

WIR IM Sport

05.2020

MAGAZIN DES
LANDESSPORTBUNDES NRW
ENTGELT BEZAHLT
K 6400
LSB.NRW

**MODERNE
SPORTSTÄTTE 2022**

NOCH GELD IM TOPF

QUALIFIZIERUNG

ONLINE ZUM ERFOLG

RASSISMUS: SPORTLER*INNEN ZEIGEN HALTUNG

ENTSCHLOSSEN WELTOFFEN

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Partnerclub XXL

Jetzt die Vereinskasse entlasten!



VW ID.3
Elektromotor (204 PS)
Inkl. Versicherung & Steuern
Keine An- und Restzahlung
mtl. nur **€ 399,-**

Mehrwert für deinen Verein und deine Mitglieder!

Car-Sponsoring:

- Der Verein stellt seinen Mitgliedern mit diesem Förderkonzept einen (exklusiven) Mehrwert zur Verfügung und steigert so seine Attraktivität
- Der Verein erhält zukünftig für jede Neuantragstellung eines seiner Mitglieder von uns einen Zuschuss für seine Vereinskasse.

Teamsportbedarf:

- Der Verein und auch das Mitglied selber erhalten attraktive Konditionen beim Kauf von Sporttextilien für die Vereinsausstattung bzw. den privaten Bedarf
- Je nach Größe/Bedarf des Vereins besteht wahlweise auch die Möglichkeit eines exklusiven Ausrüstervertrages beispielsweise mit hummel, ERIMA oder JAKO.

Wer kann Clubpartner werden?

Eingetragene Sportvereine bzw. ggf. auch einzelne Abteilungen von Sportvereinen. Ihr könnt frei wählen, ob ihr in eure Partnervereinbarung direkt Car-Sponsoring UND den Einkauf von Teamsportartikeln aufnehmt oder zunächst nur eines der beiden Themen nutzen möchtet!

Besteht für den Partnerverein die Pflicht auf jährliche Mindestumsätze?

Nein, in unserem Partnervertrag besteht für den Verein keinerlei Pflicht, jährliche Mindestumsätze beim Teamsporteinkauf zu tätigen oder eine Mindestanzahl an Neuanträgen im Car-Sponsoring innerhalb seiner Vereinsmitglieder zu erreichen.

Für weitere Auskünfte steht euch unser Team unter den u. g. Kontaktdaten jederzeit zur Verfügung – auf Wunsch übersenden wir euch gerne ein Muster unserer Partnerclub-Vereinbarung bzw. unseren Informationsflyer. Weitere Details findest du zudem stets aktuell unter www.spurtwelt.de.

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



Titel: *Rassismus-Debatte*

HALTUNG ZEIGEN... ...IN SCHWIERIGEN ZEITEN

„Wir im Sport“-Redaktionsmitglied Ramona Dziwornu und LSB-Fotografin Andrea Bowinkelmann haben sich für diese Ausgabe eines schwierigen Themas mit der Fragestellung angenommen: „Erleben Schwarze Sportler*innen in unserem Bundesland Rassismus?“ Anlass war die Debatte, ausgelöst in den USA, die auch unser Land erreicht hat. Das Reportage-Team hat mit vielen Menschen über ihre – oft bewegenden Erfahrungen – gesprochen. „Die Autofahrten waren für uns eine gute Gelegenheit, über das Gehörte zu sprechen. Und auch der Support des LSB-Teams rund um „Entschlossen Weltoffen“ (➔ go.lsb.nrw/weltoffen) war Spitze“, sagt Ramona Dziwornu. (*siehe Seite 10* ►)

Sportmanagement

QUALIFIKATION IM SPORT VIEL DIGITALER

Was man nicht immer alles machen will, wenn endlich mal Zeit ist. In diesem Frühsommer hatten die Menschen jede Menge Zeit (und die Baumärkte dankten es ihnen), die manch eine*r für eine Qualifikation im Sport genutzt hat. Obwohl keiner wusste, wann der Sport wieder so richtig losgehen kann, haben sich Vereinsangehörige zum Beispiel zu Übungsleiter*innen, Vereinsmanager*innen ausgebildet. „Respekt. Das Tolle am Vereinssport ist einfach das positive Denken, das die Leute während Corona angespornt

hat“, findet unsere Autorin Nicole Jakobs. Sie berichtet über die neuen Qualifizierungen, die innerhalb dieses Sommers sehr viel digitaler geworden sind und deswegen eine Chance bieten, auch in der Krise nach vorne zu blicken. (*siehe Seite 35* ►)

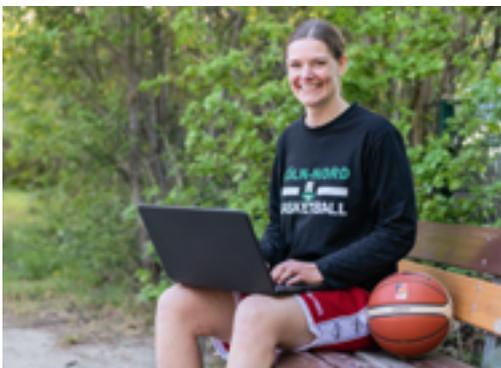
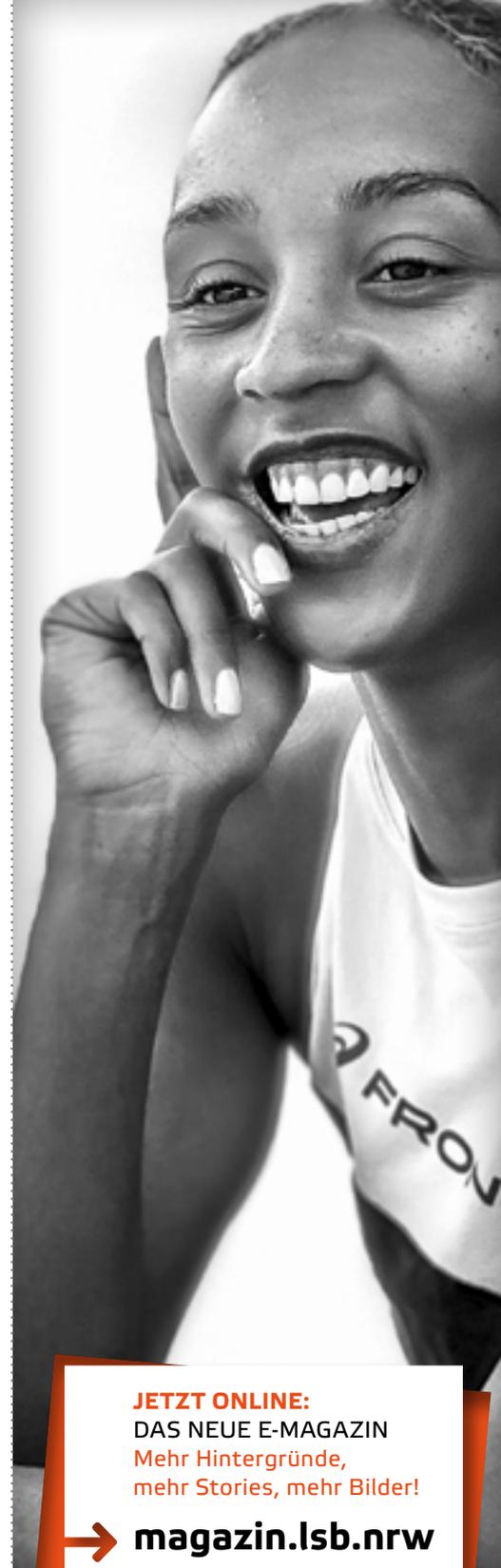


Foto: Mark Hermentau

LSB-Einrichtungen Hachen und Hinsbeck

WIEDER DA! ZU GAST BEI FREUNDEN

Aus dem Corona bedingten „Dornröschenschlaf“ erwacht, heißen das Sport- und Tagungszentrum Hachen und das Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck ihre Gäste wieder in alter Frische willkommen. Wer im „goldenen Herbst“ zum Beispiel noch bewegte Tage in schöner Natur erleben oder ein Seminar durchführen will, den erwarten in den beiden LSB-Einrichtungen motivierte Teams mit gewohnt gutem Service, tollen Angeboten und erprobtem Hygienekonzept. (*siehe Seite 26* ►)



JETZT ONLINE:
DAS NEUE E-MAGAZIN
Mehr Hintergründe,
mehr Stories, mehr Bilder!

➔ magazin.lsb.nrw



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Malika Mamadou (l.), Fußballerin beim FC Iserlohn, hat noch keine Ausgrenzung erfahren, aber die Entwicklungen in den USA findet sie schrecklich **TITEL ► SEITE 10**

TITEL

10

ENTSCHLOSSEN WELTOFFEN:

Der Titel-Report beleuchtet, ob auch in unserem Land Sportler*innen von Rassismus betroffen sind

THEMEN/REPORTAGEN/BERICHTE

9

DIGITALISIERUNG:

Eine Stiftung unterstützt die Sportvereine und spendet Hard- und Software

16

BEWEGUNG FÜR HOCHALTRIGE:

Geht alles: Bewegungsideen können auch für Menschen jenseits der 80 umgesetzt werden

22

MODERNE SPORTSTÄTTE 2022:

Mit dem 300 Mio- Euro Programm der Landesregierung wird der Investitionsstau gelindert

23

AUSSCHREIBUNG:

Kräftige Finanzspritze für Sportstätten

24

SPORTMEDIZIN:

Was ist Schlingentraining?

26

SPORT- UND TAGUNGSZENTRUM HACHEN:

Die Türen stehen in Hachen wieder offen: Gäste sind jederzeit herzlich willkommen

30

SPORT- UND ERLEBNISDORF HINSBECK:

Das Kleinod des LSB am Niederrhein bietet ein vielfältiges Angebot. Nix wie hin...

INTERNETREPORT

31

COOKIES IM INTERNET:

Hilfreich, nicht süß!



Wichtig in Alten- und Pflegeheimen: Bewegung für Hochaltrige **BERICHT ► SEITE 16**



Christiane Jansen, Vorstand von WestLotto, engagiert sich ehrenamtlich **IM GESPRÄCH ► SEITE 32**



Zu Gast bei Freunden: Das Sport- und Tagungszentrum im Sauerland hat wieder geöffnet **REPORT ► SEITE 26**



Knapp 50 Mio. Euro stehen für kommunale Sportstätten zur Verfügung **HINTERGRUND ► SEITE 23**

TOPTALENT DES MONATS

25 **RUDERN:**
Alexandra Förster

35 **QUALIFIZIERUNG ONLINE:**
Plötzlich ging es ganz schnell. Durch Corona wurden die Online-Angebote dynamisch ausgeweitet

IM GESPRÄCH

32 **MIT CHRISTIANE JANSEN:**
Die WestLotto-Managerin setzt sich deutlich für das Engagement von Mädchen und Frauen ein

ZUR SACHE

39 **JENS WORTMANN:**
Mehr Engagement für die Umwelt

SPORTMANAGEMENT

34 **CORONA-HILFE:**
Weitere 15 Mio. Euro für den Sport

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



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

Unsere Förderer und Wirtschaftspartner



SNEAKER ZUM GEBURTSTAG GLÜCKSSPIRALE

Die Rentenlotterie GlücksSpirale feiert in diesem Jahr ihren 50. Geburtstag. 1970 zur Finanzierung der Olympischen Spiele 1972 ins Leben gerufen, ist sie seitdem wichtigster Förderer des olympischen Sports in Deutschland. Um diese langjährige Förderung des Sports sichtbar



zu machen, hat LSB-Wirtschaftspartner WestLotto den Olympia-Ausstatter Adidas mit der Produktion von individuellen GlücksSpirale-Sneakern beauftragt. Die Sneaker stehen symbolisch für die Unterstützung von Leistungssport und -Sportler*innen, denen sowohl die GlücksSpirale als auch WestLotto gleichermaßen verpflichtet sind.

VIER MILLIONEN EURO

Aktuell fließen jährlich rund vier Millionen Euro aus den Erlösen der Glücks-

Spirale in den Förderhaushalt der Deutschen Sporthilfe. Damit unterstützt die Sporthilfe deutsche Nachwuchs- und Leistungssportler auf dem Weg an die Weltspitze. Die GlücksSpirale-Sneaker wurden weiteren ausgewählten Sportler*innen übergeben, auch aus den Bereichen Nachwuchsförderung, Breitensport und Behindertensport sowie an weitere Multiplikatoren. –

Mehr: → gluecksspirale.de



Foto: LSB

ERFOLGSMODELL SPORT IM PARK

„Sport im Park“ entwickelt sich zu einem echten Erfolgsmodell. Die Idee: Der Sport geht zu den Menschen, jedermann kann gerne mitmachen und schnuppern. Und das im Grünen, im Sommer. Und vielleicht findet manche*r an der Bewegung so viel Spaß, dass sie*er im Verein weitermacht.

Bei der diesjährigen Auflage beteiligten sich 21 Stadt- und Kreissportbünde. Dabei wurden an insgesamt 24 Standorten 314 Bewegungsangebote umgesetzt. Gefördert wird das Ganze vom LSB-Wirtschaftspartner AOK. _____

Weitere Informationen

(auch zu Fördermöglichkeiten):

→ go.lsb.nrw/sportimpark



NEUER SERVICE FÜR VEREINE SPORTVERSICHERUNG.NRW

Seit September ist eine neue Internetseite (→ sportversicherung.nrw) für Vereinsvertreter*innen online. Hier werden z. B. in einer FAQ-Liste alle Fragen rund um die Sportversicherung der Vereine beantwortet. Darüber hinaus gibt es ein digitales Formular für Vereins-

fragen, Dateien zum Download, Servicetelefonnummern sowie ein Erklärvideo. „Mit diesem Angebot schaffen wir noch mehr Transparenz und einen leicht zugänglichen Weg für alle, die sich mit Versicherungsfragen im Sport beschäftigen“, sagt Ilja Waßenhoven, zuständiger LSB-

Vorstand. Hintergrund: Seit Januar 2020 ist der Landessportbund NRW Versicherungspartner der ARAG und Träger der Versicherung für die Sportvereine in NRW. Die jährliche Beitragsrechnung zur Versicherung wird jetzt vom LSB ausgestellt und an die Sportvereine weitergeleitet. —

WIR IM SPORT-GEWINNSPIEL

Hätten Sie gerne eine hochwertige Tablet-Tasche? Damit sind Sie mobil digital – immer gut ausgerüstet! Oder eine coole LSB-Umhängetasche aus wiederverwerteter LKW-Plane? Oder die tollen LSB-„Teamgeister“ mit Microfaser-Unterseite, die sich hervorragend zum Reinigen von Displays und Monitoren eignen.

Dann machen Sie mit und beantworten Sie diese Frage (ein wenig Stöbern in der neuen „Wir im Sport“ hilft bei der Beantwortung): **Wie viele Anträge wurden im Rahmen des Programms „Moderne Sportstätte 2022“ bisher eingereicht?**

Wir verlosen die Preise unter allen richtigen Einsendern:

1. Preis: 3x LSB- Umhängetasche
2. Preis: 7x Tablet-Taschen
3. Preis: 2x 10 Teamgeister

Einsendeschluss: 30. September. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mail an: → wir-im-sport@lsb.nrw



Foto: LSB

DABEI SEIN:
TOLLE PREISE
WARTEN!

Anzeige

PER FERNSTUDIUM WEITERBILDEN

Master Sportbusiness Management
(Vollzeit | Teilzeit | Dual)

Bachelor Sportbusiness Management
(Vollzeit | Teilzeit | Dual)

Geprüfter Sportfachwirt (IHK)

Sportmanagement

Fußballmanagement

Sportkommunikation

Social Media Management Sport

Spielanalyse & Scouting

Performance Analyse **NEU**

Fußball-Athletiktraining

Sport-Mentaltraining

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

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



Bildung,
die bewegt



Foto: Adobe Stock © Fokussiert

MEHRWERTSTEUER GESENKT

Konjunkturpaket der Koalition: Die Umsatz- bzw. Mehrwertsteuer wurde ab Juli gesenkt! Der Regelsteuersatz reduziert sich von 19 auf 16 Prozent und der ermäßigte Steuersatz von 7 auf 5 Prozent. Auch die Umsätze eines gemeinnützigen Sportvereins können dem ermäßigten Steuersatz (z. B. Eintrittsgelder) unterliegen. _____

Hintergrund-Informationen:

→ go.lsb.nrw/mehrwertsteuer



FACHSTELLE
GENDER & DIVERSITÄT
NRW

NEUE KOOPERATION FACHSTELLE GENDER&DIVERSITÄT NRW

Vorkämpfer*innen für eine geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe: Die FUMA Fachstelle Gender&Diversität NRW ist seit kurzem LSB-Kooperationspartner. Mona Küppers, LSB-Vizepräsidentin „Mitarbeiterentwicklung und Gleichstellung“: „Wir alle wissen, dass die gleichberechtigte Teilhabe von Männern und Frauen in unserer Gesellschaft noch nicht erreicht ist. Deswegen ist es besonders wichtig, dass wir gemeinsam mit der FUMA – mit der wir schon fast ein Vierteljahrhundert vertrauensvoll zusammenarbeiten – ein neues Konzept entwickelt haben. Damit wird es uns gelingen, Rollenbilder, Stereotype und Klischees aufzubrechen und positiv zu verändern.“ _____

Anzeige

www.benz-sport.de



Offizieller Förderer des

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Über 10.000 Artikel

**Besuchen Sie unseren
Onlineshop**

ORIGINAL
BENZ®
SPORT



SCHULSPORT | BREITENSport | LEISTUNGSSport | GYMNASTIK | FITNESS | THERAPIE

D-71364 Winnenden | Tel. 07195 6905-0 | info@benz-sport.de | www.benz-sport.de

Fit für die Digitalisierung



Foto: Adobe-Stock © Jérôme Rommé

TIPP

Am besten gleich auf Twitter [@Stifter_helfen](#) folgen. Dort gibt es laufend Updates zu Angeboten und Wissenswerten für Vereine.

Nach dem coronabedingten Lockdown im Frühjahr konnten die meisten Sportvereine nur langsam und unter erschwerten Bedingungen ihren Betrieb wieder aufnehmen. Sportvereine, die ihren Mitgliedern während der Kontaktbeschränkungen keinerlei digitale Angebote machen konnten, waren mit Enttäuschung und teilweise sogar mit Abwanderung konfrontiert.

Erfolgreich sind Vereine, die rechtzeitig neue Wege gehen und das Vereinsleben digitalisiert haben. Sie konnten schon während der Zwangspause Kontakt zu den Mitgliedern halten, virtuelle Versammlungen abhalten oder mit digitalen Fundraising-Tools Spenden einsammeln.

Um zu prüfen, ob der eigene Verein fit für die digitale Zukunft ist, können Sportvereine den Digital-Schnellcheck unter [digital-report.org/schnellcheck](#) machen. In weniger als fünf Minuten lässt sich der digitale Reifegrad des eigenen Vereins ermitteln und mit ähnlichen Vereinen vergleichen.

IT-SPENDEN AN VEREINE

Empfehlenswert für Vereine, die beim Check unterdurchschnittlich abschneiden, ist die Registrierung beim IT-Spendenportal [Stifter-helfen.de](#). Gemeinnützige Organisationen können sich dort kostenlos registrieren und gegen eine geringe Verwaltungsgebühr ihre IT aufrüsten und Knowhow erwerben. Voraussetzung ist lediglich, dass sie ihren gemeinnützigen Status durch einen entsprechenden Nachweis (z.B. anhand des Freistellungsbescheides) des zuständigen Finanzamtes belegen können.

BEISPIELE FÜR DIE ANGEBOTE VON STIFTER-HELFFEN.DE:

- ▶ **Hardware-Produkte:** Notebooks, Desktop-PC's, Router, Monitore, Tablets
- ▶ **Software Lösungen für:** Buchhaltung, Mitgliederverwaltung, IT-Sicherheit, Grafik-/Bildbearbeitung, Fundraising und vieles mehr
- ▶ **Online-Weiterbildungen zu Themen wie:** Datenschutz & IT-Sicherheit, Recht & Finanzen, Kommunikation, Organisation, Fundraising, digitale Mitgliederversammlung und viele mehr. Die Themen werden ständig an aktuelle Entwicklungen, wie etwa die Corona-Pandemie, angepasst

WICHTIGE LINKS

Digitaler Schnellcheck für Vereine:
→ [digital-report.org/schnellcheck](#)

IT-Spendenportal Stifter-helfen:
→ [stifter-helfen.de](#)
(mit Registrierungsformular für Vereine)

ENTSCHLOSSEN WELTOFF

#BlackLivesMatter ist in aller Munde. Ein deutliches Zeichen gegen Rassismus.

„Wir im Sport“ hat bei Schwarzen Sportler*innen und ihrem Umfeld nachgefragt,

ob Ausgrenzungen und Diskriminierungen aufgrund der Hautfarbe oder

Herkunft auch in der NRW-Sportgemeinschaft vorkommen...

ENI



„Wir im Sport“-Reporterin
Ramona Dziwornu im Gespräch
mit Djamila Böhm

”

Es ist schrecklich, was passiert**ist und immer noch geschieht.****Das muss aufhören**

„Über die Geschehnisse in den USA habe ich natürlich auch mit meinen Freunden gesprochen. Es ist schrecklich, was passiert ist und immer noch geschieht. Das muss aufhören“, erklärt die 15-jährige **Malika Mamadou**. Ihre Wurzeln hat die gebürtige Dortmunderin in Ghana, denn im westafrikanischen Land sind ihre Eltern aufgewachsen. Ausgrenzungen aufgrund ihrer Hautfarbe hat die begeisterte Fußballerin bisher noch nicht erleben müssen: „Darüber bin ich sehr glücklich!“ Die Schülerin spielt in der „U17“-Juniorinnen-Mannschaft beim FC Iserlohn 46/49.

Warum die Fußballerinnen so friedlich miteinander umgehen, begründet Co-Trainer Patrick Bathelt: „Wir haben Spielerinnen, die von sich aus schon sehr darauf achten, dass es harmonisch zugeht – ein großes Bedürfnis aller.“

➔ **„Voll unnötig“**
Alltagsrassismus: Ein Kommentar
magazin.lsb.nrw



Bei der kleinsten falschen Vokabel wird direkt ein Veto eingelegt und gesagt, ‚das darfst du nicht sagen‘ – das ist gut so.“

Direkt wohlgefühlt

Das positive Miteinander ist auf dem Platz deutlich spürbar. Beim sommerlichen Abendtraining ist die Stimmung freudig, auch wenn die 16 jungen Frauen bei knapp 30 Grad auf dem Kunstrasenplatz ordentlich gefordert werden. „Die Spielerinnen verhalten sich wie Geschwister untereinander. Es gibt kaum böses Blut. Ich höre zwar von anderen Mannschaften, dass es diese Probleme gibt, aber bei uns spielen Hautfarbe, Nationalität, sexuelle Orientierung oder Religionszugehörigkeit keine Rolle. Wir haben Mädchen, die Fußball spielen, nur das zählt“, ergänzt Trainerkollege Timur Mekik.

Das bestätigt auch die 15-jährige Mannschaftskapitänin Jule Fischer, die sich an ihre erste Zeit im Team erinnert: „Ich kannte hier gar keinen. Da war Malika tatsächlich die erste Person, die mich vorgestellt und in den Arm genommen hat. Ich habe mich direkt wohlgefühlt.“ Die Schülerin aus Halver schildert nach dem 90-minütigen Training eindrucksvoll, wie sie selbst Beleidigungen in der Schule aufgrund einer großen Zahnlücke erleiden musste. „Das ist verletzend. Wenn ich mitbekommen würde, dass negativ über Malika gesprochen wird, dann würde ich auf jeden Fall etwas sagen.“ ➔



Information, Beratung und Schulung
für den organisierten NRW-Sport
zum Themenbereich

***ENTSCHLOSSEN
WELTOFFEN!***

Kompetenzzentrum für Integration
und Inklusion im Sport

Landessportbund NRW
michael.neumann@lsb.nrw
Telefon: 0203 7381 922

Veranstaltungen zur Sensibilisierung
und Schulung von freiwillig Engagierten
und hauptberuflich Tätigen

„KURZ UND GUT – Seminar „Achtsam statt
neunmalklug – damit Ausgrenzung im
Sport(verein) keine Chance hat!“

Zur Anmeldung:

➔ go.lsb.nrw/seminare2020

Haltungstraining Sport „Ernst macht doch
nur Spaß? – Haltung zeigen, aber wie?“

Zur Anmeldung:

➔ go.lsb.nrw/haltung2020

Beratung und Unterstützung bei konkreten
menschenverachtenden und demokratie-
feindlichen Anlässen im organisierten Sport

Informationsmaterial:

Broschüre *ENTSCHLOSSEN WELTOFFEN!*

➔ go.lsb.nrw/entschlossenweltoffen



”

Die Behauptungen, dass die Leichtathletik frei von Rassismus sei, sind total unlogisch. Wenn in der Gesellschaft Rassismus vorhanden ist, wie kann dann eine Sportart komplett davon frei sein? Das geht nicht!

Meistens erlebe ich latente Sachen wie beispielsweise ein Kampfrichter, der bei einem Wettkampf konsequent Englisch mit mir spricht, obwohl ich auf Deutsch antworte. Darüber kann ich im ersten Moment auch lachen, aber es summiert sich.

Es tut mir weh...

Wenn man immer damit konfrontiert wird, dann habe ich irgendwann einfach die Nase voll. Manchmal wird der Spieß auch umgedreht und mir wird vorgeworfen, dass ich ein Drama daraus mache und ich das nicht politisieren soll, weil die Aussagen doch gar nicht so gemeint sind. Es ist nicht meine Aufgabe immer zu erklären, warum das nicht ok ist. Es tut mir weh, mich ständig damit zu beschäftigen.

Djamila Böhm (26)

Hürdenläuferin ART Düsseldorf, Master-Studentin





Alltagsrassismus

Ortswechsel – Bad-Lippspringe: Die Türzargen entsprechen nicht dem Standardmaß: Im Haus des ehemaligen Basketballprofis **Stefano Marco Garris** dürfen es einige Zentimeter mehr sein, damit der 1,98 Meter große Deutsche sich nicht den Kopf stößt. Den 72-maligen Nationalspieler aus Paderborn kennen alle unter dem Spitznamen „Nino“. Er ist Sohn eines US-Amerikaners und einer Italienerin. Von wem der 41-Jährige seine temperamentvolle Art möglicherweise geerbt hat? Es bleibt Spekulation. Fakt ist jedoch, dass Garris aufgrund seiner Hautfarbe schon mehrfach Rassismus in Deutschland erleben musste. Beim Bäcker um die Ecke stellte ein Kunde verwundert fest, dass Garris aber gut deutsch spreche. Die Polizei erkundigte sich bei einer Verkehrskontrolle zunächst, wem das hochpreisige Auto gehört, bevor nach den Papieren gefragt wurde. Eine andere Kontrolle mit seinen Kumpels endet erst nach intensiven 45 Minuten – inklusive Durchsuchung des Kofferraumes. Aber auch im Sport machte Garris seine Erfahrungen: Ein Trainer teilte Teams ein: „Er nannte den Vornamen der Spieler und eine Trikotnummer. ‚Frederik, du hast die 11. Thomas, du hast die 10 und du Markus, du hast den N...‘“, erinnert sich Garris – wobei die Namen fiktiv sind. Als Teenager spielte Paderborns erfolgreichster Basketballer zunächst begeistert Fußball. „Das war nicht die erste Beleidigung mit der ‚N-Bombe‘“, erklärt Garris. Auch in der Grundschule wurde er des Öfteren so betitelt. „Heutzutage würden die Lehrer oder Betreuer sicherlich eingreifen, aber damals war das noch nicht so.“ Durch die zahlreichen diskriminierenden Erfahrungen hat sich Garris verletzt und ausgegrenzt gefühlt. Der Sport hat ihm dabei geholfen, sein Selbstbewusstsein zu stärken: „In meiner Jugend war der Sport mein Psychiater.“

Mehr über Stefano Marco Garris: ➔ magazin.lsb.nrw

Klare Ansage

„Mir ist lange nie bewusst aufgefallen, dass ich eine andere Hautfarbe habe. Erst seit meinem Masterstudium in Oberfranken habe ich das anders erlebt. Dort musste ich täglich Alltagsrassismus erfahren.“ Die Kölnerin **Joana Sam-Cobbah** spricht von einer Null-Toleranz-Schwelle, die sie persönlich bei rassistischen Sprüchen oder Anfeindungen hat. Die 28-Jährige arbeitet als Fachkraft „Integration durch Sport“ beim Kreissportbund Rhein-Sieg. Damit ist sie eine von etwa 60 (hauptberuflich tätigen) Frauen und Männern des LSB und hat den direkten Draht zu den Sportvereinen und Kooperationspartnern vor Ort. Auch Betroffene können sich jederzeit an die Expertin wenden.

Geboren und aufgewachsen ist Sam-Cobbah in Wetter im Ruhrgebiet. „Ich bin sehr behütet groß geworden“, erklärt sie zufrieden. Ihr ghanaischer Vater ist mittlerweile seit 50 Jahren in Deutschland und ihre Mutter ist hier geboren. Sam-Cobbah hat neben ihrem Studium als Kellnerin gearbeitet. Kommentare wie „Du bist aber braun geworden“ oder „Du sprichst aber gut deutsch“ hat die ehemalige Leichtathletin zwar schon im Ruhrgebiet gehört. Dadurch, dass die Sprüche aber später beinahe täglich geäußert wurden, hat sie einen extremen Sinneswandel erlebt. „Ich kommuniziere offen und jedem gegenüber, wenn etwas nicht in Ordnung ist, was die Person gerade gesagt hat“, erläutert die selbstbewusste Frau und ist sich sicher: „Kommunikation ist der Schlüssel!“



Hinweis auf Beratungsstellen:

Opferberatung Rheinland (OBR)
Beratung und Unterstützung für Betroffene
rechtsextremer und rassistischer Gewalt
info@opferberatung-rheinland.de
Telefon: 0178 8113900

„Back Up“ – Beratung für Opfer rechtsextremer
und rassistischer Gewalt (Dortmund)
contact@backup-nrw.org
Telefon: 0172 1045432

Geht alles

Vereine, die gerne für Hochaltrige da sind. Senioreneinrichtungen, die offen für Bewegung sind. Das ist der Stoff, aus dem die LSB-Initiative „**Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste 2.0**“ (BAP 2.0) ist. Daraus werden Tandems, die allen Beteiligten unbeschreiblich viel Freude bereiten.

Was mit einem karierten Küchenhandtuch doch alles geht! „Faltet es einmal und tastet ganz langsam. Spürt Ihr, wie dick es da ist?“ Konzentriert ertasten alle mit unsicheren Fingern das Tuch. Nach 45 Minuten Bewegung mit und ohne Tuch wissen die Bewohner des Seniorenzentrums Wassenberg, was sie geleistet haben – und möchten es nicht mehr missen. Übungsleiterin Beate Wagner vom TuS Oberbruch ist zufrieden. Trotz immer noch geltender Coroneinschränkungen konnte das BAP-Tandem das Bewegungsangebot wieder aufnehmen. Doch weil die Übungsleiterin nicht in die Einrichtung darf, bleibt sie eben draußen – und leitet ihre Damen und Herren am

offenen Fenster an. Geht alles, finden Beate Wagner und Laura Gerads. Die beiden bilden das Tandem TuS Oberbruch und Seniorenzentrum Wassenberg. „Kommen Sie wieder, unsere Bewohner werden immobil“, vermeldete die Senioreneinrichtung nach dem strikten Lockdown.

Und Übungsleiterin Beate Wagner kam und stellte sich kurzerhand auf den Vorplatz vor dem Haupteingang. Im Verlauf der Übungseinheiten lösen sich die körperlichen und seelischen Anspannungen. Die Bewegungen gehen leichter, es wird



gelacht und kommuniziert. „Eine Dame, die kaum noch reagiert hat, hat sich nach einigen Wochen wieder emotional mitteilen können“, erzählt Sandra Peters, die Leiterin des Gesundheitsbereiches beim TuS. Ein berührender Moment auch für die Angehörigen.

Zweite Laufzeit

BAP ist eine Initiative des Landessportbundes NRW, gefördert vom NRW-Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales und den Pflegekassen, das im Sommer 2019 in die zweite Runde gegangen ist. Sein Prinzip ist einfach. Ein Sportverein und eine Pflegeeinrichtung oder ein ambulanter Dienst gehen eine Kooperation ein. Der Verein stellt etwa



Immer dienstags stellt Beate Wagner ihren Stuhl auf den Vorplatz. Zeit für die wöchentliche Bewegungseinheit

„
Wenn Ihr wollt,
dass man
im Alter was für
Euch tut, müsst
Ihr jetzt den
Grundstein legen

Sandra Peters

Leiterin des Gesundheitsbereiches
beim TuS Oberbruch

den Übungsleiter. Die Pflegeeinrichtung stellt einen Raum, die Betreuungskräfte, die die Senioren unterstützen, und wirbt bei Bewohnern und Angehörigen für das Angebot. Das Ziel: Hochbetagten Menschen Lebensqualität und Autonomie zu erhalten.

„150 Tandems werden sich bis zum Ende der Laufzeit 2022 gebildet haben“, sagt die Projektverantwortliche Katrin Brandenberg. Damit werden sie ähnlich viele Vereine und Senioreneinrichtungen zusammengebracht haben wie der Vorläufer BAP 1.0. Neu ist, dass das Projekt wissenschaftlich evaluiert wird.

„Gelingensfaktoren“ sowie Hemmnisse werden genau betrachtet, damit zukünftig Vereine auch ohne Projekteinbindung Bewegungsangebote für Hochaltrige umsetzen können.

„Das ist der richtige Weg“

Sandra Peters vom TuS Oberbruch findet es selbstverständlich, sich bei BAP zu engagieren, ein Verein solle für alle Altersgruppen Angebote haben, sagt sie. Um das umzusetzen, investiert sie in ihre Übungsleitungen, qualifiziert sie sogar über das Geforderte hinaus. Als mittelgroßer Verein mit Rehasport kann sie BAP personell umsetzen sowie finanziell querfinanzieren. „Aber es ist grundsätzlich für jeden Verein machbar. Wichtig ist vielmehr die sehr gute Zusammenarbeit



Wie stramm kann das
Küchentuch gezogen werden?
Die hochaltrigen Senioren in
Wassenberg lernen alltägliche
Bewegungsabläufe wieder neu





mit der Pflegeeinrichtung. Wenn diese weiß, wie gut den Bewohnern Bewegung tut, geht viel.“

Laura Gerads, Leiterin des Sozialen Dienstes im SZB Wassenberg, möchte die Partnerschaft ebenfalls nicht mehr missen. Die regelmäßigen Termine bieten den Senioren einen Kontakt zur Außenwelt und neue Bewegungserfahrungen, die über Spazierengehen hinausgehen. „Wir sehen Effekte bei Bettlägerigen, die ihre Mobilität verbessern und mit dem Rollator wieder vom Zimmer bis in den Speiseraum gehen.“ Dem Herbst mit seinen nassen, kalten Tagen sieht sie gelassen entgegen.

Plan B

Der Parkplatz wird dann zu einem unwirtschaftlichen Ort, und die weit offenen Fenster sind mehr Belastung als Freude. Aber mit Beate Wagner denkt sie längst über Plan B nach: eventuell die Gruppe zu teilen und auf festen Sitzplätzen unter strenger Einhaltung aller AHA-Regeln anzuleiten. Wenn die Übungsleiterin schon in die Einrichtung darf, macht sie's eben mit Maske und maximalem Abstand. Geht alles.

Über 20 Mio. alte Menschen in Deutschland

Im Jahr 2019 waren von den rund 83 Millionen Einwohnern Deutschlands rund 21 % zwischen 60 und 80 Jahre alt, 6,8 % waren über 80 – Tendenz steigend. Diese sogenannten Hochaltrigen sind häufig von mehreren Krankheiten betroffen (multimorbide). Über 80 % von ihnen sind in mindestens einer alltäglichen Aktivität (etwa beim Treppensteigen oder beim Zurücklegen längerer Gehstrecken) eingeschränkt.

2030

werden fast 50 %
der über 85-Jährigen
pflegebedürftig sein

Inaktivität, sitzende Lebensweise, abnehmende Muskulatur und Muskelkraft bedingen sich in einem Teufelskreis gegenseitig. Am Ende stehen Gebrechlichkeit, Stürze, funktionelle Einbußen, Immobilität, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Im Jahr 2030 werden fast 50 % der über 85-Jährigen pflegebedürftig sein. In NRW leben derzeit rund 170.000 Menschen in Pflegeeinrichtungen, rund 180.000 Menschen werden ambulant versorgt.

Dass noch Hochaltrige von körperlichem Training profitieren, konnte mehrfach gezeigt werden. Bei ausreichendem Training konnten sie ihre Kraftleistungsfähigkeit verbessern. Insbesondere die Aktivitäten des täglichen Lebens sind wichtig, um die Selbstständigkeit im Alltag zu sichern. Dazu zählen neben anderen das An- und Auskleiden, das Aufstehen aus dem Bett und schließlich die Alltagsmobilität (Gehen, Stehen, Treppensteigen).

Quelle: Destatis und Landeszentrum
Gesundheit Nordrhein-Westfalen

DIE ZUKUNFTSMA ... ÜBERZEUGT MIT STRATEGIE.



IN KOOPERATION MIT

WEST LOTTO

GEFÖRDERT DURCH

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



ACHERIN

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Porträt von Elsa Rittgerodt unter:
magazin.lsb.nrw

Elsa Rittgerodt, Trainerin Münster Mammuts Ladies, mit Ministerpräsident Armin Laschet.

#SPORTEHRENAMT – SEI DABEI!

www.sportehrenamt.nrw

Es ist noch Kuchen da...



Mit über 5.400 eingereichten Anträgen innerhalb von zehn Monaten über das Förderportal des Landessportbundes NRW hat das Sonderprogramm „Moderne Sportstätte 2022“ die hohen Erwartungen rundum erfüllt: So ist bei mittlerweile über 1.000 Sportvereinen eine positive Förderzusage durch die Landesregierung eingegangen, so dass etwa 80 Millionen Euro für notwendige Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen vom Hallenboden bis zur Sanitäranlage fest eingeplant werden können. Stark vertreten sind die Sportarten Tennis und Reiten, da diese Vereine meist über vereinseigene Anlagen verfügen. Dabei beträgt der Mittelwert aller bisherigen Zuwendungen etwa 71.000 Euro, die Mindestsumme liegt bei 10.000 Euro und der Höchstbetrag bei 999.000 Euro.

„Neben der kontinuierlichen Hilfestellung für unsere Mitgliedsorganisationen und Vereine gehörte zur Tagesarbeit auch unter anderem die Prüfung von mehreren hundert Pachtverträgen von Sportanlagen hinsichtlich der Fördervoraussetzung“, betont die zuständige LSB-Referentin Simone Theile. Rund 2.000 der über 5.400 Anträge wurden von den jeweiligen Stadt- und Kreissportbünden bereits als förderwürdig – mit einem Gesamtvolumen von über 125 Millionen Euro – eingestuft, etwa die Hälfte davon liegt der NRW-Staatskanzlei derzeit zur Prüfung vor. Insgesamt beträgt das mögliche Fördervolumen der Sondermaßnahme bis 2022 rund 300 Millionen Euro. Das heißt: Für die kommenden Jahre ist noch Geld im Topf! (Stand: September 2020)

Porträt eines Düsseldorfer
Förderprojekts

magazin.lsb.nrw

Weitere Informationen: → go.lsb.nrw/wis1936

Kräftige Finanzspritze für Sportstätten

TEXT THEO DÜTTMANN

FOTO ANDREA BOWINKELMANN

Im Sommer startete ein Projektaufruf zur Förderung von Sportstätten für 2020 und 2021. Das Investitionspaket wird vom Land Nordrhein-Westfalen und vom Bund finanziert.

Für dieses Jahr werden rund 47 Millionen Euro und vorbehaltlich der Verabschiedung des kommenden Landes- bzw. Bundeshaushaltes 2021 voraussichtlich rund 31 Millionen Euro in Nordrhein-Westfalen zur Verfügung stehen. Die NRW-Landesregierung hat mit dem „Nordrhein-Westfalen-Programm I“ entschieden, die fällig werdenden städtischen Eigenanteile für das Sonderprogramm zur Förderung der Sportinfrastruktur für das Jahr 2020 zu übernehmen.

Förderanträge für das Investitionspaket Sportstätten 2020 sind von den Kommunen bei der jeweils zuständigen Bezirksregierung bis zum 16. Oktober zu stellen.

Für das Programmjahr 2021 sind die Anträge bis zum 15. Januar 2021 an die zuständige Bezirksregierung zu richten.

Den neuen „Investitionspakt“ bewertet der LSB als gelungenen Vorstoß auch von NRW-Bauministerin Ina Scharrenbach. **„Der organisierte Sport vertraut darauf, dass viele Kommunen dieses Angebot annehmen und die zur Verfügung stehenden Bundes- und Landesmittel auch sinnvoll und vorausschauend einsetzen“**, kommentiert LSB-Präsident Stefan Klett. Er ruft dazu auf, dass die Sportorganisationen vor Ort mit den Kommunen zur bestmöglichen Inanspruchnahme der vorhandenen Gelder Kontakt aufnehmen. _____

Weitere Informationen:

➔ go.lsb.nrw/baufoerderung

Quelle: NRW-Bauministerium

Was ist Schlingentraining?

Schlingentraining ist ein effektives, funktionelles Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Auf der Suche nach einem Ganzkörper-Workout stößt man früher oder später auf diese Trainingsform (synonym „TRX-Training“ oder „Suspension Training“).

Dahinter steckt ein verstellbares Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen, bei dem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Beim Schlingentraining hält man sich an den vorgesehenen Griffen mit den Händen fest oder hängt zum Beispiel die Füße in die Schlaufen. Während einige Körperteile also schweben und nur am beweglichen Lager der Fußschlaufen oder Griffe fixiert sind, bleiben andere auf dem Boden fest verankert.

Da die Gurte beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelgruppen auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch die „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

Beispiel Liegestütze: Mit schwebenden Beinen, die Füße stecken in den Schlaufen, wird wechselweise ein Knie angebeugt und unter den Rumpf gezogen. Hierbei ist die rumpfumgreifende Muskulatur (Core) unter Dauerspannung, sie muss Gleichgewicht und Koordination mit wechselnden Muskelkontraktionen unterstützen und wird dabei ständig angespannt. Einzelne Muskeln werden also nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelschlinge beansprucht.

Supereffektiv

Durch die hohe Trainingsintensität ist ein effektives Workout in nur 20 Minuten möglich. Mit der stufenlosen Veränderung des Widerstandslevels der Übungen kann nahezu jedes Trainingsziel realisiert werden. Egal ob Muskelaufbau, Vermeidung von Rückenschmerzen oder ein Aufbautraining nach (Sport-) Verletzung. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers trainiert werden, dazu reichen 3x20 Minuten pro Woche!



**SPORTKLINIK
Hellersen**



Über 300 Übungen im Programm

Die Instabilität beim Training ist von Vorteil, sie kann aber auch nachteilig sein, denn Koordinationsfähigkeit und eine solide Körperspannung sind wichtige Voraussetzungen. Bei gänzlich Untrainierten oder mit Defiziten in diesen Bereichen kann es schnell zu Fehlhaltungen und Verletzungen kommen. Trainingsanfänger*innen sollten sich daher zunächst von lizenzierten Trainer*innen einweisen lassen. Nur wenn eine Übung am TRX mit mehreren Muskelketten „sauber“ beherrscht wird, ist sie risikolos. Wer Schlingentraining in einem Kurs oder Studio für sich entdeckt hat, kann das Training langfristig dann auch in die eigenen vier Wände oder nach draußen verlegen.

Top talent des Monats

TEXT SINAH BARLOG

FOTO ANDREA BOWINKELMANN

ALEXANDRA FÖSTER

„Es gibt nichts Besseres, als bei perfekten Bedingungen gefühlt über das Wasser zu fliegen“: So beschreibt Ruderin Alexandra Föster (18) den Reiz ihrer Sportart. Die Elektrotechnik-Studentin aus Meschede ist 2019 in Tokio Juniorenweltmeisterin im Einer geworden. Gerne würde sie die Strecke in Bled/Slovenien fahren, „doch die WM 2020 wurde abgesagt“. Sie trainiert derzeit acht bis neunmal die Woche, um es in die A-Nationalmannschaft und zu den Olympischen Spielen 2024 in Paris zu schaffen.

RUDERN, SKULLEN

Verein: **Ruderclub Meschede**
Trainer: **Sebastian Kleinsorgen**

2020

ERGOMETER-WM
1. Platz | Juniorinnen (U19)
EUROPAMEISTERSCHAFT
2. Platz | Senioren (U23)

2019

ERGOMETER-WM
1. Platz | Juniorinnen (U19)
WELTMEISTERSCHAFT JUNIOREN
Weltmeisterin (Junioren) | Einer

2018

WELTMEISTERSCHAFT JUNIOREN
2. Platz | Doppelvierer



VIDEOPORTRÄT

→ go.lsb.nrw/top0520

Präsentiert von:



TEXT THEO DÜTTMANN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN, ADOBE STOCK © JOHN SMITH (HINTERGRUND S.28-29), ILLUSTRATION VECTEEZY.COM

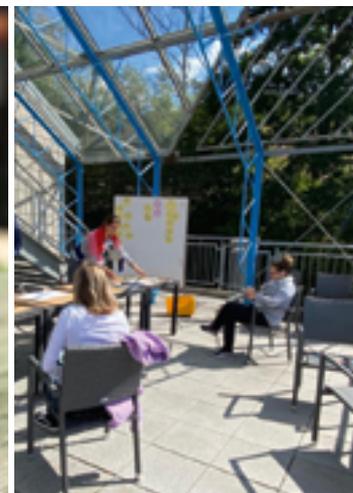


HERZLICH
WILLKOMMEN...

BEI FREUNDEN IN HACHEN



Für alle Gäste werden individuell kleine Täfelchen beschriftet



Meetings, Seminare oder Workshops können auf Kundenwunsch auch gerne draußen durchgeführt werden

Das Sport- und Tagungszentrum des Landessportbundes NRW in Hachen lag im Shutdown-Dornröschenschlaf. Jetzt sind die Tore wieder geöffnet. Die „Gastgeber“ von der Reinigungskraft über den Koch, die Küchenhilfe, den Sportpädagogen, Techniker und Chefin sagen: „Herzlich Willkommen zurück – wir freuen uns auf euch!“
„Wir im Sport“ über ein echtes Juwel des NRW-Sports und über Menschen, die tagtäglich dafür sorgen, dass sich alle Besucher*innen an diesem wunderschönen Ort mitten im Sauerland wohlfühlen.

Sehr persönlich

Graue Täfelchen und darauf Namen in weißer, schöner Schrift zieren die Tische des Speisesaals. Kein anonymes „Essen fassen“ wie in einer Mensa. Hier findet jeder seinen individuellen Platz, so als wäre man bei einer Gala oder in einem gehobenen Restaurant. Dieser sehr persönliche Service ist ein echtes Novum für Hachen und doch geboren aus der Not: Laut Corona-Regeln soll jedes Durcheinander beim Frühstück, Mittag- und Abendessen vermieden werden und so ersann man die kleinen Täfelchen. „Ein echter, auch arbeitsintensiver Luxus“, sagt Schulleiterin Annette Schmidt.

„Hachen“ kann mittlerweile wieder „unter Vollauslastung fahren“ mit Fortbildungen, Tagungen, Klassen-/Vereinsfahrten oder Outdoor-Sport. „Diese Freundlichkeit und Zugewandtheit war immer schon unser Markenzeichen. Das bemerkt jeder, der zum ersten Mal hier ist und/oder besonders deshalb kommen die Menschen immer wieder. Wir haben Stammgäste, die sicher schon 30 Mal hier waren“, sagt Daniel Crummenerl, stellv. Leiter des Sport- und Tagungszentrums. Und das übrigens zu ziemlich tollen Tarifen: Für knapp über 50 Euro Vollpension steht die Einrichtung zum Beispiel für Vereins-Sportmanager*innen, die sich hier für eine Fortbildung treffen, für Übungsleiter*innen, die eine neue Lizenz erwerben möchten, Schulklassen, oder Trainingsgruppen offen. Im Hause sind Sportanlagen aller Art, Mountainbikes können ausgeliehen werden, Bewegungsprogramme können mit der pädagogischen Leitung konzipiert werden, moderne Tagungsräume stehen zur Verfügung. Es ist, kurzum, für alles gesorgt. Das Team in Hachen freut sich auf Ihren Besuch!

Schauen Sie einmal selbst:
HACHEN.NRW





**„ES IST SCHÖN,
WIEDER FÜR
UNSERE GÄSTE DA
SEIN ZU DÜRFEN“,**

sagt Wirtschaftlerin Doris Kalinowski.
Noch immer desinfiziert sie viel und gewissenhaft
im Sinne des strengen Corona-Protokolls



**„WIR BIETEN TOLLE
SPORTPROGRAMME“,**

sagt Lars Frieling, Koordinator Pädagogik.
Aber nicht nur das: Auch zum Beispiel
Waldwandern in Begleitung von
Expert*innen lässt sich auf Kundenwunsch
jederzeit konzipieren. Wir sind froh, dass auch
unser Schwimmbad wieder geöffnet ist



**„HACHEN
BRAUCHT
VIEL PFLEGE“,**

sagt Christian Kaatz, Technischer Leiter. Das
beginnt für ihn bei den Pflanzen und endet
(nicht) bei der modernen Tagungstechnik. Auch
unsere Verleih-E-Bikes müssen regelmäßig
gewartet werden





**„ES IST
ANGERICHTET“,**

sagt Stefan Kleine, der stellv. Küchenchef. Im Shutdown hat er neue Gerichte konzipiert und noch mehr über regionalen Einkauf nachgedacht



**„FÜR JEDEN GAST
WIRD EIN PLATZ
RESERVIERT“,**

sagt Küchenleiterin Maria Pöpsel. Sie mag die Kundenorientierung und strahlt nicht nur für die Kamera...

Nix wie hin...



Von wegen Dornröschenschlaf... Das Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck hat die Corona bedingte Auszeit genutzt, hat die LSB-Einrichtung tiptopp auf die „neue“ Saison vorbereitet und erwartet mit seinem freundlichen und serviceorientierten Team die Gäste.

Das „LSB-Kleinod“ an der holländischen Grenze bietet Kinder- und Jugendgruppen viel „Draußen“, in einem einzigartigen Naturumfeld, mit Seen und einem Hochseilgarten in unmittelbarer Nachbarschaft. Das Ambiente begeistert wie

eh und je: Die großzügige Freifläche inmitten der 30 gemütlichen und bedarfsgerecht ausgestatteten Ferienhäuschen animiert quasi automatisch die jungen Besucher*innen zur sportlichen Betätigung... Auch wurde das Beachvolleyballfeld nutzerfreundlich in die Dorfmitte verlegt. Bewegung und Spaß für die „Kids“ sind also garantiert, zumal Hinsbeck neben diesen „offenen“ Möglichkeiten betreute Sport- und Spielangebote unter fachkundiger Anleitung bietet. Da bleiben keine Wünsche offen...

Bewegung – Entspannung – Ernährung: in diesem Dreiklang „schwingt“ das Sport- und Erlebnisdorf. Gute Laune geht eben auch durch den Magen... Ideal für „sichere“ und erlebnisreiche Klassenfahrten und Vereinsaktivitäten in den kommenden Wochen. Nix wie hin...

➔ hinsbeck.nrw

Freuen Sie sich auf erlebnisreiche Tage. Mehr:
magazin.lsb.nrw

Anzeige

30 Minuten Bewegung am Tag. Für dich.

30 Minuten Bewegung am Tag empfiehlt das Bundesgesundheitsministerium. Klingt viel? Denk mal darüber nach: Treppe statt Aufzug, laufen statt Auto und – viel besser – mit den Kollegen persönlich reden, statt immer zu telefonieren. Schon vergehen 30 Minuten wie im Flug.

Für mehr Bewegung im Alltag – für dich und deine Gesundheit.

Gesundheit in besten Händen

aok.de/vorsorge

AOK
Die Gesundheitskasse.



HILFREICH, NICHT SÜSS! COOKIES IM INTERNET

Aus Omas Backofen lieben wir sie. In Hinweisen auf Websites mögen die meisten sie nicht. Die Rede ist ganz klar von Cookies und insbesondere von Hinweisen in so genannten Cookiebars.

Aus Nutzersicht haben wir beim Besuch von Websites mal die Möglichkeit, das Banner einfach wegzuklicken, dann wiederum können wir uns mit „Ok“ einverstanden erklären und in ganz großem Stil können wir den Cookies sogar widersprechen. Manch einem ist die Sinnhaftigkeit in Bezug auf den Datenschutz bekannt. Andere wiederum empfinden es als lästig, denn früher gab es das ja auch nicht.

Aber was muss ich als Webseitenbetreiber beachten? Benötige ich auch eine solche Cookiebar?

Werden auf Ihrer Website Cookies verarbeitet, gilt folgendes: Cookies dürfen grundsätzlich nur noch

aufgrund einer eindeutigen Einwilligung gesetzt werden. Dies gilt insbesondere für Cookies, die zu Marketing- und Analysezwecken eingesetzt werden. Wichtig ist dann, dass in der notwendigen Cookiebar alle erforderlichen Informationen zu jedem einzelnen Cookie aufgeführt werden (insbesondere Zweck, Dauer der Speicherung, Zugriffsmöglichkeit durch Dritte).

Weitere Informationen zur rechtlichen Grundlage (Dsgvo, E-Privacy-Verordnung und Eugh-Urteile) sowie zu Cookies:

→ [go.lsb.nrw/cookies](https://www.go.lsb.nrw/cookies)

Wir haben Engagement in der DNA

Ausdruck findet das auch in der Förderung der LSB-Initiative Ehrenamt. Sind Sie von der Initiative überzeugt?

Die LSB-„Initiative Ehrenamt“ (→ sportehrenamt.nrw) rückt in diesem Jahr die vielen engagierten Mädchen und Frauen in den Vereinen ins Rampenlicht. WestLotto ist neben der Landesregierung der größte Förderer dieser Initiative. „Wir im Sport“ im Gespräch mit Christiane Jansen, Geschäftsführerin des Münsteraner Unternehmens.

Ja, denn das Thema Ehrenamt verdient es, besonders hervorgehoben zu werden. Manchmal mäandert es etwas weg, man findet das Engagement im Ehrenamt selbstverständlich und vergisst, wie viel Zeit und Herzblut von Menschen dort hineinfließen. Ich finde es notwendig, den Fokus darauf zu richten und zu würdigen, dass Menschen sich in ihrer Freizeit für andere einsetzen.

Frau Jansen, Sie sind selbst ehrenamtlich im International Social Environmental Volunteering engagiert. Erzählen Sie uns ein wenig darüber...

Ich beteilige mich – wenn es irgendwie geht – einmal im Jahr in meinem Urlaub an Projekten, die mit Freiwilligenarbeit verbunden sind. Um ein Beispiel herauszugreifen: Ich war in Zambia mit einem Bücherbus unterwegs für Menschen, die in Dörfern leben. Alles unter sehr einfachen Bedingungen, wir zelten oder übernachten in Schlafsälen. Das Engagement erdet mich immer wieder, und ich lerne viel daraus, auch für meinen Alltag im Berufsleben. Gerade junge, ehrenamtlich engagierte Menschen sind unglaublich spannend. Sie investieren Zeit und Energie und arbeiten in Ländern, in denen die Bedingungen sehr schwierig sind. Davor ziehe ich den Hut.

WestLotto ist der Unterstützer des Sports in NRW. Warum liegt Ihnen der Sport so am Herzen?

Wir haben als Unternehmen Gemeinschaft und Engagement in der DNA. Über 40 Prozent unserer Einnahmen führen wir über das Land NRW an die Gesellschaft und an das bürgerschaftliche Engagement ab. Zu unseren Destinatären gehören die Bereiche Kultur, Soziales und vor allem auch der Sport. Sport ist für den Zusammenhalt einer Gesellschaft enorm wichtig, er stiftet Sinn, Zusammenhalt und Identität. Beim Sport treffen sich Menschen, und sie tun am Ende des Tages auch etwas für ihre Gesundheit. Deshalb unterstützen wir ihn sehr gerne.

2020 ist für den LSB – wenn man so will – das Jahr der Frau. Glauben Sie, dass es notwendig ist, weibliches Engagement besonders zu unterstreichen?

Auch hier ein klares Ja. In der Wahrnehmung sind Frauen – auch im Ehrenamt – häufig noch unterrepräsentiert. Oft stimmt das mit der Realität gar nicht überein, zumindest wenn es um das breite Engagement in der Fläche geht. In der Führungsetage ist das anders, dessen bin ich mir bewusst. Gerade junge Frauen und Mädchen sollten motiviert werden, ins Ehrenamt zu gehen und sich auch etwas zutrauen. Oft hinterfragen sich Frauen zu kritisch, ob sie das überhaupt können. Das ist auch der Unterschied gegenüber Männern, die in der Regel etwas seltener an sich selbst zweifeln. Diese Vorbehalte sollten die Frauen nicht haben.

*Sie haben den Ehrenamtcheck
 (→ ehrenamtcheck.de)
 ins Leben gerufen, bei dem man
 online prüfen kann, welcher
 Ehrenamtstyp man ist, was am
 besten zu einem passen könnte.
 Worum geht es beim Check und
 wie profitieren die Vereine?*

Es gibt ja unglaublich viele Menschen, die sich gerne einsetzen würden, aber leider nicht genau wissen: Was passt denn eigentlich zu mir? Wofür eigne ich mich? Was kann ich am besten? Der Check liefert eine Vorsortierung und gibt Auskunft über besondere Stärken. Der Test ist auch hervorragend geeignet für Interessenten an einem Ehrenamt im Sport...

*1928 war der Mittelstreckenlauf
 bei den Olympischen Spielen
 wegen „unzumutbarer
 Erschöpfungszustände“ für Frauen
 gestrichen. Heute kann
 davon keine Rede mehr sein...*

... Ich war letztes Jahr bei einem Freiwilligeneinsatz in Costa Rica. Da traf ich eine Biathletin und kann nur sagen: Diese Sportart hat es in sich. Für die junge Athletin hätte die Perspektive des letzten Jahrhunderts geradezu absurd geklungen. Auch wir schütteln heutzutage nur den Kopf darüber. Gegenüber früher hat sich also sehr viel getan, gar nicht zu vergleichen. Und doch gibt es noch einiges zu tun ■ ■ ■

SELTENHEITSWERT: CHRISTIANE JANSEN

Gemeinsam mit Andreas Kötter führt Christiane Jansen WestLotto, ein Unternehmen mit über 1,6 Mrd. Euro Umsatz und rund 3.300 Wettannahmestellen in NRW. Eine Frau in einer solch hohen Führungsposition, das hat fast schon Seltenheitswert in deutschen Unternehmen. Die Volljuristin verantwortet die Bereiche IT, Finanzen, Personal, Organisation und Recht und war zuvor langjährige Generalbevollmächtigte der NRW.Bank.

Das ganze Interview
magazin.lsb.nrw



QUELLE STAATSKANZLEI NRW

FOTOS PICTURE ALLIANCE © EIBNER-PRESSEFOTO

ANDREA BOWINKELMANN (UNTEN)



Leere Zuschauerränge. In Zukunft sind wieder mehr Zuschauer*innen zugelassen

Weitere **15 Mio.** Euro

Für die Überbrückung der Einnahmeausfälle wird die Landesregierung die bisherigen Hilfen für Sportvereine mit weiteren **15 Mio. Euro** (bisher 10 Mio. Euro) **mehr als verdoppeln.**

Dies gab Ministerpräsident Armin Laschet am 11. September nach einem „digitalen Sportgipfel“ in Düsseldorf bekannt. Das Gespräch fand mit Sport-Staatssekretärin Andrea Milz sowie Vertreterinnen und Vertretern von Sportvereinen und Verbänden statt. Schwerpunkt waren: die Regularien für Zuschauer*innen bei Sportveranstaltungen während der Corona-Pandemie und die aktuelle wirtschaftliche Situation der Sportverbände und -vereine in NRW.

„Wir lassen den Breitensport nicht alleine. Seit Beginn der Corona-Pandemie mussten viele Vereine große Verluste verkraften, jetzt sorgt NRW dafür, dass der Breitensport in unserem Land gut durch die Krise kommen kann“, sagte Laschet.

FEHLENDE ZUSCHAUER*INNEN

Insbesondere durch das Fehlen von Zuschauer*innen bei Spielen und Wettkämpfen haben Vereine große finanzielle Einbußen erlitten, einige bangen um ihre Existenz. Um den Breiten- und Amateursport wieder einer größeren Öffentlichkeit zugänglich zu machen, hat die Landesregierung mit den



LSB-Präsident Stefan Klett nahm an dem digitalen Sportgipfel teil

Teilnehmern des Gipfels im Einklang mit dem aktuellen Infektionsgeschehen in Nordrhein-Westfalen eine Öffnung vereinbart: bei regionalen Ligen und bei regionalen, nationalen sowie internationalen Sportwettkämpfen wird es wieder möglich sein – unter Beachtung notwendiger Hygiene- und Schutzmaßnahmen und der Kapazitäten der Sportstätte – mehr Zuschauer*innen in Stadien und Sporthallen zuzulassen. Es wurde deutlich, dass die Sportarten sehr unterschiedliche Bedarfe für einen wirtschaftlich vertretbaren Betrieb haben. Die Landesregierung wird das mit Hochdruck in ein stimmiges Gesamtkonzept bringen, das die unterschiedlichen Kapazitäten der Sportstätten berücksichtigt und mit der nächsten Novelle der Corona-Schutzverordnung bereits in geltendes Recht umgesetzt wird. **Antragstellung in Kürze unter: foerderportal.lsb-nrw.de/startseite/ (Stand 14. September)**

TEXT NICOLE JAKOBS

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN, ADOBE STOCK © INSTA_PHOTOS (S.36), MARK HERMENAU (S.37)

In neuen Welten

Corona hat uns einen Digitalschub verpasst. Schulkinder im Klassenchat? Teamsitzungen per Videokonferenz? Reine Online-Kongresse und -Tagungen? Inzwischen Realität, auch im Bereich der Qualifizierung des Landessportbundes NRW.

”

**Corona hat die Dinge
galoppieren lassen – auch
hinsichtlich der Akzeptanz
der neuen Formate**

Sarah Freund

Vieles lag schon in unserer Schublade – es wurde allerdings schneller rausgeholt! Das Team des LSB-Referats „Bildung und Qualifizierung“ hat investiert. Blended Learning (das ist die Kombination von computergestütztem Lernen und klassischem Unterricht) und Online-Fortbildungen nehmen im Qualifizierungsangebot des LSB jetzt einen weit höheren Stellenwert ein als noch vor wenigen Monaten.

FRÜHER WAR „GESTERN“

Übers Knie brechen musste man nichts: 2012 wurden in Duisburg die ersten Gehversuche mit Online-Formaten unternommen. Doch erst in den letzten Jahren hat sich das Bildungsverständnis der Technik angepasst – und umgekehrt. „Früher hat man versucht, Frontalunterricht auch online durchzuführen. Inzwischen gibt es neue technische und

didaktische Möglichkeiten für Interaktion, die wir nutzen“, sagt die zuständige LSB-Mitarbeiterin Sarah Freund. Bereits vor Corona stieg der Online-Anteil in den Qualifizierungen. In der ÜL C-Ausbildung fanden sowieso schon bis zu 10 Lerneinheiten (LE) virtuell statt, ergänzt durch Präsenzphasen – seit Mai 2020 sind es bis zu 30 LE. Im letzten Jahr wurde die Vereinsmanager C-Ausbildung auf ein modulares System im Blended Learning umgestellt. Und ab diesem September werden mindestens 30 Maßnahmen erstmals ausschließlich im Online-Unterricht angeboten.

Es geht nicht darum, ob Online oder Präsenz besser ist. Online können mehr Menschen erreicht und andere Schwerpunkte gesetzt werden. In der Präsenz



Das Interesse und die Bereitschaft, sich mit Online-Formaten auseinanderzusetzen, ist in den letzten Monaten immens gestiegen



findet mehr Austausch und Vernetzung statt.

Nun werden die neuen Online-Fortbildungen erst einmal erprobt und erste Erfahrungen gesammelt. Es ist wichtig, dass die Seminare, die jetzt auf die Straße gebracht wurden, laufen. Dann wird Luft geholt, reflektiert, Rückmeldungen der Teilnehmenden und der Lehrenden werden abgewartet, dann wird ausgewertet. Auch wenn eine (neue) Normalität eintritt, hat sich das Online-Sein der Menschen verändert: Es wurden keine Notfalllösungen geschaffen, sondern ein weiteres Fundament gelegt.

NEUE KURSE, NEUE AUTOREN

Der Sport soll weitergehen – die Übungsleiter*innen und Vereinsmanager*innen sollen trotz erschwelter Umstände ihre Lizenzen verlängern können. Das ist erklärtes Ziel des Landessportbundes

NRW und der Staatskanzlei NRW. Mit Unterstützung des Landes hat der LSB 15 neue Online-Qualifizierungsmaßnahmen in Auftrag geben können, die ab Herbst starten. Neben alten „Schulungshasen“ haben sich viele Neue auf die Ausschreibung hin beworben und Konzepte eingereicht. Die Themen reichen von Sturzprophylaxe über Yoga bis zu Recht und Versicherungen. Multimediale Bestandteile inklusive, denn gerade in den sportpraktischen Konzepten ist ein Vormachen nötig: mit kleinen Videos oder Bewegungsdemonstrationen vor der Laptop-Kamera. Neuland für Autoren, für Lehrende und für Teilnehmende... —

Online-Kompetenz

Für Anfänger und Fortgeschrittene

„Die Vereine brauchen Online-Kompetenz“, sagt Dominik Steiner als Geschäftsführer des Sportbundes Rhein-Kreis Neuss. Genau dafür hat er die Fortbildung „Vom analogen zum digitalen Moderator“ konzipiert. Denn Übungsleiter*innen oder Vereinsverantwortliche verzweifeln manchmal an den Tücken der digitalen Präsentation – sei es wegen der verflixten Technik oder weil die Aufmerksamkeitsspanne der Menschen vor dem Monitor merklich kürzer ist.

„Es geht zunächst um die Basics, etwa wie man im Videochat das Mikro ein- und ausschaltet, dann weiter um „Fortgeschrittenes“ wie das Einrichten von Gruppenräumen.“ Jenseits der technischen Beherrschbarkeit möchte Steiner den Vortragenden auch auf die sehr merkwürdige Situation allein mit dem Bildschirm vorbereiten.

EMOTION IM CHAT

„Wie kann ich Menschen in einer virtuellen Gruppe emotional lesen? Wie wirke ich selbst?“ Übungen gibt es auch: Eine Worddatei erstellen und mit einem Kurzvortrag im Videochat präsentieren. Oder sich selbst im Arbeitszimmer vor dem Flipchart beim Präsentieren filmen – so, dass es alle gut sehen und hören können. „Die Teilnehmenden sollen lernen, den Austausch im virtuellen Raum auf das Wesentliche zu reduzieren“, sagt Steiner. Sein KSB hat schon Übung: „Wir bieten Online-Sprechstunden an und veranstalten regelmäßige Online-Treffen mit den Stadtsportverbänden und den Entscheidern in der Kommune.“

Eine Präsentation vor einem Bildschirm zu halten, das ist etwas ganz anderes als vor einem echten Publikum. Auch das muss gelernt sein

Interesse an Weiterentwicklung?

Die aktuellen Kurse und Termine sind zu finden unter:

➔ go.lsb.nrw/sportbildung2020



INTERVIEW NICOLE JAKOBS

FOTO PRIVAT

„ So einfach: Online zur Übungsleiterin



Digitaler als zuvor:
Die Ausbildung zum/zur
Übungsleiter*in. Bis zu
30 statt 10 Lerneinheiten
können jetzt von
Zuhause aus durchlaufen
werden. Wie es sich
anföhlt, am heimischen
Computer zu lernen,
erzählt Renate Claeys

**Renate, Du hast Dich im April,
mitten in der Coronazeit, für die
ÜL C-Ausbildung entschieden.
Wie kam es dazu?**

Ich bin seit drei Jahren Mitglied im TV Steinforth-Rubbelrath und mache dort Step Aerobic. Darin gehe ich so richtig auf. Das ist meiner Übungsleiterin aufgefallen, die mich ansprach: „Du kannst gut mit der Gruppe umgehen und bist gut vernetzt – hast Du Lust, selbst Kurse zu leiten?“ Ich habe zugesagt. Eigentlich wollte ich erst nur den Basiskurs und die Erste Hilfe machen. Aber weil Sport wieder stattfinden konnte, gab es im Sommer plötzlich einen enormen Bedarf an Vertretungsstunden. Da dachte ich mir: Jetzt schnell den Übungsleiter anschließen!

**Du hast 30 Lerneinheiten
online absolviert.
War das für Dich von Vorteil?**

Ich fand es toll wegen der hohen Flexibilität. Ich lerne online deutlich besser. Flipcharts kann ich mir nicht so gut einprägen, das Lernen am Computer ist für mich nachhaltiger. Manches lief allerdings online nicht so gut: Fragen,

die in den Tests vorkamen, waren in den Unterlagen nicht wiederzufinden. Die Architektur der Module und der Tests ist noch nicht ganz ausgereift. Das habe ich aber schon weitergegeben.

**Dafür hattest Du weniger
Präsenz-Lerneinheiten.
Reichte das aus?**

Das Verhältnis im Blended Learning war sehr gut. Die Inhalte haben sich teilweise überlappt, das ergänzte sich also perfekt.

**Die technische Seite
war beherrschbar?**

Absolut. Ich habe mehr Schwierigkeiten, für meine Stunden Musik herunterzuladen, Playlists zu erstellen und die über eine Box abzuspielen ... _____

HERAUSGEBER

Landessportbund
Nordrhein-Westfalen e. V.

Hausadresse:

Friedrich-Alfred-Allee 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, Ramona Dziwornu,
Sabrina Hemmersbach,
Frank-Michael Rall,
Jürgen Weber, Sinah Barlog,
Lara Benkner (Redaktionsassistentin) und
Annelie Braas (Redaktionsassistentin)

Titelfoto

Andrea Bowinkelmann

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 01.11.2020

Anzeigenschluss 01.11.2020

ISSN: 1611-3640

Gedruckt auf 100% Altpapier,
zertifiziert mit dem Blauen Engel
(das Umweltzeichen)

GO GREEN

Klima schützen
mit Deutsche Post

Mehr Engagement für die Umwelt

von **Jens Wortmann**, Vorsitzender der Sportjugend NRW



„BeUnited“, welch eine Botschaft in diesen Zeiten! Unter diesem Motto sollte das olympische

Jugendlager der Sportjugend NRW in Tokio ein Zeichen setzen. Corona durchkreuzte dies. Statt den Kopf in den Sand zu stecken, setzte die Jugend in einer

Welt, in der Fortschritt auch digitale Kompetenz bedeutet, eine Marke und ließ das Treffen zu einem professionell umgesetzten, internationalen virtuellen Event werden! Es sind auch Meilensteine wie diese, die zur DNA der größten Jugendorganisation NRW gehören!

Doch bei aller Euphorie – Jugendliche suchen nicht nur virtuelle Gemeinschaft, sondern schätzen auch das persönliche Miteinander in der realen Welt. Das sagt nicht nur die aktuelle Sinus-Studie. Und: Jugendliche wollen Verantwortung übernehmen, mitbestimmen und mitgestalten. Hierfür bietet ihnen der Sport mit seinen Vereinen und Verbänden ein ideales Feld. Es kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, was dies in einer Zeit wachsenden autokratischen und polarisierenden Denkens für die Demokratie bedeutet!

*Die Sportjugend NRW ist somit eine Talentschmiede, die Führung schult – auch für die Zukunft des Sports. Mit Jugendlichen, die kritikfähig sind. **So wird von den jungen Engagierten derzeit angemahnt, dass sich der organisierte Sport nicht genug für Umweltfragen einsetze.** Das schmeckt nicht jedem. Aber un bequem sein: Auch dies gehört zur DNA einer aktiven Sportjugend!* _____





ARAG. Auf ins Leben.

**Auf die Plätze,
fertig ... lesen!**

Durchstarten mit Top-News: Im ARAG Sport-Newsletter finden Sie regelmäßig Neuigkeiten und spannende Infos, die Ihren Verein oder Verband nach vorn bringen.

www.ARAG.de/Sport-Newsletter



*Jetzt
registrieren!*