

WIR IM Sport

02.2019

MAGAZIN DES
LANDESPORTBUNDES NRW
ENTGELT BEZAHLT
K 6400
LSB.NRW

7,6 MIO. EURO VOM LAND

Jetzt Antrag für Übungsarbeit stellen

KLICK DIE TRANSPARENZ

Die Sportzielvereinbarung in NRW

DABEI.

#SPORTEHRENAMT – JUNGES ENGAGEMENT

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



WEST LOTTO

 **NRW
Stiftung**

WDR 4



NRWRADTOUR

2019

18. - 21.07.2019

Mit WestLotto das Land erfahren

Anmeldung in jeder WestLotto-Annahmestelle
oder unter www.nrw-radtour.de



JUNGES ENGAGEMENT NEUE ANSPRÜCHE

Unser Reporter Michael Stephan – betraut mit der Titelstory über Junges Engagement – hat nie gezweifelt, dass sich Jugendliche richtig „reinhängen“. „Gerade im Sport hat es mich immer wieder beeindruckt, mit welcher hoher Motivation sich der Nachwuchs einsetzt – wenn man ihn machen lässt...“ Und dabei haben sie einen Trumpf in der Hand: Den Trumpf der Demografie. Die jungen Leute leben in einem Land, dem allmählich z. B. die Fachkräfte ausgehen. So können sie höher pokern, klarer ihre Bedürfnisse einbringen und durchaus Ansprüche anmelden. Auch im Ehrenamt. (siehe Seite 8 ►)

FÖRDERANTRÄGE SPORTSTÄTTEN UND KLIMASCHUTZ

„Es ist nicht akzeptabel, dass wir unseren Kindern eine kaputte Welt hinterlassen und gigantische Kosten im Umweltschutz“, sagt Professorin Antje Boetius vom Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung.

Sportler/-innen sind für sie Vorbilder beim „Trendsport CO₂-Minimierung“. Sie unterstützt die „Förderanträge für Sportstätten und Klimaschutz“ des Bundesumweltministeriums. (siehe Seite 19 ►)



Foto: LSB

NEUE AUFGABENVERTEILUNG EHRENAMT/HAUPTBERUFLICHKEIT

Je erfolgreicher ein Verein ist, desto mehr Verwaltungsangelegenheiten muss er stemmen. Ehrenamtliche stoßen da irgendwann an ihre Grenzen. Unsere Autorin Nicole Jakobs hat sich zwei sehr unterschiedliche Vereine angeschaut: Beide beschäftigen erst seit kurzer Zeit hauptberufliche Mitarbeiter. Dabei stellte sie fest: Der ehrenamtliche Vorstand wird deutlich entlastet. Voraussetzung: Alle Beteiligten wissen genau, wer wann was tut, „sonst knirscht es im Gebälk“. (siehe Seite 36 ►)



Foto: Marc Hermenau



DIREKT LESEN TEILEN

UNTERWEGS ODER

ZUHAUSE MOBIL ODER AUF

DEM DESKTOP

INTERAKTIV MEHR INHALTE

MEHR VIDEOS

JETZT ONLINE:

DAS NEUE E-MAGAZIN

→ magazin.lsb.nrw

DIE „WIR IM SPORT“

ALS „E-Mag“

Hol es dir!



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Eine Generation geht ihren Weg – auch im Ehrenamt. Der Landessportbund NRW unterstützt sie dabei mit einer Initiative **TITEL ► SEITE 8**

TITEL

8 **DABEI. #SPORTEHRENAMT - JUNGES ENGAGEMENT:** 28
2019 im Zeichen der Jugend

THEMEN/REPORTAGEN/BERICHTE

15 **INTEGRATION DURCH SPORT:** 32
Erfolgreich auf Kurs: Die Fachkräfte Integration

19 **SPORTSTÄTTEN UND KLIMASCHUTZ:** 38
Jetzt Antrag stellen!

22 **VORGESTELLT!** 20
Olympiastützpunkt Westfalen/Dortmund

26 **SPORTMEDIZIN:**
Sport und chronische Schmerzen

INKLUSION:
Vereinsfusion in Recklinghausen

SPORTENTWICKLUNG:
Sportplatz Kommune – Förderung für Kinder und Jugendliche

FÖRDERUNG DER ÜBUNGSARBEIT:
7,6 Millionen Euro vom Land

TOPTRAINER

BREITENSORT-TRAINERIN UND STAATSEKRETÄRIN:
Andrea Milz



Die besten Orte für die besten Trainer/-innen:
Das Schloß Drachenburg diente dieses Mal als
Kulisse für Andrea Milz **TRAINEROFFENSIVE** ► SEITE 20



Auf einen Tee mit den Fachkräften
„Integration durch Sport“:
Wie läuft's? **PORTRÄTS** ► SEITE 15



In Recklinghausen spielen Behinderte
und Nichtbehinderte Sitzfußball in einem
fusionierten Verein **INKLUSION** ► SEITE 28



Mehr Bewegungsangebote
für Kinder und Jugendliche in den
Kommunen **BERICHT** ► SEITE 32

TOPTALENT DES MONATS

27 **JUDO:** Falk Petersilka

INTERNETREPORT

31 **SPORTZIELVEREINBARUNG.NRW:**
Klick die Transparenz

SPORTMANAGEMENT

35 **AUFGABEN NEU VERTEILT:**
Staffelübergabe vom Ehrenamt zur
Hauptberuflichkeit

ZUR SACHE

39 **JUNGES ENGAGEMENT:**
Strukturwandel: „Sei dabei!“

6 **KURZ NOTIERT**
39 **IMPRESSUM**



„WIR IM SPORT“ ONLINE:
MAGAZIN.LSB.NRW

Unsere Wirtschaftspartner





-EUROPAWAHL INITIATIVE DES LANDESJUGENDRINGS NRW

16-Jährige müssen heutzutage schon viele Entscheidungen treffen. Aber wählen, wer sich in NRW, in Deutschland, geschweige denn in Europa politisch um ihre Zukunft kümmert, dürfen sie nicht. Der Landesjugendring findet, dass das nicht mehr zeitgemäß ist. Zumindest virtuell können die jungen Leute trotzdem mitwählen. Der Landesjugendring NRW fordert alle Sportorganisationen auf, ihre Jugendlichen für eine virtuelle U18-Europawahl zu motivieren! In Kooperation mit anderen Landesjugendringen und dem Deutschen Bundesjugendring organisiert er deshalb eine **Aktionswoche vom 13. bis 17. Mai**. Hier kann man zum Beispiel auch Wahllokale im Internet gründen.

WEITERE INFORMATIONEN: → u18.org/willkommen

VEREINSAPP FÜR ALLE KOSTENLOSER DOSB-SERVICE

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) fördert interessierte Sportvereine und -verbände bei der Entwicklung und Einführung einer eigenen Vereinsapp. Die App hilft als praktisches Service- und Kommunikationsmedium bei der Zusammenarbeit mit Mitgliedern, Sponsoren, Fans und der Öffentlichkeit. So können zum Beispiel aktuelle Vereinsnews publiziert, Mannschaften und Abteilungen vorgestellt oder Social Media Kanäle und Sponsorenplattformen eingebunden werden. Der Versand von Push-Nachrichten ist ebenfalls im Leistungspaket enthalten. Mit den neuesten Modulen haben Vereine und Verbände jetzt auch die Möglichkeit, die Abrechnung mit Übungsleitern direkt in der Vereinsapp durchzuführen und das Terminmanagement von Veranstaltungen oder sportlichen Wettkämpfen inklusive Anmeldefunktion und Anfahrtsnavigation einzubinden.

WEITERE INFORMATIONEN:

→ vereinsapp.sportdeutschland.de

Anzeige

PHYSIOBUY

An- und Verkauf
NEU & GEBRAUCHT

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

Fon: 02551.996399 Fax: 02551.996398
info@physiobuy.de www.physiobuy.de



Foto: Andrea Bowinkelmann



TOPTALENT DES JAHRES VOTINGSTAR LUIS HAGEN

Der Wettbewerb zum „Toptalent des Jahres“ 2018 ist mit toller Resonanz zu Ende gegangen. Insgesamt haben sich 7.815 Personen am Voting der Weltmeister von morgen beteiligt. Unser Gewinner ist das Toptalent aus der zweiten „Wir im Sport“-Ausgabe 2018: Trampolinturner Luis Hagen aus Bergisch Gladbach setzte sich gegen sieben andere Talente durch. Darunter waren unter anderem Turnerin Aiyu Zhu, Billardspieler Moritz Neuhausen oder Hochspringer Falk Wendrich. Der 13-jährige Luis Hagen kann auf ein erfolgreiches Jahr 2018 blicken. Neben dem 1. Platz bei den Dutch Open kann er sich auch Deutscher Meister im Einzel und in der Mannschaft nennen. Wir gratulieren gemeinsam mit unserem Kooperationspartner WestLotto und wünschen ein genau so erfolgreiches Jahr 2019!

AOK & LSB NEUE GESUNDHEITSPARTNER

Der Landessportbund NRW hat sich mit den beiden größten gesetzlichen Krankenkassen in NRW – der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NORDWEST – auf eine zunächst dreijährige Zusammenarbeit als neue Gesundheitspartner verständigt. Bis zum Jahr 2021 erhalten zukunftsweisende Maßnahmen und Projekte im Bereich gesundheitlicher Prävention eine finanzielle Förderung. So werden zum Beispiel das erfolgreiche Sporthelfer-Programm und Konzepte in den Programmen „Bewegt ÄLTER werden!“ und „Bewegt GESUND bleiben!“ gemeinsam fortgeführt.

Foto: LSB

BESSERE LEBENSQUALITÄT

Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg: „Durch die Kooperation unterstützen wir Bewegungs- und Sportangebote, die maßgeblich dazu beitragen, die Gesundheit und Lebensqualität der Menschen nachhaltig zu verbessern.“ „Wir bringen gern unser Know how und unsere langjährigen

Erfahrungen auf dem Gebiet der Prävention mit in diese Kooperation. Wir möchten die Menschen in NRW für eine gesunde Lebensweise motivieren und sie präventiv unterstützen“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NORDWEST. „In diesem wichtigen Handlungsfeld lassen sich viele Aufgaben nur mit vereinten Kräften erfolgreich umsetzen. Diese Kooperation ist umso wichtiger, weil eine nahtlose und stimmige Gesundheitsversorgung in einer Gesellschaft des langen Lebens zunehmend an Bedeutung gewinnt“, erläutert LSB-Vorstand Martin Wonik.



(v.l.) LSB-Vorstand Martin Wonik, Tom Ackermann (Vorstandsvorsitzender AOK NORDWEST), Rolf Buchwitz (stellv. Vorstandsvorsitzender AOK Rheinland/Hamburg), LSB-Vorstand Ilja Waßenhoven

BeUnited Olympic Youth Camp Tokyo 2020

Bei den Olympischen Spiele 2020 in Tokio setzt die Sportjugend NRW ihre Tradition in der Durchführung von olympischen Jugendlagern für junge engagierte Menschen aus dem organisierten Sport in NRW fort.

- » **SEI DABEI** und erlebe hautnah die Olympischen Spiele 2020 in Tokio!
- » **SEI DABEI** und lerne junge Sportler/-innen, ehrenamtlich und freiwillig Engagierte im Sport und junge Menschen aus Japan näher kennen.
- » **SEI DABEI** und erlebe das Gastgeberland Japan, seine Menschen, Kultur und Geschichte.
- » **SEI DABEI** und stelle Dich, Deine Sportart, Dein Engagement im Sport und Deine Begeisterung für die Olympische Idee vor.

Das Jugendcamp steht unter dem Motto „BeUnited“. Die olympische Idee und das verbindende Gemeinsame von jungen Menschen aus Deutschland und Japan steht als Idee für die inhaltliche Ausgestaltung des Jugendcamps. Darum

Foto: Hanno Krüger



startet das Jugendcamp bereits in diesem Jahr mit einem Info- und Kennenlertag und einer Workshopwoche in den Herbstferien im Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck. Das Olympische Jugendcamp „BeUnited“ wird aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans des Landes NRW gefördert.

AUSSCHREIBUNG UND BEWERBUNGSBOGEN – BIS ZUM 12. APRIL: → go.lsb.nrw/beunited

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTOS LARS DAVID NEILL, ANDREA BOWINKELMANN (S.11)



DABEI.

Junges Engagement hat viele Gesichter, aber einen Nenner: Spaß, Mitsprache und Aktion in der Gemeinschaft. Mehr Menschen für das Mitmachen im Sportverein zu motivieren, ist das Ziel der „Initiative Ehrenamt“ des Landessportbundes NRW. 2019 steht ganz im Zeichen der Jugend.

IN KOOPERATION MIT

WESTLOTTO

GEFÖRDERT DURCH

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Neue Erfahrungen bereichern. Das durfte Simon Wehnig erleben. In einem nächtlichen Stadion stellte sich der 19-Jährige einem professionellen Fotoshooting. Gemeinsam mit seinem J-TEAM der Sportjugend Solingen stand er „Modell“ für die neue Motivserie „Junges Ehrenamt“. Und wurde zum „prominenten“ Gesicht dieses Motivs (S.9). Er muss lachen: „Es war vor allem kalt.“ Vielleicht blickt er auf dem Foto deshalb so „cool“ und verschmitzt in die Welt. Zum perfekten Ergebnis beigetragen hat aber vor allem sein J-TEAM: „Die Leute sind einfach gut drauf!“

„EYE-CATCHER“ MIT SERIENCHARAKTER

Acht Bild-Motive, die jeweils eine andere Form des Engagements junger Menschen in den Focus stellen, werden fotografiert. Die „Eye-Catcher“ sorgen für Aufmerksamkeit und würdigen ihren Einsatz: vom J-TEAM bis zum Freiwilligendienst, von der Jugendsprecherin bis zum Sport Helfer, vom Vorstandsmitglied bis zur Ferienbetreuerin und Schiedsrichterin ... Phil Lukosch, der ebenfalls Mitglied im J-TEAM Solingen ist, und darüber hinaus als Trainer in seinem Verein aktiv ist, begrüßt die Initiative. „Ich leite eine Kindergruppe. Gerade waren 15 Jungs zwischen drei und sechs Jahren anwesend. Da wäre es schon gut, wenn mir jemand helfen würde, zum Beispiel beim Aufbau von Spielen. Ich habe aber niemanden.“



Poste und verbreite! STARKE MEDIEN

Schon jetzt steht ein umfangreiches Medienpaket zur Verfügung: → sportehrenamt.nrw/materialien
Verschiedene Anzeigenformate für Print sowie Grafiken für die sozialen Medien und Internetauftritte und Infobroschüren warten auf ihren Einsatz.

Unterstützt die Initiative in eurem Verein, Fachverband, Stadt- oder Kreissportbund:
Verbreitet die Motive mit einem Aufruf und Informationen zum Ehrenamt. Profitiert vom Erfolg.



ULRICH VAN OEPEN
REFERATSLEITER EHRENAMT UND GLEICHSTELLUNG

Das J-TEAM STARTERPAKET

Viel Nützliches für den Start:
Vom Startkapital über einen Moderations-
koffer, USB-Sticks mit Informationen bis hin
zu TEAM-T-Shirts... kostenlos beantragen
unter: → sportehrenamt.nrw/j-team



Für Lukosch ist es gar keine Frage sich zu engagieren. „Ich kann mich im Sport beständig weiterqualifizieren“, sagt der 20-jährige angehende Erzieher, „und ich freue mich immer auf das nächste Event.“ Sein Freund Tobias Dick, der über eine „Bufdi“-Stelle in seine Position als stellvertretender Vorsitzender der Sportjugend Solingen „gerutscht“ ist, ergänzt: „Die Initiative kommt gut an. Wir haben alle Vereine angeschrieben. Gerade für die, deren Jugenden etwas aufbauen wollen, ist es Motivation. Auch das Starterpaket für ein J-TEAM ist eine tolle Sache.“

ANSCHUBFINANZIERUNG FÖRdert MOTIVATION

Dieses Paket ist einer der vielen Bausteine von „SEI DABEI“. Neben einem Startkapital beinhaltet es alles Nötige, um das Team auf den Weg zu bringen: vom Moderationskoffer und USB-Sticks mit Informationen bis zu T-Shirts. Es kann kostenlos auf sportehrenamt.nrw beantragt werden. Hanno Krüger, zuständiger Referatsleiter in der Sportjugend NRW, unterstreicht: „Bisher haben wir J-TEAMS vor allem in unseren Mitgliedsorganisationen gefördert, jetzt wollen wir gezielt Vereine anregen, solche Teams zu bilden.“ Das Modell ist ein idealer Einstieg, da Jugendliche dort projektbezogen arbeiten und sich nicht zu sehr binden müssen. Welch großartigen Projekte daraus entstehen können, zeigt das Solinger Team: „Seit einigen Jahren organisieren wir ‚JubEhr‘“, erzählt Lukosch, „ein

DER 5-JAHRES-PLAN

2018 Startjahr

2019 Junges Engagement im Sport

2020 Mädchen und Frauen im Sport

2021 Menschen in der 2. Lebenshälfte

2022 Menschen mit Migrationshintergrund

Beteiligt euch... HIGHLIGHTS 2019

Weitere Termine unter:

→ sportehrenamt.nrw/massnahmen/veranstaltungen

→ WETTBEWERB

„NRW VEREINSDUELL 2019“

Jugendliche und Jugendgruppen aus den Vereinen können ihre Best-Practice oder innovative Ideen für das junge Engagement einreichen und hochwertige Preise gewinnen. Die Abschlussveranstaltung findet im Rahmen eines „Ninja Warrior Parkours“ statt.

→ AB 1. JULI

BEWERBUNGSPHASE
„STIPENDIUM FÜR JUNGES ENGAGEMENT“

Mit dem Stipendium werden junge Ehrenamtliche, die sich nachhaltig im Sport engagieren, für ein Jahr mit 200 Euro monatlich gefördert.

→ 11./12. OKTOBER

JUGENDKONGRESS IN DÜSSELDORF

Junge Engagierte formulieren ihre Meinungen und Wünsche gegenüber Politikern! Verschiedene Workshops runden diesen Austausch im Herzen der NRW-Landeshauptstadt ab.

Preis für ehrenamtlich engagierte Jugendliche aus Solinger Sportvereinen zwischen 16 und 27 Jahren. Das kommt gut an.“ Es ist ein Beispiel neben vielen anderen in NRW, das J-TEAMS erfolgreich auf die Beine gestellt haben.

Auch für Emma Grüger, Modell des Motivs „Jugendsprecherin“, war das Fotoshooting eine besonderes Erlebnis: „Auf einmal drehte es sich den ganzen Tag nur um mich“, schmunzelt sie. Im Oktober vergangenen Jahres wurde die 17-jährige zur Jugendsprecherin im Handballkreis Bielefeld Herford gewählt. „Ich musste erst überlegen, ob ich zusage, weil ich bereits einen vollen Terminkalender habe“, erinnert sie sich, „nach der Wahl war ich stolz auf mich und bin das immer noch. Ich mache so viele Sachen, wo andere sagen, das machen doch sonst die Älteren!“ Weil Grüger auch als Trainerin sehr engagiert ist, überschneiden sich ihre Tätigkeiten. Das ist aber kein Problem für sie.

Wir wollen junges Engagement in den Vereinen und in den Mitgliedsorganisationen sichtbar machen, mehr Jugendliche dafür begeistern – und mit ihren Ideen den Sport weiterentwickeln.

JENS WORTMANN
VORSITZENDER DER SPORTJUGEND NRW



AUF DAS RICHTIGE STRICKMUSTER KOMMT ES AN

Die Rahmenbedingungen stimmen: „Ich habe keinen fest vorgeschriebenen Aufgabenkatalog sondern kann mir das so zusammenstricken, wie ich es gerne hätte und mir gut passt.“ So kümmert sie sich im Jugendausschuss um Spielergenehmigungen, ist bei Sichtungsturnieren dabei, macht Pressearbeit, kümmert sich um Feriencamps... „Ich halte es für bedeutsam, junge Menschen ans Ehrenamt heranzuführen“, ist sie überzeugt, „ich glaube, dass die jungen Leute Ideen haben, auf die Erwachsene oder ältere Jugendliche nicht kommen.“ Ihr gefällt besonders die Einbindung der sozialen Medien. „In meinem Umfeld ist jeder auf irgendeiner Plattform gemeldet“, sagt sie, „durch die Netzwerke läuft viel und man kann bei einem Großteil der Jugendlichen zumindest den Punkt erreichen, dass sie sich informieren. Das ist ein richtiger Schritt in die Zukunft und sollte noch viel stärker genutzt werden.“

Joana Schmidt hat ihr Fotoshooting noch vor sich. Sie wird das „Gesicht“ des Motivs „Schiedsrichterin“. Ein Motiv mit sehr sportpraktischen Bezug, was sich gerade an Fachverbände richtet. Das Motiv wird in der nächsten Ausgabe der Wir im Sport präsentiert. Was Schmidt über ihr Engagement denkt, ist online hier zu lesen. Sie ist jedenfalls gespannt: „Anfangs war ich skeptisch, aber inzwischen finde ich das Shooting cool.“ Sei zu hoffen, dass es bei wärmerem Wetter stattfindet als bei den Solingern ...

ANSPRECHPARTNERIN:

Theda Gröger

Tel. 0203 7381-840

Theda.Groeger@lsb.nrw oder

sportehrenamt@lsb.nrw

Nutze und teile! #SPORTEHRENAMT

Teile deine Posts in den Netzwerken mit diesem Hashtag, dann wird er sichtbar auf der Social Wall, einer Art digitaler Pinwand unter: ➔ sportehrenamt.nrw

DABEI.
Social Wall des Sportehrenamts NRW



Herzlich Willkommen im Profi-Projekt! Der Reitverein Preußisch-Großen aus dem Kreis Minden-Lübbecke hat heute an seinem Profil in der Kinder- und Jugendarbeit gearbeitet. Im Workshop ging es darum, d...

Instagram User vor 57 Minuten



Teile Auszeichnung für unser Sportehrenamt: Unsere Schwimmkurse wurden vom @Schwimmverband mit dem #SchwimmGut-Siegel zertifiziert www.svff.de/schwimmkurse-m

Siv Westfalen 1894 (@nwes... vor 3 Stunden



Heute geht's hoch hinaus beim FSJ-Einsatzstellenbesuch im Kletterzentrum „owl“. FSJler Timo kann man vertrauen, wie sich zeigt. 🙌 #Hjmsport #sportehrenamt

Instagram User vor 9 Stunden



Ein Rückwärtsalto in luftiger Höhe! Für unseren #TAGESDREHRE-Reporter Fabrice soll doch sicherlich kein Problem, oder? Im Rahmen der Aktionstage war der sportliche Kollage beim FC Westerkamp Lippeling zu Gas...

Sportehrenamt vor 5 Tagen



Fünf ist Trümpf und besser spielt als gänzlich! Heute an #Tags wollen wir euch ein Thema an die Hand geben, welches leider immer weniger Beachtung findet. #Nachwuchs im jungen Ehrenamt ist ein super wichtiges Thema...

Instagram User vor 6 Tagen



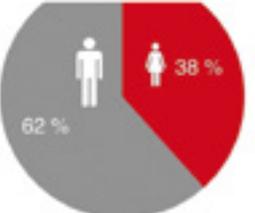
Sportlehrausbildung der Sportjugend gestartet ***** Die Sportlehrausbildung und Sportlehrausbildung I der Sportjugend Bochum ist an diesem Wochenende wieder gestartet. Die Nachfrage ist un...

Instagram User vor 23 Stunden



Im Verein aktiv mitmachen: Ihr spielt schon länger mit dem Gedanken euch für

Instagram User vor 6 Tagen



62 % 38 %

Autos für den Sport!

Citroën C3 Aircross
Benziner
1.2 l (130 PS)
inkl. Navi+Ganzjahresreifen
mtl. nur € 259,-

Begrenzte
Stückzahl! Aus-
lieferung bis
spätestens Ende
Juni 2019!



Das Auto für die ganze Sportfamilie! Vereinsmitglieder, Übungsleiter, Funktionäre in Vereinen/Verbänden sowie Schieds- und Kampfrichter können von diesem Aktionsangebot im Rahmen des Car-Sponsoring-Konzepts unseres Partners ASS profitieren!

Bereits in der monatlichen Komplettrate enthalten:

- Steuern und Versicherung (Haftpflicht; Teil- und Vollkasko)
- Überführungs- und Zulassungskosten
- Jährliche Freilaufleistung von 20.000 km
- Inklusive Ganzjahresreifen

Weitere Vorteile:

- Keine Anzahlung
- Keine Schlussrate
- Laufzeit: 1 Jahr plus Verlängerungsoption
- Jährliche Option auf einen Neuwagen

Alle derzeitig erhältlichen Modelle sowie weitere Informationen finden Sie unter www.mobile-sportler.de

Hinweis: Grundsätzlich sind verschiedene Modelle von derzeitig 10 Fabrikaten wie beispielsweise Mercedes-Benz, VW, Opel, Ford, Renault etc. verfügbar. Beachten Sie hierbei die teilweise leicht abweichenden Nutzergruppen (modellabhängig).

SPURT GmbH • Car-Sponsoring Partner des Landessportbundes NRW e. V.

Franz-Haniel-Straße 20, 47443 Moers, Telefon: 02841 60239-20, E-Mail: kontakt@spurtwelt.de



spurt
SPORT & MOBILITÄT



TEXT NICOLE JAKOBS

FOTOS MICHAEL GROSLER



Auf einen Tee MIT...

Integration ist ein Marathon, kein Sprint. In den letzten drei Jahren hatten die Integrationsfachkräfte in den Stadt- und Kreissportbünden alle Hände voll zu tun, um Neubürgern über den Sport einen Zugang zum Leben in Deutschland zu ermöglichen. Wir haben uns auf einen Tee mit den Fachkräften Nils Grunau und Mirella Kuhl getroffen.

„Warum ich mich als Fachkraft für Integration beworben habe?“ Nils Grunau faltet seine 1,90 Meter hinter den fragilen Tisch des Bochumer Café Ferdinand. „Es lag nah. Ich habe mich gefragt: Was interessiert mich wirklich? In meinem Essener Fußballverein gab es viele Migranten. Müssen Zugewanderte automatisch eine eigene Community bilden? Oder geht das gemischt?“ Glücklicherweise, wer solche Aufgaben zu seinem Beruf machen kann. Den Hintergrund hatte er: In Bielefeld studierte er Sportwissenschaften, mit Schwerpunkt Wirtschaft und Gesellschaft. „Es gab viele sportsoziologische

Ansätze im Studium“, die auch seiner Abschlussarbeit zugrunde liegen: „Integration von Geflüchteten in deutsche Sportvereine“.

Seit Sommer 2017 arbeitet er als Fachkraft für Integration durch Sport beim Essener Sportbund. Er koordiniert, ver-

waltet, macht klassische Orga-Arbeit im Büro. „Das ist meine Pflicht, das mache ich sehr sorgfältig“, grinst er, „aber in der Arbeit vor Ort gehe ich völlig auf.“ Und erzählt von einem neuen Essener Schwimmprojekt, an dem Geflüchtete, Frauen mit Migrationshintergrund, aber auch Kinder aus sozial schwachen Familien teilnehmen können. Schwimmen für alle, niedrigschwellig, kostengünstig, integrativ.

Inzwischen könne man wieder in Projekten denken, sagt Grunau. 2015- 2016 habe es viele spontane Aktionen gegeben, um den Menschen das Ankommen zu erleichtern. Enormes Engagement wurde dabei freigesetzt:



Ich kann super mit Jugendlichen

➔ „Interkulturelle Öffnung durch Sport auf allen möglichen Wegen vorantreiben“

61 Fachkräfte arbeiten im Integrationsbereich, davon 53 in Stadt- und Kreissportbünden, acht in Fachverbänden. In den letzten 25 Jahren lag der Fokus auf der Integration von Menschen mit Migrationshintergrund – Geflüchtete waren wegen ihres ungeklärten Aufenthaltsstatus ausgeschlossen. 2015 änderte sich das, als schnelle Reaktion auf die Erfordernisse. Nun, 2019, dem 30-jährigen Jubiläum des Programms „Integration durch Sport“, wendet sich der Blick wieder der nachhaltigen Integrationsarbeit für alle Zugewanderten zu. **Robin Schneegaß**, Referent für Integration durch

Sport beim Landessportbund NRW: „Unser Ziel ist sehr heterogen: Wir wollen Vereine als Akteur vor Ort dabei unterstützen, sich zu öffnen. Menschen mit Migrationshintergrund zu Sporthelfern oder Übungsleitern qualifizieren. Neue Sportarten in den Sportvereinen etablieren, zum Beispiel Kriкет. Es geht vor Ort nicht mehr darum, Geflüchtete oder Zugewanderte selbst an die Hand zu nehmen, das ist nicht leistbar. Vielmehr brauchen wir jetzt eine Nachhaltigkeit bei dem, was wir in den letzten Jahren geschaffen haben.“

Ein Handballverein etwa, der jetzt auch Stützpunktverein im Bundesprogramm „Integration durch Sport“ ist, hat zu jedem Training völlig fremde Männer von der Unterkunft in die Halle gebracht. Mittlerweile ist die Bugwelle abgeebbt. Grunau beobachtet jetzt eine stärkere Vermischung der Menschen in den Vereinen. Kinder, die selbstverständlich deutsch reden. Weniger Angst, mehr Vertrauen. „Nach zwei, drei Jahren ist das Interesse am Sport größer. Die Menschen suchen gezielt Vereine für sich, und gefühlt würde ich auch sagen: Eltern zeigen mehr Interesse am Sport ihrer Kinder.“

Wenn es so etwas wie realistische Idealisten gibt, dann ist Nils Grunau einer. „Ich verbinde mit dem Job eine gesellschaftliche Verantwortung. Ich bekomme Dankbarkeit von den Menschen, bin aber auch selbst dankbar, dass ich das machen darf.“

„Auf 2016 war die Stadt super vorbereitet“, befindet Mirella Kuhl über ihre Wahlheimat Solingen. „Die Stadt hatte nach dem Anschlag viele Projekte im Bereich Demokratie und Antirassismus auf den Weg gebracht. Das hat sich



Mirella Kuhl: „Solingen war super vorbereitet“



Ich bin mittendrin, das hat mit meinem Leben zu tun

ausgezahlt.“ Der Anschlag, leidvoll erinnern wir uns: Vor 25 Jahren waren bei einem rechtsextremen Brandanschlag in Solingen fünf Menschen ums Leben gekommen. Die Stadt zeigte sich lernfähig: Zivilgesellschaftliches Engagement zu fördern steht seither auf der Tagesordnung. Auch im Sport: „Als ich 2016 nach Solingen kam, gab es schon einen Arbeitskreis Sport und Geflüchtete. Es gab eine Stabsstelle für Geflüchtete in der Stadt. Und Solingen hat viel Geld in die Hand genommen: Zweimal haben wir je fünf Übungsleiter-Tandems ausgebildet, die aus einem ‚Bufdi‘ und einem Geflüchteten bestanden.“ Diese Kollegen sind dann in Kitas, Schulen, Einrichtungen gegangen und haben dort Zugang zu den Menschen aufgebaut. Ein großer Türöffner, der Mirella Kuhls Arbeit bis heute sehr erleichtert.

Inzwischen ist es auch in Solingen ruhiger geworden. Die Menschen leben nicht mehr in Flüchtlingsunterkünften, sie sind Teil der Stadt. Doch das Ziel „Stärkung der Stadtgesellschaft“ bleibt bestehen. Mirella Kuhl plädiert für eine „neue Ordnung“, wie sie das nennt. Kein Ausspielen von Migranten gegen Geflüchtete gegen sozial Schwächere: in einer funktionierenden Zivilgesellschaft müssen gemeinsame Werte für alle gelten. „Das haben wir bei den Tandems sehr gemerkt: Unsere neuen Übungsleiter haben gemerkt, dass sie Dinge anders anpacken können, neue Arrangements eingehen können. Das gilt auch für die Gesellschaft!“

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



JETZT ANMELDEN:



bilddatenbank.lsb.nrw

KOSTENLOS

FÜR SOZIALE MEDIEN

FÜR WEBSEITEN

FÜR PRINT & DIGITAL

Lizenzfreie Bilder & Videos für den Organisierten Sport
und Non-Profit Organisationen

Jetzt Antrag stellen!

EINE KLIMAFREUNDLICHE BELÜFTUNGSTECHNIK,
EINE ENERGIEEFFIZIENTE FLUTLICHTANLAGE ODER NEUE
STELLPLÄTZE FÜR BIKES. ALLES WIRD GEFÖRDERT!

Seit dem 1. Januar ermöglicht die sogenannte Kommunalrichtlinie, dass Betreiber von Sportanlagen die Infrastruktur vor Ort mit der Förderung des Bundesumweltministeriums modernisieren oder sanieren – und damit einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Sportvereine, die in energieeffiziente Maßnahmen investieren, sparen nicht nur Energie, sondern auch eine Menge Geld. Das gibt Vereinen mehr Spielraum, in Sportgeräte und Materialien zu investieren und sich damit noch stärker auf ihre wesentliche Aufgabe zu konzentrieren. Für bisher beliebte Maßnahmen wie die Sanierung der Innenbeleuchtung von Sportstätten, die Beleuchtungstechnik an Flutlichtanlagen und der Tausch von raumluft-technischen Anlagen können Sportstättenbetreiber auch weiterhin Anträge stellen.

AUCH KLEINE VEREINE PROFITIEREN

Neu ist, dass die Förderung technologieneutral ausgelegt ist und klare Energieeffizienzanforderungen an die Anlagen stellt. Darüber hinaus werden über die Kommunalrichtlinie auch folgende Klimaschutzmaßnahmen gefördert: Radabstellanlagen, die Optimierung zentraler Warmwasserbereitungsanlagen, der Austausch nicht regelbarer Pumpen in Schwimmbädern, Gebäudeleittechnik mit dazugehöriger Mess-, Steuerungs- und Regelungstechnik sowie Verschattungsvorrichtungen mit Tageslichtnutzung.

Damit auch kleine Sportvereine von der Förderung profitieren, können sich mehrere gleichartige Antragsteller zu einem gemeinsamen Antrag zusammenschließen. So haben es Sportvereine leichter, die Mindestzuwendung zu erreichen.

**ANTRÄGE KÖNNEN NOCH BIS ZUM
31. MÄRZ UND VOM 1. JULI BIS ZUM
30. SEPTEMBER GESTELLT WERDEN.**



Bei Fragen zur Kommunalrichtlinie oder zu anderen Fördermöglichkeiten im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) berät das **Service- und Kompetenzzentrum Kommunaler Klimaschutz** im Auftrag des Bundesumweltministeriums
skkk@klimaschutz.de
Telefon 030 39001-170



LICHTSPIEL



Interview mit Andrea Milz:
magazin.lsb.nrw

LSB-TRAINEROFFENSIVE: DIE BESTEN TRAINER – AN DEN BESTEN ORTEN

Unsere Sport-Staatssekretärin Andrea Milz führt ein Doppelleben. Einerseits stellt sie politisch in Düsseldorf die Weichen für einen starken Vereinssport. Andererseits ist sie engagierte Trainerin mit insgesamt acht B- und C-Lizenzen, zum Beispiel für Indoor-Cycling, Zumba-Fitness oder Hot Iron. Grund genug, sie aufzunehmen in unsere Serie „Die besten Trainer – an den besten Orten“. Als Foto-Location bot sich das Schloss Drachenburg in ihrer Heimatstadt Königswinter an. Dort findet einmal im Jahr das Schlossleuchten statt. Der Künstler Wolfgang Flammersfeld illuminiert Säle, Gänge, Schlafgemächer, projiziert Fotos, Videos, sogar Buchstaben. In eine dieser Kathedralen des Lichts ließ sich Andrea Milz „entführen“. Sie sagt: „Eigentlich müssten alle unsere Trainerinnen und Trainer mehr im Licht der Öffentlichkeit stehen – sie leisten so viel.“ TEXT THEO DÜTTMANN, FOTO ANDREA BOWINKELMANN

TEXT FRANK-MICHAEL RALL

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

Auf zu neuen Ufern

Mut zur Veränderung: Seit Jahresbeginn hat sich der **OLYMPIASTÜTZPUNKT NORDRHEIN-WESTFALEN** als übergreifender Dienstleister für den Spitzensport auf den Weg gemacht. Wichtiger Teil dieser starken Gemeinschaft für Bundeskaderathleten/-innen und deren Trainerpersonal ist auch der bisherige OSP Westfalen, für dessen Betrieb nun der Landessportbund NRW verantwortlich zeichnet. Welches System steckt eigentlich hinter der Betreuung und Beratung? Ein Ortstermin.

Nur den viel zitierten Steinwurf vom imposanten Fußball-Tempel der Borussia entfernt, hat der Olympiastützpunkt (OSP) Westfalen seit 2012 in der Strobelallee seine Heimat gefunden. Mit einem zehnköpfigen Mitarbeiterteam (Foto) koordiniert Leiter Thomas Friedhoff (58/Bildmitte) aus der Zentrale die abwechslungsreiche wie anspruchsvolle Betreuung von über 500 Kaderathleten/-innen in über 20 Sportarten. „Für uns ist es ein echtes Privileg, noch direkt mit den so verschiedenen Spitzensportlern und Spitzensportlerinnen hautnah in Kontakt zu stehen und deren jeweilige Karriereschritte wirksam zu fördern“, beschreibt Hobby-Radfahrer Friedhoff seine Gemütslage nach mittlerweile 30 Berufsjahren in OSP-Diensten.





Die Leichtathletik darf sich freuen. Thomas Friedhoff (r.) erläutert LSB-Reporter Frank-Michael Rall die umfangreichen Um- und Neubauten in der 1980 eröffneten Helmut-Körnig-Halle. Die technischen Einrichtungen werden auf den neuesten Stand gebracht, zum Beispiel Kabelkanäle, Beleuchtung und Beschallung. Auch der Bodenbelag in der Halle sowie die Tribünen werden komplett erneuert. Dazu bekommt der Landesstützpunkt Boxen eine eigene Trainingsstätte.

Neben Dortmund gehören noch die Standorte Bochum, Warendorf, Winterberg sowie die Teilbereiche Münster (Volleyball) und Willingen (Biathlon/Skispringen) zur in der Region fest etablierten OSP-Einrichtung, die seit Jahresbeginn bekanntlich unter der Trägerschaft des Landessportbundes NRW steht. „Dieser Umbruch wurde von Beginn an seriös, sauber und fast durchgängig positiv begleitet“, begrüßt Friedhoff mit voller Überzeugung die veränderten Rahmenbedingungen. Gleichzeitig betont der frühere Bundesliga-Gewichtheber: „Mit seiner leistungssportlichen Kompetenz hilft uns der Landessportbund natürlich weiter, im Gegenzug werden aber auch unsere Themen vernünftig in Duisburg an die richtigen Stellen durchgeleitet – so bleiben wir trotzdem vor Ort mit den vielen kurzen Wegen extrem handlungsfähig.“

Mit seiner leistungssportlichen Kompetenz hilft uns der Landessportbund natürlich weiter



„Extrem handlungsfähig vor Ort“

Vor Ort bedeutet vor allem die Arbeit im benachbarten Eissportzentrum, dem 15 Autominuten entfernten Ruderleistungszentrum (Trainingsstätte des legendären Deutschland-Achters) sowie dem Leichtathletikzentrum Helmut-Körnig-Halle, das seit Anfang März zur Baustelle geworden ist. Bis Jahresende wird dort eine hochmoderne Erweiterung auf sechs Rundlaufbahnen plus neue Tribünen umgesetzt, für geschätzte Investitionskosten von rund sieben Millionen Euro. „Eine



Diese – selten so unberührte – Eisfläche ist dem Leistungssporttraining der nationalen wie internationalen Eiskunstläufer/-innen vorbehalten



Verkehrsgünstig gelegen:
Die OSP-Geschäftsstelle in der
Strobelallee 60 a

notwendige Maßnahme, um für nationale wie internationale Veranstaltungen wettbewerbsfähig zu bleiben“, erklärt Friedhoff, der sich ehrenamtlich unter anderem als Vizepräsident beim Stadtsportbund Dortmund engagiert.

Unter den weiteren geförderten Sportarten von Kanuslalom bis Frauenhandball, von Boxen bis Wasserball oder Schwimmen bis Schießen ragen zwei Disziplinen eindeutig heraus: „Für Rudern und Reiten betreiben wir den größten Aufwand und investieren das meiste Geld, da hängt von der Reiseplanung bis zur physiotherapeutischen Betreuung für die meist großen Gruppen richtig viel dran. Dafür sind wir hier seit Jahrzehnten immer für Medaillen, Rekorde und große Erfolge gut.“

Wichtigstes Thema: Duale Karriere

„Mit den beiden anderen Olympiastützpunkten in Köln und Essen findet ein sehr guter und regelmäßiger Informationsaustausch statt. Wobei es sicherlich ein Vorteil ist, dass unsere Sportarten nicht in klassischer Konkurrenz zueinander stehen“, gibt sich Friedhoff als Teamplayer. Die professionellen Rahmenbedingungen, vor allem finanziert durch Gelder des Bundesinnenministeriums (BMI), gehen nicht zuletzt auf ein funktionierendes Netzwerk unter Beteiligung von Land, Kommunen sowie der Sporthilfe NRW zurück. „Ohne ein reibungsloses Umfeld, in dem auch künftig die enge Zusammenarbeit

mit den Kommunen eine wichtige Rolle spielt, sind keine sportlichen Fortschritte denkbar und lassen sich die möglichen Potentiale einfach nicht ausschöpfen. Für die heutigen Talente und deren Eltern ist darüber hinaus die duale Karriere ohne Zweifel der wichtigste Baustein“, verdeutlicht der langjährige OSP-Mitarbeiter Ulf Stening, verantwortlich für die Leistungsdiagnostik mit Schwerpunkt Physiologie, und nennt ein Paradebeispiel aus der Praxis: „Gerade unter den Ruderern haben wir viele Medizinstudenten, die in unserer Partnerhochschule Bochum jedes Semester ihre Klausuren bestehen, obwohl sie parallel ein Drittel des Jahres mit dem Boot unterwegs sind.“ Dies gilt ebenso für Erfolgsgeschichten wie von Hürdenläuferin Pamela Dutkiewicz oder Skeleton-Weltmeisterin Jacqueline Lölling. Vor diesem Hintergrund sind sich Friedhoff und Stening einig: „Bei den Sommerspielen 2020 in Tokio wird sich unsere in der Öffentlichkeit selten herausgestellte Arbeit am OSP Westfalen einmal mehr dank leistungsstarker Athletinnen und Athleten positiv bemerkbar machen.“

Welcher **Held**
steckt in dir?



Finde es jetzt heraus auf:

www.ehrenamtcheck.de

Sport

und chronischer Schmerz



Schmerz bei Tag und in der Nacht. Menschen, die dem ausgesetzt sind, fühlen eine dauerhafte Belastung. Eine massive Einschränkung der Lebensqualität kann die Folge sein. Können Bewegung und Sport hier Milderung verschaffen oder gar Heilung auslösen? Der Text von Dr. Ulrich Schneider, Leitender Arzt Sportmedizin der Sportklinik Hellersen, gibt Hoffnung.

Akut auftretende Schmerzen zum Beispiel im Rahmen einer Verletzung sind als Warnsignal des Körpers zu verstehen und sollten kurzfristig zu einer Schonung des Körpers führen, um weiteren Schaden abzuwenden. Anders verhält es sich jedoch bei chronischen Schmerzen. In diesem Fall kann eine körperliche Schonung dazu beitragen, die chronische Schmerzsymptomatik aufrechtzuerhalten oder sogar zu verstärken.

Durch fehlende Bewegung kommt es zu einer Dekonditionierung, also zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit. Der Verlust der Leistungsfähigkeit trägt dann zur Chronifizierung der Schmerzen bei. Schmerzpatienten entwickeln zudem häufig ein Schon- und Vermeidungsverhalten (Angst vor Bewegung).

Schonhaltung adé

Die Wirksamkeit eines körperlichen Trainings als Teil eines multimodalen Behandlungskonzeptes ist in der Literatur gut belegt. Für Patienten mit chronischem Rückenschmerz gibt es beispielsweise zahlreiche Studien, die die Effekte eines Ausdauer-, Kraft- oder Koordinationstrainings unter-

sucht haben. Hierbei zeigten sich je nach Studiendesign positive Effekte im Sinne einer Schmerzreduktion.

Alle Trainingsarten können zudem das Selbstwertgefühl steigern, die Körperwahrnehmung verbessern und das Wohlbefinden erhöhen. Ein wichtiger Schritt in der Trainingstherapie ist die Überwindung des Schon- und Vermeidungsverhalten der Schmerzpatienten. Hierbei kann ein langsamer Einstieg in ein Trainings- bzw. Bewegungsprogramm dazu beitragen, Bewegung und Sport nicht als Last zu empfinden, sondern als sinnvollen therapeutischen Baustein anzuerkennen. Ein zu intensives Training kann wiederum zu einer Schmerzverstärkung führen und genau gegenteilige Effekte haben.

Welche Trainingsart gewählt werden soll, ist nicht vorrangig von Bedeutung. Wichtig ist zunächst, dass die Patienten aktiv werden und es auch bleiben. Therapeuten können bei der Trainingsplanung und -gestaltung helfen, die richtige Trainingsart und Dosierung zu finden. _____

Toptalent des Monats

TEXT SINAH BARLOG

FOTO ANDREA BOWINKELMANN

FALK PETERSILKA

Die Fußstapfen sind groß: Medizinstudent Falk Petersilka (20) trainiert unter dem Olympia-Bronzemedailleengewinner Andreas Tölzer. „Meine Wettkämpfe entscheide ich auch meist mit dem Tölzer-Dreher – bei dem man das Bein des Gegners greift und ihn auf den Rücken dreht“. Der amtierende „U21“-Weltmeister aus Bonn hat in diesem Jahr zum zweiten Mal am Judo-Grand-Prix in Düsseldorf in der Gewichtsklasse bis 90 Kilogramm teilgenommen. Das große Ziel: die Olympischen Spiele 2024 in Paris.

JUDO /-90 KG

Verein: **1. Godesberger JC**
Trainer: **Daniel Gürschner,**
Florin Petrehele, Andreas Tölzer,
Richard Trautmann

2019

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
Männer | **Bronze**

2018

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
Männer | **Silber**
DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
U21 | **Silber**

EUROPAMEISTERSCHAFT
U21 | **Gold**
WELTMEISTERSCHAFTEN
U21 | **5. Platz**



VIDEOPORTRÄT

→ go.lsb.nrw/wis1906

Präsentiert von:



Auflösung? Von wegen!

Wie der Verein Bewegung Sport Gesundheit (BSG) mit dem Schwimmverein Blau Weiß Recklinghausen fusionierte. Eine Geschichte über **Inklusion im Sport**.



Volker Siegel (links) ist mit einem Block beim Sitzball erfolgreich. Seit der Fusion der beiden Vereine gehört die Sportart zum Angebot des SV Blau-Weiß Recklinghausen



Acht Männer rutschen auf dem Boden hin und her, hechten nach dem Ball, schlagen ihn mit Wucht auf die andere Seite. Langes Aufwärmen oder Einspielen hält die Sitzball-Gruppe des SV Blau-Weiß Recklinghausen für überbewertet. Der Ball muss fliegen, Punkte zählen, Wettkampf.

Donnerstagabend in der Turnhalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule. Menschen mit und ohne Behinderung spielen auf beiden Seiten der gespannten Leine mit- und gegeneinander. Beinamputierte und Nichtbehinderte schlagen sich die Bälle um die Ohren.

Geschont wird niemand

Seit etwas mehr als einem Jahr zählt Sitzball zum Angebot im SV Blau-Weiß. Dabei ist das „Kerngeschäft“ des SV eigentlich der Schwimmsport. Doch im Herbst 2017 fusionierten die Schwimmer mit dem Verein „Bewegung Sport Gesundheit“ (BSG) Recklinghausen zu einem Verein. Und so kamen neue Angebote wie Sitzball oder Fußballtennis, Qigong und Wassergymnastik und weitere Kurse hinzu.

„Im Team und als Gegner werden alle gleich behandelt“, sagt Volker Siegel. Er ist begeisterter Sitzballer, war Sportwart im ehemaligen BSG und ist heute Ressortleiter für die BSG-Angebote im Verein.

Frischer Wind und neue Pläne

Die Fusion war vom Verein „Bewegung Sport Gesundheit“ angestrebt worden. „Wir hatten eine Altersstruktur von 55 plus. Außerdem gab es im Vorstand Veränderungen. Wir hatten eigentlich nur noch zwei Optionen: Auflösung oder Fusion“, sagt Frank Elsterkamp. Damals war der 61-jährige Vorsitzender der BSG. Er nahm Kontakt zu verschiedenen Vereinen in Recklinghausen auf. Nicht überall rannte er mit seinem Fusionsbestreben offene Türen ein. Bei den Schwimmern des SV Blau-Weiß schon.

„Für uns war das gar keine Frage. Wir wollten den BSGlern ermöglichen, weiterhin ihren Sport zu treiben. Aber auch für uns hatte die Fusion Vorteile“, sagt Marcus Gerner, Vorsitzender des SV Blau Weiß. Gut 170 Mitglieder brachte die BSG mit in die Fusion.



Fußballtennis ist bei den ehemaligen BSGlern im fusionierten Verein sehr angesagt

Das spült jährlich Geld in die Kassen des Gesamtvereins. Außerdem verleiht die größere Mitgliederzahl dem fusionierten Verein mehr Gewicht, wenn es um die Vergabe der Schwimmbadzeiten in Recklinghausen geht.

Wir wollen alle Sport treiben, jeder so, wie er kann

Gerner selbst ist beim Fußballtennis und Sitzball aktiv. Genauso wie sein Mitschwimmer Oliver Mion. „Wir wollten nach der Fusion diese Sportarten kennenlernen und sind hängen geblieben. Es macht einfach riesig Spaß“, sagt Mion. Und für die ehemaligen BSGler sind die „Neuen“ ohnehin ein Gewinn. „Sie sind voll dabei und bringen frischen Wind herein“, sagt Siegel. Ebenso wie sein Neffe, der auch begeistert mitspielt. Ermutigt durch die „Neuen“ schmieden die Sitzballer sogar schon wieder Pläne, etwa für die Ausrichtung eines Sitzballturniers in Recklinghausen.

Mit der Fusion ist der Club zu einem Verein für alle Generationen geworden. Die Angebote des ehemaligen Schwimmvereins richten sich in erster Linie an Kinder, Jugendliche und deren Eltern. Die BSG-Abteilung im fusionierten Verein hat vor allem ältere Menschen im Fokus. Etwa bei der Gymnastik für Frauen, die ebenfalls am Donnerstagabend in einem Nebenraum der großen Sporthalle stattfindet. Dort zählt Elisabeth Mitzlaff zu den ältesten Teilnehmern. Sie ist 86 Jahre und macht bei der Gymnastik so gut mit, wie es eben noch geht. „Auf die Matte lege ich mich nicht mehr. Da komme ich nicht mehr hoch“, sagt sie und lacht.

Neue sportliche Heimat

Die Mitglieder der BSG sind froh darüber, im Schwimmverein eine neue sportliche Heimat gefunden zu haben. Das wird auch im Vereinsleben deutlich. Gleich zur ersten gemeinsamen Mitgliederversammlung kamen mehr als 100 ehemalige BSG-Sportler. Auch bei Feierlichkeiten und Wettkämpfen unterstützt man sich gegenseitig. Kuchenbacken, Klönen, Zusammentreffen. Das alles ist selbstverständlich. Ohne, dass das Wort Inklusion fällt. „Wir sind ein großer Verein für Menschen unterschiedlichen Alters und mit und ohne Handicap. Wir wollen alle Sport treiben, jeder so, wie er kann“, sagt Marcus Gerner. Und vor allem: gemeinsam.

Sein Kollege von den Schwimmern, Oliver Mion, hat zum Thema Inklusion seine ganz eigene Erfahrung gemacht. Wenn er als Nichtbehinderter beim Sitzball mitmache, sagt er, habe er ständig das Gefühl, dass er inkludiert werden müsse. Dann ist genug gequatscht. Mion rutscht zurück aufs Feld. Die Kollegen beim Sitzball warten schon. Kurz danach fliegt der Ball schon wieder über die Leine. _____



AUS DEM NETZ GEFISCHT

KLICK DIE TRANSPARENZ [SPORTZIELVEREINBARUNG.NRW](https://sportzielvereinbarung.nrw)

Mag sein, die anderen Bundesländer blicken leicht neidisch auf NRW. Denn die Sportzielvereinbarung mit unserer Landesregierung sucht ihresgleichen!

Wohin genau die rund 42,2 Millionen Euro pro Jahr fließen, verrät der neue eingerichtete Internet-Auftritt sportzielvereinbarung.nrw, der für die Öffentlichkeit einen umfassenden Einblick in die konkret festgelegten Maßnahmen gibt. So werden die insgesamt elf Handlungsfelder, an denen sich die Arbeit im organisierten Sport in den kommenden Jahren transparent messen lässt, mit ihren sogenannten Kennziffern ausführlich präsentiert und mit aktuellen Projektbeispielen versehen.

ZU DEN GEMEINSAM DEFINIERTEN THEMEN MIT DER LANDESREGIERUNG GEHÖREN

- ➔ bewegtes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen
- ➔ Förderung von Leistung und Talenten
- ➔ Weiterentwicklung der Sportinfrastruktur
- ➔ Stärkung von Partizipation und Ehrenamt
- ➔ Gestaltung des demografischen Wandels
- ➔ Inklusion im Sport
- ➔ Integration von Zugewanderten
- ➔ Stärkung von Chancengleichheit und Gewaltprävention
- ➔ Gestaltung von Digitalisierung
- ➔ stärkere Einbindung der Wissenschaft in die Sportentwicklung.

EINFACH MAL DURCHKLICKEN UND NACHVERFOLGEN,
OB UND WIE DIE DEFINIERTEN ZIELE IN DEN KOMMENDEN
JAHREN BIS 2022 ERFÜLLT WERDEN:

➔ sportzielvereinbarung.nrw



Frischer Schwung für Kinder- und Jugendsport vor Ort! Mit diesem Projekt wollen das Land NRW und der Landessportbund NRW insgesamt 150 Bewegungsangebote in den Kommunen schaffen und die Zusammenarbeit zwischen den Beteiligten stärken. Laufzeit: Bis 2022. Wie sieht das in der Praxis aus?

Freitag, 11.30 Uhr. Unterrichtsschluss an der Paul-Weyers-Schule in Viersen. Scharen von Grundschulern stürmen auf den Pausenhof, spielen noch ein wenig Fangen, dann geht es ab nach Hause. Doch nicht alle machen sich auf den Heimweg. Rund 20 Kinder sammeln sich in der Turnhalle. Gerade versuchen sie unter den Augen von Lena Küsters, Übungsleiterin der LG 1947 Viersen, einen Mitschüler aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der steht auf einer riesigen Matte, die unter fröhlichem Gejohle hin und her gerüttelt wird. Die Kinder, die hier so Spaß haben, nehmen an einer außerunterrichtlichen Förder-AG im Rahmen des Projekts „Sportplatz Kommune-Kinder- und Jugendsport fördern in NRW!“ teil. Auf die Beine gestellt wurde sie in Zusammenarbeit vom KSB Viersen, dem Jugendamt, der Schule und der LG 1947 Viersen.

KEINE HEMMSCHWELLEN

Die AG ist unmittelbar an die reguläre Schulzeit angedockt, damit die Kinder nicht noch einmal extra zur Schule kommen müssen. „Wir wollen jene Kinder in Bewegung bringen, die sportlichen Förderbedarf haben,“ sagt Gregor Krolewski, KSB-Referent für das Programm NRW bewegt seine KINDER. Hemmschwellen sollen daher gering sein. Er arbeitet eng mit dem Jugendamt der Stadt zusammen: „Wir schaffen gemeinsam die Bedingungen und bringen die entscheidenden Akteure, also Schulen und Sportvereine, zusammen.“ Anne Caniels, Mitarbeiterin des Jugendamtes, bilanziert: „Aktuell sieben Förder-AGs sind so an fünf Grundschulen entstanden.“ Sie gingen noch auf das Vorgängerprojekt „Kommsport“ zurück. „Das traf damals gut auf den Handlungsbedarf der Stadt“, sagt Caniels, „wir sind froh, dass wir die AGs mit dem neuen Projekt nun verstetigen und ausbauen können.“ So sei unter anderem geplant, Kitas einzubinden und so das Bildungsdreieck Kita, Schule und Verein zu stärken.

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



VERNETZT GEHT MEHR

Heidrun Flöth, stellvertretende Leiterin der Paul-Weyers-Schule, ist sehr zufrieden: „Die Kinder der Förder-AG haben sich konditionell und koordinativ sichtbar entwickelt. Dass sie gerne kommen, liegt auch an der tollen Übungsleiterin.“ Ein Lob, dem Elmar Orta, Vorsitzender der LG 1947 Viersen, nur zustimmen kann: „Lena hat für die Kinder einen hohen Wiedererkennungswert und viele, die hier sind, sehe ich bei uns in der Turnhalle wieder. Die Folge sind auch Anmeldungen.“ Was in Viersen so gut gelungen ist, nämlich ein funktionierendes Netzwerk von Sport und Kommune aufzubauen, ist ein zentrales Ziel des Landesprojektes. Wie auf Augenhöhe miteinander umgegangen wird, zeigt ein weiteres Beispiel aus Gütersloh. Dort unterstützt der KSB die Kreisstädte Versmold und Halle in ihrer Sportentwicklung. „Wir haben aus einem anderen Projekt bereits ein gutes Netzwerk. Da passt ‚Sportplatz Kommune‘ perfekt hinein“, freut sich KSB-Referentin Anika Krumhöfner. So plane Versmold ein Sport- und Bewegungskonzept, um ihr Profil als familienfreundliche Stadt zu stärken. „Mit den Fördermöglichkeiten von ‚Sportplatz Kommune‘ wird dort unter anderem eine fundierte Bestands- und Bedarfsanalyse durchgeführt und eine ÜL-C-Ausbildung vor Ort etabliert“, sagt Krumhöfner.



Ziehen alle an einem Strang:
der KSB Viersen, die Paul-Weyers-Schule,
die Stadt Viersen und die LG 1947 Viersen

Zielsetzung

„Sportplatz Kommune“ will neue Bewegungs- und Sportangebote für Kinder und Jugendliche vor Ort schaffen: in Schulen, Kitas, mit und in Sportvereinen oder anderweitig. Das Projekt will dazu beitragen, dass (Kinder- und Jugend-) Sportentwicklung als gemeinsames Feld von Kommune und Sport verstanden wird. Ziel ist es daher, die jeweiligen Akteure nachhaltig zu vernetzen.

Das Land NRW stellt bis 2022 Fördermittel für bis zu 150 Kommunen bereit. Aktuell sind 53 am Start. Neue Projekte werden für zwei Jahre gefördert. Im Frühjahr beginnt die Ausschreibung für den Zeitraum 2020/2021.

WEITERE INFORMATIONEN

go.sportjugend.nrw/sportplatzkommune

ANSPRECHPARTNERINNEN

Julia Gems 0203 7381-820

Birte Feyerabend 0203 7381-822

sportplatz-kommune@lsb.nrw

Die Stadt Halle wiederum wolle insbesondere Familien für ein bewegtes Leben sensibilisieren. Dazu sind nun mit Mitteln des Landesprojektes ein „Tag des Sports“ und verschiedene Infoveranstaltungen, gekoppelt an Kitas und Schulen, vorgesehen. In beiden Städten sollen zudem weitere Praxisangebote installiert werden. Hier wie dort fungiert der KSB als übergeordneter Mittler und Berater. Die Arbeit vor Ort wird von den kommunalen Vertretern und dem jeweiligen SSV/GSV geleistet, der somit ebenfalls gestärkt wird! _____

TEXT NICOLE JAKOBS

FOTOS MARC HERMENAU

„STAFFEL ÜBERGABE vom Ehrenamt zum Hauptberuf

Konzentration auf das Strategische, Herunterfahren des Operativen:

Knapper kann man den Wunsch nach Einführung von Hauptberuflichkeit im Verein nicht fassen.

Aber wann und wie installiert man das am besten?

„Es gibt viele Gründe, warum ein Verein ein Hauptberuflichkeit einrichten möchte. **1.** Die Mitgliederzahlen sind angewachsen, so dass die Verwaltung im Tagesgeschäft nicht mehr zu schaffen ist. **2.** Der Verein hat spezielle Aufgaben, bei denen Fachwissen erforderlich ist. **3.** Der Wunsch nach Professionalisierung – mehr Dienstleister, weniger traditioneller Verein. **4.** Eine Notsituation, etwa ein Mangel an Ehrenamtlichen“, fasst Ronnie Goertz, Vereinsberater beim Landessportbund NRW, zusammen. Nachvollziehbare Gründe – besonders 1 und 4 treten häufig auf. Also durchrechnen, loslaufen und machen? Goertz tritt auf die Bremse. Denn bevor Computer und Schreibtischstuhl angeschafft werden, sollte der Verein erneut in sich gehen. Welches Ziel hat es, wenn wir einen Hauptberuflichen einstellen? Was wollen wir eigentlich erreichen: Wachstum? Mehr Sportangebote? Oder ist es vielleicht sinnvoller, uns auf das Machbare zu konzentrieren und nicht weiter zu wachsen?

BANALE FRAGE?

Und: Wie können Hauptberuflichkeit und Ehrenamt zusammenarbeiten? Klingt nach einer banalen Frage, ist aber Kern vieler Konflikte: „Soll der sich doch drum kümmern, der ist ja schließlich Hauptberuflicher“ – das hört Goertz bei seinen Beratungen durchaus. „Es kommt ein Neuer – was verändert sich da? Wenn die Vereinskultur nicht offen und diskussionsfreudig ist, kommen Hauptberuflichkeit und Ehrenamt schwer zusammen.“ Dann erst wird gerechnet, und nach Goertz Erfahrung fällt die Finanzierung leichter, wenn Ziele und Zusammenarbeit klar definiert sind. Dann stellt der Verein die entsprechenden Mittel in den Haushalt ein. Unter Umständen müssen die Beiträge erhöht werden. Realistisch ist meist ein Minijob. Zielt der Verein auf Wachstum, rückt auch eine halbe Stelle in den Bereich des Möglichen. Vorsicht vor Überlastung der Hauptberuflichkeit: Ein üblicher Minijob hat einen Umfang von acht bis zehn Wochenstunden, doch manche Mitarbeiter – oder Vereinsstrukturen! – neigen zum Überziehen ihrer Stundenzahl. ►



Laurin Melms arbeitet mit einer halben Stelle für den Eifeler Großverein TV Roetgen. Zuvor hat der Gesamtvorstand das operative Geschäft alleine gestemmt



Staffelübergabe: Der hauptberufliche Mitarbeiter kümmert sich ums Tagesgeschäft – das Ehrenamt um die Strategie und das Management. Damit das reibungslos klappen kann, sind Kommunikation und klare Absprachen nötig



„Uns Ehrenamtlichen ist die Arbeit über die Ohren gewachsen – jetzt bauen wir eine kleine Riege von Hauptberuflichen auf“, sagt Verwaltungs-Ressortleiter Dirk Heeren (l.)

Die Tätigkeiten definiert der Vorstand, im Idealfall unter Berücksichtigung der Fähigkeiten des neuen Mitarbeiters: Vorbereiten der Buchführung, Zusammenarbeit mit dem Finanzvorstand, Mitgliederverwaltung, Organisation des Sportbetriebes. „Die Hauptberuflichkeit wird oft von jemanden ausgeübt, der das gelernt hat“, warnt Vereinsberater Goertz. „Vorsicht also vor einem Auseinanderdriften zwischen Haupt- und Ehrenamt!“

„WIR ENTSCHEIDEN ALLES GEMEINSAM“

Ganz schön lange war der TV Roetgen ohne Hauptberuflichkeit ausgekommen. Doch jetzt wächst dem fast 2.000 Mitglieder starken Verein die Arbeit über die Ohren. Führungszeugnisse, DSGVO, mehr Übungsleiter, die bezahlt werden müssen, eine rege Fluktuation von bis zu 200 Neuzugängen oder Abmeldungen – „das ist mit zweimal zwei Stunden Geschäftsstellenzeit mit zwei Leuten nicht mehr zu stemmen“, so Dirk Heeren, der das Ressort Verwaltung leitet. „Wir wollen mehr Qualität bieten und den Verein nach vorne entwickeln“, lautet das Ziel der Roetgener Ressortleiter. Darum wird jetzt eine ganze Hauptberuflichkeitsriege aufgebaut: Eine halbe Stelle übernimmt der derzeitige Marketingleiter des Vereins. Eine gute Lösung, findet Heeren, denn die Zusammenarbeit mit ihm klappt erwiesenermaßen gut, ein „Mann der tausend guten Ideen“. Außerdem werden im Verwaltungsbereich noch ein oder zwei Minijobs installiert. Ja, die Beiträge wurden in den letzten Jahren in behutsamen Dosen erhöht, dennoch zahlt ein Vollmitglied aktuell nicht einmal zehn Euro im Monat. „Intern merken wir die Vorteile bestimmt sofort“, glaubt Heeren. „Das Mitglied bemerkt unsere neue Struktur über neue Angebote.“

NUR MIT FACHWISSEN ZU FÜHREN

Ein Verein der ganz anderen Art – und mit ganz anderen Aufgaben – liegt an der holländischen Grenze in Geldern. Hier hat sich 2003 ein Verein zum Betrieb des maroden Waldfreibades Walbeck gegründet. Als Verein ein Freibad zu betreiben ist eine Hausnummer: Dazu gehört Kompetenz in den Bereichen Betriebswirtschaft, Marketing, Bäderwesen und vieles mehr. „Wir sind zwei Vereine: der Bäderverein mit 22 Mitgliedern, dessen Vorstand ich bin und der mit allen rechten und Pflichten das Waldfreibad betreibt und ein Förderverein mit 1.700 Mitgliedern“, erklärt Friedhelm Lange. Kaum zu glauben: Über anderthalb Jahrzehnte hat der Verein den Betrieb ehrenamtlich gestemmt. Erst seit 2017 beschäftigt er Hauptberufliche: eine Vollzeitstelle für Marketing, Vertrieb, Organisationsentwicklung. Eine Vollzeitstelle für Facility Management, eine halbe Stelle fürs Büro. „Wir brauchten Entlastung und Fachwissen, die Aufgaben wurden immer komplexer. Als Ehrenamtliche haben wir viele Aufgaben ungenutzt gelassen. Jetzt geht es für uns wieder vorwärts.“ Ganz ohne „Knarzen“, wie Lange es bezeichnet, lief und läuft der Schritt hin zur Hauptberuflichkeit nicht ab. „Eigentlich haben wir den Prozess schon hinter uns, aber es gab Schnittstellenprobleme, die wir gerade mit der Hilfe der Vereinsberatung angehen.“

7,6 MILLIONEN EURO VOM LAND

2019 stellt die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen dem Landessportbund NRW Haushaltsmittel in Höhe von 7,56 Mio. Euro zur Förderung der Übungsarbeit in den Sportvereinen zur Verfügung. Der LSB leitet die Fördermittel auf Antrag an die Sportvereine weiter.

Antragsberechtigt sind Sportvereine, die als gemeinnützig anerkannt und Mitglied in einem dem Landessportbund NRW angeschlossenen Fachverband sowie dem zuständigen Stadt- und Kreissportbund sind. Darüber hinaus muss der Sportverein die Meldung der Mitgliederzahlen für das laufende Jahr vorgenommen haben (Bestandserhebung), Jugendarbeit betreiben bzw. als Seniorensportverein anerkannt sein und Übungsarbeit im Umfang von mindestens 75 Stunden im Kalenderjahr durch anerkannte Leiter/-innen anbieten.

**DER FÖRDERANTRAG KANN BIS ZUM 6. JUNI
DIGITAL ÜBER DAS FÖRDERPORTAL ODER
IN SCHRIFTFORM BEIM LANDESSPORTBUND
NRW EINGEREICHT WERDEN.**

Weitere Informationen:

go.lsb.nrw/uel2019

Kontakt:

Landessportbund NRW

Gruppe Förderprogramme

Uebungsarbeit@lsb.nrw

Telefon 0203 7381-619, -910, -936

Bitte beachten:

In einigen Kommunen werden zusätzlich zu den Landesmitteln weitere kommunale Mittel zur Förderung der Übungsarbeit bereitgestellt. Die Gewährung von kommunalen Zuschüssen kann an die Förderung durch den Landessportbund NRW gekoppelt sein, d. h. der kommunale Zuschuss wird nur bei erfolgter Antragstellung oder Bewilligung durch den Landessportbund NRW gewährt. Rückfragen zur kommunalen Förderung richten Sie bitte an das zuständige Sportamt in Ihrer Stadt bzw. Ihrem Kreis oder Ihren Stadt- bzw. Kreissportbund.

HERAUSGEBER

Landessportbund
Nordrhein-Westfalen e. V.

Hausadresse:

Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Postadresse:

Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg
Telefon 0203 7381-0
Telefax 0203 7381-615
lsb.nrw
wir-im-sport@lsb.nrw

REDAKTION

Ilja Waßenhoven (V.i.S.d.P.)
Kiyu Kuhlbach (Leitung),
Theo Düttmann
(geschäftsführender Redakteur),
Andrea Bowinkelmann (Foto),
Ulrich Beckmann,
Sabrina Hemmersbach,
Frank-Michael Rall,
Jürgen Weber,
Sinah Barlog (Redaktionsassistentin) und
Annelie Braas (Redaktionsassistentin)

Titelfoto

Lars David Neill

LSB-Fotos

Andrea Bowinkelmann

SERVICE VEREINE

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

IM INTERNET

magazin.lsb.nrw

GESTALTUNG

Entwurfswerk, Düsseldorf
entwurfswerk.de

DRUCK

L. N. Schaffrath GmbH
& Co. KG Druck-Medien, Geldern

ANZEIGENVERWALTUNG

Luxx Medien Verlagsgesellschaft
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7
53111 Bonn
Telefon 0228 688 314 12
Telefax 0228 688 314 29
luxx-medien.de

Ansprechpartner

Jörn Bickert, bickert@luxx-medien.de

Redaktionsschluss 01.03.2019

Anzeigenschluss 01.03.2019

ISSN: 1611-3640



Klima schützen
mit Deutsche Post



Strukturwandel: „SEI DABEI!“

von **Jens Wortmann**, Vorsitzender der Sportjugend Nordrhein-Westfalen



Immer wieder wird beklagt, junge Menschen seien unpolitisch und unengagiert. Eine Aussage, die so alt wie die Menschheit ist... Dabei widerlegen gerade die schwedische Klimaschutz-

*aktivistin Greta Thunberg und ihre Mitstreiter/-innen mit ihrem Schulstreik dieses **hartnäckige Vorurteil**. Sie nehmen sogar Sanktionen in Kauf und werden für die Art und Weise ihres Einsatzes heftig kritisiert.*

*Auch in vielen Sportvereinen wird die Klage über die „Jugend von heute“ gepflegt. Ich erlebe jedoch Woche für Woche das Gegenteil. **Junge Menschen wollen sich engagieren!** Aber wenn sie es tun, sollen sie das bitte so machen, wie man das früher selber praktiziert hat.*

Damit werden sie in überholte Ehrenamtsformen gezwungen, die nicht zu ihren Vorstellungen und Lebensrealitäten passen. Das ist weltfremd.

Die Initiative Ehrenamt ist 2019 auf „Junges Engagement“ fokussiert. Das Augenmerk richtet sich auf die Bedürfnisse der jungen Menschen. Sie stellt Aktionsformen vor, in denen sie arbeiten wollen. Wer sich als Verein bewegt und seine Strukturen entsprechend zeitgemäß ausrichtet, erhöht die Chancen für die Mitarbeit junger Ehrenamtler deutlich! Wir reichen den Vereinen und jungen Menschen die Hand.

*Solche Anpassungen betreffen übrigens nicht nur die Jugend, sondern alle im Sport Engagierten. Sie sind **Ausdruck und Antwort** auf die gesellschaftlichen Veränderungen. Und dafür ist kein Streik nötig.*



ARAG. Auf ins Leben.



Auf Sicherheit programmiert

Ob Virus oder Hacker-Angriff: Der ARAG CyberSchutz für Sportvereine unterstützt Ihren Verein durch effektive Sofort-Maßnahmen und schützt Sie vor den finanziellen Folgen durch Cyber-Kriminalität.

Mehr unter www.ARAG-Sport.de

