# S P O C C

07.2017

MAGAZIN DE

LANDESSPORTBUNDES NRV

ENTGELT BEZAHL

K 640

1.90 EUR

WWW.LSB.NRW

DIE OPTIMISTEN

Ältere Menschen im Ehrenamt

ANGEBOTE FRISCH SERVIERT

Qualifizierung im Sport

## Digitale Fitness

SPORT BEWEGT NRW!





Titel

### SERIE DIGITALISIERUNG IM SPORT FITNESS PER APP

Wo man hinhört: Digitalisierung ist in aller Munde. So hat insbesondere die Politik das Thema entdeckt. Die Wettbewerbsfähigkeit eines Landes wird in Zukunft zum Beispiel auch über die Leistungsfähigkeit in diesem Sektor entschieden. Vielleicht gibt es bald schon ein eigenes "Bundesministerium der Digitalisierung". Auch der Sport muss sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Deshalb haben wir eine Serie gestartet und behandeln in dieser Ausgabe diese Fragen: Fitness per App − macht das Spaß? Ersetzt das den Trainer? Machen Apps einsam und den Verein überflüssig? Antworten auf den Titelseiten. (siehe Seite 10 ►)

Hintergrund

### ÄLTERE MENSCHEN IM EHRENAMT **DIE OPTIMISTEN**

Lange Zeit galt in der Wirtschaft: Junge Besen kehren (besonders) gut. Dann besann man sich darauf, dass die Erfahrung und das Wissen der älteren Mitarbeiter hohe Güter sind. Heute erfährt die "Generation Rente" besondere Wertschätzung. Ein gutes Mit-

einander von Jung und Alt kann Berge versetzen. Das gilt auch im Sport. "Wir im Sport"-Reporterin Nicole Jakobs hat ältere Menschen im Ehrenamt getroffen. Die Porträtierten strahlen Optimismus und Tatkraft aus. Doch sind sie den wachsenden Herausforderungen trotz ihres fortgeschrittenen Alters gewachsen? (*siehe* Seite 18 ►)





Im Gespräch

#### CDU/FDP-FRAKTIONSVORSITZENDE: MEHR GEWICHT FÜR DEN SPORT

In Düsseldorf trafen LSB-Pressesprecher Frank-Michael Rall und "Wir im Sport"-Redakteur Theo Düttmann mit Bodo Löttgen (CDU) und Christof Rasche (FDP) politisches Spitzenpersonal. Ein Glückwunsch vorab ging an Christof Rasche, der kurz vor dem Interviewtermin zum Fraktionsvorsitzenden seiner Partei gewählt worden war. Das gleiche Amt bekleidet Bodo Löttgen für die CDU. Beide kennen sich in der Sportpolitik aus. Ihre Forderung: Der Sport muss vor Ort mehr politisches Gewicht bekommen. Wie das gehen kann... (siehe Seite 32 ►)



## UNTERWEGS AUF DER COUCH ONLINE & OFFLINE INTERAKTIV MIT VIDEOS DIE WIR IM SPORT JETZT ALS APP



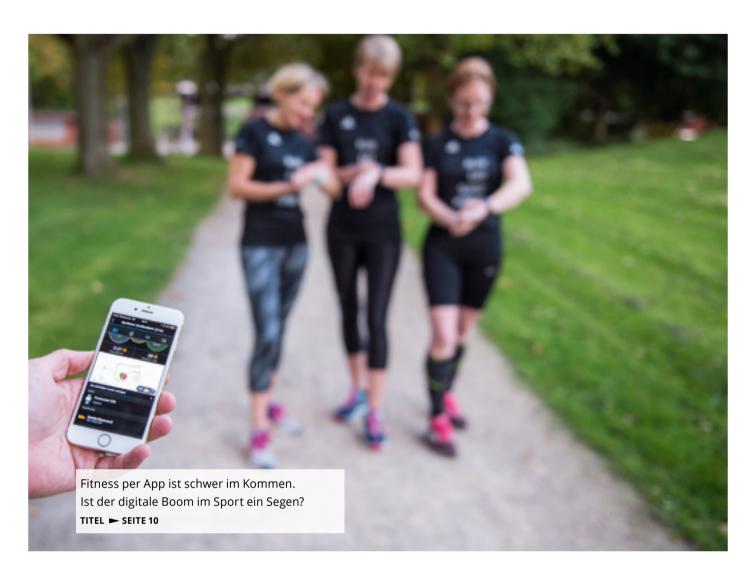


go.lsb.nrw/iphone go.lsb.nrw/ipad go.lsb.nrw/android

WEITERE INFORMATIONEN www.lsb.nrw/wir-im-sport



4 Inhalt



#### TITEL

10 APPS IM SPORT:

Digitale Fitness

#### **IM GESPRÄCH**

32 MIT BODO LÖTTGEN (CDU) UND CHRISTOF RASCHE (FDP):

"Mehr politischer Einfluss im Sport"

#### THEMEN/REPORTAGEN/BERICHTE

16 "DAS HABE ICH BEIM SPORT GELERNT":

Ein zartes Pflänzchen hegen

18 BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!:

Die Optimisten: Ältere Ehrenamtler im Sport

#### 22 NACHWUCHS-LEISTUNGSSPORT:

Reportage über Tischtennis-Spieler Bastian Steeg

#### 26 QUALIFIZIERUNG IM SPORT:

Fundierte Ausbildungen für Qualität im Sport

#### 30 SPORTMEDIZIN:

EMS-Training: Elektrischer Turbo-Muskelaufbau kritisch betrachtet









#### **TOPTALENT DES MONATS**

31 KANUPOLO: Sven Vogt

#### **INTERNETREPORT**

**25 AUS DEM NETZ GEFISCHT:** Führungs-Akademie des DOSB

#### **SPORTMANAGEMENT**

21 SCHNUPPERKURS.DE:
Geniale Idee für Einsteiger

36 MITGLIEDERVERSAMMLUNG:

Alle Jahre wieder

#### **ZUR SACHE**

39 APPS IM SPORT:

LSB-Vorstand Ilja Waßenhoven über eine neue Entwicklung im Sport

6 KURZ NOTIERT

39 IMPRESSUM

DAS MAGAZIN ALS APP:























#### **TRADITION** ZAHLT SICH AUS

#### LSB-PRÄMIE ZUM VEREINSJUBILÄUM

Kleiner Anschub für das bevorstehende Jubiläum gefällig? Dann können sich Sportvereine einen Zuschuss für die Feier, die Festschrift oder allgemein für laufende Projekte sichern! Der Landessportbund NRW fördert nämlich Vereinsjubiläen mit einer **Geldprämie in Höhe von 200 Euro**. Die Voraussetzungen sind ganz einfach: Der Sportverein muss vor mindestens 100 Jahren gegründet worden sein. Bezuschusst werden alle Jubiläen im Abstand von 25 Jahren (z. B. 100, 125, 150 Jahre).

Neben der finanziellen Prämie erhalten die Sportvereine eine **attraktive Urkunde**, die im Rahmen einer Jubiläumsfeier übergeben werden kann.

FORMULARE UND WEITERE INFORMATIONEN

Tamara.Daniel@lsb.nrw. Telefon 0203 7381-810

www.lsb.nrw/service/ehrungen \_\_\_\_\_



#### **KALENDRINA** 2018

JETZT BESTELLEN

Die neue Ausgabe der "Kalendrina" für Mädchen mit und ohne Behinderung erscheint bereits zum 15. Mal und steht 2018 unter dem Motto "Sei mutig!". Neben informativen Texten und interessanten Interviews finden sich in der beliebten Wegbegleiterin durch das Jahr auch etliche Tipps rund um sportliche Aktivitäten.

DIE "KALENDRINA" KANN GEGEN VERSANDKOSTEN BESTELLT WERDEN BEI:

www.lsb-sportshop.nrw \_\_\_

Redaktionelle Anzeige

## STRESS VERSTEHEN UND VERMEIDEN MIT DEM ONLINE-STRESSCOACH DER VIACTIV

Wussten Sie, dass gut ausgebildete Fachkräfte mehr Stress von der Arbeit nach Hause tragen? Dass zwei Drittel aller Frauen Stress-Symptome mit Shopping bekämpfen? Und dass Kaugummikauen das menschliche Stressempfinden positiv beeinflusst?



Der Online-Stresscoach der VIACTIV versorgt Sie mit nützlichem Hintergrundwissen und hilft Ihnen, Stress frühzeitig zu erkennen und seinen Ursachen aktiv zu begegnen. Am Anfang des zehnwöchigen Kursprogramms steht ein persönlicher Stress-Test. In wöchentlichen Newslettern erfahren Sie anschließend, wie Sie durch richtige Entspannung, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung besser mit Reizen und Forderungen von außen umgehen und stressbedingten Erkrankungen – zum Beispiel Burnout – wirksam vorbeugen.



#### **WENIGER STRESS, MEHR BALANCE**

Lernen Sie Strategien zur Stressbewältigung kennen und finden Sie heraus, wie Sie Beruf und Privatleben besser in Einklang bringen! Der VIACTIV Online-Stresscoach ist ein kostenloses Angebot für alle, die aktiv etwas für Ihre

Weitere Infos zur VIACTIV, Deutschlands sportlicher Krankenkasse und den Link zur Anmeldung unter:

→ viactiv.de webcode: 2481



## IHRE WEIHNACHTSFEIER ... JETZT ODER SPÄTER!

GOP Varieté -Theater Essen – seit über 20 Jahren ein Garant für faszinierende Shows, traumhaftes Ambiente, excellente Küche und herzlichen Service.

Buchen Sie in der Schlussphase des Jahres noch schnell Ihre Weihnachtsfeier im GOP Varieté-Theater Essen oder informieren Sie sich über unsere **Ausweichtermine am 23. Februar oder 9. März 2018** und feiern ganz entspannt im neuen Jahr. Natürlich auch dann in Weihnachtsatmosphäre!



Autos für den Sport!

Hier können alle mitspielen!

Opel Zafira 1.4l Turbo 103 KW (140 PS)

Auch als 7-Sitzer verfügbar!
Inkl. Navi und Winterkompletträdern
ab

€ 289,-

Viele Modelle inklusive M+S bzw. Ganzjahresreifen lieferbar!



Das Auto für die ganze Sportfamilie! Sportler, ehren-/hauptamtliche Trainer, Betreuer und Vereinsmitarbeiter sowie auch der Verein selber können von den vielen Angeboten im Rahmen des Car-Sponsoring-Konzepts unseres Partners ASS profitieren!

#### Bereits in der monatlichen Komplettrate enthalten:

- Steuern und Versicherung (Haftpflicht; Teil- und Vollkasko)
- · Überführungs- und Zulassungskosten
- Jährliche Freilaufleistung von 10.000 30.000 km (modellabhängig)
- · Optional inkl. Ganzjahres- oder Winterreifen (modellabhängig)

#### Weitere Vorteile:

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

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

Hinweis: Grundsätzlich sind verschiedene Modelle von derzeitig 11 Fabrikaten wie beispielsweise Mercedes-Benz, VW, Opel, Ford, Renault etc. verfügbar. Beachten Sie hierbei die teilweise leicht abweichenden Nutzergruppen (modellabhängig).

SPURT GmbH • Car-Sponsoring Partner des Landessportbundes NRW e. V. Franz-Haniel-Straße 20, 47443 Moers, Telefon: 02841 60239-20, E-Mail: kontakt@spurtwelt.de





Kurz notiert 9

### **SALVO** REFORMIERT

#### SPORT UND LÄRM

Seit Anfang September ist SALVO in Kraft. SALVO steht für die Reform der SportAnlagenLärmschutzVerOrdnung. Die Änderungen ermöglichen eine Ausdehnung des Zeitraums, in dem Sportanlagen in den Ruhezeiten ohne eine Überschreitung der Immissionsrichtwerte genutzt werden können. Auch der so genannte Altanlagen-Bonus wurde konkretisiert, der einen gewissen Bestandsschutz für ältere Sportanlagen bietet.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

go.lsb.nrw/wis1735



### **KURSFÖRDERUNG** AUCH 2018

**ALLTAGSTRAININGS**PROGRAMM

Die Förderung mit einer maximalen Summe in Höhe von **800 Euro pro Kurs** kann auch für 2018 beim Landessportbund NRW beantragt werden. Vereine, die bereits einen Kurs durchgeführt haben, können weitere beantragen.

**WEITERE INFORMATIONEN** zu Terminen, Fördervoraussetzungen, Ausschreibung, Antragsformular, etc. Julia.Engel@lsb.nrw, Tel. 0203 7381-846

→ go.lsb.nrw/wis1620 \_

THE CORE COLLECTION #HUMMELSPORT
MIKKEL HANSEN #HUMMELSPORT



TEXT JÜRGEN BRÖKER STIMMEN MICHAEL STEPHAN (S. 12-13 und 15 o.f.)
FOTOS ANDREA BOWINKELMANN, FOTOLIA © LESZEKGLASNER (S. 12), PRIVAT (PORTRÄTS S. 12-13),
ANDREA BOWINKELMANN (PORTRÄT S. 14), MICHAEL STEPHAN (PORTRÄT S. 15)

## Digitale Fitness

Es ist ein Megatrend, der auch in die Welt des Sports Einzug gehalten hat. Die Überwachung des eigenen Körpers per Computer oder Smartphone. "Wir im Sport" setzt die Serie "Digitalisierung im Sport" mit einem Beitrag über Lauf- und FitnessApps fort.





Andrea Pirkl hat eine. Bettina Pamp kommt nicht mehr ohne. Und auch an Anja Hlacers Handgelenk leuchten digitale Ziffern auf einer besonderen Uhr. "Für mich ist es unvorstellbar, ohne die Uhr zu laufen. Wenn ich sie vergessen habe, gehe ich zurück und hole sie", sagt Anja Hlacer. Und spricht damit auch für die anderen beiden Frauen. Schließlich dokumentiert die Uhr, was die begeisterten Läuferinnen in Training oder Wettkampf geleistet haben.

Gelaufene Kilometer, Herzfrequenz, Schrittzahlen, Höhenmeter, Rundenzeiten, Tempo – der kleine Allesmesser erfasst sämtliche Daten. Die gesammelten Werte übertragen sie nach der Einheit drahtlos an ihr Smartphone. Eine entsprechende App listet dann alles auf. Die drei Mitglieder des Lauftreffs Recklinghausen sind damit in bester Gesellschaft. Denn immer mehr Freizeit- und Breitensportler setzen auf die digitale Unterstützung, um ihr Training oder auch nur die täglich gelaufenen Schritte zu dokumentieren.

## APP UND BLUETOOTH DIE TRAININGSKOMBI

"Für mich gehört der "Tabata-Timer" bereits seit Jahren zu meinen Übungsstunden. Die App habe ich kostenlos aus einem Store geladen. Ju-Jutsu ist ein körperbetonter Kampfsport. Um die Fitness zu stärken, setze ich auf Intervalltraining mit kurzen Belastungsund Entspannungsphasen. Mit der App lassen sich dazu in wenigen Sekunden alle Intervallzeiten voreinstellen, inklusive Aufwärm- und Cooldown-Phase. Beim Fitnesstraining stehen wir dann im Kreis und ich baue das Smartphone mit der App und einem kleinen Bluetooth-Lautsprecher vor mir auf. Toll ist, dass ich das Programm mit Musik aus meiner eigenen Playlist hinterlegen kann. Dann demonstriere ich die Übungen, starte die App und los geht es. Ich trainiere dann auch selber mit, habe aber stets ein Auge auf dem Display des Smartphones. Die Kombination App und Blutooth-Box ist ideal. Ich brauche weder eine Hallenuhr noch eine Stereoanlage. Ich habe alles kompakt in der Tasche mit dabei und die App lässt sich sehr variabel auf den jeweiligen Leistungstand der Teilnehmer einstellen."

#### **Fabian Bendlow**

Ju-Jutsu-Trainer und Abteilungsleiter des TV 1909 Bergheim/Sieg





Weltweit gingen allein im ersten Quartal 2017 etwa 25 Millionen entsprechende Geräte über die Ladentheke. Auch Apps, die einen Waschbrettbauch oder die Steigerung der Fitness mit nur wenigen Minuten täglich versprechen, haben enorme Download-Zahlen. So tragen viele Freizeitsportler ihren digitalen Coach stets in der Tasche oder am Handgelenk. "Aus sportmedizinischer Sicht ist alles das sinnvoll, was Menschen in Bewegung bringt. Hier gilt der alte Grundsatz: Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben", sagt der Sportmediziner Prof. Dr. Oliver Tobolski. Allerdings berge die Technikgläubigkeit vieler Menschen auch Gefahren: So bestehe das Risiko des Übertrainings mit negativen Begleiterscheinungen wie Überlastungsschäden am Bewegungsapparat oder einer Beeinträchtigung des Herz-Kreislaufsystems. Tobolski empfiehlt daher vor Aufnahme der sportlichen Betätigung – insbesondere, wenn man aus der "Bewegungslosigkeit" komme - eine sportärztliche Beratung zu nutzen.

#### KRITISCHER BLICK

Auch im Referat Breitensport/Gesundheit des Landessportbundes NRW sieht man die Entwicklung kritisch. Vor allem, weil einige Apps als Fitness- und Gesundheitsprogramm daherkommen. "Die Bereiche muss man aber klar voneinander trennen", sagt Referentin Andrea Hilgert. Außerdem würden zahlreiche Apps Trainingsübungen vorgeben, ohne diese wirklich genau zu beschreiben. Auch die korrekte Ausführung oder die tatsächliche Belastbarkeit des Trainierenden werde von niemandem kontrolliert. So könnten bestimmte Übungen nicht gesundheitsfördernd wie durch die App suggeriert, sondern eher gesundheitsgefährdend wirken. Ähnlich problematisch sieht Hilgert die Schrittzähler. "Diese sind kein

#### **MESSINSTRUMENT**

"Mit meiner "Polar"-Uhr zeichne ich Pulsfrequenz, Wegstrecke, Geschwindigkeit und Höhenverlauf meiner Trainingseinheiten auf. Ich nutze die App also vor allem als Messinstrument. Die Daten werden dann in mein Smartphone eingelesen und in einem Kalender gespeichert. So habe ich eine genaue Übersicht über die Leistung pro Tag, Woche oder Monat. Auf dieser Basis steuere ich dann selber mein Training. Das Know-how dazu habe ich ja. Wenn ich zum Beispiel im Bereich Fettverbrennung arbeiten möchte, zeigt mir die Uhr, wo ich in meinem Soll liege oder nicht. Dabei finde ich gut, dass die Uhr sowohl Inaktivitätssignale von sich gibt, wie vor Überlastung warnt. Das heißt: Wenn ich mich im Büro mal zu lange nicht bewege, piepst es ebenso, wie wenn ich im Training meinen anvisierten Maximalpuls überschreite. Manchmal helfe ich Freunden auch mit Trainingsplänen aus. Ich habe noch eine zweite Uhr, die ich dann programmiere und zeitweise verleihe. Unterm Strich bin ich zufrieden und finde dieses Feedback durch die Uhr sehr angenehm. Außerdem kann ich mein Handy zu Hause lassen und ohne Anrufe beim Training entspannen."

#### Patrik Zimmermann

Sportstudent und Vizepräsident des nordwestdeutschen Volleyballverbandes

probates Mittel, um Gesundheitsförderung zu betreiben. Allein die Schritte zu zählen und vielleicht 10 000 Schritte am Tag zu machen, reicht nicht aus für eine gesunde Lebensführung. Der LSB hat ein viel umfassenderes Gesundheitsverständnis im Hinblick auf Sport und Bewegung", sagt sie.

MEHR ZUM GESUNDHEITSVERSTÄNDNIS DES LANDESSPORTBUNDES NRW UNTER: go.lsb.nrw/gesundheitsverstaendnis In den Augen der Experten ist ein positiver Aspekt der zunehmenden Digitalisierung zunächst, dass die Apps immerhin den Impuls zu mehr Bewegung geben können. Außerdem sind sie für erfahrene und ambitionierte Freizeitsportler bei der Dokumentation ihrer Trainingsleistungen eine Hilfe. Auch Andrea Pirkl und ihre Mitstreiterinnen nutzen diese Funktion ihrer Apps. Einmal im Jahr drucken sie sich ihre Statistiken sogar aus.



## WUNSCHZIEL 10.000 SCHRITTE

"Vorneweg muss ich zugeben: Weil ich zu den durchaus eitlen Männern gehöre, kam für mich nur eine optisch schlichte Fitness-Uhr in Frage, die nicht gleich wie ein kleines High-Tech-Studio am Arm auffällt. Mein aktuelles Modell von "Withings" erfüllt den gewünschten Zweck – ich kontrolliere beim Blick auf das übersichtliche Ziffernblatt täglich die von mir erreichte Schrittzahl (Wunschziel: 10.000!), synchronisiere regelmäßig persönliche Werte wie Gewicht oder Fettanteil mittels einer auch für mich leicht verständlichen App und versuche in unserem familieninternen Vergleichsduell möglichst nicht auf dem letzten Platz im schonungslosen Ranking zu landen. Das Mehr an gezielter Bewegung zahlt sich mittlerweile spürbar aus, da sich mein zuvor leicht kritischer Blutdruck seit einiger Zeit wieder in erlaubten Bahnen bewegt. Da als klassischer Schreibtischtäter die erhofften Kilometer nicht immer leicht zu schaffen sind, ertappe ich mich häufig dabei, dass ich extra kleine Umwege einlege, um mein Laufergebnis noch in erfreulichere Höhen zu schrauben. Somit dient mir die Uhr längst als voll akzeptierte Motivationshilfe, auf sportliche Einheiten jeglicher Art zu achten."

Frank-Michael Rall LSB-Pressesprecher

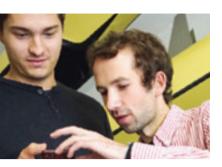
#### **PROGRAMMATISCH**

"Wir haben uns selber eine App programmiert. Wir hatten es satt, uns bei der Trainingsvorbereitung durch Excel-Listen zu wühlen oder kurzfristig zig Whats-up-Mitteilungen unserer Schützlinge berücksichtigen zu müssen. Das war einfach zeitraubend. Vor zwei Jahren haben wir deshalb begonnen, an einer App zu basteln, in der alle relevanten Daten zusammenfließen. letzt kann man sie auf einen Blick abrufen und hat sofort den Überblick. Inzwischen ist das Programm so ausgereift, dass es nicht nur in unserem Verein genutzt wird, sondern dass wir es auch vermarkten. Im Kern protokolliert die App Trainingsumfänge und -inhalte, Anwesenheitszeiten, Termine. Die Daten können dann vom Sportler, dem Trainer und dem Verein ausgewertet werden. Zum Beispiel, um Terminierungen besser abzustimmen oder Training individuell zu steuern. Bei Bedarf lässt sich sogar eine Adressdatenbank einbauen. Und überhaupt lässt sich die App an unterschiedliche Bedürfnisse anpassen. Doch welche Informationen auch immer in der App landen, das Ziel ist stets das gleiche: Mit wenigen Clicks per Handy, Tablet oder PC einen Gesamtüberblick zu erhalten und daraus Schlussfolgerungen ziehen zu können. Wer will, kann unter → www.performeasy.de mehr über die Möglichkeiten erfahren oder uns gerne kontaktieren."

Philipp Uebachs (Foto 1.v.l.) und Lennert Schmitz Trainer beim Wassersportverein Mülheim







Dass sich die Apps einer steigenden Beliebtheit erfreuen, liegt zum einen sicher daran, dass sie Fitness oder einen positiven Einfluss auf die Gesundheit versprechen und dabei vorgaukeln, dass diese Ziele relativ leicht zu erreichen seien. Ein anderer Aspekt des Erfolgs ist aber auch die einfache Handhabung. Mit wenigen Wischbewegungen ist Läuferin Andrea Pirkl in ihrer Historie. Die App zeigt ihr nicht nur an, wann sie wie viele Kilometer gelaufen ist. Sie kann noch mehr. "Wir sind in einer Community miteinander verbunden", sagt Andrea Pirkl. So können die Läuferinnen sehen, ob jemand aus ihrer Gruppe auch tatsächlich fleißig war.

#### VIRTUELLER APPLAUS

Einige Programme treiben das Spiel sogar noch weiter. Man kann sich von virtuellen Zuschauern anfeuern lassen. Für jedes "like" auf Facebook gibt es mehr Applaus. Solche Funktionen haben Pirkl und ihre Kolleginnen vom Lauftreff nicht aktiviert. Für sie ist die Community eher dazu da, sich zu verabreden. "Wir trainieren oft zusammen, über die App ist die Verabredung zum gemeinsamen Lauf denkbar einfach", sagt Bettina Pamp. Ob bewusst oder unbewusst - ihr gemeinsames Training ist ein wichtiger Aspekt im Gesundheitsbereich. "Wir wissen heute, dass es für das Wohlbefinden nicht nur auf das physische Training ankommt. Bewegung in Gemeinschaft, gerade im Verein, stärkt die Gesundheit mehr, als wenn ich für mich allein etwas mache", sagt LSB-Expertin Hilgert.

#### **WIR VERMESSEN UNS**

Es ist ein fast normales Bild bei großen Laufveranstaltungen: BEVOR ES LOSGEHT, greifen sich die Starter ans Handgelenk oder wischen über das Display ihres Handys. Die Aufzeichnung kann beginnen. Puls, Schrittzahlen, gelaufene Kilometer, Höhenunterschiede, Kalorienverbrauch – alles wird gemessen und in Datenwolken gesammelt.

Fitnesstracker und die dazugehörigen Apps stehen gerade bei Freizeitsportlern hoch im Kurs. Kein Lauf ohne die Uhr am Handgelenk, kein Training ohne die Dokumentation der Bewegung. Wir messen jeden Schritt, den wir tun. Mehr noch: Wir vermessen uns. Und das durchaus im doppelten Wortsinn.

#### **MOTIVATION** ZUR ÜBERFORDERUNG?

Die verschiedenen Geräte und Programme suggerieren uns die volle Kontrolle über unseren Körper. Sogar unseren Schlaf zeichnen sie auf. MESSUNG UND OPTIMIERUNG (des eigenen Körpers) werden so zum erstrebenswerten Ziel. Zugleich geben sie uns Normen vor, die wir vielleicht nie erreichen können, zeigen uns Daten an, die wir als Laien gar nicht bewerten können. Motivieren vielleicht sogar zur Überforderung. Doch nicht nur die Interpretation und Analyse der gewonnen Daten ist durchaus kritisch zu bewerten und hinterlässt offene Fragen. Unbeantwortet bleibt auch, wie diese digitalen Errungenschaften den Sport dauerhaft verändern werden. Die Gemeinschaft, eines der wichtigsten Güter im Sport, wird überflüssig, wenn ich allein mit Hilfe eines digitalen Trainers MEINE ZIELE ERREICHEN kann.

Ich selbst bin jetzt Mitte 40. Meine Generation ist ohne solche Optimierungssoftware aufgewachsen. Laufen, Sport allgemein war gerade im Freizeitbereich Selbstzweck. ES GING UM SPASS an der Bewegung, gemeinsam mit anderen realen Sportlern, die häufig genug zu Freunden wurden. Manchmal ist es nicht verkehrt, sich an diese Zeit zu erinnern. Früher war nicht alles besser, ganz sicher aber auch nicht alles schlechter.

#### Jürgen Bröker

Sportjournalist, Beiträge u.a. für die Welt am Sonntag und das ZDF

INTERVIEW MICHAEL STEPHAN
FOTO PRIVAT



## "EIN ZARTES PFLÄNZCHEN HEGEN"

DIE NATURSPORTVERBÄNDE IN NRW WOLLEN INTERESSEN GEMEINSAM BESSER VERTRETEN. MITINITIATOR DER ZUSAMMEN-ARBEIT WAR DER PFERDESPORTVERBAND NRW. "WIR IM SPORT" IM GESPRÄCH MIT GESCHÄFTSFÜHRERIN BRIGITTE HEIN.

### DIE NATURSPORTVERBÄNDE IN NRW WOLLEN ENGER

Auslöser war die Diskussion des neuen Landesnaturschutzgesetztes, das vergangenes Jahr in Kraft trat. Da waren wir als Ansprechpartner für die Politik nicht präsent genug. Im Austausch haben wir bemerkt, dass wir viele gemeinsame Interessen und vergleichbare Probleme haben.

#### WELCHE INTERESSEN SIND DAS

Uns verbindet die Leidenschaft für Bewegung und Erholung in der freien Landschaft, im Wald, in der Luft oder in Gewässern. Doch diese "Sportstätten" gehören uns nicht. Wir müssen auf immer mehr Regeln und Gesetze achten. Zwar richten sich diese nicht primär gegen uns, sondern dienen der Land- und Forstwirtschaft oder dem Schutz der Natur. Das verstehen wir. Es ist trotzdem kompliziert.

#### WIE WOLLEN SIE DIE SITUATION VERBESSERN

Kürzere Informationswege, kollegialer Austausch und das Teilen guter Ideen werden helfen. Auch ganz konkrete Projekte stärken unsere Zusammenarbeit. Ideen gäbe es genug. Vielleicht wagen

#### WEITERE STIMMEN VON NATURSPORTVERBÄNDEN

- → online unter lsb.nrw/wis/aktuell
- → als iPad App unter go.lsb.nrw/ipad
- als iPhone App unter go.lsb.nrw/iphone
- → oder für Android: go.lsb.nrw/android





wir uns an eine gemeinsame Forums-Veranstaltung mit Vertretern aus Politik, Verbänden der Land- und Fortwirtschaft und des Naturschutzes sowie Natursportlern? Oder wir denken über ein Natursport-Kibaz nach... In einer Zukunftsvision wären wir jedenfalls selbstverständlicher Ansprechpartner in Ministerien und politischen Gremien und früh bei Vorhaben eingebunden.

## EIN KONKRETES PROJEKT WAR DIE BETEILIGUNG AN DER KAMPAGNE "DAS HABE ICH BEIM SPORT GELERNT". WIE KAM DAS

Das war eine spontane Idee, die sofort auf Sympathie stieß. Die drei Motive verbildlichen unsere besondere Verantwortung für Natur und Umwelt und machen auf unser Bildungspotenzial in diesen Bereichen aufmerksam. Die Kampagne ist eine tolle Plattform, um deutlich zu machen, dass wir Verbände in diesem Feld ja sehr aktiv sind. Zunächst müssen wir aber das zarte Pflänzchen der Zusammenarbeit hegen – um im Bild zu bleiben...









#### HEINRICH GUNDLACH

Eine gewisse Bedächtigkeit strahlt er aus. Wenn Heinrich Gundlach zu reden anhebt, tut er das mit leiser, besonnener Stimme, ein wenig tastend fast, als müsste er sich seinen Themen langsam nähern. Der Eindruck täuscht. Denn kaum jemand verfügt über so viel Führungswissen wie er: Gundlach ist seit 1966 im Vorstand des damals frisch fusionierten TuS Xanten und sitzt ihm seit 1980 vor. Ein halbes Jahrhundert Vorstandsarbeit neben einer Berufstätigkeit als Hauptschullehrer und der Familie. Und neben einem weiteren Ehrenamt, dem des Vorsitzenden des KSB Wesel. "Ich habe früh erkannt, dass man nur Erfolg hat, wenn man sich vernetzt und in andere Gremien hineingeht", beschreibt er seine Arbeitsweise. Er erzählt vom "Pakt für den Sport" im Kreis Wesel. Die Integrationsräte der Kommunen waren an die Sportvereine herangetreten, denn sie wissen, dass die praktische Arbeit erfolgreich vor allem über den Sport erfolgen kann. Zusätzlich existieren Kooperationen im Bereich Jugendschutz und sexualisierter Gewalt – die Türen im Verein waren offen, dank Gundlach. Investiert hat er ebenfalls: Der neue Fitnessraum ist vereinspolitisch richtungsweisend und bei den Mitgliedern ein Riesenerfolg.

#### **RUHENDER POL**

Immer optimistisch sei er, sehr genau, aber nicht pingelig – und ruhig, beschreibt Gundlach sich selbst. "Letzte Woche war das Wetter vor dem Citylauf ausgesprochen schlecht. Früher wäre ich nervös geworden. Heute sind die anderen nervös und ich bin der ruhende Pol", erzählt er. "Das Wetter klarte dann übrigens auf …"

Noch besteht sein Vorstand aus drei weiteren Herren – alle um die 45 Jahre alt. "Die sind eher vorsichtig, ich bin eher der Planer", schmunzelt er. Seine letzte große Amtshandlung bestand darin, die neue Satzung zur Abstimmung zu bringen. Darin wird ein Teamvorstand aus mehreren Personen verankert. Eine hochmoderne Struktur, umgesetzt mit Beratung des LSB, ersonnen von Heinrich Gundlach. Im März 2018 nimmt er Abschied aus dem aktiven Vereins- und KSB-Vorstand. Heinrich Gundlach ist 80 Jahre alt. ▶



#### **QUELLE DER ERFAHRUNGEN**

Der Landessportbund NRW definiert seine Zielgruppen nach Lebensphasen: Kindheit, Jugend, Eintritt Berufstätigkeit, Familienzeit, Rentenalter, Hochaltrigkeit sind die Kategorien. Gut so, denn das Lebensalter sagt nichts über die Leistungsfähigkeit der Älteren im Ehrenamt aus. Rund die Hälfte aller Vorstandspositionen füllen Menschen über 50 Jahre. Ein langes Berufsleben und ein reiches Privatleben sind die Quelle ihrer Erfahrungen und Strategien.

Sie wissen, wer wie tickt und wie man am besten mit wem umgeht. Sie wissen, dass sie Dinge bewegen und Anstöße geben können. Und sie wissen, dass die Welt nicht untergeht, wenn mal ein Vereinsfest in die Hose geht. "Wo ältere Vorstände tätig sind, profitiert der Verein davon, dass sie sich mit Gelassenheit, Ruhe und Engagement in die Vereinsarbeit einbringen", resümiert Judith Blau, Referatsleiterin Breitensport/ Generationen.



#### BÄRBEL **STAHLHUT**

Mit Einritt ins Rentnerleben wünschen sich viele Menschen ein Ehrenamt, das nicht das Geringste mit ihrem früheren Beruf zu tun hat. Anders Bärbel Stahlhut: Sie macht einfach nahtlos weiter. Früher nannte man ihre Tätigkeit "Steuerinspektorin", heutzutage Diplom-Finanzwirtin. Angestellt war sie beim Finanzamt in der Rechtsabteilung, zuständig für Einsprüche oder Klagen. "Steuern, Gesetze, Geld - das habe ich gelernt", sagt sie selbstbewusst. In ihrem Verein, der TSG Spröckhövel, war sie lange Jahre Übungsleiterin, später Jugendwartin für rund 1.200 Kinder. Kurz vor ihrer Pensionierung fehlte plötzlich der Verantwortliche im Finanzressort: "Es guckten mich viele große Augen an", lacht sie, "aber überreden musste man mich eigentlich nicht." Sie nahm das Amt an, konnte aus Zeitgründen zunächst nur verwalten, aber wenig gestalten. Die Möglichkeit nutzte sie dann als Rentnerin. Seit einigen Jahren arbeitet sie sich tief in die Themen ein. Ganz begeistert erzählt sie vom vereinseigenen Blockheizkraftwerk: Da hat sie sich tief in die Gesetze und Vorschriften einlesen müssen und war glücklich dabei.

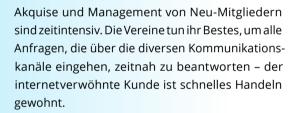
#### **NACH VORNE SCHAUEN**

Optimismus in das, was die Zukunft bringen mag, profunde Erfahrungen und große Innovationslust zeichnen sie aus. "Wenn ich höre "Wir bekommen keine Mitglieder" sage ich: "Lasst uns nicht auf der Stelle treten, sondern rausgehen! Lasst uns nach vorne schauen!" Die neuen Ideen kommen überall her – viele von ihren Enkeln. "Auch sehr im Ehrenamt verhaftet. Familienkrankheit", meint sie trocken. Und zitiert einmal mehr ihre Oma: "Der Kopf ist entscheidend, ob man am Leben teilnimmt oder nicht." Bärbel Stahlhut ist 69 Jahre alt.

TEXT NICOLE JAKOBS

Den besten Internet-Start-ups liegt oft eine einfache Idee zugrunde. **Schnupperkurs.de** hat so eine Idee: Es ist ein Marktplatz für Sportangebote.





#### SOFORT-TERMIN

Ein junger Mann mit zündender Idee ist Timo Büssemaker, Student des Online-Marketing: Er entwickelte die Plattform schnupperkurs.de. Hier können Vereine ihre Schnupperkurse und Probetrainings hinterlegen. Nötig ist die Angabe des Termins, des Ortes, der Gruppe. Ein kurzer Text beschreibt das Sportangebot, ein weiterer kurzer Text das Vereinsprofil. Fertig. Und kostenlos.

Der Interessent kann vom Sofa aus einen Schnupperkurs anklicken, seinen Namen und seine E-Mail-Adresse angeben – und erhält unmittelbar eine automatische Bestätigung seiner Anmeldung. Zeitgleich bekommt der Verein die Anmeldung zugestellt und kann sich auf den Neuzugang vorbereiten.

"Der Abstimmungszeitraum fehlt. Der Termin steht sofort", erklärt Timo den Vorteil für den "Kunden". Und auch die Vereine profitieren. "Da schnupperkurs.de über Google extrem gut gefunden wird, ist die Schwelle zur Anmeldung über unsere Seite niedrig. Das geht fixer als sich durch die Vereins-Homepage durchzuklicken, den Ansprechpartner zu finden und zu kontaktieren." Die Daten sprechen für die Idee: Die beiden Vereine, die von Anfang an dabei waren, freuen sich über gesteigerte Schnupper-Zahlen: Der TUS Hilden hat rund 70 Schnuppertermine ausmachen können, der TV Ratingen etwa 150 – innerhalb eines Jahres. Rund die Hälfte der Interessenten davon bleibt hängen, so Timo, und wird ordentliches Mitglied. "Gerade kleine Vereine und Randsportarten konnten profitieren. Baseball hat zum Beispiel einen super Zulauf bekommen."

#### **EXPANSION MACHT SINN**

Noch ist das Angebot auf den Raum Hilden, Ratingen und Umgebung beschränkt. Das nähere und weitere Ruhrgebiet kommt langsam hinzu. Doch nichts spricht dagegen, die Seite in ganz NRW oder sogar Deutschland zu nutzen – eintragen kann sich jeder Verein und wird über die Google-Suche auch gefunden.



TEXT **FRANK-MICHAEL RALL**FOTOS **ANDREA BOWINKELMANN** 



••• SO ÄHNLICH MÜSSEN SICH DIE BÖSEN GANOVEN BEIM DUELL MIT DEM COMIC-HELDEN LUCKY LUKE GEFÜHLT HABEN: AN EINEM TYPI-SCHEN TRAININGSABEND IN EINER SCHLICHTEN SPORTHALLE IN HAGEN SCHEINT AUCH **BASTIAN STEEG (13)** SCHNELLER DEN SCHLÄGER EINZUSETZEN ALS SEIN SCHATTEN.

Dem halbwegs begabten "Wir im Sport"-Reporter an der Platte bleibt jedenfalls nur ein anerkennendes Staunen, während ihm die kleinen weißen Plastikbälle links und rechts um die Ohren fliegen. Dann erinnert sich der höfliche Teenager mit der Brille offenbar noch rechtzeitig an seine gute Kinderstube – und setzt zum Abschluss der fünfminütigen Kurzlehrstunde eine Topspin-Variante (unabsichtlich?) knapp ins Aus.

#### Millimeter ÜBER NETZKANTE

"Das sah bei Ihnen doch gar nicht so schlecht aus", schmunzelt Vater Oliver Steeg, der seinen jüngeren Sohn bis zu fünf Mal die Woche vom Wohnort in der Gemeinde Ense (13.000 Einwohner) im Kreis Soest zu den verschiedenen Trainingsstätten fährt. Denn Bastian Steeg zählt als amtierender Deutscher Mannschaftsmeister der Schülerklasse mit seinem Stammverein TuS Sundern, dem er seit dem ersten Punktspiel Anfang 2012 die Treue hält, längst zu den bundesweit herausragenden Tischtennis-Talenten seines Jahrgangs. Und wenn gerade der zehnte Ball in Folge wie an der Schnur gezogen nur Millimeter über die Netzkante fliegt und präzise in der äußersten Ecke des Tisches landet, dann darf träumen in dieser unspektakulären Atmosphäre erlaubt sein: Warum soll eigentlich der nächste Timo Boll nicht aus dem beschaulichen Sauerland kommen?

#### Gebündelte **ENERGIE**

"Ich liebe es einfach, meine Energie möglichst optimal zu bündeln und dadurch die richtigen Lösungen zu finden", erklärt der Gymnasiast (8. Klasse) im knallorangenen Trikot sein enormes Potenzial und seine spürbare Begeisterung, den rund 160 Euro teuren Schläger von Ausrüster

Hochkonzentriert an der Platte: Bastian Steeg







Im Gespräch mit der Presse. Auch abseits der Tischtennisplatte ist Bastian schon in Übung

JOOLA stundenlang vollkonzentriert in die Hand zu nehmen. Apropos Hand: Ausgestattet mit einem besonderen Kampfgeist, gilt Bastian Steeg unter Experten auch als echter Rückhandspezialist. Darüber hinaus hat er sich ein starkes Nervenkostüm und viele taktische Varianten angeeignet: "Denn im Kopf werden halt die engen Spiele entschieden."

#### Tierischer WETTKAMPFSTYP

Während er seinen hochtalentierten Schützling aus den Augenwinkeln weiter beobachtet, hat sich Stephan Schulte-Kellinghaus für wenige Minuten auf eine kleine Holzbank gesetzt. Der erfahrene Jugend-Verbandstrainer beim Westdeutschen Tischtennis-Verband (WTTV) begleitet mittlerweile seit 2013 hautnah die sportliche Entwicklung von Bastian und spart nicht an Lob: "In den Anfängen fehlte ihm häufig die nötige Körperspannung, auch konditionell gab es viel Luft nach oben. Aber als sich die ersten Erfolge einstellten, war schnell zu merken, dass er ein wahnsinniges Gefühl für den Ball besitzt, ein tierischer Wettkampftyp ist – und vor allem für den Leistungssport motiviert arbeitet."

Ohne die richtige Motivation wäre dieser zeitliche Aufwand - vom finanziellen Zuschussgeschäft der Familie gar nicht zu sprechen – auch kaum zu bewältigen: Individualtraining am Montag in Hagen, Teamtraining am Dienstag mit der weit über NRW hinaus anerkannten Jugend in Sundern, WTTV-Fördertraining am Mittwoch in Kamen-Kaiserau, privates Einzeltraining beim ehemaligen Damen-Bundestrainer Martin Adomeit am Donnerstag in Lippstadt sowie Einzeltraining in Niederense am Freitag. Die wöchentliche NRW-Rundtour im Auto scheint dem Gewinner der "Kids Open 2017", immerhin das größte Tischtennisturnier Europas, wenig auszumachen: "Ich schaffe es trotzdem, mich manchmal mit Kumpels zu verabreden und abzuschalten." Auch die Schulaufgaben rund um sein Lieblingsfach Deutsch lassen sich nach eigener Aussage gut bewältigen.

#### Die **BUNDESLIGA** winkt

"Bastian hat eben ein wirklich tolles Umfeld und die richtigen Leute, die ihn bei seiner kontinuierlichen Entwicklung unterstützen. Man sollte bei Prognosen gerade bei Jugendlichen vorsichtig bleiben, aber ich traue ihm zukünftig durchaus den Sprung in die Schüler-Nationalmannschaft zu", sagt Trainer Schulte-Kellinghaus. Auch dank der regelmäßigen Teilnahmen an Lehrgängen - am Landesleistungsstützpunkt Düsseldorf kann sich Bastian Steeg seinen höheren Zielen schrittweise nähern: "Es wäre schön, irgendwann auf deutscher Ebene eine Medaille zu gewinnen und später vielleicht in der Bundesliga zu spielen." An diesem Tag hat sein vertrautes Sportgerät allerdings vorübergehend ausgedient: "Wenn ich nachher zuhause bin, freue ich mich noch auf eine Runde Fußball an meiner PlayStation."



### Führungs-Akademie DES DOSB

www.fuehrungs-akademie.de – Eine Adresse, die sich vor allem Führungskräfte im Sport merken sollten. Die Führungs-Akademie ist die zentrale Einrichtung im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), die über das passende Know-how im Bereich Sportmanagement und Sportentwicklung verfügt. Ihr Ziel ist es, mit umfassenden Qualifizierungsmaßnamen die Professionalität im organisierten Sport zu fördern. Das Angebot umfasst die drei Säulen "Weiterbildung", "Beratung" sowie "Forum & Wissenschaft" und orientiert sich an aktuellen Herausforderungen von hauptberuflichen und ehrenamtlichen Führungskräften.

#### **UNTERWEGS MIT APP**

Auf der Webseite finden Interessierte das gesamte Lehrgangsprogramm, zu dessen Angeboten man sich bequem online anmelden kann. Auch von unterwegs mit der APP. Mit nur einem Klick ist die Veranstaltung auch gleich im eigenen Kalender vermerkt. Ein kostenloser Newsletter informiert zudem alle zwei Monate über aktuelle Projekte und Entwicklungen der Führungs-Akademie. Einfach mal reinschauen, bestimmt finden auch Sie das passende Forum, um sich mit Experten zu Themen der Sportentwicklung auszutauschen.

► mehr dazu im Netz: www.fuehrungs-akademie.de

TEXT MICHAEL STEPHAN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN, FOTOLIA © ALPHASPIRIT (S. 27)

## SERVIERT AUF DEM SILBERTABLETT

DIESES MENÜ HAT ES IN SICH. BESTE ZUTATEN, MEHRERE

GÄNGE, FEIN ABGESTIMMT: DAS QUALIFIZIERUNGS-

SYSTEM DES LANDESSPORTBUNDES NRW. DABEI MUSS

MAN NICHT ALLES AUF EINMAL BESTELLEN UND KANN

SOGAR PROBIEREN. PERFEKT SERVIERT...



Torben Schwabe muss wissen, wo es langgeht, zum Beispiel wenn er Übungen erklärt. Mona und Helena folgen aufmerksam seinen Hinweisen.

Donnerstag, 16:30 Uhr, Konrad-Henkel-Sporthalle, Düsseldorf. Bei diesen "Gästen" muss man die Augen überall haben: Moritz und Jewgenij liefern sich mit Schaumstoff eine "Klötzchen-Schlacht", Leni weint, weil sie hingefallen ist, Mona steht verschüchtert da und

## "MITTLERWEILE HABE ICH DAS GEFÜHL, DASS ICH MICH IMMER BESSER DURCHSETZEN KANN", SAGT "CHEFKOCH" SCHWABE

will nicht sagen, was mit ihr los ist. Und Helena sitzt mit Bauchschmerzen auf der Bank: Alltag in der Kindergruppe der Leichtathletikabteilung des SFD '75. Doch "Chefkoch" Torben Schwabe behält die Übersicht, wendet sich jedem einzelnen Kind zu, spricht es ruhig und freundlich an. Dann baut der angehende Übungsleiter einen Parcours mit den Kids auf, erklärt Spiele und Übungen, mit denen ihre koordinativen Fähigkeiten gefördert werden – und passt auf, dass alles seinen sportlich richtigen Gang geht. Wie ein alter Hase...

Dabei steckt der schlacksige 17-Jährige noch in der Ausbildung zum "Übungsleiter-C, Breitensport mit dem Profil Kinder und Jugendliche". Das dazu gehörige Basismodul hat er absolviert und dabei viel für sich gelernt: "Am Anfang war da durchaus Respekt, vor so vielen Kindern zu stehen, die mich mit großen Augen anschauen. Mittlerweile habe ich das Gefühl, dass ich mich immer besser durchsetzen kann." Seiner Souveränität ist anzumerken:



"Ich habe grundlegend gelernt, wie man mit Kindern arbeitet, Probleme anspricht und Lösungen findet", sagt er und lobt: "Wir haben unterschiedliche Methoden erlebt, immer praxisbezogen und leicht verständlich."

Das "ÜL-C Basismodul" sei eine "erstklassige Vorspeise", erläutert Sportjugend NRW-Referentin Raphaela Tewes schmunzelnd: "Dort werden grundlegende Inhalte der Übungsleiter-C-Ausbildung vermittelt. Richtig spannend wird es beim Hauptgang. Die angehenden Übungsleitungen spezialisieren sich dann gemäß ihrer Interessen und dem geplanten Einsatz im Sportverein."

#### **GEHT AUCH OHNE SHERLOCK HOLMES**

Für Tewes ist klar: Qualifizierung gehört zum A und O eines modernen Sportvereins. "Ohne gut ausgebildete Übungsleitungen, Trainerinnen und Trainer sind keine hochwertigen Angebote und keine langfristig erfolgreiche Vereinsentwicklung möglich", meint sie, "doch in vielen Sportvereinen

schlummert noch Potenzial." Das sieht SFD '75-Geschäftsführerin Andrea Haupt ähnlich: "Es ist

## QUALIFIZIERTE ÜBUNGSLEITER ERHÖHEN DEN STELLENWERT IN DER AUSSENDARSTELLUNG

ganz wichtig, qualifizierte Übungsleitungen zu haben. Es gibt Eltern und Mitgliedern ein gutes Gefühl. Und es erhöht unseren Stellenwert in der Außendarstellung, weil wir dieses Qualitätsniveau natürlich kommunizieren."



Der Umgang mit Kindern will gelernt sein: Es ist genauso wichtig, sich Gehör zu verschaffen und sich durchzusetzen, wie ein offenes Ohr für die Belange der Kleinen zu haben

Obwohl viele Sportvereine Übungsleiter suchen, ist Haupt zufrieden: "Wir nutzen die Möglichkeiten im Verein. Dafür braucht man keinen Sherlock Holmes". Die "Akquise" laufe entspannt ab. "Selbst wenn wir ein großer Verein sind, sind wir doch sehr nahe an den Mitgliedern. Unsere Trainer kennen jeden persönlich, wissen privates, und sehen, ob sich da jemand zu einem Engagement hingezogen fühlt." Die- oder derjenige werde dann angesprochen. "Wir bieten ihnen schnell eine Qualifizierung an, viele empfinden das wie einen Ritterschlag. Wir übernehmen die Kosten, weil wir die Person ja binden möchten." So ist auch Schwabe ein "Eigengewächs" des SFD `75.

#### IM TURBO ZUM GEPRÜFTEN ÜBUNGSLEITER

Jugendliche (13-17 Jahre) starten mit einer Gruppenhelferoder Sporthelfer-Qualifikation. Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene nutzen als Einstieg die "Übungsleiter/ -in-C-Ausbildung (ÜL-C)". Die Ausbildung gliedert sich in ein Basismodul mit 30 Lerneinheiten und ein Aufbaumodul mit 90 Lerneinheiten. Dort sind folgende Profilierungen möglich:

- → AUFBAUMODUL KINDER UND JUGENDLICHE
- **→** AUFBAUMODUL ÄLTERE
- → AUFBAUMODUL SPORTARTÜBERGREIFEND

Nach insgesamt 120 Lerneinheiten – das entspricht etwa acht Wochenenden – hat man den "ÜL-C-Schein" in der Hand. Jeder Teilnehmer erhält dabei in Praxisstunden die Chance, diese zu planen und eine Gruppe anzuleiten. Rückmeldungen der Teilnehmenden und der Lehrgangsleitungen unterstützen den Lernprozess.

Nach einem Jahr Sportpraxis kann sich der Übungsleiter weiter spezialisieren. Unterschiedliche Ausbildungsmöglichkeiten stehen auf der zweiten Lizenzstufe offen: Rehabilitation, Prävention, Bewegungsförderung im Verein. Zwischen 60 und 100 Lerneinheiten müssen aufgebracht werden – dann ist die B-Lizenz geschafft.

#### WEITERE INFORMATIONEN

www.qualifizierung-im-sport.de



Jedes Kind ist einzigartig. Auch das muss ein Übungsleiter im Blick haben. Diese fünf Persönlichkeiten warten auf die nächste Übung und haben Spaß an der Freud

#### **OFFEN FÜR ALLES**

Anna Stefes hat den ersten Gang des Qualifizierungsmenüs bereits genossen und Anfang Oktober die C-Lizenz als Übungsleiterin abgeschlossen. Mit ihrer offenen Art ist die 29-Jährige wie geschaffen für die Tätigkeit. "Ich habe großen Spaß, Leute zu motivieren", sagt sie über sich. "Ich finde es schön zu sehen, wie sich bei den Teilnehmern zum Beispiel Mobilität oder Ausdauer verbessern und sie mit Freude bei der Sache sind." Nachdem sie lange Fußball gespielt hat und sogar als Trainerin im Einsatz war, suchte die Bankkauffrau vor zwei Jahren eine Neuorientierung: "Auf der Arbeit gab es abendliche Fitnesskurse. Eine Kollegin meinte, ich sei doch genau der richtige Typ, solche Kurse zu leiten. Das gab den Ansporn", erzählt sie. Nun strebt sie ein Engagement im Bereich Fitness oder Reha an. "Ich bin offen für alles", sagt sie.

Kein Wunder: "Die Ausbildung habe ich als inhaltlich vielseitig und gut strukturiert erlebt", urteilt sie, "ich konnte über den Tellerrand schauen, weil sehr verschiedene Leute teilnahmen. Jeder aus einem anderen Sportverein. Man kann sehen, wie andere arbeiten, bekommt neuen Input und Weitblick." Auch persönlich profitierte sie. "Ich

"ICH HABE **GROSSEN SPASS**, LEUTE **ZU MOTIVIEREN**", SAGT STEFENS

konnte mir von anderen Charakteren etwas abschauen, erkennen, wie ich selber ticke und mich weiterentwickeln." Auch das ehrliche Feedback habe ihr zugesagt: "Man merkt, dass die Lehrgangsleitungen sich eher als Mentoren verstehen und kompetent sind." Alles in allem ein Menü, das Lust macht auf mehr.

TEXT PROF. DR. PHIL. VOLKER HÖLTKE

LTD. TRAININGSWISSENSCHAFTLER SPORTMEDIZIN IN DER SPORTKLINIK HELLERSEN
FOTO FOTOLIA © CONTRASTWERKSTATT

## EMS-TRAINING REICHEN 20 MINUTEN PRO WOCHE?

FITNESS AUS DER STECKDOSE? IMMER MEHR SPORTSTUDIOS BIETEN EMS-TRAINING AN. DIE ABKÜRZUNG STEHT FÜR "ELEKTRISCHE MUSKELSTIMULATION". MIT NUR 1-2 MAL 20 MINUTEN TRAINING PRO WOCHE SOLLEN MIT EMS DIE MUSKELN WACHSEN UND DAS FETT SCHMELZEN!

Bei körperlicher Anstrengung leiten Nerven aus dem Gehirn elektrische Impulse an die Muskeln, die sich daraufhin zusammenziehen. Beim EMS-Training kommt der Befehl an die Muskeln nicht vom Gehirn, sondern von außen durch niedrigen Reizstrom. Dabei geben in Funktionskleidung eingearbeitete Elektroden elektrische Impulse an Muskelpartien weiter, die sich kontrahieren und so die Aktivität der Muskulatur unter Belastung nachahmen. Beim neuen EMS-Training geschieht dies durch den "Elektroden-Anzug" an allen wichtigen Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig. Vier Sekunden anspannen, vier Sekunden lockern, das ist der Rhythmus für 20 Minuten EMS-Training, Dabei werden gleichzeitig Übungen, wie zum Beispiel Kniebeugen ausgeführt. Durch die hohe Intensität entsprechen 20 Minuten EMS etwa zwei Stunden "normalem" Krafttraining. Bis zu 600 Kilokalorien sollen so pro Sitzung verbraucht werden. Verschiedene Forschergruppen haben Studien mit EMS durchgeführt, das Fazit ist positiv. Die EMS-Methode kann nachweislich schnell Muskeln und Kraft aufbauen, sie kann Verspannungen lösen, Rückenschmerzen lindern oder eine schlaffe Beckenbodenmuskulatur festigen.

#### **ERSATZ FÜR NORMALEN SPORT?**

Ist also EMS-Training ein Ersatz für die traditionellen Sportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren? Die Antwort lautet "jein". EMS lässt Muskeln wachsen, wer mit Elektroden trainiert, verbessert aber in erster Linie nur seine Kraftfähigkeiten. Mehr Muskeln bedeutet auch mehr Grundumsatz, der Kalorienverbrauch steigt und abnehmen gelingt schneller. Was mit EMS aber nicht trainiert wird, ist die Koordination, d.h. das Zusammenspiel von Muskeln bei einer Bewegung. Ein Kugelstoßer kann mit EMS-Training seine Muskelkraft steigern, wird sich aber allein aufgrund



dessen nicht verbessern, da er die zusätzliche Kraft nicht in Technik umsetzen kann. Noch wichtiger: Wer seine Ausdauer und Kondition verbessern will, liegt beim EMS-Training falsch. In diesen Bereichen sind fast keine Effekte nachweisbar. EMS ist zudem nicht für alle geeignet: Schwangere, aber auch Menschen mit Herzschrittmachern, Implantaten, Epilepsie, und Sensibilitätsstörungen durch Diabetes, sollten vor der Aufnahme eines EMS-Trainings ihren Arzt konsultieren. Ganz unproblematisch ist das EMS-Training auch für Untrainierte nicht. Die Intensität ist durch den 4-Sekunden-Takt zwischen Anspannung und Lockerung sehr hoch. Es häufen sich Einzelberichte, das Trainierende massiv überfordert wurden und aufgrund massiver Muskelreaktionen am Folgetag aufgrund von Nierenproblemen zur Beobachtung ins Krankenhaus mussten. Zu ehrgeiziges Training, zu hohe Stromspannung können, in Einzelfällen, wie bei jeder anderen übermäßig betriebenen Sportart auch, zu Schädigungen an den Muskelfasern führen. Wer sich an das Training mit den Elektroden wagt, sollte auf fachkundige Anleitung und gute Beratung im Studio achten.





#### **KANUPOLO**

Verein: KSV Rothe Mühle Essen Trainer: Michael Konrad und Johan Driessen

#### 2017

CHAMPIONS LEAGUE | Sieger
DEUTSCHE BUNDESLIGA HERREN
Deutscher Meister
DEUTSCHE MEISTERSCHAFT U21
Vizemeister

#### 2016

EUROPEAN CLUB CHAMPIONSHIP IN BURRIANA, SPANIEN | Sieger DEUTSCHE BUNDESLIGA HERREN Deutscher Vizemeister DEUTSCHE MEISTERSCHAFT U21 Vizemeister



INTERVIEW THEO DÜTTMANN UND FRANK-MICHAEL RALL
FOTOS ANDREA BOWINKELMANN



NORDRHEIN-WESTFALENS WERDEN
SEIT DER LANDTAGSWAHL IM
MAI VON EINER CDU-FDP-KOALITION
GELENKT. IM DOPPEL-INTERVIEW
MIT DER "WIR IM SPORT" IM DÜSSELDORFER LANDTAG: DIE BEIDEN
NEUEN FRAKTIONSVORSITZENDEN
IHRER PARTEIEN, BODO LÖTTGEN (CDU)
UND CHRISTOF RASCHE (FDP).

HERR LÖTTGEN, HERR RASCHE:

DER LANDESSPORTBUND NRW IST MIT

DER KAMPAGNE "DAS HABE ICH BEIM SPORT

GELERNT" IN DER ÖFFENTLICHKEIT.

DAHER DIE FRAGE: WAS HABEN SIE PERSÖN
LICH BEIM SPORT GELERNT

RASCHE: Ich habe 25 Jahre Handball gespielt. Da lernt man, sich durchzusetzen, zu kämpfen und gleichzeitig Teamplayer zu sein.

### HABEN SIE SICH AUCH MAL VERLETZT? HANDBALL IST EINE INTENSIVE SPORTART

Zwei Schneidezähne mussten dran glauben... Was mir wichtig ist: Uns als Politiker eint mit dem Sport die prinzipielle Leistungsbereitschaft, ein hohes Engagement und das Ziel, gemeinsam etwas zu erreichen. Deshalb liebe ich den Mannschaftssport.

LÖTTGEN: Erst einmal verbindet Christof Rasche und mich, dass auch ich im Mannschaftssport zu Hause war. Ich habe damals Volleyball gespielt. Eins bleibt aus dieser Zeit: Alleine kannst du so gut sein wie du willst, als Mannschaft bist du deshalb noch lange nicht erfolgreich. Und das lässt sich exakt auf die Politik übertragen. Für uns heute als Fraktionsvorsitzende ist es eine zentrale Aufgabe, das auszubalancieren.

HERR LÖTTGEN, SIE WAREN EINIGE
JAHRE VORSITZENDER DES KREISSPORTBUNDES OBERBERG. HERR
RASCHE, SIE SIND SEIT 1996 VORSITZENDER DES STADTSPORTVERBANDES
ERWITTE. ALSO: SIE KENNEN SICH
BEIDE MIT DER KOMMUNALEN VERTRETUNG DES SPORTS SEHR GUT AUS ••••

LÖTTGEN: Die zentrale Frage ist: Wie ist der Sport in den Kommunen verankert? Mein Eindruck: Sport steht in der kommunalen Politik oft immer noch nicht an erster Stelle. Und das ist genau die Aufgabe vor Ort: Der Sport muss angesichts seines sozialen, gesundheitsfördernden und volkswirtschaftlichen Gewichts mehr Einfluss in der kommunalpolitischen Landschaft bekommen.

RASCHE: Wichtig ist, dass der Sport vor Ort mit einer Stimme spricht. Sie dürfen sich in der Kommunalpolitik von anderen Interessengruppen, die vielleicht wenig mit Sport am Hut haben, nicht auseinander dividieren lassen. Handelt der Sport unabgesprochen, reduzieren sich seine Möglichkeiten radikal.



Christof Rasche (FDP): "Es besteht erheblicher Investitionsbedarf bei Sportstätten und Verkehrsinfrastruktur"

IN VIELEN POLITISCHEN BEREICHEN GIBT ES JA
GROSSEN DISSENS ZWISCHEN DEN PARTEIEN. WIE
IST DAS IN DER SPORTPOLITIK? WAR DIE
VERABSCHIEDUNG DES KOALITIONSVERTRAGES
IM HINBLICK AUF DEN SPORT EINFACH

LÖTTGEN: Viele der Handelnden in der Politik haben ein Herz für den Sport. Also gab es da keine großen Meinungsverschiedenheiten. Im Koalitionsvertrag steht der Sport gemeinsam zum Beipiel mit der Kultur oder den Medien unter der Überschrift: "Land des gesellschaftlichen und sozialen Zusammenhalts". Also ist der Sport eingeordnet in einen größeren gesellschaftlichen Kontext. Und dafür braucht der Sport eine gute Ausstattung.

RASCHE: Die Politik schafft ja "nur" die Rahmenbedingungen. Dafür ist der politische Wille ganz klar vorhanden. Der Landessportbund NRW und seine Untergruppierungen sind aber genauso gefragt, das auszugestalten.

#### IST FÜR SIE DAS KERNGESCHÄFT DES SPORTS WEITERHIN DER SPORTLICHE WETTBEWERB

RASCHE: Auf jeden Fall. Für mich gehört Wettbewerb zum Sport wie Wasser zur Natur. Für mich gehört auch dazu, dass jeder sein Potenzial ausschöpft.

LÖTTGEN: Der Sport definiert sich weiter über das Gewinnen wollen – das hat er übrigens mit der Politik gemein.

#### THEMA OLYMPISCHE SPIELE IN NRW. WIE STEHEN SIE DAZU ?

LÖTTGEN: Olympische Spiele würden nicht nur für das Sportland, für die Vereine eine immense Bedeutung haben. Es wäre ein Signal für Deutschland, dass ein solches Großereignis in unserer Heimat möglich ist. Eine Bewerbung oder sogar eine Ausrichtung der Spiele hätten für NRW eine große Schubkraft – nicht zuletzt wirtschaftlich.

RASCHE: Olympische Spiele würden dem Image von NRW extrem gut tun. Wir könnten damit noch mehr für ein gesundes Selbstbewusstsein tun und alles, worauf wir stolz sein können, die Natur, die tollen Städte, die Menschen noch stärker in die Welt tragen. Und die Frage der Nachhaltigkeit wäre kein Problem: Die Sportstätten sind größtenteils schon vorhanden. Und neue Infrastruktur könnte dauerhaft genutzt werden.

HERR RASCHE, SIE WAREN IN DER LETZTEN LEGISLATURPERIODE VERKEHRSPOLITISCHER SPRECHER IHRER PARTEI, DIE KOMMUNALEN VERTRETUNGEN DES SPORTS SEHEN SICH IMMER MEHR AUCH ALS LOBBYISTEN FÜR BEWEGUNG IN DER STADT. KANN DER SPORT DABEI BEHILFLICH SEIN, DEN NRW-VERKEHRSINFARKT ZU VERHINDERN ?

RASCHE: Dass man am Verkehr teilnimmt und sich dabei selbst bewegt, das war lange Zeit fast undenkbar. Es gibt aber eine gute Entwicklung: Die Menschen gehen mehr bewusst zu Fuß, nutzen vermehrt das Fahrrad. Die Verkehrsinfrastruktur – für Auto, Bahn, Fahrrad – ist für die wachsenden Verkehrsströme nicht ausreichend.

#### WORIN SEHEN SIE DEN GRUND



Es wurde einfach über Jahrzehnte zu wenig investiert. Das kriegt man von heute auf morgen nicht eingeholt. Die gemeinsame Aufgabe von Sport und Politik ist, Mobilität neu zu denken. Beispiele sind Städte wie Münster oder Freiburg. Echte Fahrradstädte. Und warum können die Sportler und Zuschauer beispielsweise nicht bei Auswärtsspielen öffentliche Verkehrsmittel nutzen, statt immer mit dem Auto zu fahren? Das bietet sich in Ballungsgebieten doch an.

#### HERR LÖTTGEN, WIE KANN SICH DER SPORT AUS IHRER SICHT NOCH MEHR EINBRINGEN, DASS BEWEGUNG IN DER STADT MÖGLICH WIRD ?

LÖTTGEN: Also eine Bemerkung vorab. Wir als Politiker – zumindest spreche ich für unsere beiden Parteien - sind nicht daran interessiert, den Menschen etwas vorzuschreiben, zum Beispiel, wie oft oder wie sie sich bewegen. Die Entscheidung der Menschen sich – auch innerstädtisch – mehr zu bewegen, hat jedoch enorme volkswirtschaftliche Konsequenzen, beispielsweise durch die Reduktion von Krankheitstagen oder weniger Kosten für Medikamente. Kopenhagen als Bewegungs- und Fahrrad-Hauptstadt in Europa hat das bewiesen.

#### WIE GEHEN SIE PERSÖNLICH DAMIT UM ?

Wenn Sie mir sagen, Sie als Sportler, Herr Löttgen, kommen Sie doch mal mit was anderem als mit dem Auto. Dann sagen Sie mir, wie ich das machen soll. Ich müsste jeden Tag über 90 Kilometer mit dem Fahrrad fahren oder alternativ am Vorabend losfahren mit den Öffentlichen, um morgens pünktlich in Düsseldorf zu sein.

#### ...UND DIE POLITISCHE KONSEQUENZ HEISST... ?

Wir müssen den Menschen mehr regionale oder lokale Möglichkeiten der Bewegung bieten. Das muss Politik möglich machen. Und da ist auch der Sport gefragt, muss Überzeugungsarbeit leisten. Aber bitte nichts verordnen!



"Wir im Sport"-Redakteur Theo Düttmann (r.) und LSB-Pressesprecher Frank-Michael Rall (l.) im Gespräch mit Bodo Löttgen (CDU, 2.v.r.) und Christof Rasche (FDP) im Düsseldorfer Landtag

## DAS THEMA "EHRENAMT" HAT BEI DER LANDESREGIERUNG EINEN BESONDEREN STELLENWERT. WIE WOLLEN SIE HIER KÜNFTIG EINE KONKRETE UNTERSTÜTZUNG LEISTEN

LÖTTGEN: Zentrale Aufgabe ist es, das Ehrenamt zu entlasten, insbesondere durch eine Entbürokratisierung. Antragsverfahren, als Beispiel, die der Landessportbund NRW stellt, oder die beim LSB oder bei den Kommunen gestellt werden, müssen vereinfacht werden. Das schafft Entlastung der Ehrenamtlichen.

### EHRENAMT IST JA AUCH EIN THEMA DER GENERATIONEN...

RASCHE: Das stimmt. Ich möchte an die jungen Menschen appellieren, dass sie das, was sie bekommen haben, von Übungsleitern oder Funktionären, später auch wieder an die Jüngeren durch ehrenamtliches Engagement zurückgeben. Natürlich spielt dabei auch die Qualifizierung der Ehrenamtler eine große Rolle. Der LSB hat hier vieles zu bieten. Das unterstützen wir.

## AN VIELEN ORTEN SIND DIE SPORTSTÄTTEN MARODE. LSB-PRÄSIDENT WALTER SCHNEELOCH FORDERT EIN NRW-MILLIARDENPROGRAMM FÜR DIE SANIERUNG ODER DEN NEUBAU VON SPORTSTÄTTEN •••

LÖTTGEN: Es ist in den Kommunen eine Frage der Priorisierung. In was investiere ich? In Sportstätten oder in andere Projekte? Da sind auch wieder die Vertreter des Sports in den Kommunen gefragt, ihre Stimme zu erheben. Ein Schwerpunkt unserer Politik ist das Thema "Bildung". Und da gehört auch der Sport dazu. Über diesen Hebel können sie für Sportstätten-Investitionen werben.

RASCHE: Walter Schneeloch hat ein Thema benannt, das wir angehen müssen. Natürlich ist das auch eine wesentliche Aufgabe des Bundes. Wie in der Verkehrspolitik wurde auch hier einiges verschlafen. Wir werden die Verbesserung der Sportstätten als Land angemessen unterstützen. Wie man das angeht, ist auch Teil der Gespräche rund um den neuen "Pakt für den Sport".

#### GUTES STICHWORT. BITTE VERVOLLSTÄNDIGEN SIE ZUM SCHLUSS DIESEN SATZ: DER NÄCHSTE "PAKT FÜR DEN SPORT" IN NRW IST GUT, WEIL •••

LÖTTGEN: ...weil er im Einvernehmen geschlossen wird und dem Sport eine gute Zukunft sichert.

RASCHE: ...weil es zwischen den Zielen des Sports und der Landesregierung keinen Unterschied gibt.

TEXT **NICOLE JAKOBS**FOTOS **ANDREA BOWINKELMANN** 



Für den Verein sind sie notwendig. Für die Anwesenden manchmal öde. Für die an der Organisation Beteiligten eine Zitterpartie. **Mitgliederversammlungen** sind das wenig geliebte Kind im Vereinsrecht. Muss halt – aber gut organisiert.

Im März 2017 war großer Wahltag bei der Turn- und Fechtgemeinde 1878 Köln-Nippes. Alle Posten standen zur Neuwahl, und alles schien geklärt. Plötzlich stand in der Versammlung jemand auf und stellte sich als weiterer Kandidat für den Vorsitz zur Verfügung – überraschend und unabgesprochen. "Aussprache, dann Wahlen, er gegen mich", erinnert sich der Vorsitzende Udo Koppe. Doch irgendwie versank die Sitzung im Tohuwabohu: Zwei Parteien bildeten sich um die Kandidaten, der unerfahrene Wahlleiter war überfordert. Zu viele Zettel kursierten, manche Stimmen waren von Personen unter 18 Jahren abgegeben worden. Zeit, die Wahl abzubrechen. Drei Monate später wurde eine neue Mitgliederversammlung anberaumt, und endlich konnte der Vorsitz ordnungsgemäß gewählt werden. "Das konnte keiner ahnen. Aber wir haben daraus gelernt, bei den nächsten Wahlen auf einen professionellen und neutralen Wahlleiter zurückzugreifen, gerne vom LSB", resümiert Koppe.

#### **AKRIBISCHE PLANUNG**

Mitgliederversammlungen müssen akribisch geplant sein. Die Satzung ist der Rahmen, an dem sich die Veranstaltung entlanghangelt – und die stets dabei sein sollte, um strittige Punkte schnell klären zu können. "Sonst gucken sich alle fragend an und die Sucherei geht los", schmunzelt Vereinsberater Elmar Lumer. Alles schon erlebt. Dabei kann der Teufel im Detail stecken: Wie geht die Versammlungsleitung mit Anträgen um? Wer hat Rederecht? Kann jemandem das Wort entzogen werden? Die Versammlungsleitung muss sich über solche Punkte im Klaren sein. ▶





Auf Mitgliederversammlungen kann es hoch hergehen oder entspannt sein. Je nachdem!

## DIE **CHECKLISTE**ZUM **START**

Vereinsberater Elmar Lumer hat eine Checkliste für die Versammlungsleitung zusammengestellt, die in einer Vollversion auf → VIBSS abrufbar ist. Beschrieben wird etwa die Eröffnung einer Mitgliederversammlung.

- **1.** Eröffnung und Begrüßung
- **2.** Feststellen der frist- und formgerechten Einberufung gemäß Satzung
- 3. Feststellen der Beschlussfähigkeit
- 4. Feststellen der Stimmberechtigungen
- 5. Frage nach Änderung der Tagesordnung Änderungswunsch als Antrag zur Geschäftsordnung: Beschluss der Mitgliederversammlung. Nachträgliche Sachanträge: Ergänzung der Tagesordnung, aber beschränkt auf Beratung, keine Beschlussfassung (zur Beschlussfassung sind Anträge grundsätzlich in der Einberufung zu benennen, damit die Mitglieder sich vorbereiten können)
- **6.** Frage nach der Zulässigkeit der Teilnahme von Gästen. Bei Widerspruch Beschlussfassung durch die Mitgliederversammlung.

#### STIMMUNG KANN KIPPEN

Eine gute Mitgliederversammlung beginnt früher, mit der Einladung oder Einberufung. Schon hier müssen die Verantwortlichen auf unmissverständliche Formulierungen achten. Unsauberkeiten können sich rächen, so geschehen bei der TG Rudersdorf. Bei einer Mitgliederversammlung vor einigen Jahren sollte über Beitragserhöhungen abgestimmt werden – was jedoch in der Einladung nicht gesetzeskonform angekündigt war. Die folgende Versammlung war von der Auseinandersetzung bestimmt, ob wegen des Formfehlers überhaupt abgestimmt werden darf oder nicht. Inhaltlich war an dem Antrag nichts auszusetzen, doch der Fehler verhinderte letztlich die Abstimmung. So musste ein halbes Jahr später eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen werden – auf der die Beitragserhöhung einstimmig beschlossen wurde.

#### **DER TON MACHT DIE MUSIK**

Akribie und Checklisten helfen, Formfehler zu vermeiden. Nicht planbar hingegen ist der menschliche Faktor. "Die Stimmung kann kippen. Dann hilft zweierlei: eine gut vorbereitete Argumentation. Und den richtigen Ton zu treffen", so Lumer.

Jeder Verein kann die Unterstützung eines Vereinsberaters anfordern, um die Versammlung inhaltlich und formal vorzubereiten. Der Berater ist neutral: Er ist kein Berater des Vorstandes, sondern hilft, dass die Mitglieder sachgerechte Entscheidungen treffen können.

Leider sinkt das Interesse für Mitgliederversammlungen. Eine Teilnahme von zehn Prozent der Mitglieder kann schon als Erfolg gewertet werden, aber oft findet sich nur eine Handvoll Menschen ein. "Eine Alternative kann die Delegiertenversammlung sein, die die Mitgliederversammlung ersetzt." Indes hilft vielleicht, das jährliche Treffen mit der Weihnachtsfeier zusammenzulegen oder ein Grillfest damit zu verbinden – mit Freibier als letztem Lockmittel. Lumer allerdings betrachtet solche Kniffe skeptisch. Denn schließlich geht es um die Sache – und die sollte von gemeinsamen Interesse sein.

FOTO ANDREA BOWINKELMANN



### App ins Verderben?

Keiner soll sagen, er hätte es nicht gewusst. Fitness-, Gesundheits- und Trainingsapps reißen uns mit ins Verderben. So sehen es zumindest Schwarzseher.

Kritikpunkt 1: Die Vermessung des Menschen in allen

Lebenslagen führt zu einer zweifelhaften Selbstoptimierung – und einer Gesellschaft, in der nur der "Hochveredelte" alle Vorteile genießt. Angefangen beim attraktiveren Partner und höherem Einkommen bis hin zu günstigeren Versicherungen. Kritikpunkt 2: Der gläserne Mensch. Die Informationsflut der Apps gibt den datensammelnden Organisationen Macht – und führt letztlich zu einer Fremdbestimmung. Müssen wir irgendwann beim Bewerbungsgespräch Bewegungsprotokolle offenlegen? Hängt unser Krankenkassenbeitrag davon ab? Stimulieren Apps gar unsere Muskeln, sodass wir passiv bewegt werden wie beim selbstfahrenden Auto? Denkbar ist alles. Schon heute wissen Facebook, Google und Amazon zusammen wahrscheinlich mehr über uns als unsere Nachbarn.

Doch abgestimmt wird mit den Füßen: Im ersten Quartal dieses Jahres wurden weltweit fast 25 Millionen Fitness-Armbänder und smarte Uhren gekauft. Das ist zunächst einmal positiv zu bewerten, denn es zeigt, dass viele Menschen prinzipiell daran interessiert sind, etwas für ihren Körper zu tun. Dennoch: Über die individuellen wie die gesellschaftlichen Konsequenzen gilt es weiter zu diskutieren. Der organisierte Sport wird sich dabei mit seinem Know-how und seinem humanistischen Menschenbild zu Wort melden!

Ilja Waßenhoven, LSB-Vorstand

#### **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 Info@lsb.nrw

#### 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 (Redaktionsassistenz)

#### **Titelfoto**

Fotolia © blackzheep

#### LSB-Fotos

Andrea Bowinkelmann

#### SERVICE VEREINE

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

#### **IM INTERNET**

www.lsb.nrw/wir-im-sport

#### **ALS APP**





#### **GESTALTUNG**

Entwurfswerk, Düsseldorf www.entwurfswerk.de

#### DRUCK

Sedai Druck, Hameln

#### 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 15.11.2017 Anzeigenschluss 15.11.2017

ISSN: 1611-3640





ARAG. Auf ins Leben.

## Auf die Plätze, fertig ... lesen!

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

Jetzt registrieren!

www.ARAG.de/Sport-Newsletter