftlichen Konsequenzen. Zum Beispiel durch den Austritt bestehender Mitglieder und dem mangelnden Neueintritt oder dem Ausbleiben von Sponsoren aufgrund eines schlechten Rufs, so dass der Verein in seinem Fortbestand gefährdet ist.

Das richtige Vorgehen | Wenn so etwas passiert, stellt sich den Verantwortlichen im Verein die Frage, wie sie sich verhalten sollen. Wichtig ist, so Rechtsanwältin Dr. Ariane Bertram, dass jedem Verdacht nachgegangen wird: „Insofern sollten sich die Vorstandsmitglieder zunächst klar und transparent verhalten und untereinander die weitere Vorgehensweise absprechen.“ Dabei ist zunächst das betreffende Mitglied mit dem Vorwurf zu konfrontieren und um Stellungnahme zu bitten. „Im Anschluss muss der Vorstand besprechen, welche Konsequenzen das Fehlverhalten nach sich zieht.“ Dieses wiederum hängt stets vom Einzelfall ab, sodass eine pauschale Anleitung nicht gegeben werden kann. Dabei ist jedoch stets der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit zu beachten – nach dem Motto „nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen“, dürfen kleinere Verstöße nicht mit einem Vereinsausschluss geahndet werden.



Fair Play, Zuverlässigkeit, Respekt, sich aufeinander verlassen zu können – für diese Werte stehen Sportvereine. Und das darf sich auch in ihrer Satzung wiederfinden.

Satzung und Ordnung | Damit jedes Mitglied im Vorhinein weiß, welche Folgen vereinsschädigendes Verhalten nach sich zieht, sind Verstöße, Verhalten, Sanktionen, Vorgehensweise und das handelnde Gremium in der Vereinssatzung festzuhalten, sagt Dr. Ariane Bertram. Der Rechtsweg bleibt (zuletztlich) jedoch immer offen.

Konkret, aber unbestimmt | Insbesondere die Sachverhalte, die als vereinsschädigendes Verhalten gewertet werden, sollten hinreichend konkretisiert, gleichzeitig relativ unbestimmt in der Satzung festgeschrieben werden. „Das Aufführen konkreter Beispiele ist dabei weder notwendig noch förderlich“, so Bertram.

Der Wert von Werten | In der Satzung zu regeln sind auch die Werte des Vereins. Zum einen schreibt dies das Bürgerliche Gesetzbuch vor, zum anderen bilden diese den Leitfaden des Handelns im Verein wie Fair Play, Zuverlässigkeit, Toleranz, Integration und Respekt. Darüber hinaus gibt es bloßes Sporttreiben ohne Werte nicht. „Denn das Vereinsleben fördert nicht nur die sportliche Aktivität und gemeinsame Bewegung, sondern stärkt auch das soziale Miteinander“, betont die Rechtsanwältin.

Verschiedene Sanktionen | Möglichkeiten, vereinsschädigendes Verhalten zu sanktionieren, gebe es viele. „Der Vereinsausschluss des Mitglieds ist dabei die ultima ratio“, betont die Juristin. Denkbar seien als mildere Mittel zum Beispiel:

- Entzug von Vorstandsposten oder Aufgaben
- Betretungs- oder Nutzungsverbot von Vereinsanlagen
- Entziehung von Stimm- und Mitgliedsrechten

Die Opfer von Fehlverhalten, beispielsweise durch Mobbing, sind zudem vom Vorstand und den übrigen Mitgliedern, aber auch durch professionelle Hilfe zu unterstützen.

Rechtssicherer Ausschluss | Ist der Ausschluss jedoch unumgänglich, ist das Verfahren fair und unter Einhaltung der rechtlichen Grundlagen durchzuführen, erklärt Bertram. Hilfreich ist, wie bereits erwähnt, dass die Satzung die Verfahrensweise regelt, da nicht nur die Mitglieder, sondern auch die Verantwortlichen wissen, was zu tun ist. Andernfalls muss sich der Verein mit allgemeinen Grundsätzen helfen, eine gesetzliche Regelung zum Vereinsausschluss existiert nämlich nicht.



vibss.de

VEREINSRECHT:

Vereinsschädigung mit Konsequenzen,
wann Handlungen zur Haftung führen

➔ go.lsb.nrw/vibss-vereinsschaedigung

Werte im Verein – Fundament und
Leitbild für ein friedliches Miteinander

➔ go.lsb.nrw/vibss-vereinswerte

Ausschluss aus dem Verein – ein
Leitfaden zur praktischen Umsetzung

➔ go.lsb.nrw/vibss-vereinsausschluss



meinsportnetz.nrw

VEREINSRECHT:

Basismodule „Recht und Versicherung“

➔ go.lsb.nrw/sportnetznrw-rv-basismodul

Fair und sicher | „Dem Verein ist zumeist nicht nur daran gelegen, ein rechtssicheres Verfahren durchzuführen, sondern sich gegenüber dem auszuschließenden Mitglied möglichst fair und transparent zu verhalten und dabei nicht mehr Aufsehen zu erregen als unbedingt notwendig“, hat Dr. Ariane Bertram beobachtet. Gelingt dies nicht, gehe der Schuss schnell nach hinten los. Dies zum Beispiel dann, wenn das Mitglied wegen eines Formfehlers erfolgreich gerichtlich gegen den Ausschluss vorgeht und so, trotz des Fehlverhaltens, im Verein bleibt.

Zwei Verfahren | Regle der Verein den Ausschluss in seiner Satzung, gebe es zwei verschiedene Verfahren, sagt die Anwältin. Zum einen ein einfaches Verfahren, wonach das Mitglied durch das reine Feststellen des Vergehens ausgeschlossen werden kann, und zum anderen den Ausschluss durch Beschluss nach einem festgelegten Verfahren durch die Mitgliederversammlung, im Rahmen dessen der Beschuldigte die Chance zur Stellungnahme erhält. Dabei ist das einfache Verfahren für eindeutig feststellbare Gründe, beispielsweise Zahlungsverzug, anzuwenden, während das aufwändigere alle anderen Gründe miteinschließt, die eine Stellungnahme des Mitglieds notwendig machen.

Besser Vor- als Nachsorge | Um all dies zu vermeiden, bietet sich präventives Handeln an. „Zumeist entsteht Fehlverhalten durch Neid, Missgunst und mangelndem Respekt.“ Deswegen ist das Leben der Werte im Verein ebenso wichtig wie eine offene Kommunikation. Regelmäßige Schulungen und Überprüfungen, insbesondere hinsichtlich der Finanzen, helfen hierbei, da „oft die Vereinskassen die meiste Angriffsfläche für Fehlverhalten darstellen“, sagt Dr. Ariane Bertram. „Deswegen ist es hier wichtig, durch regelmäßige, auch außer der Reihe durchgeführte Überprüfungen, die Kasse im Blick zu haben.“



Für jede Liga, für jedes Talent.

Mehr Power für den Sport in unserer Region.

Wir wissen: Sport macht stark, fördert Teamgeist und bringt Menschen zusammen. Mit unserer Unterstützung tragen wir dazu bei, dass sportliche Leidenschaft überall gelebt werden kann – von der kleinen Dorfliga bis zur überregionalen Meisterschaft. Gemeinsam machen wir den Unterschied.
[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Bubble Soccer gehört zu den vielen Aktivitäten, die in Hinsbeck angeboten werden



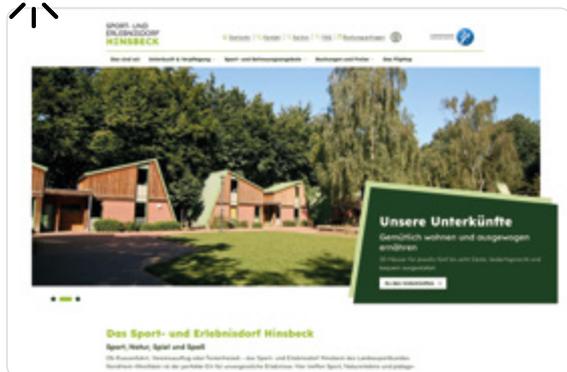
AKTIVE AUSZEIT

Das Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck präsentiert sich mit einem neuen Onlineauftritt. Moderner, strukturierter und nutzerfreundlicher. Nicht das Einzige, was das Gästehaus des Landessportbundes NRW zu bieten hat.

Mehr Informationen, übersichtlicher sortiert und damit besser auffindbar, dazu ein neues Design – die Internetseite des Sport- und Erlebnisdorfs Hinsbeck wurde grundlegend überarbeitet. Und bietet damit nun nicht nur eine frischere Optik, sondern auch eine bessere Nutzbarkeit.

Mitten am Niederrhein gelegen richtet sich das Sport- und Erlebnisdorf mit verschiedenen Unterkünften und zahlreichen Aktiv-Angeboten, In- wie Outdoor, an sportinteressierte Gruppen und Familien. Genutzt wird das von der Schulklasse auf Klassenfahrt bis hin zur Sportmannschaft im Trainingslager.

Ein besonderes Highlight ist das Flip Hop. Das ehemalige Schwimmbad wurde vor einigen Jahren zu einer Bewegungslandschaft mit Trampolinen, Schnitzelgrube und Klettermöglichkeiten umgebaut, die auch von externen Gästen zum Beispiel für Kindergeburtstage genutzt werden kann.



➔ hinsbeck.nrw





WINTERSPECIAL – Für 99 Euro pro Person gibt es von Ende Oktober bis kurz vor Weihnachten und ab Anfang Januar bis Ende März zwei Übernachtungen im frisch renovierten Nord-Dorf und Vollverpflegung, dazu kann die Sporthalle nach Bedarf kostenfrei genutzt werden. Und damit bei der Vorbereitung auf die Rückrunde der Spaß nicht zu kurz kommt, gehören das Fachbetreuungsprogramm Bubble Soccer und eine Stunde im Flip Hop mit dazu.

➔ go.isb.nrw/hinsbeck-winterspecial





Ein besonderes Highlight ist das Flip Hop

„Das boomt“, sagt Karsten Kaplan mit Blick auf den Belegungsplan des Flip Hop. Die Wochenenden seien für externe Besucher*innen bereits bis zum Jahresende ausgebucht, Termine nur noch vereinzelt in den Ferien und unter der Woche frei. Und natürlich für Übernachtungsgäste. Für Kaplan, seit über 20 Jahren in Hinsbeck tätig, seit 2022 Leiter, ein Indiz dafür, dass die seit vielen Jahren etablierte Einrichtung nach wie vor attraktiv ist.

Training in der eigenen Sporthalle

Ein Grund sei die traumhafte Lage inmitten unberührter Natur, ist Kaplan überzeugt. Ein anderer der gute Service. „Wir versuchen, unseren Gästen nahezu jeden Wunsch zu erfüllen“, sagt der Leiter stolz und verweist auf sein engagiertes 21-köpfiges Team.

Größtes Pfund des Sport- und Erlebnisdorfs ist aber sicherlich seine Ausstattung. Neben dem Flip Hop gibt es eine Zweifachsporthalle, unter anderem mit Hand- und Basketballfeld, eine Street-soccer- und eine Streetbasketballanlage, ein Beachvolleyballplatz sowie einen Bolzplatz, Tischtennisplatten und eine Kletterwand. Der Hochseilgarten Niederrhein ist direkt nebenan, dazu finden sich in der Umgebung diverse Lauf- und Radstrecken.

Zudem werde fortlaufend investiert, berichtet Karsten Kaplan. Die Sporthalle bekam vor ein paar Jahren einen neuen Boden, im Nord-Dorf wurden die Ferienhäuser bereits renoviert. Im Winter sei gleiches für die Häuser im Süd-Dorf geplant. Daneben arbeite man an Plänen, den Sport- und Spielbereich in der Mitte des Dorfes attraktiver zu gestalten.

Ein „kleines aber feines Sport- und Erlebnisdorf“ sei so über die Jahre gewachsen, meint Kaplan. Und: „Gerade für Sportvereine ist das hier ein Traum.“ Für sie hat er sich deswegen mit seinem Team ein Winterspecial (go.lsb.nrw/hinsbeck-winterspecial – siehe auch Seite 37) ausgedacht, beispielsweise für Teams, die die Pause rund um den Jahreswechsel für ein Trainingslager nutzen wollen.



Leckere Nachhaltigkeit

Mit seinem Food Waste Management spart das Küchenteam in Hinsbeck Tonnen von Speiseabfällen ein. Und entlastet so die Umwelt.

Eine gesunde Ernährung gehört dazu, egal, ob auf Klassenfahrt, im Kurzurlaub oder im Trainingslager. Im Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck ist die nun auch besonders nachhaltig. Dank des Food Waste Managements, das Leiter Karsten Kaplan, selbst gelernter Koch, mit Küchenleiterin Christine Meyer und ihrem Team durchgezogen hat.

Damit reduzierte das Team die Menge der Speiseabfälle um mehr als 40 Prozent. Das spart nicht nur Geld, sondern schont auch die Umwelt. Weil hochgerechnet rund sechs Tonnen Speiseabfälle weniger pro Jahr anfallen, werden rein rechnerisch fast sechs Tonnen weniger CO₂ freigesetzt und rund 180.000 Liter Wasser weniger benötigt.

Erreicht habe man das durch ein ganzes Bündel an Maßnahmen, berichtet Karsten Kaplan. Statt auf großen Platten und in großen Schüsseln würden viele Speisen inzwischen in kleinen Schälchen angerichtet, nennt er ein Beispiel. Auch die Anrichteweise anderer Gerichte habe man angepasst, die Maßeinheiten objektiver gestaltet. Begleitet durch entsprechende Schulungen des Küchenteams.

Viele kleine, statt eine große Portion

Das reduziere die Überproduktion in der Küche, aber auch die Menge der Rückläufer. Ohne dass auch nur ein Gast zu kurz kommt, wie Karsten Kaplan betont: „Bei uns geht niemand hungrig raus.“ Man setze nur auf mehrere kleine Portionen statt eine große – von der dann die Hälfte übrig bleibt.

Das so auch zu kommunizieren, sei ebenfalls Teil des Konzepts, als Bestandteil des Belegungsgesprächs kurz nach Anreise jeder Gruppe. „Darin sensibilisieren wir die Gäste für das Thema“, erklärt der Einrichtungsleiter. Die Resonanz sei gut: „Die Bereitschaft, aktiv an der Reduzierung von Speiseabfällen mitzuwirken, ist erfreulich hoch.“



Eine wirklich gute Investition

LAURA HANTKE, stellv. Vorsitzende der Sportjugend NRW



Jeden Euro, den wir heute in den Sport stecken, sparen wir später dutzendfach



Was der organisierte Sport schon immer weiß, ist längst auch wissenschaftlich belegt: Kinder, die sich regelmäßig bewegen, sind nicht nur fitter und gesünder, sondern profitieren auch in ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung. Je eher sie damit beginnen, umso wahrscheinlicher bleiben sie ein Leben lang dabei. Und die Chance, dass sie beginnen, steigt mit Anzahl und Qualität der Angebote – weswegen inzwischen Stadtkinder im Schnitt aktiver sind als die in ländlichen Regionen.

DARAUS DIE RICHTIGEN SCHLÜSSE ZU ZIEHEN, ist eigentlich nicht schwer: Es braucht mehr niederschwellige Bewegungsangebote schon im Kindergartenalter, der Sportunterricht in Schulen muss aufgewertet werden, der Zugang zu Sportvereinen sollte einfacher werden. Dafür benötigen wir unter anderem entsprechende Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Erzieher*innen, Lehrkräfte und ehrenamtlich Engagierte. Und natürlich eine vernünftige Infrastruktur mit nicht nur ausreichenden, sondern auch funktionalen und ansprechenden Sportstätten.

Es mangelt also nicht an der Erkenntnis, sondern an der Umsetzung. Weil öffentliche Mittel knapp sind und auch an anderer Stelle benötigt werden. Und weil Sport in vielen politischen Diskussionen immer noch nicht den Stellenwert hat, den er – nicht zuletzt aufgrund der wissenschaftlichen Erkenntnisse – verdient.

Mehr Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen, Sport zu treiben, ist nicht nur eine sozialpolitische Geste oder ein Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt, sondern auch eine wirklich gute Investition. Denn jeden Euro, den wir heute in den Sport stecken, sparen wir später dutzendfach an Behandlungs- und sonstigen Folgekosten wegen physischer und psychischer Erkrankungen. Diese Botschaft immer und immer wieder in die breite Öffentlichkeit und die Politik zu tragen, auch das ist Aufgabe des organisierten Sports. Zum Beispiel zur anstehenden Kommunalwahl am 14. September. Denn: NRW braucht Sport.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landessportbund
Nordrhein-Westfalen e.V.

HAUSADRESSE

Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg

POSTADRESSE

Postfach 10 15 06
47015 Duisburg
Telefon 0203 7381-0
lsb.nrw

Wir-im-Sport@lsb.nrw

magazin.lsb.nrw

ISSN: 1611-3640

REDAKTION

Ilja Waßenhoven (V.i.S.d.P.)
Kiyu Kuhlbach (Leitung)
Sven Schlickowey
(Geschäftsführender Redakteur)
Sinah Barlog
Andrea Bowinkelmann
(Verantwortliche Bildredakteurin)
Frank-Michael Rall
Maximilian Rembert
Lara Benkner
(Redaktionsassistentin)

SERVICE VEREINE

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

GESTALTUNG

Entwurfswerk GmbH, Düsseldorf
entwurfswerk.de

TITELFOTO

© LSB | Andrea Bowinkelmann

DRUCK

Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

ANZEIGENVERWALTUNG

Luxx Medien
Stephanstraße 17
50321 Brühl
Telefon 02232 9504-647
luxx-medien.de
ANSPRECHPARTNER ANZEIGEN
Jörn Bickert, Bickert@luxx-medien.de

Redaktionsschluss 10.09.2025

Anzeigenschluss 10.09.2025

COVER UND AUFMACHER (Seite 6/7): Danke an den Remscheider SV



Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.



Klima schützen
mit Deutsche Post



ARAG



So nur
bei der ARAG

ARAG Sport-Vereinsschutz

Ihre Vereinswerte gut versichert.

Drei Produktpakete mit starker Performance: Als Deutschlands größter Sportversicherer bieten wir weitreichenden Schutz für Ihr Vereinsinventar – zum Beispiel in Sporthalle, Vereinsgebäude und auf Fahrten zu Vereinszwecken. Damit sind Sie sicher aufgestellt!

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de

