

WIR IM Sport

05.2016

MAGAZIN DES
LANDESPORTBUNDES NRW
ENTGELT BEZAHLT
K 6400
1,90 EURO
WWW.LSB-NRW.DE

SPEZIALISTEN IM TEAM

Sportklinik Hellersen:
Expertenwissen für Sportler

JUNGES ENGAGEMENT

Neue Jugendordnungen braucht das Land



Rio

Zwischen
Sportbegeisterung
und
Ernüchterung

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Mitspieler, der
Substantiv; maskulin
jemand, der bei etwas mitspielt
Mit|spie|ler
Mitspieler

Mitsprache, die
Substantiv; feminin
das Mitsprechen bei bestimmten
Entscheidungen o. ä.
Mit|spra|che
Mitsprache

DEUTSCH

Das habe ich beim Sport gelernt

Miteinander, das
Substantiv; Neutrum
Mit|ei|nan|der
Mitei|nander, auch: ['mit...]



Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren in NRW jährlich rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche sowie 3,5 Millionen Erwachsene. Dies macht unsere 19.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

www.beim-sport-gelernt.de

In Kooperation mit

WEST LOTTO



**LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN**



Vorab

Titel

OLYMISCHE SPIELE RIO „THE GAMES MUST GO ON“

Rund zwei Wochen vor Beginn der Olympischen Spiele veröffentlichte die Süddeutsche Zeitung am 20. Juli als Hauptkommentar eine krasse Abrechnung (man kann es nicht anders nennen) mit den Olympischen Spielen und dem IOC. Es ist die Rede von „Betrug als Kerngeschäft“ und dass das IOC „eine Goldmedaille in der Disziplin Heuchelei“ bekommen solle. Die „Wir im Sport“ behandelt das Thema in der Titelgeschichte „Rio“ ebenfalls kritisch ohne den

Blick auf unsere Athleten und Athletinnen aus den Augen zu verlieren. Wo stehen sie, mit welchen Erwartungen und Gedanken reisen sie nach Brasilien? **(siehe Seite 10 ►)**



Foto: LSB

Reportage

GESUNDHEITSSPORT: NICHT NUR FÜR FRAUEN

Spannend ist auch die Reportage über den akuten Männermangel im Gesundheitssport. Unsere Autorin Ramona Clemens ist der Frage nachgegangen, warum oft bis zu 90 Prozent der Kursteilnehmer weiblich sind. Dabei sind es eigentlich die Männer, die durch Bewegung mehr für ihre Gesundheit tun sollten. **(siehe Seite 16 ►)**

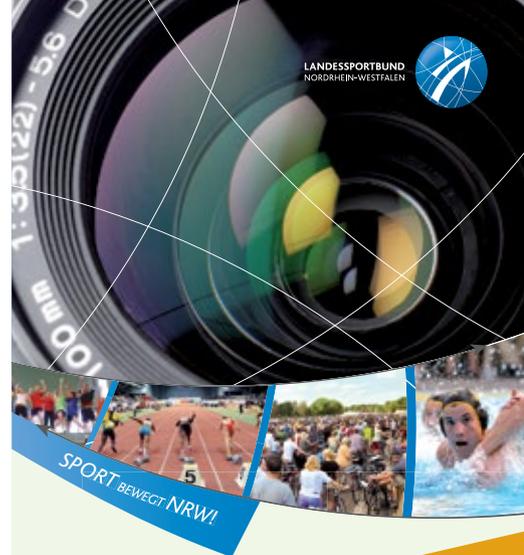


Foto: LSB

Bericht

FÜR ÜBUNGSLEITER: SUPERVISION IM SPORT

Unter der Überschrift „Seelen-Coaching“ berichten wir über die Begleitung und Beratung von Übungsleitern und weiteren Vereinsverantwortlichen in schwierigen Situationen. „Supervision“ nennt sich ein Beratungsinstrument, das vor allem in psychosozialen Berufen zur Anwendung kommt. Nun hat es auch seinen Weg in den Vereinssport gefunden. **(siehe Seite 24 ►)**



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Gleich heute noch
anmelden unter
www.lsb-nrw.de/bilddatenbank

Sportlich up-to-date

Bilddatenbank

des Landessportbundes
Nordrhein-Westfalen e.V.

Schnell, aktuell und professionell.

- Ständig aktualisierte Fotos für die Mediengestaltung.
- Regelmäßige Darstellung der Aktivitäten/Veranstaltungen des Landessportbundes NRW für Politik, Wirtschaftspartner, Medien und die interessierte Öffentlichkeit.
- Präsentation der NRW-Topsportler/-innen und herausragender NRW-Nachwuchsathleten/-innen.
- Kosten- und lizenzfreie Bereitstellung von sportbezogenen Fotografien.
- Professionelle Darstellung der Sportvereine in der Öffentlichkeit.



Olympia in Rio: IOC-Entscheidung spaltet Sportwelt. Trotzdem: Die NRW-Sportler fiebern dem Event entgegen. **TITEL ► SEITE 10**

TITEL

- 10 OLYMPISCHE SPIELE 2016:**
Zwischen Sportbegeisterung und Ernüchterung

IM GESPRÄCH

- 20 BERNHARD SCHWANK:**
„Die NRW-Vereine sind kerngesund“

THEMEN/REPORTAGEN/BERICHTE

- 16 EHEMALIGE DES LSB-PRÄSIDIUMS:**
Alte Verbundenheit rostet nicht

- 17 BEWEGT GESUND BLEIBEN IN NRW!:**
Warum bleiben Männer dem Gesundheitssport fern?

- 24 NEUES COACHING-INSTRUMENT IM SPORT:**
Supervision: Beratung und Unterstützung für Übungsleiter

- 27 SPORTKLINIK HELLERSEN:**
Spezialisten im Team

- 29 SPORTMEDIZIN:**
Spritze ins Knie:
Wann ist diese Behandlung sinnvoll?

- 31 KAMPAGNE "BEIM SPORT GELERNT":**
Die Kampagne geht zu den Menschen, zum Beispiel im Kölner Hauptbahnhof



Frauen unter sich beim Gesundheitssport. Aber so soll es nicht bleiben **HINTERGRUND ► SEITE 17**



Mit neuen Jugendordnungen soll die Partizipation des Nachwuchses gestärkt werden **SPORTMANAGEMENT ► SEITE 24**



Jeanette Spiwoks
Ihr Ziel: Olympia in Tokio 2020
TALENT DES MONATS ► SEITE 22



Die Kampagne mitten im Leben – zum Beispiel im Kölner Hauptbahnhof
BEIM SPORT GELERNT ► SEITE 30

INTERNETREPORT

23 **VORGESTELLT:** Der Engagemtnachweis im Netz

SPORTMANAGEMENT

34 **JUGENDORDNUNG:** Mehr als eine formale Angelegenheit, sondern Basis für junges Engagement

TOPTALENT DES MONATS

22 **FREIWASSERSCHWIMMEN:** Jeannette Spiwoks

ZUR SACHE

39 **OLYMPIA IN RIO:** LSB-Vizepräsidentin Gisela Hinnemann „Leistungssport“ über die Olympischen Spiele aus NRW-Sicht

6 **KURZ NOTIERT**

39 **IMPRESSUM**

DAS MAGAZIN ALS APP:



UNSERE WIRTSCHAFTSPARTNER



NEUE KRÄFTE FÜR DIE INTEGRATION

Ob in Aachen oder im Märkischen Kreis, ob bei den Fußballern oder den Turnern: Seit kurzem haben insgesamt **22 hochmotivierte Frauen und Männer** ihre neugeschaffenen Stellen als **NRW-Fachkräfte für „Integration durch Sport“** in acht Sportfachverbänden sowie 14 Stadt- bzw. Kreissportbünden angetreten.

In der ersten Juliwoche nutzten die neuen Kolleginnen und Kollegen einen Workshop im Sport- und Tagungszentrum Hachen zur Jahresplanung und zum intensiven Austausch rund um die zentrale Frage, wie das notwendige Anforderungsprofil für die Willkommenskultur und Integration durch Sport in NRW aussehen muss. Zur Begrüßung war auch LSB-Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen dabei.



Foto: LSB



VIDEO ZUM THEMA

→ go.lsb-nrw.de/wis1626

WWW.ENNI-FAIRSORGER.DE/LSB

ENNI
Energie & Umwelt Niederrhein
... einfach leichter leben!

Extra Bonus: Nach jedem 10ten geworbenen Kunden winken 100 Euro extra für die Vereinskasse!

Da steckt Energie für Sie drin!

ENNI
Energie & Umwelt Niederrhein



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



50 €

für Ihre Vereinskasse
pro geworbenem
Neukunden!

Mitglieder und Fans werben Strom- und Gaskunden!
Wenn sich der geworbene Kunde für ENNI entscheidet, gibt es pro Vertrag 50 Euro für Ihre Vereinskasse.

So einfach wird es gemacht: Registrieren Sie Ihren Verein bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner von ENNI, Rolf Wallraven, Telefon 02841 104-179 oder unter www.enni-fairsorger.de/lwb.



KIBAZ-MITMACH-AKTION

JETZT BEWERBEN!

Unter dem Motto des Weltkindertages „**Kindern ein Zuhause geben**“ und im Rahmen der Interkulturellen Woche „**Vielfalt. Das Beste gegen Einfach**“ können 250 Sportvereine und Sportorganisationen zeigen, dass der Sport sich für die Rechte von Kindern stark macht und ein sport-, kinder- und integrationspolitisches Zeichen in NRW setzt. **Werdet vor Ort aktiv!** Bewerbt euch online und erhaltet einen Maßnahmenzuschuss in Höhe von maximal 400 Euro.

Aktionszeitraum: 9. September bis zum 9. Oktober

Bewerbung: bis 15. September

BEWERBUNG ONLINE

→ go.lsb-nrw.de/wis1623



„ÖKO-CHECK“ ENERGIEKOSTEN SPAREN

2:0 für Ihren Verein. Dank verbesserter Förderbedingungen können Sie mit Ihrem Verein jetzt beim Öko-Check des Landessportbundes NRW doppelt profitieren. Erfahren Sie mehr über den energetischen Zustand Ihrer Sportanlage und erhalten Sie Hinweise, wie Sie den Energieverbrauch weiter senken und damit Ihre Vereinskasse entlasten können. Wenn Sie nach Abschluss der Analyse die **empfohlenen Maßnahmen** umsetzen, werden diese mit **bis zu 1.000 Euro** bezuschusst.

WEITERE INFORMATIONEN

→ go.lsb-nrw.de/wis1627 und oeko-check@lsb-nrw.de



FRISCHE ERKENNTNISSE

SPORTENTWICKLUNGSBERICHT

Die „**Analysen zur Situation des Sports in Deutschland**“ versorgen die ehren- und hauptamtlichen Entscheidungsträger im organisierten Sport zeitnah mit relevanten Informationen, sowohl für die praktische Vereinsarbeit, die politische Lobbyarbeit als auch für strategische Entscheidungen. Der aktuelle Sportentwicklungsbericht und alle seit 2006 veröffentlichten Ausgaben liegen ab sofort auf der DOSB-Webseite zum kostenlosen Download bereit:

→ go.lsb-nrw.de/wis1624

PHYSIOBUY

An- und Verkauf
NEU & GEBRAUCHT

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

Fon: 02551 .9963 99 Fax: 02551 .9963 98
info@physiobuy.de www.physiobuy.de



FACHTAGUNG:

TAGESGÄSTE NOCH MÖGLICH

Für die Fachtagung des Programms „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“ vom **26. bis 28. August** im Sport- und Tagungszentrum Hachen ist die Teilnahme von Tagesgästen noch möglich. Die Teilnehmenden erwartet ein spannendes Programm u. a. mit Workshops und Fachforen. Die Workshops reichen von „Tanz und Koordination“ über „Faszientraining“ bis zu „Training mit kleinem Budget“. Angekündigt hat sich auch der ehemalige Vizekanzler und Programm-Botschafter Franz Müntefering.

AUSSCHREIBUNG IM INTERNET

→ go.lsb-nrw.de/fachtagungbaew



Foto: LSB

GEMEINSAM GEGEN

SEXUALISIERTE GEWALT IM SPORT

„Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt im Sport – Qualitätsbündnis im Sport in NRW“: Am 17. September findet dazu eine Fachtagung zum Abschluss der Pilotphase dieser Initiative statt. Ort: Mercatorhalle Duisburg. Angekündigt ist ein erster Ausblick auf die nun folgende landesweite Umsetzung des Bündnisses in NRW. Das **Präventionstheaterstück im Sport „Anne, Tore – sind wir stark!“** wird die Veranstaltung abrunden.

WEITERE INFORMATIONEN

→ go.lsb-nrw.de/qualitaetsbuenndnis



Foto: LSB



BEIM SPORT GELERNT

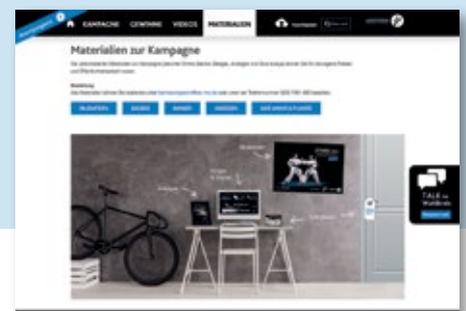
BEQUEMER SERVICE

Sie suchen Online-Banner der LSB-Kampagne für Ihre Webseite, ein Chart für den Bildschirmhintergrund oder ein Anzeigenmotiv für Ihre Vereinszeitschrift? Kein Problem. Unter → www.beim-sport-gelernt.de/materialien finden Sie all dies und noch viel mehr bequem zum Download.

Besonders interessant sind die Bildmotive des so genannten 2. Flights der Kampagne. Für Aufmerksamkeit sorgt etwas, was man auf den ersten Blick nicht mit Sport verbindet, wie zum Beispiel physikalische Gesetze, mathematische Formeln oder technische Zeichnungen. Sie stehen scheinbar im Widerspruch zum jeweiligen Bild und stören bewusst die visuelle Harmonie und Ästhetik des Motivs. „Dies regt den Betrachter zum Nachdenken an und verdeutlicht unterbewusst, dass Sport und Bildung auf einer Stufe stehen“, erläutert LSB-Projektleiterin Kiyo Kuhlbach.

WEITERE INFORMATIONEN

Landessportbund NRW, Kiyo.Kuhlbach@lsb-nrw.de, Telefon 0203 7381-797



Unterstützt durch:



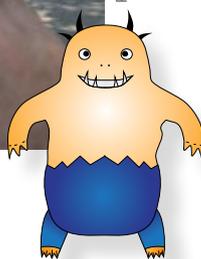
BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG

„POKEMON GO“

Das ist der Hype dieser Tage: Die neue App „**Pokemon Go**“. Plötzlich sind Jugendliche und Kinder – übrigens auch viele Erwachsene – mit ihrem Handy zu Fuß oder per Fahrrad unterwegs, um Pokemon zu fangen. Sie sitzen nicht mehr zu Hause am Computer und sind immer draußen auf der Jagd nach den Fantasiewesen. Dieses neue Bewegungsverhalten in einer Zwischenwelt (virtuelle Welt kombiniert mit realer) freut die Sportjugend NRW.



Foto: Privat



„Teilweise sorgt die App dafür, dass die Nutzer durchgehend zehn Kilometer an der frischen Luft spazieren gehen, um ein Pokemon-Ei zu entwickeln. Auf der anderen Seite ist es bedenklich, dass die Nutzer unterwegs sind, ihre reale Umgebung aber gar nicht mehr richtig wahrnehmen“, sagt Oliver Kruggel, Referent für Vereinsentwicklung im Kinder- und Jugendsport. _____

Redaktionelle Anzeige

Schon eine **METRO-Kundenkarte** auf Ihren Verein ausgestellt?

METRO

Sie kaufen noch nicht bei METRO mit Ihrer eigenen Vereins-Kundenkarte ein?

Nutzen Sie JETZT die Chance sich eine Karte auf **Ihren Verein** auszustellen. Nur dann erhalten Sie unsere vereinspezifischen Angebote. **VORTEILE FÜR IHREN VEREIN:**

- » Sonderpreise
- » Rechnungsnachdruck auf www.metro.de/mymetro – nie wieder eine Rechnung verlieren!



» Weitere Einkaufsberechtigungen für Ihre Einkäufer, zum Beispiel Ihren Kassenwart

» Unterstützung bei der Planung Ihrer nächsten Veranstaltung mit dem Online Partyplaner oder hilfreichen Checklisten für Vereinsfeste

Jeder Neukunde sichert sich außerdem das Willkommens-Gutscheinheft der METRO mit tollen Rabatten für den Verein. Alle Informationen finden Sie unter:

www.metro.de/vereine → **Als Verein Kunde werden**

Zwischen
Sportbegeisterung
und
Ernüchterung

RIO

Am 5. August starten die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro, am 7. September die Paralympics. Mit dabei: Die Topathletinnen und -athleten aus NRW, dem Sportland Nummer 1. Was denken sie über ihre Teilnahme? Wir haben nachgefragt.



Gina Lückenkemper:
Momentan schnellste deutsche
Sprinterin



VIDEOPORTRÄT

→ go.lsb-nrw.de/wis1629



Christine Wenzel:
Vierfache Weltmeisterin im
Wurfscheibenschießen



Tobias Pollap:
Weltranglistensechster im 50-Meter
Freistil (Paralympics)





Gina Lückenkemper:
Ein Idol zum Anfassen

D

ie Szene hatte Symbolkraft. Schulkinder umringen Gina Lückenkemper am Rande ihres Trainingsplatzes, kurz vor einem Photoshooting für die „Wir im Sport“. Die Augen der Jungs und Mädchen leuchten. „Die schnellste Frau Deutschlands!“ Ein Autogramm, ein

Foto: eine „echte“ Olympiateilnehmerin trifft man schließlich nicht alle Tage – und noch dazu so eine Frohnatur!

Pierre Baron de Coubertin, der Begründer der Olympischen Bewegung der Neuzeit hätte seine Freude gehabt. Er verfolgte mit der Organisation eines internationalen Sportfestes nämlich einen pädagogischen Zweck: Durch die Kraft des guten Beispiels wollte er positiv auf die Jugend der Welt einwirken. Mit einem „Idol zum Anfassen“ wie Lückenkemper kein Problem – selbst in Zeiten, in denen die Olympischen Spiele regelmäßig in der Kritik stehen!

Staatdoping, Kommerzialisierung, Korruption: Um das Image des größten Sportereignisses der Welt steht es nicht zum Besten. In Deutschland sind jüngst zwei Olympiabewerbungen gescheitert. Im Vorfeld von Rio sorgte die russische Dopingaffäre und die Infektionskrankheit Zika für Wirbel. Doch das rückt jetzt in den Hintergrund. „Wenn die Spiele in Rio begonnen haben, werden Sie sehen, dass Milliarden in aller Welt die Spiele verfolgen werden“, sagt Bernhard Schwank, ehemaliger Vorsitzender der Hamburger Olympiabewerbung und heute Abteilungsleiter im NRW-Sportministerium (► siehe Seite 20/21). „Die haben im Kern von ihrer Faszination nichts eingebüßt.“

Schon gar nicht für Gina Lückenkemper. „Bei den Olympischen Spielen mit dabei sein zu dürfen, ist der Traum eines jeden Sportlers. Dass dies jetzt für mich Wirklichkeit wird, macht mich einfach wahnsinnig glücklich!“, sagt die 19-jährige Sprinterin aus Soest, frisch gebackene EM-Dritte über 200 Meter. Trainer Uli Kunst ist stolz:

„Sie ist am Rande der Weltspitze angekommen.“ Bedenken vor der Reise hat Gina keine: „Die Probleme vor Ort hemmen meine Vorfreude nicht direkt. Wir Athleten wurden vom DOSB bezüglich des Zika-Virus permanent auf dem Laufenden gehalten. Wenn das Risiko zu groß wäre, dann würde man uns nicht hinschicken“, vertraut sie dem Deutschen Olympischen Sportbund.

EINER DER GRÖSSTEN MOMENTE FÜR EINEN SPORTLER

Als Weltranglistensechster über 50 Meter Freistil kommt Tobias Pollap nach Rio. Der Schwimmer nimmt zum zweiten Mal an den Paralympics teil. Mit seinem spitzbübischen Charme und einem großen London-Tattoo auf seiner linken Brust hat er das Zeug zum Teenie-Schwarm. Passend, dass er seine Begeisterung so ausdrückt: „Die Stimmung ist grandios, wie bei einem Rockfestival. Die Athleten sind die Rockstars“, ist er begeistert. „Alle Welt richtet den Blick auf Dich, die Fans feuern Dich an. Beim Schwimmen, hörst Du die Kulisse. Es ist einer der größten Momente, die ein Sportler erleben kann.“ Der Hattinger ist einer von fünf Schwimmern aus Deutschland, zwei aus NRW, die nach Rio fliegen. Die Leistungsdichte ist enorm. „Es lohnt sich einfach, sich anzustrengen. Die Momente sind so prägend, dass ich auch etwas an den Nachwuchs weitergeben möchte“, sagt er – ganz im Sinne von Pierre de Coubertin...

SIND OLYMPISCHE SPIELE ALTERNATIVLOS?

Auf dem Höhepunkt der Finanzkrise 2008 wurde der Satz „Too Big to Fail“ (zu groß um zu scheitern) geprägt. Banken waren durch ihre Spekulationen in eine extreme Schiefelage geraten. Doch sie galten als zu groß als dass man sie hätte fallen lassen können. Sie waren „systemrelevant“, d.h. ihr Scheitern hätte das gesamte System ins Wanken gebracht. Ihre Rettung galt als „alternativlos“.

WAS DAS ALLES MIT DEM OLYMPISCHEN SPIELEN ZU TUN HAT?

Der Spitzensport und seine Olympischen Spiele sind in einer Image- und Legitimationskrise. Das „Nein“ der Münchener und Hamburger zu Olympia ist symptomatisch. Während der Spiele in Rio werden 38.000 Soldaten die Stadt in eine Hochsicherheitszone verwandeln. Die Entscheidung des IOC knapp zwei Wochen vor den Spielen, die russische Mannschaft angesichts nachgewiesenen Staatsdopings nicht komplett zu sperren, spaltet die Sportwelt. Viele, die sich im Anti-Doping-Kampf engagieren, sind entsetzt.

Die Forderung, den Spitzensport und das Format „Olympische Spiele“ umfassend auf den Prüfstand zu stellen, steht im Raum. Klar ist, dass auch die Olympischen Spiele zu groß sind als dass man sie fallen lassen könnte. Sie sind heute systemrelevant für einen Hochleistungssport, der jenseits des Fußballs auf diesen Vierjahreshöhepunkt geradezu fixiert ist. Der Fußball würde endgültig alle anderen Sportarten in den Schatten stellen, wenn es die Spiele nicht mehr geben würde.

Doch was ist eigentlich aus der Olympischen Idee geworden? Was sagt man einer 19-jährigen Athletin wie Gina Lückenkemper (ab Seite 10), die sich saubere Spiele erträumt und mit unfassbarem Einsatz nach Rio reist, um mit ihrer Sportart Leichtathletik einmal ganz groß im Rampenlicht zu stehen?

Die Olympischen Spiele waren niemals nur ein Ort für Sportromantiker. Auch 2016 nicht. Ob der Spitzensport und die Spiele aus sich selbst heraus reformierbar sind? Es gibt viele Fragen, auf die der Spitzensport mit seinen Verbänden Antworten finden muss. In den Verbänden sind viele, die mit den Hufen scharren und auf nachhaltige Reformen drängen. Sie gilt es zu stärken!

Theo Düttmann

Nach Redaktionsschluss: Das IOC hat entschieden, die russische Mannschaft nicht komplett von den Spielen in Rio auszuschließen. Das hat große Diskussionen ausgelöst. Weiteres dazu unter: → www.lsb-nrw.de



Tobias Pollap: Er nimmt bereits zum zweiten Mal an den Paralympics teil

ZAHLEN & FAKTEN

- Die Olympischen Spiele finden zum ersten Mal in Südamerika statt. Insgesamt werden in **306** Wettbewerben in 28 Sportarten Medaillen vergeben. Wieder im Programm sind Golf (nach 112 Jahren) und Rugby. Die Eröffnungsfeier ist im Maracana-Stadion. Die Zeitverschiebung zu Deutschland beträgt fünf Stunden. **Die Paralympics dauern vom 7. – 18. September.**
- Aus NRW nehmen **116** Athletinnen und Athleten an den Spielen teil und stellen im Verhältnis zur Bevölkerungszahl den größten Anteil der deutschen Olympiamannschaft. Das paralympische Team besteht voraussichtlich aus **30** Sportlerinnen und Sportlern bei einem Gesamtkader von 145 Personen.



Christine Wenzel:
Sechs Trainingseinheiten pro Woche
à drei Stunden sind der Normalfall

Soviel Überschwang ist Christine Wenzel fremd: „Natürlich freue ich mich auf die Spiele“, sagt die vierfache Weltmeisterin im Wurfscheibenschießen. Sie ist Königin einer absoluten Randsportart, die nun Aufmerksamkeit genießt und deshalb auch hier besondere Erwähnung erfahren soll: „Sportschießen ist eine Kopfsportart. Da gilt es locker zu bleiben und in der Wettkampfsituation keine emotional falschen Entscheidungen zu treffen. Meine Taktik ist: Pobacken zusammen und durch.“ Offenbar eine erfolgreiche Strategie: Die Weltklasse-Schützin fährt nun zum dritten Mal zu Olympischen Spielen. Nach Bronze in Peking und einem sechsten Platz in London („Wenn man zu selbstsicher ist, kann es nach hinten losgehen...“) sagt sie über Rio: „Wir bereiten uns richtig gut vor und schauen, was dabei herauskommt. Finalteilnahme und Medaille sind das Ziel. Das ist der Plan.“

ALLES FÜR EINE MEDAILLE ODER DAS FINALE

Ein guter Plan, denn an der Vorbereitung mangelt es bei keinem Olympiateilnehmer. Sechs Trainingseinheiten pro Woche à drei Stunden sind sowieso Alltag, vor den Spielen werden es noch mehr. Bei Tobias Pollap waren es zwölf Einheiten pro Woche, dazu kamen Höhentrainingslager in Bulgarien und Spanien. Christine Wenzel ist bis kurz vor der Abreise im Training: zehn Tage Schießstand am Stück. Bei seinen Ambitionen bleibt Tobias Pollap ebenfalls nüchtern: „Bei der letzten WM war ich Fünfter, das wäre in Rio das Ziel. Ein Podium wäre natürlich Klasse.“

Allen Athleten ist Erfolg zu wünschen, denn der Aufwand, den sie betreiben, ist enorm, der Lohn eher karg. 15.000 Euro er-

WWW.NRW-FUER-RIO.DE

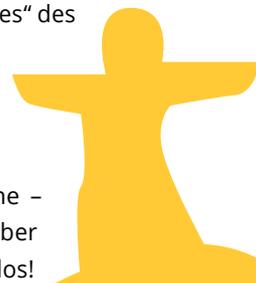
➤ ...ist eine gemeinsame Initiative von Landessportbund NRW, Sportministerium NRW, Sportstiftung NRW, und Olympiastützpunkten NRW und bündelt die Kommunikation der NRW-Athleten in den sozialen Netzwerken. Jeder ist eingeladen, mitzumachen.



NRW FÜR RIO

Initiative von Landessportbund NRW, Ministerium für Sport, Jugend und Medien NRW und den Olympiastützpunkten NRW

hält man für eine Goldmedaille. Und: „Wollte man die mediale Aufmerksamkeit nutzen, die man für zwei, drei Tage hat, dann muss man sich selber kümmern“, weiß Christine Wenzel. Dennoch ist PR-Arbeit ein wichtiger Teil des Athletenlebens. Gina Lückenkemper stört der aktuelle Medienrummel um ihre Person nicht: „Es macht mir großen Spaß, denn ich rede halt ganz gerne. Wenn es arg viel wird, kann es natürlich mal nerven. Manchmal möchte ich meine Ruhe haben, normalerweise wird das auch respektiert!“, sagt die „Newcomerin des Jahres“ des FELIX-Awards. Und Christine Wenzel meint: „Wenn es keine Olympischen Spiele mehr gäbe, dann würden viele Sportarten – auch meine – medial hinten runter fallen.“ Aber es gibt sie ja, und jetzt geht es los!



Alte Verbundenheit **ROSTET NICHT**

Villa Hügel, Baldeneysee, ein gemeinsames Abendessen – wenn die ehemaligen Präsidiumsmitglieder sich treffen, kann der Tag nicht lang genug sein.



Über Jahre, gar Jahrzehnte haben sie die Geschicke des Landessportbundes NRW mitgestaltet und ihm sein Gesicht gegeben – die früheren Mitglieder des Präsidiums. Wenn die Damen und Herren auch längst ausgeschieden sind, so bleibt die Verbundenheit bestehen. Und das auf beiden Seiten. Zwei Mal im Jahr spricht Präsident Walter Schneeloch eine Einladung aus, einmal zur Verleihung des FELIX, dann zu einem gemeinsamen Ausflug mit Abendessen, der als „Familientreffen“ von den Ehemaligen gern angenommen wird. „Über 40 Jahre war ich für den LSB tätig“, erzählt der ehemalige Vizepräsident Dr. Johannes Eulering. „Natürlich ist mir der Verband sehr wichtig geworden, und mich interessiert immer noch intensiv, was sich rund um den deutschen Sport entwickelt.“

Wertschätzung

Neben dem fachlichen Blick auf die Sportlandschaft ist das Wiedersehen mit alten Freunden und „Mitstreitern“, wie Ingrid Fischer sagt, Hintergrund für die jährlichen Treffen. „Ich kenne alle sehr gut, weil sie jahrelang mit mir im Präsidium waren“, so Walter Schneeloch. „Es ist immer sehr nett, ehemalige Kolleginnen und Kollegen zu sehen und alte Geschichten zu erzählen.“ Und zugleich seine Wertschätzung für die jahrelange Arbeit für den Verband auszudrücken.



hummel

TEXT RAMONA CLEMENS

FOTOS FOTOLIA © IGOR MOJZES (5.17), ANDREA BOWINKELMANN



MÄNNERMANGEL

im Gesundheitssport

Studien belegen, dass Männer häufiger krank sind als Frauen und nach wie vor früher sterben. Doch warum fällt dann die Männerquote in den Gesundheitssport-Angeboten so gering aus? Wir sind der Sache beim Bewegten Zentrum in Duisburg auf den Grund gegangen ...

Der Hallenboden knirscht leise, als die sechsköpfige Gruppe ihre Sitzposition auf den Hockern einnimmt. Die Füße haben festen Kontakt zum Boden, bei einer erstaunlich aufrechten und doch entspannten Haltung – das zeugt von höchster Achtsamkeit am frühen Morgen. Noch ein letzter Blick durch den verspiegelten Kursraum, bevor alle Beteiligten langsam ihre Augen schließen und der ruhigen und sanften Stimme von Qigong-Lehrerin Andrea Hilgert (48) lauschen. „Hier kann ich zur Ruhe kommen und Kraft

tanken, das tut mir gut“, erklärt Rolf Köppen (61), der seit drei Jahren das wöchentliche Angebot im Stadtteil Neudorf nutzt. Der Duisburger Freizeitkapitän bezeichnet sich und seinen Mitstreiter Klaus Rindermann (64) gerne als „Quotenmänner“ im Gesundheitssport. „Ich bin da so eine eigene Spezies. Ich folgte – im Gegensatz zu anderen Männern – einfach meinem inneren Impuls“, ergänzt Pressefotograf Köppen, der sich immer auf die gemischte Gruppe (33 bis 75 Jahre) freut. ►



Es muss ja nicht gleich ein Entspannungskurs sein: Unter den zertifizierten LSB-Präventionsangeboten finden sich auch viele „Männer-kompatible gesundheitssportliche Aktivitäten“ wie Kräftigungs- oder Ausdauerprogramme, zum Beispiel Nordic Walking oder auch Bewegungsangebote im Wasser. → www.ueberwin.de

„Es liegt am Männerbild in unserer Gesellschaft“

Diplomsportlehrerin Hilgert schätzt, dass gerade die ruhigeren Gesundheitssport-Angebote, wie Yoga oder auch Qigong, von mindestens 80 bis häufig weit über 90 Prozent Frauen besucht werden. „Ich denke, dass dieser Männermangel am allgemeinen Männerbild in unserer Gesellschaft liegt. Leistung, körperliche Fitness sowie der Wettkampf sind bevorzugte Motive der Männer im Sport. Sie wollen sich präsentieren und stark fühlen – Gesundheitssport ist nicht anstrengend oder sportlich genug.“ Auch Bildjournalist Köppen sieht das Problem tief in unserer Gesellschaft verankert: „Das allgemeine Gesundheitsverständnis und -bewusstsein der Menschen gehen weit auseinander.

Außerdem herrscht dieser ständige Leistungscharakter und das nicht nur im Job, sondern auch beim Freizeitsport: Das ist doch Quatsch! Erstmal braucht man die besten Funktionsklamotten, bevor es mit der Apple-Watch hektisch auf die Laufstrecke geht.“

Ingenieur Rindermann hat durch seine Frau zum Qigong gefunden: „Ich habe vorher schon einige Jahre Taijiquan beim Betriebssport gemacht. Beim Gesundheitssport ist für mich die spirituelle Komponente entscheidend, daher fühle ich mich in unserer Mittwochsgruppe bestens aufgehoben.“ Seit rund sechs Jahren ist der Familienvater schon mit dabei und macht auch im Freundes- und Bekanntenkreis kein Geheimnis aus seinem Hobby: „Schon als junger Student hatte ich einen Draht zu solchen Geschichten. Aber ich glaube, dass die Generation ‚Junge Väter‘ eine gute Zielgruppe ist“, so seine Einschätzung.

Vielleicht haben bzw. spüren einige Herren diese inneren Impulse gar nicht, lassen sie nicht zu oder sind dafür nicht offen **Klaus Riedermann**

„Es lässt sich eben nicht alles auf die einfache Formel „Bewegung = Gesundheit“ reduzieren. Bewegung allein führt noch nicht zur Gesundheit und ist auch noch nicht Gesundheitsförderung, sondern da gehört viel mehr dazu“, ergänzt die erfahrene Übungsleiterin Hilgert. Die Entwicklung der letzten Jahre, auch durch die Digitalisierung im Sport bereitet ihr etwas Sorge: „Mit den Bewegungs-Apps wird suggeriert, je mehr Schritte ich am Tag mache, desto gesünder bin ich. Das ist natürlich völliger Unsinn!“ Gesundheitssport bedeutet für die ehemalige Trampolinturnerin, dass der Mensch sein Leben möglichst gesundheitsbewusst gestaltet, auf körperlicher, sozialer und psychischer Ebene.

Die Herausforderung, mehr Männer für den Gesundheitssport zu begeistern, hat auch der Landessportbund NRW fest im Blick. Denn neben den Übungsleitungen würden sich sicher auch die „Quotenmänner“ über etwas männliche Unterstützung freuen... _____

Digitalisierung im Sport macht Sorge

Auch Feldenkrais-Lehrer Michael Meurer (62) bestätigt: „Viele Männer orientieren sich eher nach außen. Sie möchten stark sein, keine Schwäche zeigen und unabhängig sowie selbstbestimmt agieren. Selbst beim Feldenkrais – das vollkommen frei von Bewertung ist – setzen sich viele unter Leistungsdruck nach dem Motto: Wenn ich das mache, dann muss ich auch etwas spüren, sonst bringt das nichts.“



VEREINS-CHALLENGE

Mitmachen und Gewinne im Gesamtwert von 1.000 € abräumen!

Berichten Sie uns was Ihren Verein ausmacht. Überzeugen Sie uns mit Ihrem Herzblut, seien Sie kreativ, verrückt und sichern Sie Ihrem Verein die Chance auf einen Einkaufsgutschein bei METRO! Zeigen Sie uns dazu einfach durch einen Text und/oder ein Bild warum gerade Ihr Verein einen Einkaufsgutschein bei METRO verdient und animieren Sie Ihre Vereinsfreunde online für Ihren Verein abzustimmen.

Alle Details zur Aktion finden Sie unter: www.metro.de/vereinschallenge

Sie und Ihre Vereinsfreunde haben es in der Hand.
METRO wünscht Ihnen viel Glück!

METRO Cash & Carry Deutschland GmbH | Metro-Str. 8 | 40235 Düsseldorf



METRO
Partner für Vereine

KERNGESUNDE...

Der Mann kennt sich aus: Ehemaliger DOSB-Leistungssportdirektor, an der Spitze der Hamburger und Münchener Olympiabewerbungen und zuletzt DOSB-Vorstand für Internationale Beziehungen: Bernhard Schwank. Jetzt ist der 55-Jährige als Abteilungsleiter ins NRW-Sportministerium gewechselt. Der passionierte Sportler über sein neues Tätigkeitsfeld, die Legitimationskrise des Spitzensports und die Arbeit der Sportvereine.

...NRW VEREINE



Intensives Gespräch am Rhein: Bernhard Schwank (r.) mit WIS-Redakteur Theo Düttmann

Herr Schwank, Sie haben kürzlich humorvoll gesagt: Die neue LSB-Kampagne „Beim Sport gelernt“ verfolgt mich vom ersten Tag an im Sportministerium. Also: Was haben Sie beim Sport gelernt ?

Man lernt ja schon als Kind neben sportlicher Technik und Taktik, sich in eine Mannschaft einzufügen, seinen Platz zu finden und seinen Beitrag zu leisten. Das sind ganz elementare Erfahrungen. Neben der Schule ist der Sport die beste Lebensschule. Zu den wichtigsten Erfahrungen im Sport gehört auch, wie man mit Niederlagen umgeht und wie man sie verarbeitet. In der Niederlage fühlt man sich klein und schwach. Aber man kann gestärkt aus ihr hervorgehen.

Mit Niederlagen umgehen... Das ist nach den gescheiterten deutschen Olympiabewerbungen auch für Sie ein Thema.

Ja, das habe ich zweimal schmerzhaft erfahren müssen. Es hat mich gelehrt, dass man nicht alles steuern kann. Die Menschen haben darüber abgestimmt und sie haben es anders gesehen als der Sport. Das lehrt, den eigenen Standpunkt zu überdenken, Argumente zuzulassen. Es lehrt zu akzeptieren. Natürlich waren diese Projekte für mich hoch emotional, weil man sich vollständig einbringt. Auch diese emotionalen Höhen und Tiefen muss man erst einmal verarbeiten.

Gescheiterte Olympiabewerbungen, Doping, Korruption, die Sperre der russischen Leichtathleten. Der Spitzensport hat offensichtlich ein Legitimationsproblem. Wie sehen Sie die Problematik aus Ihrer langjährigen Erfahrung im nationalen und internationalen Leistungssport ?

Wenn die Spiele in Rio begonnen haben, werden Sie sehen, dass Millionen in Deutschland und Milliarden in aller Welt die Spiele verfolgen werden. Die haben im Kern von ihrer Faszination nichts eingebüßt. Das Problem ist, dass Ideen, so auch die Olympische Idee, missbraucht werden. Es kommt darauf an, was die Menschen

daraus machen. Und in den vergangenen Jahren haben sie häufig die Olympische Idee und die Regeln des Sports völlig missinterpretiert und mit Füßen getreten. Irgendwann kommt die Idee dann selbst in Verruf. Vertrauen muss zurückgewonnen werden. Dafür müssen auch schmerzhaft Entscheidungen getroffen werden. Für die internationalen Verbände, die in den letzten Jahren völlige Misswirtschaft betrieben haben, um es gelinde auszudrücken, gilt: Es muss eine radikale Umkehr geben.

**Und wer soll das konkret machen ?
Glauben Sie, der Sport ist aus sich heraus reformierbar ?**

Wir haben eben von Menschen gesprochen. Und ich sehe viele Menschen im internationalen Sport, die ernsthaft an einem Wandel interessiert sind. Nicht gut wäre es, wenn staatliche Institutionen allein das Sagen hätten. Das würde die Eigenständigkeit des Sports in Frage stellen. Der Staat muss unterstützen und den gesetzlichen Rahmen geben, aber am Ende müssen die betroffenen Verbände aus sich heraus die Kraft finden, sich zu erneuern.

Wie kann man Vertrauen zurückgewinnen – auch mit Blick auf NRW ?

Der Sport an der Basis hat nichts an Vertrauen eingebüßt. Hier liegt der Schlüssel für die Legitimation des Sports und seine große gesellschaftspolitische Kraft. Die Vereine sind in NRW kerngesund und gut aufgestellt. Sie sind der Garant für eine gute Zukunft. Das kann noch viel offensiver kommuniziert werden. Auch die Arbeit des Landessportbundes NRW mit seinen Good Governance-Regeln gefällt mir sehr gut. Allen ist klar, dass die negativen Entwicklungen im internationalen Sport niemals bei uns ankommen dürfen. Die Stärke des deutschen Sports steckt in den Vereinen, was dort täglich geleistet wird – in der Betreuung, der Bildungs- und Sozialarbeit mit Kindern und Jugendlichen – das muss stark bleiben.

Was hat Sie gereizt, nach NRW zu gehen, um in verantwortlicher Position die Geschicke des NRW-Sports voranzutreiben ?

NRW ist das Sportland Nummer 1 und das soll so bleiben. Dafür setze ich mich ein. Das bedeutet, wir müssen den Sport innovativ weiter entwickeln. Die Politik hat ein ernsthaftes Interesse an der Sportentwicklung. Es gibt eine einzigartige sportwissenschaftliche Landschaft, eine sehr dynamische Vereinslandschaft. Die Zusammenarbeit zwischen dem Landessportbund NRW, der Landesregierung und der Sportstiftung gelingt. Und es funktioniert auf allen Ebenen, nicht nur im Leistungssport. _____



JEANNETTE SPIWOKS

Fünf Mal die Woche um 5.30 Uhr ins kühle Becken: „Mein Ziel sind die Olympischen Spiele 2020 in Tokio“, erklärt die Deutsche Juniorenmeisterin Jeannette Spiwoks (17). Für die Freiwasserschwimmerin der SG Essen darf eines bei Wettkämpfen nicht fehlen: Ihr grünes Handtuch. „Grün ist meine Lieblingsfarbe und als Farbe der Hoffnung bringt es hoffentlich Glück“, sagt die Vereinskollegin von Rio-Teilnehmerin Isabelle Härle.

SCHWIMMEN

Verein: SG Essen
Trainer: Klaas Fokken



VIDEOPORTRÄT
→ go.isb-nrw.de/wis1630

2016

JUGEND WM IN HOORN/NL

4 X 1,25KM STAFFEL

Goldmedaille

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

1.500M FREISTIL | OFFEN: 3. Platz

800M FREISTIL | OFFEN: 5. Platz

DT. FREIWASSERMEISTERSCHAFTEN

10KM | JAHRGANG: 1. Platz

5KM | JAHRGANG: 1. Platz

2015

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

1.500M FREISTIL | OFFEN: 4. Platz

800M FREISTIL | OFFEN: 4. Platz

DT. FREIWASSERMEISTERSCHAFTEN

10KM | JAHRGANG: 2. Platz

5KM | JAHRGANG: 1. Platz



In nur 4 Schritten zum Engagementnachweis → go.lsb-nrw.de/wis1625

Engagiert IM SPORTLICHEN EHRENAMT

Ehrenamtliches Engagement im Sport ist wertvoll. Nicht nur für den Verein und das eigene Selbstwertgefühl. Durch den freiwilligen Einsatz werden auch Erfahrungen gesammelt, die für den beruflichen Werdegang genutzt werden können. Der Landessportbund NRW hat zu diesem Zweck ein Instrument zur Erstellung eines Engagementnachweises mit vielfältigen Textbausteinen und eigenen Formulierungsmöglichkeiten erstellt.

VORTEIL IM JOB

Der Engagementnachweis dokumentiert fachliche und soziale Kompetenzen und bescheinigt die im sportlichen Ehrenamt erworbenen Fähigkeiten. Damit kann der Nachweis eine Entscheidungshilfe für Unternehmen sein, welche bei der Auswahl ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter großen Wert auf die sozialen Kompetenzen legen.

Erstellen Sie jetzt ihren Engagementnachweis – ganz einfach in nur vier Schritten. Das Original senden wir Ihnen per Post zu. ► *mehr dazu im Netz*

SEFLEN- Coaching

Manchmal kracht es, **manchmal tut es weh**. Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind bei aller Begeisterung auch persönlichen Belastungen ausgesetzt. Wie gehen sie damit um? Eine so genannte „**Supervisionsgruppe**“ zeigt Möglichkeiten auf.

Der Weg zum Gymnastikraum des DJK Heisingen 1920 führt über ein paar Treppenstufen und um einige Ecken. Diesen winkligen Weg nehmen die Teilnehmenden der dort angebotenen Kurse gerne auf sich. Sie wissen: Hier sind sie willkommen und es wird gute Arbeit geleistet. Zum Beispiel von Ursel Weingärtner. Die 57-jährige Übungsleiterin liebt ihre Gruppen und engagiert sich seit Jahrzehnten im Bereich Ältere, Gesundheit und Rehabilitation. „Es geht mir einfach das Herz auf“, bringt sie ihre Leidenschaft auf den Punkt.

Es ist **nicht alles** eitel
Sonnenschein

Bei allem Herzblut für die Frauen und Männer in ihren Kursen ist aber selbst für die erfahrene Übungsleiterin nicht immer alles eitel Sonnenschein. „Wie überall im Leben gibt es auch hier Menschen und Situationen, die mich in besonderem Maße herausfordern“, erzählt sie. Besonders

schwierig sei es, mit schweren Krankheiten und mit dem Tod von Teilnehmern konfrontiert zu sein, was nicht nur in Rehasportgruppen der Fall sei.

Für sich hat Ursel Weingärtner heute eine Lösung gefunden, um mit solchen Belastungen umzugehen. Sie ist Mitinitiatorin einer Supervisionsgruppe, die sich vier Mal im Jahr trifft. „Der Austausch mit anderen ist wichtig“, sagt sie, „wir sind ja alle Einzelkämpfer.“ In der Gruppe findet sie den optimalen Raum, um die Dinge anzusprechen, die sie bewegen. Mit Hilfe von Peter Koshorst, einem erfahrenen Supervisor, werden dann gemeinsam Problematiken aufgearbeitet, Lösungen gefunden und voneinander gelernt.

Die Themenpalette ist breit. „Es geht um Pragmatisches, wie zum Beispiel Forderungen im Verein durchzusetzen“, zählt

Weingärtner auf, „es geht um Emotionales wie fehlende Wertschätzung. Und es geht um tiefgreifende persönliche Erfahrungen, wie der Begegnung mit dem Tod und schwerer Krankheit bei Kursteilnehmern.“ Themen, die unter die Haut gehen. Um die nötige Offenheit in der Supervisionsgruppe zu gewährleisten, gibt es eine klare Priorität, wie Susanne Fischbach, Mitinitiatorin des Projekts, betont: „Es ist ein absolut geschützter Raum. Nichts von dem, was hier besprochen wird, dringt nach draußen.“

Entstanden ist die Gruppe in der Folge eines Qualitätszirkels. Das Projekt wurde zudem in Kooperation mit dem Solinger Sportbund angeboten und zeitweise vom LSB gefördert. Coach Peter Koshorst fasst die Zielsetzung zusammen: „Im Grunde geht es darum, dass die Übungsleiter lernen, nicht nur für ihre Gruppe, sondern auch für sich

zu sorgen. Wir möchten sie vor Überlastung schützen und ihnen zeigen, wie sie Empathie leben können, ohne emotional daran zu zerbrechen.“ Die Stärkung von Ressourcen steht im Vordergrund. Die Gruppe gibt Halt, Rückmeldung und Impulse.

Tausend Mal **Bauch**, nix fürs **Gemüt**

Die Supervisionsstunden laufen in der Regel nach dem gleichen Muster ab: Zunächst hat man fünf Minuten Zeit, sein Anliegen oder Problem darzulegen. Dann kann die Gruppe

Eine Supervisionsgruppe kann Unterstützung in schwierigen Situationen im Verein geben



fünf Minuten lang Rückfragen stellen. Anschließend diskutiert sie in Anwesenheit, aber ohne Beteiligung des Fragestellers, die Thematik und versucht Lösungen zu finden. Danach erfolgt wieder eine Fragerunde und abschließend ein Feedback. Zudem referiert Peter Koshorst über Themen wie Stress etc..

Einbindung der Persönlichkeit

Susanne Fischbach beklagt: „Es gibt 1.000 Fortbildungen für Bauch, Rücken, neue Geräte. Warum wird nicht mal was für die Seele angeboten? Es wäre toll, wenn so etwas fest verankert wäre im Qualitätszirkel.“ Das Interesse sei vor-

WEITERE INFORMATIONEN

DJK Heisingen, Ursel.Weingaertner@gmx.de, Telefon 0201 465269,
Radius Beratung, Koshorst@Radius-beratung.de

handen. Meist scheitert es an den Kosten, die bei 45 Euro pro Teilnehmer und Treffen liegen. „Das ist vielen zu viel“, sagt Fischbach, die deshalb Sponsoren sucht. Ganz entschieden wehrt sie sich gegen ein Vorurteil: „Es hört sich an, als ob Menschen, die an der Supervision teilnehmen, emotional schwach wären oder mit ihrem Leben nicht zurecht kommen. Aber es ist genau das Gegenteil der Fall.“ Peter Koshorst ergänzt: „Supervision bindet die Persönlichkeit stets mit ein, fördert die professionelle Entwicklung und unterstützt Entscheidungsprozesse.“



**JA, ICH
WILL!**

**EINEN ARBEITSPLATZ,
DER SPASS MACHT**

PER FERNSTUDIUM WEITERBILDEN:

Master Sportbusiness Management
(Vollzeit | Teilzeit | Dual)

MBA Sportmanagement*

Bachelor Sportbusiness Management
(Vollzeit | Teilzeit | Dual)

Sportökonom (FH)*

Geprüfter Sportfachwirt (IHK)

Athletenmanagement **NEU!**

Sportmanagement

Sportmarketing

Fußballmanagement

* In Kooperation mit der FH Schmalkalden

Anerkannte Abschlüsse

IST-Studieninstitut | IST-Hochschule für Management
0211 8 66 68-0 | www.ist.de | www.ist-hochschule.de



**Bildung,
die bewegt**



Spezialisten im Team

Regelmäßig bringt die „Wir im Sport“ Beiträge zum Thema „Sportmedizin“ (siehe Seite 29) in denen die Fachärzte ihr Know-how einem breiten Publikum präsentieren. Doch was macht die Sportklinik Hellersen eigentlich genau, wer ist der Träger und was gibt es neues im Leistungsspektrum der Klinik?

KONTAKT UND TERMINVEREINBARUNG

Sportklinik Hellersen
Paulmannshöher Straße 17
58515 Lüdenscheid
Telefon 02351 945-0
Anmeldung@hellersen.de

Die Sportklinik Hellersen, Träger ist die Sporthilfe NRW, ist die Anlaufstelle für orthopädische Erkrankungen und Verletzungen in NRW. Sie genießt einen guten Ruf weit über die Landesgrenzen hinaus: nicht viele Krankenhäuser in Deutschland können eine derart hohe Zahl an Behandlungen durch ein hochspezialisiertes Team aus Fachärzten, Pflegern und zum Beispiel Reha-Experten vorweisen. Ganzheitliche Medizin wird groß geschrieben. So gibt es eine Praxis für Psychologische Medizin, die insbesondere die Untersuchung und Behandlung von Stress und Stressfolgenstörungen, im Fokus hat.

Die Zahlen sprechen für sich: Rund 7.000 stationär und 33.000 ambulant behandelte Patienten pro Jahr vertrauen der Expertise aus Lüdenscheid. Davon rund 500 Kreuzband- und 1.000 Schulter-OPs sowie 800 fußchirurgische Eingriffe. Es kommen etwa 2.000 Patienten, die mit Rückenbeschwerden konservativ behandelt werden, hinzu. Darüber hinaus hat sich die Klinik auf die Behandlung von Schmerzpatienten spezialisiert.

Erste Anlaufstelle für Patienten ist die Sportorthopädische Allgemeinambulanz. Die Ambulanz kann für gesetzlich Versicherte nur auf Überweisung von Orthopäden und nach Absprache auch durch Überweisung von Hausärzten aufgesucht werden. Die Notfallambulanz ist 24 Stunden erreichbar und



Zu dem integrierten Behandlungskonzept in Hellersen gehört auch ein ausgefeiltes Rehaprogramm

behandelt akute Sportverletzungen und -beschwerden. Privatambulanzen in den jeweiligen Fachbereichen der Klinik sind für Privatpatienten und Selbstzahler möglich. Terminvereinbarungen erfolgen über die Allgemeinambulanz oder direkt in den jeweiligen Fachbereichen.

Die **Sporthilfe NRW** im Überblick

Die Sporthilfe NRW als Träger der Sportklinik wurde kurz nach dem 2. Weltkrieg gegründet. Sie wurde als Selbsthilfeeinrichtung des Sports geschaffen und erfüllt satzungsgemäß folgende Aufgaben:

- ➔ Ermöglichung einer kollektiven Unfallversicherung für alle organisierten Sportler in NRW
- ➔ Einrichtung einer Unfallzuschusskasse
- ➔ sportmedizinische Forschung
- ➔ Förderung der Sportunfallverhütung

In ihren Anfängen war die Sport-Unfallversicherung der Sporthilfe NRW noch recht überschaubar, heute hat sich daraus ein umfassender Sportversicherungsvertrag mit verschiedenen anderen Versicherungssparten entwickelt:

- ➔ Unfallversicherung
- ➔ Haftpflichtversicherung
- ➔ Vertrauensschadenversicherung
- ➔ Reisegepäckversicherung
- ➔ Krankenversicherung
- ➔ Rechtsschutzversicherung

KONTAKT

Sporthilfe NRW

Telefon 02351 945-2010

Sporthilfe@hellersen.de

Neue Sportler-Hotline

Als besonderes Angebot für alle NRW-Sportler hat die Einrichtung im Sauerland ab sofort eine Sportler-Hotline in der Abteilung Sportmedizin eingerichtet. Bei orthopädischen Problemen finden Sportler schnell und unbürokratisch einen Ansprechpartner: Dr. Theo Steinacker, leitender Orthopäde der Abteilung Sportmedizin, bürgt mit seiner langjährigen Erfahrung für eine exzellente Untersuchung und Behandlung.

KONTAKT

Theo.Steinacker@hellersen.de, Telefon 02351 945-2281 (Frau Grabe)

SPRITZE ins Knie

Eine Spritze ins Gelenk? Da kann die Devise nur lauten: Zurückhaltung üben bei dieser invasiven Maßnahme. Dafür aber die anderen konservativen Therapiemaßnahmen, wie u. a. Krankengymnastik, anti-entzündliche Medikamente, Bandagen, Einlagen, Schuhaußenrand-/Innenranderhöhungen ausschöpfen. Wenn sich der Arzt für eine Spritze entscheidet, zum Beispiel bei einem ausgeprägten Erguss und starken Schmerzen, sollte diese mit anderen „konservativen“ Möglichkeiten kombiniert werden, um einen möglichst guten Erfolg zu sichern. Vor Festlegung einer Injektionstherapie steht das persönliche Gespräch zwischen Patient und Arzt. Ziel dieses Gespräches ist es, Gründe für die Beschwerden zu erfahren (z.B. Überlastung, Unfallmechanismus etc.), daneben erfolgt die eingehende körperliche Untersuchung, ggf. ergänzt durch Röntgenaufnahmen, Ultraschall-/MRT- oder Laboruntersuchungen.

Deutliche Linderung

Als Beispiel sei ein etwas älterer Breitensportler angeführt, der bereits eine Arthrose und auch einen Verschleiß im Bereich der Menisken entwickelt hat. Nun klagt er über ständigen Schmerz und Reizzustand in seinem Knie. Hier bringt eine Kortisoninjektion häufig eine deutliche Linderung. Im weiteren Behandlungsverlauf könnte dann noch in gewissem zeitlichen Abstand eine Hyaluronsäureinfiltration ins Knie durchgeführt werden. Hyaluronsäure ist natürlicher Bestandteil der Gelenkflüssigkeit und wirkt als Schmiermittel. In arthrotischen Gelenken ist diese Gelenkflüssigkeit um bis zu 50 Prozent vermindert. Eine Injektion mit Hyaluronsäure verbessert die Schmiereigenschaften und Knorpelernährung und führt dadurch zur Beschwerdebesserung.

Allerdings: Je jünger ein Gelenk und je besser der Knorpel, desto zurückhaltender sollte der Arzt mit Kortisoninjektionen sein. Bei jungen Sportlern und knorpelgesunden älteren Sportlern mit therapieresistenten Kniebeschwerden stellen Hyaluronsäure, Homöopathika oder neuere Entwicklungen wie ACP eine gute



Therapieoption dar. ACP – Autologes (körpereigenes) Conditioned (aufbereitetes) Plasma (Blutflüssigkeit ohne Zellbestandteile) – enthält Wachstumsfaktoren, durch die Heilungsprozesse im Knorpel, in Sehnen oder Muskeln angeregt werden. Wenn eine Spritze ins Knie unter Einhaltung der Sterilitätskriterien und einer streng gestellten medizinischen Indikation durchgeführt wird, ist das Risiko, zum Beispiel eines Infektes, gering. _____

PUMA SPIRIT II: Neue Teamline für alle Sportarten!

Jetzt zum Jubiläumspreis und inkl. GRATIS-Vereinsdruck



Präsentationsanzug SPIRIT II ab € 45,90

Hoher Tragekomfort aus Microfaser.
Hose und Jacke getrennt bestellbar.

In 5 Farben.

Inkl. kostenlosem Vereinsnamen.

Junior 116-164: € 45,90

Senior S-3XL: € 52,90



T-Shirt SPIRIT II ab € 12,95

Wahlweise mit Baumwollanteil oder aus
rein funktionellem Polyester. In 5 Farben.

Inkl. kostenlosem Vereinsnamen.

Junior 116-76: € 12,95

Senior S-3XL: € 15,95



Teamline PUMA SPIRIT II:

- Nachlieferbar bis 2019
- In bis zu 6 Farben verfügbar
- Unisex Schnitt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Viele weitere Artikel wie Sweats, Polos, Polyesteranzug etc.
- Mit attraktiven Teamrabatten (bereits ab 5 Stück)

Weitere Information unter 0203 7381-795 oder im Internet
unter www.teamsportxxl.de.

SPURT GmbH (SportShop), Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg (Sportpark Duisburg)
eMail: sportshop@spurtwelt.de • Internet: www.teamsportxxl.de

teamsport
xxl
.de

TEXT SINAH BARLOG

FOTOS LUTZ LEITMANN

ARSTIMMUNG MIT DEN FÜSSEN

UNSERE KAMPAGNE „**BEIM SPORT GELERNT**“ WIRD MIT FÜSSEN GETRETEN! DA LATSCHEN HUNDERTE UND TAUSENDE ÜBER DIE SCHÖNEN MOTIVE. DAS GEHT DOCH GAR NICHT – ODER? DOCH DAS GEHT UND ZWAR IM RAHMEN EINER WERBEMASSNAHME **IN DEN HAUPTBAHNHÖFEN VON KÖLN, BONN UND MÜNSTER.**



Sport **bringt Menschen zusammen** und man kann sich untereinander auf gleicher Ebene begegnen. Viele Dinge aus dem Sport lassen sich auf andere Lebenssituationen übertragen und umgekehrt.

STEFAN ANDRES



Wir im Sport auf Stimmenfang:



In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist, deswegen gehören Sport und Bildung definitiv zusammen. Seit ich Sport treibe, funktioniert mein Gehirn besser und ich bin **fitter**.

LYDIA WALLENSTEIN



Die Kampagne kommt an

Am 20. August 2015 gestartet, ist die LSB-Initiative in den Zielgruppen angekommen. In rund **2.000** kurzen Videos bekennen Sportlerinnen und Sportler, Verantwortliche aus Vereinen, Mitgliedsorganisationen und Politik, was sie persönlich beim Sport gelernt haben. Top-Athleten und Prominente äußern sich. Die Fraktionen aller im Landtag vertretenen Parteien drehen Filme mit den Aussagen ihrer Abgeordneten. Sportministerin Christina Kampmann hat sich hinter die Initiative gestellt. Eine zweite Serie von Poster- und Plakatmotiven verblüfft mit Formeln und technischen Zeichnungen, regt zum Nachdenken an. Fachverbände beteiligen sich aktiv bei der Erstellung der Motive. Bünde organisieren „Talks im Wahlkreis“, bei denen Politik und Sport vor Ort aufeinandertreffen. Der „Tourbus“ besuchte Dutzende Vereine. Mit der Uni Bielefeld wurde eine Kooperation vereinbart und vieles mehr: Die Zwischenbilanz überzeugt.

► Fortsetzung von Seite 31 Die Kampagnenmacher hatten dort so genannte Ground Poster® auf den Boden geklebt. Reisende rauschen quasi über die Kampagne, unerwartet werden sie von unserer Botschaft überrascht. „Diese moderne Form von Werbung soll eine überdurchschnittlich junge, mobile und aktive Zielgruppe im Nah- und Fernverkehr erreichen. Außerdem werden gute Erinnerungswerte bei den Pendlern erreicht“, erläutert LSB-Projektleiterin Kiyoko Kuhlbach.

LSB-Reporterin Sinah Barlog: „Fast unbeachtet können wir Fotoaufnahmen des Plakates schießen, unzählige Füße laufen munter quer über das Bild und werden Teil des Shootings. Doch nehmen die Reisenden das Motiv überhaupt wahr? So lautet eine unserer Fragen. „Nein, erst nachdem man mich darauf hingewiesen hat“ oder „Gesehen habe ich es schon, aber nicht bewusst gelesen“ – so die Antworten. In einem sind sich alle einig: Sport und Bildung gehören definitiv zusammen! _____

REPORTER UNTERWEGS

Typische Wochenendhektik in Köln: Ein „Wir im Sport“-Team hat sich mit einem Fotografen auf den Weg gemacht.

Sport ist *mein Leben*.

Das war mir von klein auf klar.

COLLINS CALVIN



Ich habe mein ganzes Leben schon Sport getrieben und dabei Kameradschaft, *Disziplin*, Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit gelernt. MANFRED ESSER

Wenn man Sport machen und dabei noch *etwas anderes lernen* kann, finde ich das einen sehr guten Ansatz! STEFANIE SCHLÖSSER



Keine Chance DEM MURKS

Auch das lernt man im Sport: Partizipation. Ein echtes Mitwirken und eine echte Selbstverwaltung der Sportjugend in den Vereinen und Organisationen. Formal abgesichert wird das erst durch die Jugendordnung als Bestandteil der Vereinssatzung.

„Fliegen ist ohne Jugend nicht möglich!“ So selbstbewusst kann das klingen, wenn ein Jugendleiter über die Partizipation junger Leute in seinem Verein redet. Joshua Möllers ist lizenzierter Jugendleiter beim Luftsportverein Borken und als solcher in einem Sport aktiv, der stark auf die Jugend angewiesen ist.

„Wir sind sehr streng reglementiert“, berichtet Heiner Fischer von der Luftsportjugend. „Deshalb bilden wir seit den sechziger Jahren Jugendleiter aus. Pädagogische Arbeit ist bei uns ganz zentral.“ Die Erfahrungen der Jahrzehnte schlagen sich in der guten Ausbildung nieder. Doch darüber hinaus tut der Verband einiges, um die Nachwuchsarbeit auch an die Basis zu bringen: „Wir bitten regelmäßig unsere 230 Vereine um ihre Jugendordnung und prüfen sie nach Katalog“, so Fischer. Ist die Jugendordnung Bestandteil der Satzung? Hat der Jugendvertreter Sitz und Stimme im erweiterten Vorstand? Besteht finanzielle Unabhängigkeit? Ist dem nicht so, bekommen die Jugendleiter bei Bedarf eine Musterjugendordnung an die Hand, die natürlich individualisiert werden soll. „Die Qualität unserer Jugendordnungen ist sehr hoch, und wir fahren mit unserem Prinzip der Partizipation sehr gut.“ ►

Joshua Möllers, Jugendleiter beim Luftsportverein Borken, wirkte kräftig bei der Entwicklung einer Jugendordnung in seinem Verein mit

Joshua

Offensive „Jugendordnung 2020“

Bis 2020 soll der Nachwuchs aller LSB-Mitgliedsorganisationen eine förderfähige, jugendgerechte und zeitgemäße Ordnung installiert haben – so der Wunsch der Sportjugend NRW. Jenseits der langfristigen Förderfähigkeit steht eine nachhaltige, basisdemokratische Bildung der jungen Menschen im Fokus.

Derzeit sichtet die Sportjugend NRW die aktuellen Jugendordnungen ihrer Mitgliedsorganisationen und erarbeitet ein Muster für den förderrelevanten Pflichtteil. Für die individuelle Anpassung und die Qualität der Jugendordnungen werden exemplarische Textbausteine zur Verfügung gestellt. Wie ein solcher Prozess ablaufen kann, wird zurzeit gemeinsam mit dem KSB Siegen-Wittgenstein in einem Modellprojekt erarbeitet. Die Erkenntnisse daraus fließen in ein Beratungsangebot des LSB ein, das den Vereinen ab 2017 zur Verfügung stehen soll.

WEITERE INFORMATIONEN

Sportjugend NRW, Christopher.Wentzek@lsb-nrw.de, Telefon 0203 73 81-840



Es geht nicht nur um Kohle

„Teilweise werden Jugendordnungen nur unter dem Aspekt der Förderfähigkeit betrachtet“, bedauert Hanno Krüger von der Sportjugend NRW. Klar, eine Jugendordnung ist bares Geld wert: Nur eine eigenständige Jugendorganisation ist Mittelempfänger der freien Jugendhilfe und erhält somit eine Förderung aus dem Kinder- und Jugendförderplan NRW.

Die Anerkennung durch die Jugendhilfe bedeutet aber weit mehr: Die Befähigung zu demokratischem Handeln, Partizipationsmöglichkeiten, Selbstverwaltung. Vereine, die ihre Jugendordnung auf Vordermann bringen, handeln jugendgerecht und zeitgemäß – und im Sinne der Zukunftssicherung ihres Vereins. Denn wie sollte man die Jugend zu Engagement ermutigen, wenn die Strukturen nicht vorhanden sind?

„Uns geht es nicht um ein weiteres Stück beschriebenes Papier“, erläutert Christopher Wentzek von der Sportjugend NRW. Ein Beispiel: „Ich kann leicht in meine Jugendordnung schreiben: Alle Jugendvorstände sind unter 27 Jahre. Das ist aber Murks, wenn es auf die eigene Vereinsrealität nicht zutrifft. Wichtiger sind in diesem Fall die Maßnahmen, um junge Menschen für Führungsaufgaben für die Vereinsjugend zu gewinnen und aufzubauen.“

Politik im Kleinen

Das würde auch die LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen so unterschreiben. Vor einigen Jahren fusionierten drei Nachbar-Vereine zu einem. „Nachdem wir uns völlig neu aufgestellt hatten, haben wir festgestellt: Wir haben eine Vereinsjugend, sogar eine große und aktive, aber die war nirgendwo fixiert.“ Zwei Jahre dauerte der Prozess, begleitet von einer interessierten Jugend, der den Verein zukunftsfähig machen soll. Vorstand Dieter Rochow: „Die Jugendlichen müssen den Verein weitertragen. Wenn man will, dass sie sich engagieren, müssen sie frühzeitig an die Verantwortung herangeführt werden.“ Die Jugendordnung des ostwestfälischen Leichtathletik-Vereins enthält ein paar individuelle Besonderheiten: Pro Standort gibt es jeweils zwei Jugendsprecher zusätzlich zu den Jugendleitern, diese bilden gemeinsam das Gremium. Und: Die Posten der Ehrenamtlichen – auch des Vorstandes – wurden zugunsten einer projektorientierten Zusammenarbeit abgeschafft. Jugendgerechtes Arbeiten im Traditionsverein.

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



LSB BEL YouTube

WIR IN BEWEGUNG

Sport ist Bewegung, und die setzt der YouTube Kanal des Landessportbundes NRW mit zahlreichen Videos erlebnisreich in Szene. Action, Spaß oder Unterhaltung und Wissen – bleiben Sie im Bilde, was den Sport in Nordrhein-Westfalen betrifft.



ERLEBEN SIE SPORT IN BEWEGUNG:
www.youtube.com/Landessportbund

Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit des Vereinssports begeistern. Informieren Sie sich über aktuelle Trends oder bilden Sie sich mit Lernvideos fort. Für spannende Unterhaltung sorgen Filme über die Top-Talente des Monats, Themen aus der „Wir im Sport“ und sportliche Events.

SCHAUEN SIE DOCH MAL REIN!



FELIX 2016

9. DEZEMBER 2016
WESTFALENHALLE DORTMUND

DAS FEST DES SPORTS IN NRW



10 Jahre ausgezeichneter
Spitzensport in NRW.

Unterstützt von:
DB BAHN
Regio NRW

KARSTADT sports

Sparkasse
Dortmund

VIActiv
Krankenkasse

sportstiftung NRW

Stadt Dortmund
Wirtschaftsbüro

DEWZ

DSWZ

WESTLOTTO

Veranstaltet von:



Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

WDR

EDG



Es wird spannend. Was werden die **WETTKÄMPFE IN RIO** bringen? Den Athletinnen und Athleten aus NRW, aber auch dem organisierten Sport in unserem Land als Ganzes? In Peking 2008 wie in London 2012 waren unsere Olympiateilnehmer mit ihren Medaillen über das Soll hinaus an den bundesdeutschen Erfolgen beteiligt. Wird Rio zeigen, dass NRW nach wie vor Sportland Nummer eins ist? Die **CHANCEN STEHEN GUT**, mit der Anzahl der Nominierten haben wir dieses Ziel bereits übertroffen: Das „Team NRW“ stellt **MEHR ALS EIN VIERTEL DER** deutschen **OLYMPIAMANNSCHAFT**. Dies wird sich im Medaillenspiegel niederschlagen!

DER Nummer-Eins-Status

Ein solcher **ERFOLG** kommt nicht von ungefähr. Gemeinsam mit den Partnern des Leistungssports – dem Sportministerium NRW, der Sportstiftung NRW und unseren Olympiastützpunkten – hat der LSB seinen Beitrag geleistet, um **TOP-TALENTE** zu **UNTERSTÜTZEN**. Anfang 2015 haben wir das Programm „Leistungssport 2020 – Förderung von Eliten und Nachwuchs in NRW“ überprüft und um sinnvolle Aspekte ergänzt. Mit Hilfe der Sportstiftung erhielten zudem über 120 Athletinnen und Athleten des Elite-Teams eine zusätzliche finanzielle Förderung. In Zeiten der Turbulenzen um dopinggefährdeten Spitzensport und der Skepsis gegenüber Großereignissen wie den Olympischen Spielen zeigt der LSB auf jeden Fall Flagge: Wir bekennen uns zum Leistungssport und zur Förderung der Nachwuchselite! Dazu haben wir allen Grund, denn wir haben in unserem Land viele großartige Athletinnen und Athleten mit Format, die ihrer **VORBILDFUNKTION** gerecht werden und die Werte des Leistungssports angemessen verkörpern. Einige von Ihnen sind gerade in Rio!

Wir wünschen ihnen **ERFOLGREICHE SPIELE!**

Gisela Hinnemann,
Vizepräsidentin Leistungssport

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
www.lsb-nrw.de
info@lsb-nrw.de

REDAKTION

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

Titelfoto

Andrea Bowinkelmann

LSB-Fotos

Andrea Bowinkelmann

SERVICE VEREINE

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

ABONNEMENT

jährlich 15 EUR für 8 Ausgaben

Bestellung

L. N. Schaffrath NeueMedien
Betreuung Abonnenten „Wir im Sport“
Marktweg 42-44, 47608 Geldern
Aboservice@schaffrath-neuemedien.de
Telefon 02831 925-543
Telefax 02831 925-610

Bestellung per Internet:

www.lsb-nrw.de/medien/lsb-magazin

GESTALTUNG

Entwurfswerk*, Düsseldorf
www.entwurfswerk.de

DRUCK

Druckerei L. N. Schaffrath, Geldern

ANZEIGENVERWALTUNG

Luxx Medien Verlagsdienstleistungen
Ellerstraße 32, 53119 Bonn
Telefon 0228 688 314 12
Telefax 0228 688 314 29
www.luxx-medien.de

Ansprechpartner

Jörn Bickert, bickert@luxx-medien.de

Redaktionsschluss 01.09.2016

Anzeigenschluss 01.09.2016

ISSN: 1611-3640



Jetzt scannen
und mehr
erfahren

ARAG. Auf ins Leben.

Sicher aufgestellt – mit unserem Sport-Vereinsschutz

Drei Produktpakete mit starker Performance: Als Europas 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



So nur bei
der ARAG