

REPORT 2016

# SPORT & BILDUNG IN NRW!

*SPORT BEWEGT NRW!*

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN





REPORT 2016

# SPORT & BILDUNG IN NRW!

6	GRUNDLEGENDES
10	LEISTUNGSDATEN UND ANGBOTE
26	GOOD PRACTICE

# Wert(e)volle Welt

„Das habe ich beim Sport gelernt!“ – diese klare Aussage hören wir immer wieder. Und nicht nur das! Menschen aller Altersklassen und unterschiedlicher Herkunft beschreiben dabei eindrucksvoll, welche individuellen Kompetenzen sie im organisierten Sport für ihr Leben erworben haben. Ob gegenseitiger Respekt, Teamfähigkeit und Verantwortung oder die perfekte Ausübung einer Sportart – all dies sind grundlegende Elemente und wertvolle Bildungspotenziale des zivilgesellschaftlichen Sports. Diese werden jedoch oft noch nicht so gesehen und entsprechend wahrgenommen. Deshalb gilt es, die einzigartigen Bildungsleistungen im und durch Sport in möglichst großer Bandbreite transparent zu machen! Als organisierter Sport ist es unser Ziel, als **WICHTIGER BILDUNGSAKTEUR UND ERNST ZU NEHMENDER BILDUNGSPARTNER** anerkannt und wertgeschätzt zu werden. In diesem Zusammenhang freuen wir uns, Ihnen unseren dritten Report „Sport & Bildung in NRW!“ vorzulegen. Er beschäftigt sich in diesem Jahr mit dem Thema „Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“.

Bewegung, Spiel und Sport haben sich zu einem wesentlichen Bestandteil menschlicher Lebenswelten entwickelt. Dabei gestaltet sich der Sport heute vielschichtiger. **OB FÜR KINDER ODER JUGENDLICHE, ERWACHSENE ODER ÄLTERE** – Sport bietet heutzutage jedem Menschen auf seine jeweiligen Bedürfnisse ausgerichtete Möglichkeiten, sich zu beteiligen und zu entfalten. Ohne die tägliche Bereitschaft und den Einsatz der unzähligen ehrenamtlich Engagierten wäre allerdings der gemeinwohlorientierte Sport mit seiner umfangreichen Angebotspalette im Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Wettkampfsport nicht möglich. Denken Sie nur an die Übungsleiterin, die den Kindern ein regelmäßiges Training ermöglicht, und an die Kampf- und Schiedsrichter, ohne die ein Wettkampfbetrieb undenkbar ist. Denken Sie nur an Platz- und Hallenwart, der sich um die Sportstätte kümmert, und an den Vereinsvorstand, der strategische Entscheidungen für die Vereinszukunft trifft. Sie **ALLE TRAGEN DAZU BEI**, dass eine Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in unseren Sportvereinen stattfinden kann.

Wir schaffen im sportlichen Verbundsystem von Landessportbund NRW, seiner Sportjugend, den Bünden und Verbänden eine Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur – ein spannendes Thema. Und damit Sie wissen, was Sie auf den folgenden Seiten erwartet, folgt ein kurzer Überblick: Im Kapitel „Grundlegendes“ sprechen wir über dieses Thema mit einem **RENOMMIERTEN SPORTWISSENSCHAFTLER**. Darauf aufbauend befasst sich das Kapitel „Leistungsdaten und Angebote“ mit dem gemeinsamen Bildungspotenzial der Bünde und Verbände in unserem **LIZENZSYSTEM IM JAHR 2015**. Darüber hinaus stellt der Report in diesem Kapitel auch die **QUALIFIZIERUNGSMASSNAHMEN FÜR JUNGE MENSCHEN** heraus. „Good Practice“, das letzte Kapitel, greift anhand **GELUNGENER PRAXISBEISPIELE** die unterschiedlichen Aspekte unserer Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur auf und bezieht diese auf die unterschiedlichen Lebensphasen – vom Kleinkind bis zum älteren Menschen.

Lassen Sie sich inspirieren von der **WERT(E)VOLLEN WELT DES SPORTS!**

### WIR SIND BILDUNGS AKTEURE UND -PARTNER

19.000 Sportvereine, 68 Fachverbände,  
54 Stadt- und Kreissportbünde, der Landessportbund NRW  
mit seiner Sportjugend und seinem Bildungswerk

Wir schaffen  
Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur  
in der Gesellschaft

Wir bilden  
Menschen im und durch  
Sport

#### Unsere Bildungsleistungen sind:

KOMPETENZERWERB

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

#### Dabei geht es um Lernen und Anwenden von:

FERTIGKEITEN

FÄHIGKEITEN

KENNTNISSEN

HALTUNGEN

EINSTELLUNGEN

#### Die Prinzipien unserer Bildungsarbeit sind:

VIELFALT

SELBSTORGANISATION

WERTEORIENTIERUNG

FREIWILLIGKEIT

LEBENSWELTBEZUG

(SELBST-)REFLEXION

#### WIR AGIEREN ALS BILDUNGSPARTNER...

- ... von Politik und öffentlicher Verwaltung
- ... im Gesundheitswesen
- ... von Alteneinrichtungen
- ... von KITAs und Schulen
- ... von Seniorenvertretungen
- ... von Hochschulen
- ... in kommunalen Bildungsnetzwerken/  
in der Quartiersentwicklung
- ... von Weiterbildungseinrichtungen
- ... in Wohlfahrtsverbänden

#### SPORTVEREINE BILDEN SPORTLICH & AUSSERSPORTLICH EIN LEBEN LANG...

- ... im Leistungssport
- ... im Breitensport
- ... im gesundheitsorientierten Sport
- ... durch gelebte Vielfalt
- ... durch freiwilliges/ehrenamtliches  
Engagement
- ... durch Freizeitangebote/internationale  
Begegnungen/(Jugend-)Erholungen
- ... im Bundesfreiwilligendienst/  
Freiwilligen Sozialen Jahr

#### WIR INFORMIEREN, BERATEN UND SCHULEN IM SPORT...

- ... Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen
- ... Vereinsvorstand/-manager/-innen
- ... Kampf- und Schiedsrichter/-innen
- ... durch VIBSS-Online
- ... durch Seminare und Fachvorträge
- ... durch Fach-/Prozessberatung
- ... in der beruflichen Bildung,  
z. B. Sport- und Fitnesskaufleute

# Grundlegendes



**IM GESPRÄCH MIT PROF. DR. NILS NEUBER** – Professor Dr. Nils Neuber ist Stv. Direktor des Instituts für Sportwissenschaft der Westfälischen Wilhelm-Universität Münster. Er leitet dort den Arbeitsbereich Bildung und Unterricht im Sport und ist Sprecher des Centrums für Bildungsforschung im Sport. Seine Forschungsschwerpunkte liegen u. a. in der Bildungs- und Unterrichtsforschung, individuellen Förderung, Jugendförderung, Ganztagsbildung im Sport und im informellen Lernen. Ein idealer Interviewpartner also für unseren Report.

## LIEBER HERR NEUBER,

**UNSER DIESJÄHRIGER REPORT BESCHÄFTIGT SICH MIT DER BEWEGUNGS-, SPIEL- UND SPORTKULTUR. ABER MAL GANZ EHRlich: „SPORT“ UND „KULTUR“**

**– PASST DAS ÜBERHAUPT ZUSAMMEN ?** Die Frage ist, was Sie unter Kultur verstehen: Ich gehe von einem weiten Kulturbegriff aus, das heißt zur Kultur zählt alles, was der Mensch hervorbringt. Kultur ist damit eine Ausprägung gesellschaftlichen Lebens – und der Sport gehört selbstverständlich dazu! Wir sprechen dann allerdings weniger von Hochkultur als von Alltagskultur.

**„KULTUR“ UND „BILDUNG“ – ZWEI SEITEN EINER**

**MEDAILLE ?** Ja, natürlich gehören Kultur und Bildung zusammen. Letztlich zielen alle Erziehungsprozesse darauf ab, kulturelle Muster zu vermitteln, zum Beispiel Lesen, Schreiben und Rechnen – oder auch Turnen, Schwimmen und Volleyball. Im Sinne von Bildung geht es dann darum, diese Muster selbstbestimmt und sinnvoll in sein Leben einbinden zu können. Und dann gibt es da noch das große Feld der kulturellen Bildung. Gerade wenn sich die schulische Bildung immer stärker auf kognitive Kompetenzen konzentriert, ist es wichtig, auch Musik, Kunst und Kultur im Blick zu behalten. Und da gehört der Sport mit seinen spezifischen Erfahrungsmöglichkeiten selbstverständlich dazu. Das Leben mit allen Sinnen erleben zu können, ist ein wichtiges Ziel kultureller Bildung.

## WIR SPRECHEN VON EINER BEWEGUNGS-, SPIEL- UND SPORTKULTUR – WAS HABEN BEWEGUNG, SPIEL UND

**SPORT NUN GENAU MIT KULTUR ZU TUN ?** Der Sport ist ein wichtiger, nicht mehr wegzudenkender Teil der Alltagskultur. Spielerische und sportliche Bewegungen treten in unterschiedlichsten Formen auf. Sie orientieren sich an gesellschaftlichen Werten und Normen – insofern ist der Sport ein Spiegel der Gesellschaft. Zugleich beeinflussen Bewegung, Spiel und Sport aber auch die Gesellschaft: Denken Sie nur an sportive Lebensstile, die in Mode und Musik zum Ausdruck kommen. Insofern ist der Sport immer auch Motor kultureller Entwicklungen.

## UND WO LIEGEN IHRER ANSICHT NACH DIE UNTERSCHIEDE IN DEN VERSCHIEDENEN AUSRICHTUNGEN

**DER BEWEGUNGS-, SPIEL- UND SPORTKULTUR ?** Bei der Bewegungskultur geht es um Bewegung als elementare Lebensäußerung: Bewegung als Selbsterfahrung, Bewegung als Welterfahrung oder Bewegung als Sozialerfahrung. Die Bewegungsformen sind hier kaum normiert – gut zu sehen zum Beispiel im Explorationsverhalten von kleinen Kindern. Die Spielkultur geht darüber hinaus: Hier geht es darum, das Spielen zu entdecken, Spielräume für sich und andere zu gestalten oder neu zu entwickeln. Der Umgang mit Spielregeln ist ein wichtiges Thema. Insofern ist die Spielkultur stärker normiert als die Bewegungskultur. Sie lässt aber noch viele Freiräume für eigene Lösungen. Die traditionelle Sportkultur ist dagegen hoch standardisiert. Die Regeln sind klar definiert; es geht darum, unter definierten Ausgangsbedingungen mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel Erfolg zu erzielen. Das klingt eventuell zunächst etwas negativ, macht aber den Reiz jedes sportlichen Wettkampfes aus. Und ist es nicht erfreulich, dass sportliche Rekorde auf der ganzen Welt unter den gleichen Bedingungen erbracht werden und damit vergleichbar sind?

## DEFINITIV! SPORTARTEN SIND DEMNACH EIN MARKANTES KULTURGUT. WAS GENAU ZEICHNET DEN SPORT

## ALS KULTURGUT AUS UND WO LIEGT SEIN KULTURELLER WERT FÜR DIE GESELLSCHAFT ?

Im Sport spiegeln sich gesellschaftliche Werte und Normen. Das heißt, man kann sie im und durch den Sport erfahren und sich aneignen. Darin sehe ich eine zentrale Aufgabe der Sportkultur. Sich für etwas einzusetzen, Leistung als etwas Positives zu erleben, mit Misserfolgen umgehen zu lernen – all das steckt im Sport. Nicht umsonst bedient sich die Wirtschaft oft sportlicher Metaphern. Darin liegt zugleich aber auch ein Risiko. Die Kehrseite der Medaille eines Erfolgs um jeden Preis ist hinlänglich bekannt: Selbstüberschätzung, Foulspiel, Doping, ... Umso wichtiger sind die persönlichkeits- und gemeinschaftsbildenden Aspekte im Sport. Olympische Werte wie Chancengleichheit, Fairplay, Solidarität, Toleranz, gegenseitiger Respekt und Wertschätzung sind im Sport „leibhaftig“ erfahrbar – wenn der Sport entsprechend inszeniert wird. Der Vorbildfunktion von Übungsleitungen und Trainer/-innen, aber auch von Führungskräften kommt hier große Bedeutung zu. Auf diese Weise kann der Sport einen wichtigen Beitrag dazu leisten, gerade jungen Menschen die Grundregeln demokratischen Zusammenlebens nahezubringen und sie dabei unterstützen, ihren individuellen Lebensentwurf zu entwickeln.

## WELCHE ROLLE FÄLLT INSBESONDERE DEN FACHVERBÄNDEN DABEI ZU ?

Die Vielfalt der Sportarten steht für die Vielfalt kultureller Ideen in einer „multikulturellen“ Gesellschaft. Individualsportarten, Teamsportarten, kompositorische Sportarten, Trendsportarten und viele andere mehr bieten ein breites Sport- und Bewegungsangebot für jeden Geschmack. Diese unterschiedlichen Zugänge zur Sportkultur zu pflegen und weiterzugeben, ist meiner Einschätzung nach eine wesentliche Aufgabe der Fachverbände. Zugleich sollten Fachverbände aber nicht nur die Tradition bewahren, sondern auch zur Innovation beitragen. Man sieht das zum Beispiel, wenn traditionelle Sportarten, wie bspw. Turnen, sich um Bewegungstrends wie Parcours erweitern.





**UND AUS KOMMUNALER SICHT. WAS GEHÖRT HEUTE ZUR BEWEGUNGS-, SPIEL- UND SPORTKULTUR EINER KOMMUNE IN NRW ?** „Spielen verboten!“ – solche Schilder auf kommunalen Grün- und Parkflächen sind in einer bewegungsfreundlichen Stadt ein absolutes „No-Go“. In einer sport- und bewegungsfreundlichen Stadt stehen allen Einwohner/-innen in ausreichendem Maße attraktive Räume und Infrastrukturen für die unterschiedlichsten Bewegungs-, Spiel- und Sportbedürfnisse zur Verfügung. Neben den klassischen Sporthallen, -plätzen und Schwimmbädern existieren auch öffentliche Bewegungsräume. Eine bewegungsfreundliche Stadt bietet jedem die Möglichkeit, seinen individuellen sportlichen Interessen wohnortnah nachzugehen – sei es im Freizeit- und Gesundheitssport, im Leistungs- und Wettkampfsport oder im Natur- und Erlebnissport. Jeder Mensch sollte vor Ort die Unterstützung finden, seinen aktiven Lebensstil zu gestalten. Grundvoraussetzung dafür ist eine aktive kommunale Sportpolitik, die Bewegung, Spiel und Sport als Kernelement im kommunalen Bildungsnetzwerk versteht. Dementsprechend sollte der organisierte Sport – und hier meine ich an erster Stelle den Sportverein – selbstverständlicher Kooperationspartner von Kindertagesstätten und Schulen, Sozial- und Jugendhilfeeinrichtungen, Familien- und Gesundheitszentren sein.

### **STICHWORT „SPORTVEREINE“ – WAS MACHT SIE ZU EINEM WERTVOLLEN ELEMENT DER ZIVILGESELLSCHAFT ?**

Nach wie vor gilt: Die Sportvereine sind die größte Bürgerinitiative Deutschlands. Sie stellen ein wichtiges verbindendes Element in einer auseinanderstrebenden Gesellschaft dar. Selbstverständlich gibt es auch andere wichtige zivilgesellschaftliche Akteure, zum Beispiel

Kirchen, Hilfsorganisationen oder Vereine der Brauchtumspflege. Aber kein anderer Akteur vermag es, so viele Menschen zu binden und zu begeistern. Nirgendwo engagieren sich derart viele Menschen freiwillig und ehrenamtlich wie in den Sportvereinen. Dieses Engagement stabilisiert unser Gemeinwesen und macht es lebenswert. Unsere Gesellschaft wäre ohne dieses ehrenamtliche Engagement unpersönlicher und ärmer. Ein funktionierendes Gemeinwesen ist ohne ein solches Engagement, wie ich glaube, gar nicht denkbar. Es würde im wahrsten Sinne des Wortes sein soziales Gesicht verlieren.

### **DAS BILD „SOZIALES GESICHT“ AUFGREIFEND: WELCHE AUSWIRKUNGEN HABEN GESELLSCHAFTLICHE VERÄNDERUNGEN, WIE BSPW. AKTUELL DIE FLÜCHTLINGSTHEMATIK, AUF UNSERE BEWEGUNGS-, SPIEL- UND SPORTKULTUR? WELCHE CHANCEN SEHEN SIE IN DIESEM KONTEXT FÜR DIE VEREINSENTWICKLUNG ?**

Hier möchte ich noch einmal das Bild vom Sport als Spiegel der Gesellschaft bemühen: Verändert sich die Gesellschaft, hat das immer auch Auswirkungen auf den Sport. So gesehen bringen Sportler/-innen aus anderen Kulturkreisen neue Impulse in die Sportvereine. Einerseits können sie als neue Mitglieder zur Bestandssicherung der Vereine beitragen. Andererseits kommen mit dem Einfluss anderer Kulturen auch neue Bewegungs- und Spielformen zu uns, die unsere Bewegungs- und Sportkultur mit Sicherheit bereichern. Natürlich gibt es auch Probleme, sei es durch die kurzfristige Belegung von Sportstätten mit Flüchtlingen oder durch soziale Konflikte, die nicht ausbleiben, wenn so viele Menschen in so kurzer Zeit zu uns kommen. Aber es ist nicht das erste Mal, dass sich der Sport aktuellen Problemen stellt und sie mit dem ihm eigenen Pragmatismus bewältigt. Der „subversive Eigensinn“ des Sports krepelt buchstäblich die Ärmel hoch und geht die Dinge an – das mag ich so am Sport.

### **HERZLICHEN DANK, HERR NEUBER, FÜR DIESES GESPRÄCH.**

Das Interview führte Anne Ganzelewski.

„Ich habe gelernt, auf den Punkt genau fit zu sein. Wenn es darauf ankommt, bin ich da.“

Anke Feller – Hörfunk- und Fernsehmoderatorin  
(ehemalige deutsche Leichtathletin)

„Ich habe beim Sport gelernt, dass man für eine Sache Leidenschaft entwickeln muss, so wie beim Golfen, und dass man sehr demütig im Sport sein muss und werden kann.“

Walter Schneeloch – Präsident des Landessportbundes NRW  
und Vizepräsident des DOSB

„Ich habe beim Sport gelernt, dass man nicht aufgibt, sondern am Ball bleibt, und dass man den Weg, den man sich vorgestellt hat, auch zu Ende geht.“

Björn Otto – Stabhochspringer

„Beim Sport habe ich Durchsetzungsfähigkeit, Teamgeist, Fairplay und Empathie gelernt. Ich wünsche mir, dass Politikerinnen und Politiker Sport treiben, weil es uns ermöglicht, Abstand zu gewinnen und Dinge zu reflektieren.“

Christina Kampmann – Ministerin für Familie,  
Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW

„Ich habe unglaublich viel im Sport gelernt. Ich habe viel über mich selbst gelernt, über meine Leistungsfähigkeit, gelernt an meine Grenzen zu gehen und auch über Ernährung.“

Markus Rehm – Leichtathlet im Behindertensport  
(Weltrekordhalter im Weitsprung)

„Alle Werte, die ich beim Sport gewonnen habe, wenden ich automatisch auch im Leben an. Der Umgang mit Druck und Niederlagen, die Stresssituationen direkt vor einer Herausforderung – damit lernt man im Sport umzugehen.“

Britta Heidemann – Fechterin  
(Olympiasiegerin, Weltmeisterin, Europameisterin)

„Beim Sport habe ich gelernt, dass man in ihm die Charaktere des Menschen erkennen kann. Wie man sich auf dem Platz benimmt, das ist meistens auch ein wichtiger Indikator dafür, wie man sich im richtigen Leben verhält.“

Manfred Breukmann – Radiomoderator und Sportreporter

„Ich habe beim Sport gelernt, mit Konkurrenten umzugehen, was einen auf das Berufsleben vorbereitet. Daher sind Sportler auch so beliebt in Unternehmen.“

Linda Stahl – Speerwerferin (Bronzemedaille-Gewinnerin  
bei den Olympischen Sommerspielen 2012)

# Leistungsdaten und Angebote

Einzelne Aspekte der Bildungsarbeit  
im sportlichen Verbundsystem

Es ist wichtig zu wissen, DASS ...

... DER ORGANISIERTE SPORT

## DIE MEISTEN MENSCHEN „BEWEGT“.

Dies beweist die aktuelle LSB NRW-Mitgliederstatistik: Mit rund 5,1 Millionen Mitgliedern in mehr als 19.000 Sportvereinen vereint das Verbundsystem im NRW-Sport mehr Mitglieder als jeder andere Verband Nordrhein-Westfalens. Damit ist fast jeder dritte Einwohner Mitglied in einem Sportverein.

5,1  
MIO.  
MITGLIEDER

... KNAPP 500.000 MENSCHEN EHRENAMTLICH

## FÜR DEN SPORT ENGAGIERT SIND.

Der organisierte Sport ist in Nordrhein-Westfalen größter Träger ehrenamtlichen Engagements. Laut aktuellem Sportentwicklungsbericht (2013/2014) engagieren sich davon 154.000 Menschen auf der Vorstandsebene, 163.000 Menschen im Trainings- und Wettkampfbetrieb und 31.200 sind als Kassenprüfer tätig. Hinzu kommen geschätzte 151.800 ehrenamtlich helfende Vereinsmitglieder, die bei Sportveranstaltungen, Turnieren oder Feiern ohne festes Amt im Einsatz sind.

500.000

EHRENAMTLICH  
ENGAGIERTE

... DADURCH DER STAAT

### AUSGABEN IN MILLIONENHÖHE EINSPART.

Im Durchschnitt ist jeder Ehrenamtliche ca. 14 Stunden pro Monat für seinen Verein tätig. Das ergibt im Monat rund sieben Millionen Stunden, die Ehrenamtliche in den NRW-Sportvereinen leisten. Den Mindestlohn zugrunde gelegt, ergibt sich damit eine jährliche Wertschöpfung von über 700 Millionen Euro.

700

MIO. EURO  
WERTSCHÖPFUNG

... DER ORGANISIERTE SPORT EINER DER

### GRÖSSTEN ZIVILGESELLSCHAFTLICHEN ANBIETER FÜR QUALIFIZIERUNG UND BILDUNG IST.

Gemeinsam im Verbundsystem des organisierten Sports bieten LSB/SJ NRW, Fachverbände und Stadt- und Kreissportbünde jährlich ca. 10.000 bedarfsgerechte und abgestimmte Qualifizierungsmaßnahmen in den Bereichen Information, Beratung und Schulung an.

Diese werden von mehr als 150.000 Teilnehmer/-innen besucht. Der Sport kann aber nicht nur in seinen formalen Qualifizierungen bilden, sondern auch durch das Sporttreiben selbst und das Engagement in den Vereinen. Im Sport angelegte Bildungsprozesse sind einzigartig und fördern die eigene Persönlichkeit sowie die individuellen Kompetenzen eines jeden Menschen.

10.000

QUALIFIZIERUNGS-  
MASSNAHMEN



# Besondere Merkmale UNSERES LIZENZSYSTEMS

Das Verbundsystem des organisierten Sports bietet Aus- und Fortbildungen mit DOSB-Lizenz an. Diese sind Teil unseres umfassenden Qualifizierungssystems. Grundlage der vierstufigen Lizenzausbildung sind die Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zur Qualifizierung. Hier legen die Sportorganisationen unter dem Dach des DOSB die Kriterien und Qualitätsstandards für die Qualifizierungsarbeit fest. Auf dieser gemeinsamen Grundlage werden die

Ausbildungskonzeptionen entwickelt, nach denen Übungsleiter/-innen, Jugendleiter/-innen, Trainer/-innen und Vereinsmanager/-innen stufenweise aus- und fortgebildet werden. Nicht jeder Ausbildungsgang bietet allerdings in allen vier Lizenzstufen Abschlüsse an. So wird die 3. und 4. Lizenzstufe nur im Trainerbereich angeboten. Der LSB/SJ NRW, die Landesfachverbände und ihre Spitzenverbände sind als Ausbildungsträger zur Vergabe einer DOSB-Lizenz berechtigt.

## NIEDRIGSCHWELLIGER EINSTIEG

Jeder, der mindestens 16 Jahre alt ist, kann eine Übungs- oder Jugendleiter/-innen-, Trainer/-innen- oder Vereinsmanager/-innen-Ausbildung absolvieren. Die Kosten für die Teilnehmenden sind dabei gering, die Wege dank dezentraler Ausbildungsstrukturen kurz.

## FÜR ALLE ZUGÄNGLICH

Jeder kann, unabhängig von seinem Alter, Bildungsniveau oder seiner sozialen Herkunft, die Aus- und Fortbildungsangebote nutzen. Diese finden meist an Wochenenden statt, so dass u. a. auch Berufstätige oder Studenten daran teilnehmen können.

## VIELFÄLTIGE QUALIFIZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Vielfalt ist ein wichtiges Element in unserem Ausbildungssystem. So verschieden die Angebote im Verein sind, so unterschiedlich sind auch die dafür benötigten Qualifikationen.

## HOHE QUALITÄTSSTANDARDS

Den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes folgend sind unsere Aus- und Fortbildungen an bundesweit geltende, hohe Qualitätsstandards gebunden. Dieses System gestaltet Aus- und Fortbildungen vergleichbar. Das heißt, dass eine Übungsleiter/-innen-Lizenz aus Nordrhein-Westfalen auch in jedem anderen Bundesland anerkannt ist.

## ANSPRUCHSVOLLE AUSBILDUNG

Kompetente, fachlich und methodisch geschulte Lehrkräfte garantieren die hohe Qualität in der jeweiligen Ausbildung.

## ÜBER DEN SPORT HINAUS ANERKANNT

Einheitliche Qualitätsstandards gewährleisten, dass die Übungsleiter/-innen- oder Trainer/-innen-Lizenz von anderen gesellschaftlichen Partnern – wie zum Beispiel Schulen oder Krankenkassen – anerkannt wird.

## QUALITÄTSSICHERUNG

Unsere Übungsleiter/-innen-, Trainer/-innen- und Vereinsmanager/-innen-Lizenzen sind in der Regel für vier Jahre gültig. Danach müssen Lizenzinhaber/-innen diese mittels spezifischer Fortbildungen verlängern. Dadurch sichert der organisierte Sport ab, dass sich das sportliche Geschehen immer auf der Basis des aktuellen Wissensstands bewegt.

## KOMPETENZ- UND WERTEVERMITTLUNG

In Aus- und Fortbildungen steht neben der fachspezifischen Qualifizierung auch die individuelle Persönlichkeitsentwicklung im Fokus.

## FORMAL VERGLEICHBAR

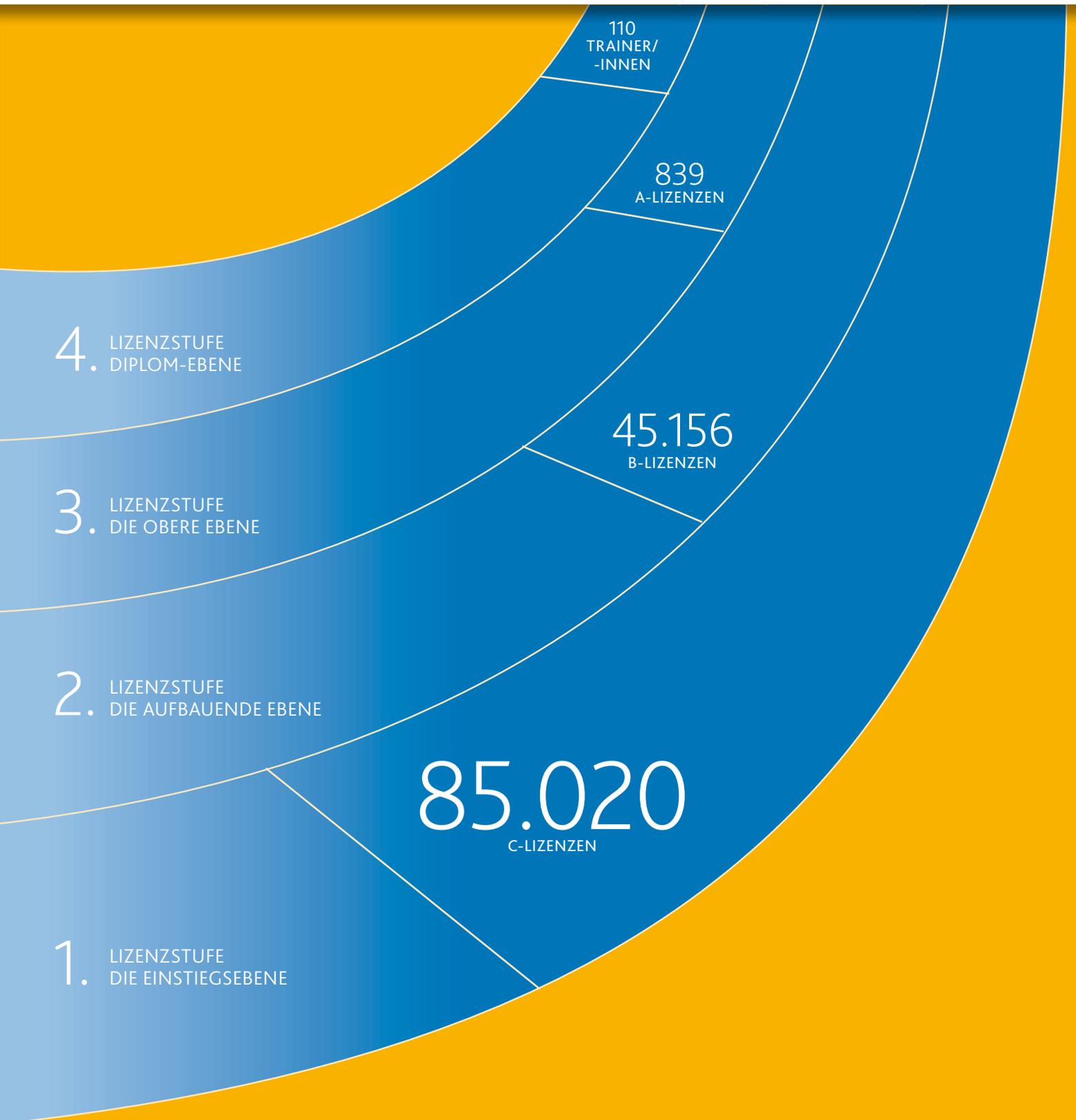
Eine vom DOSB in Auftrag gegebene Studie kommt zu dem Schluss, dass sich die Qualifizierungen des organisierten Sports in Anlehnung an den „Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen“ (DQR) in der Nähe formaler Qualifikationen der beruflichen Bildung oder gar der Hochschulbildung befinden.

## Übrigens:

Die Qualifikationen zum/zur Trainer/-in, Übungsleiter/-in, Jugendleiter/-in und Vereinsmanager/-in werden ergänzt durch zahlreiche Weiterbildungen außerhalb des Lizenzsystems. Die Angebote reichen von Lehrgängen wie zum Beispiel „Kantaera“, „Sturzprävention“ oder „Freerunning“ über „Yogadancing“ und „Aquajogging“ bis hin zu Kampfrichterausbildungen in den verschiedenen Sportarten. Für ihre Weiterbildungsmaßnahmen vergeben die Sportverbände häufig eigene Zertifikate und verbandsinterne Lizenzierungen.



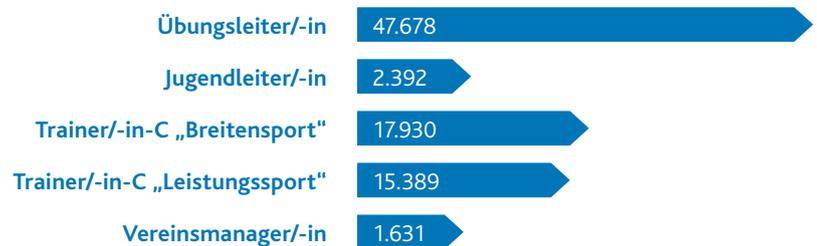
# Stolzes Ergebnis – ÜBER 131.000 LIZENZEN IN NRW



# Die Einstiegsebene – 1. LIZENZSTUFE

Die Ausbildungen – Übungsleiter/-in-C, Jugendleiter/-in-C, Trainer/-in-C, Vereinsmanager/-in-C – vermitteln in einem zeitlichen Umfang von mindestens 120 Lerneinheiten (LE = 45 Min.) die Grundlagen für qualifiziertes Handeln und Unterrichten im Sport. Veranstalter der

Qualifizierungen sind LSB/SJ NRW, Stadt- und Kreissportbünde sowie Landesfachverbände. Die Trainer/-innen-C-Ausbildung übernehmen ausschließlich die Fachverbände.



## ÜBUNGSLEITER/-IN-C

Die ÜL-C-Lizenz ist die Qualifikation für sportartübergreifenden Breitensport mit den Zielgruppen „Kinder und Jugendliche“ bzw. „Erwachsene und Ältere“. Neben pädagogischen und sportfachlichen Grundkenntnissen stehen aktuelle Trends im Freizeit- und Breitensport im Vordergrund. Die Themen „Konfliktmanagement“ und „kulturelle Unterschiede“ sind dabei ebenso Bestandteile im Lehrplan wie „Alter“, oder „Leistung“.

## JUGENDLEITER/-IN

Kinder und Jugendarbeit ist die Basis eines jeden Sportvereins. Jugendleiter/-innen planen und organisieren sportübergreifende Angebote für Kinder und Jugendliche und betreuen sie auch bei außersportlichen Aktivitäten wie Vereinsfreizeiten oder Jugendtreffs. Neben einer sportpraktischen Ausrichtung und der Vermittlung von pädagogischen Kompetenzen befasst sich die Ausbildung u. a. mit dem Thema „Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen im Verein“.

## TRAINER/-IN-C „BREITENSORT“ UND „LEISTUNGSSPORT“

Die Trainer/-innen-C-Lizenz ist entweder mit dem Fokus sportartspezifischer Breiten- oder Leistungssport zu absolvieren: Trainer/-innen im Breitensport setzen im Verein breitensportliche Bewegungsangebote in einer bestimmten Sportart um. Zu ihrer Tätigkeit gehört u. a., dass sie die Bedürfnisse der Mitglieder analysieren und daraus ein adäquates Vereinsangebot entwickeln. Dadurch tragen Trainer/-innen im Breitensport auch zur Mitgliedergewinnung und -bindung bei. Eine Ausbildung im Bereich Leistungssport zielt demgegenüber eher darauf ab, Talente zu erkennen, zu fördern sowie das leistungsorientierte Grundlagentraining für Anfänger und Fortgeschrittene zu planen und durchzuführen.

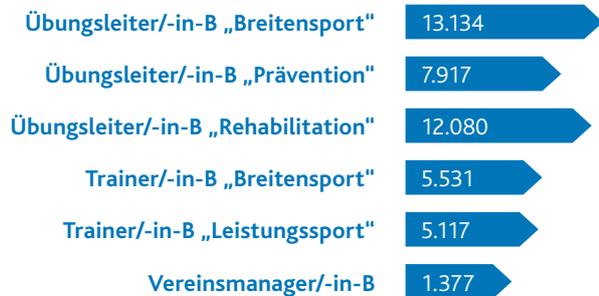
## VEREINSMANAGER/-IN-C

Sport braucht Management! Um neben der Sportpraxis auch für Führungs-, Organisations- und Verwaltungsaufgaben im Sportverein zu qualifizieren, gibt es die Ausbildung zum/zur Vereinsmanager/-in. Die Ausbildung qualifiziert für leitende und verwaltende Tätigkeiten in Vereinen und Verbänden u. a. in folgenden Aufgabenfeldern: „Führung“, „Recht“, „Finanzierung“, „Marketing“, „Organisation“ und „EDV“.

## Die aufbauende Ebene – 2. LIZENZSTUFE

Wer eine gültige Lizenz auf der ersten Stufe besitzt und mindestens ein Jahr in einem Verein tätig war, kann sich für die Ausbildung der zweiten Lizenzstufe anmelden. Diese umfasst mindestens 60 Lerneinheiten und bringt eine weitere Spezialisierung mit sich. Veranstalter

der Qualifizierungen sind LSB/SJ NRW, Stadt- und Kreissportbünde, Landesfachverbände oder ihre Spitzenverbände.



### ÜBUNGSLEITER/-IN-B „SPORTARTÜBERGREIFENDER BREITENSPORT“

Die Ausbildung qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungsangeboten mit Zielgruppen verschiedener Altersstufen und unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten – wie z.B. „Sport der Älteren“, „Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter“, „Bewegung, Spiel und Sport für 6- bis 12-Jährige“ oder „Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“.

### ÜBUNGSLEITER/-IN-B „IN DER PRÄVENTION“

Die Qualifizierung ist eine Reaktion auf die große Nachfrage an gesundheitsorientierten Angeboten in Sportvereinen. Übungsleiter/-innen mit dieser Qualifikation setzen gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote zielgruppengerecht um. Die Qualifizierung „Sport in der Prävention“ unterteilt sich in fünf Profile: „Herz- Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“, „Gesundheitstraining für Erwachsene/Ältere“ und „Gesundheitstraining für Kinder/Jugendliche“.

### ÜBUNGSLEITER/-IN-B „IN DER REHABILITATION“

Auch diese Ausbildung setzt im Gesundheitssport an. Dabei geht es um Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Indikationsspezifisch richten die Übungsleiter/-innen zielgruppengerechte Rehabilitations-Sportangebote in verschiedenen Profilen aus.

### TRAINER/-IN-B „BREITENSPORT“ UND „LEISTUNGSSPORT“

Die Ausbildung Trainer/-innen-B-Breitensport befasst sich neben breitensportlich orientierten Trainingsangeboten mit den sozialen und gesundheitlichen Aspekten des Sporttreibens. Die Ausbildung Trainer/-innen-B-Leistungssport qualifiziert für das Aufbau- und Anschlussstraining der Sporttreibenden in einer Sportart.

### VEREINSMANAGER/-IN-B

Die Ausbildung qualifiziert zur Ausübung von leitenden und verwaltenden Tätigkeiten in Vereinen und Verbänden mit erweiterten Kompetenzanforderungen in spezifischen Tätigkeitsfeldern. Sie baut auf den in der Lizenzstufe C erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auf und führt zu einem eigenständigen Profil im Vereinsmanagement.

## Die obere Ebene – 3. LIZENZSTUFE

Die Trainer/-innen-A-Lizenz umfasst weitere 90 Lerneinheiten auf der dritten Lizenzstufe. Ausgebildet wird ausschließlich über die Spitzenverbände. Die Ausbildung Trainer/-innen-A im Leistungssportbereich qualifiziert für die Gestaltung des systematischen leistungs- und hochleistungsorientierten Trainings in einer Sportart. Zu diesem Ausbildungsgang wird man nur zugelassen, wenn man vom zuständigen Landesfachverband dafür empfohlen wird. Im Jahr 2015 engagieren sich fast 900 Trainer/-innen mit A-Lizenz.

839  
A-LIZENZEN

110  
DIPLOM-TRAINER/  
-INNEN



## Diplom-Ebene – 4. LIZENZSTUFE

Qualifizierte Trainer/-innen mit einer A-Lizenz im Leistungssport können eine Qualifizierung auf der 4. Lizenzstufe erreichen. Wenn sie die Aufnahmebedingungen erfüllen und eine Empfehlung ihres Sportverbandes besitzen, besuchen sie dafür die Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes. Das ist die zentrale und eigenständige Aus- und Fortbildungsstätte für Trainer/-innen im deutschen Hochleistungssport. In mindestens 1.300 Lerneinheiten bietet die Trainerakademie differenzierte Lehrgänge an, die für die Gestaltung eines systematischen, leistungssportlichen Trainings auf höchstem Niveau qualifiziert. Aktuell sind über 100 Trainer/-innen in NRW auf der Diplomebene aktiv.



*„Ich freue mich, dass wir im diesjährigen Bildungsreport so aussagekräftige Zahlen erheben konnten. Sie belegen, dass die lizenzierte Qualifizierungsarbeit im Verbundsystem besonders stark auf die Sportpraxis und weniger auf den Vereinsmanagement-Bereich ausgelegt ist. Uns ist sehr wohl bewusst, dass die Qualifizierungsbedingungen im Vereinsmanagement aufgrund der gewachsenen bürokratischen Anforderungen und Ansprüche der Mitglieder an ein modernes Vereinsmanagement gestiegen sind. Vor diesem Hintergrund setzten wir uns aktiv für den Abbau unnötiger Vorschriften und Bürokratie ein. Unser Ziel ist es zukünftig, die Zahlen der lizenzierten Vereinsmanager/-innen zu erhöhen. Idealerweise sollte es in jedem Sportverein in unserem Land wenigstens einen/eine Vereinsmanager/-in geben, der/die über eine VM-C-Ausbildung verfügt!“*

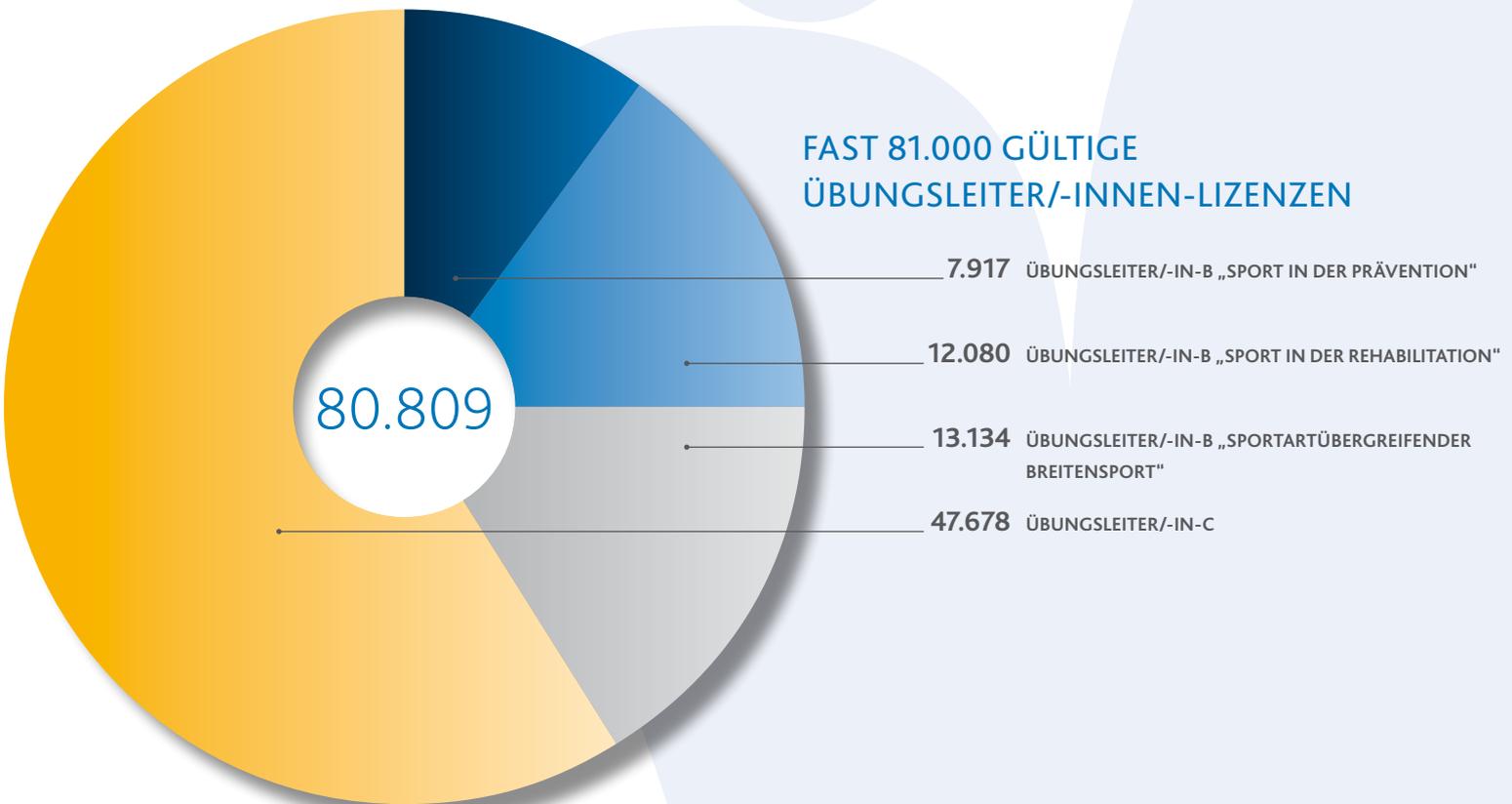
MONA KÜPPERS

Vizepräsidentin „Bildung und Mitarbeiterentwicklung“  
im Landessportbund NRW

# Entscheidende Bildungsaspekte

## ... IN DER ÜBUNGSLEITUNG

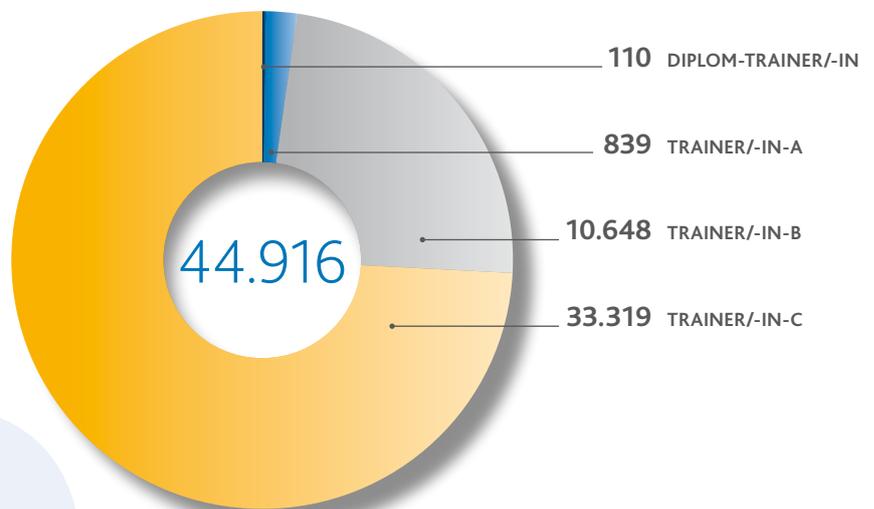
Übungsleiter/-innen müssen über verschiedenste Fähigkeiten verfügen, denn sie sind sportartübergreifend im Einsatz: Sie sollen reflektiert und selbstorganisiert handeln, indem sie bspw. unterschiedliche Sportangebote bedarfsgerecht planen und realisieren. Als Übungsleitung braucht es darüber hinaus im besonderen Maße Selbstbewusstsein, Einfühlungsvermögen und Sozialkompetenz. Denn sie sollen ihre Teilnehmenden motivieren können und ein Gespür für deren unterschiedlichen Bedürfnisse haben, damit verantwortungsvoll umgehen und entsprechend reagieren. Hierzu gehört auch die Fähigkeit, Konflikte wahrzunehmen und sie zu lösen. Darüber hinaus sollen sie vertrauenswürdig, team- und kooperationsfähig sein.



## ... IN DER TRAINERTÄTIGKEIT

Durch die Aus- und Fortbildung von Trainer/-innen schaffen die Fachverbände Bildungsanlässe und fördern, dass Trainer/-innen ihrer Tätigkeit entsprechende Kompetenzen entwickeln: Neben spezifischen Fachkenntnissen in der jeweiligen Sportart/Disziplin verfügen Trainer/-innen über eine ausgeprägte Methoden-, Sozial- und Organisationskompetenz, die es ihnen ermöglicht, Training und Wettkampf erfolgreich zu planen und durchzuführen. In ihrer Tätigkeit als Trainer/-in gehen sie selbstorganisiert und gestaltend vor. Sie sollen Führungs- und Steuerungsqualitäten besitzen, eine verantwortliche Leistungssportförderung unterstützen und sich für einen fairen, dopingfreien Sport engagieren. Als Trainer/-in gilt es, zu jeder Zeit sowohl den Überblick zu behalten als auch den Blick für vermeintliche Kleinigkeiten nicht zu verlieren.

### KNAPP 45.000 GÜLTIGE TRAINER/-INNEN-LIZENZEN



## ... IM VEREINSMANAGEMENT

Vereinsmanager/-innen bewegen sich in der Vereinsführung und nicht in der Sportpraxis. Dazu müssen sie in der Lage sein, einen Verein zukunftsorientiert aufzustellen, wofür sie eine große Anzahl an Kompetenzen und Fähigkeiten benötigen. Diese liegen sowohl im fachlichen und methodischen als auch im sozialen Management-Bereich – und reichen damit von Vereinsführung über das Finanz- und Steuerrecht bis hin zum Konfliktmanagement. Neben diesem fachlichen Know-how erfordert ihre Tätigkeit auch klassische Führungskompetenzen wie verantwortliches Handeln auf der Grundlage von Integrität, Transparenz und Partizipation. Kommunikationsstärke, Konfliktlösungspotenzial und die Fähigkeit, andere in ein Team zu integrieren, sind dabei genauso wichtig wie die Eigenschaft zur Selbstreflexion.

### RUND 3.000 GÜLTIGE VEREINSMANAGER/ -INNEN-LIZENZEN



# „Junges Ehrenamt“ – QUALIFIZIERUNGSMASSNAHMEN

Die Bereitschaft junger Menschen, sich in ihrer Freizeit zu engagieren, ist laut dem aktuellen Deutschen Freiwilligensurvey stark ausgeprägt. Mindestens jeder/jede Dritte über 14 Jahren übernimmt Aufgaben ehrenamtlich. Und mehr als jeder/jede zweite bisher nicht-engagierte Jugendliche kann sich vorstellen, sich auch zu engagieren, wenn die Rahmenbedingungen passen. Für sich etwas zu tun und sich für andere einzusetzen, sind dabei gleichberechtigte Motive. Jugendliche schätzen zudem die Kompetenzen, die sie im Engagement und in der dazugehörigen Qualifizierung erwerben, denn diese können sie auch für ihre berufliche Entwicklung nutzen.



## SPORTLICHES ENGAGEMENT KANN IN DER SCHULE BEGINNEN

Die Sporthelfer/-innen-Ausbildung richtet sich an 13- bis 17-jährige Schüler/-innen, die partnerschaftlich mit Lehrer/-innen den außerunterrichtlichen Schulsport mitgestalten wollen. In der Ausbildung erlernen sie, wie sie Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote anleiten, den Pausensport beleben oder an Schulsportfesten und -wettkämpfen mitwirken können. Mit ihrem Engagement stärken mittlerweile über 19.000 aktive ausgebildete Sporthelfer/-innen die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur ihrer Schulen.



Da ich selbst sehr viel Sport im Verein betreibe, ist es schön, sich auch an der eigenen Schule für mehr Sport und Bewegung zu engagieren. Die jüngeren Kinder an meiner Schule akzeptieren mich als Sporthelferin, und das macht mich stolz. – NICOLE FRIBUS, 15 JAHRE



### ZAHLE DER JÄHRLICH AUSGEBILDETEN SPORHELPER/-INNEN AN SCHULEN STEIGT KONTINUIERLICH



Die hohe Zahl von ausgebildeten Sporthelfer/-innen belegt das große Potenzial junger Menschen – auch für die Sportvereine. Beinahe 60 Prozent der Sporthelfer/-innen interessieren sich für eine Weiterqualifizierung im organisierten Sport.

### ZAHLE DER BETEILIGTEN SCHULEN HAT SICH SEIT 2010 AUF MEHR ALS 1.000 SCHULEN VERDOPPELT

Im November 2015 wurde in Anwesenheit von NRW-Schulministerin Sylvia Löhrmann und LSB-Präsident Walter Schneeloch in Oberhausen die Anne-Frank-Realschule als 1.000ste Sporthelferschule zertifiziert. Es ist Ziel, diese Zahl bis zum Jahr 2021 auf 1.200 zu erhöhen.



8.030

GRUPPENHILFER/  
-INNEN

8.275

TRAINERASSISTENTEN/  
-ASSISTENTINNEN

## GRUPPENHELPER/-INNEN UND TRAINER-ASSISTENTEN/-ASSISTENTINNEN – DIE BASIS FÜR DIE ZUKUNFT IM ORGANISIERTEN SPORT IM TRAININGSBETRIEB

Analog zum/zu Sporthelfer/-innen gibt es Gruppenhelfer/-innen und Trainerassistenten/-assistentinnen, die im Verein aktiv sind. Die praxisorientierten Ausbildungen qualifizieren Jugendliche, um Verantwortung im sportlichen Übungs- und Trainingsbetrieb und in der Jugendarbeit im Verein zu übernehmen. Gruppenhelfer/-innen helfen dem/den Übungsleiter/-innen; Trainerassistenten/-assistentinnen unterstützen den/die Trainer/-innen bei der Trainingsdurchführung.



Die Ausbildung zum Trainerassistenten hat sehr viel Spaß gemacht. Zusammen mit Gleichaltrigen habe ich gelernt, wie ich Konflikte in einer Gruppe löse und was bei der Aufsicht von Kindern zu beachten ist. – ALEXANDER SCHYMIK, 15 JAHRE



## JUNIOR-MANAGER/-INNEN – DIE BASIS FÜR DIE ZUKUNFT DES ORGANISIERTEN SPORTS AUSSERHALB DER TRAININGSFLÄCHE

An der Ausbildung für junge Menschen zwischen 15 und 26 Jahren, die im Verein etwas bewegen und das Vereinsleben mitgestalten wollen, nehmen jährlich rund 120 Heranwachsende teil. Seit 2012 wird die Junior-Manager/-innen-Ausbildung flächendeckend in NRW angeboten. Sie ist die Einstiegsqualifikation für Projektmanagement und verantwortungsvolle Gremienarbeit in sportlichen Strukturen. Darüber bietet sie jungen Menschen die Möglichkeit, sich unabhängig von sportpraktischen Qualifizierungen übergreifende Kompetenzen für eine jugendgemäße Vereinsarbeit anzueignen.



Ich habe gelernt, wie man Maßnahmen und Projekte zielorientiert plant, organisiert, durchführt und auch präsentiert. Besonders spannend fand ich die Arbeit im Team. Wir haben bei unserer gemeinsamen Arbeit erfahren, wie wichtig respektvoller Umgang für ein gutes Teamergebnis ist. – ELENA NOCKE, 17 JAHRE



In meiner Ausbildung zur Gruppenhelferin habe ich viele inhaltliche Anregungen für sportliche Vereinsangebote bekommen. Auch habe ich erst jetzt verstanden, wie wichtig es ist, Geräte richtig und sicher aufzubauen und worauf dabei alles zu achten ist. – JOHANNA BRIX, 16 JAHRE



## EIN JAHR SPORT IN VOLLZEIT – KNAPP 500 FREIWILLIGENDIENSTLER IN 2015

Die Freiwilligendienste im Sport sind als Bildungs- und Orientierungsjahr zu verstehen, die das Ziel verfolgen, die Bereitschaft junger Menschen für ein freiwilliges, gesellschaftliches Engagement und die Übernahme von Verantwortung zu fördern. Dabei vermitteln die Freiwilligendienste wertvolle Einblicke in ein Berufsfeld, in dem die Teilnehmer/-innen erste berufliche Erfahrungen sammeln können. Gleichzeitig engagieren sie sich freiwillig und erfahren dadurch Selbstwirksamkeit.

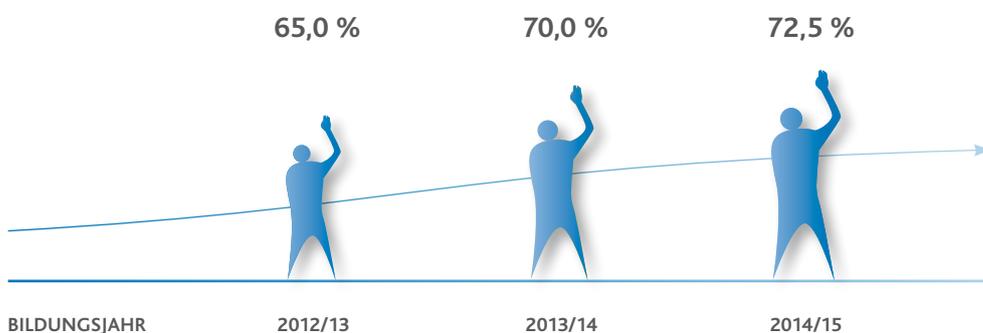
Die Sportjugend NRW ist anerkannter Träger für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und den Bundesfreiwilligendienst (BFD). Sie unterstützt die jungen Freiwilligen innerhalb ihres Freiwilligendienstes bei der Berufsfindung und -orientierung mit passgenauen Bildungsangeboten. Als Einsatzstellen im Sport kommen Vereine, Verbände, Bünde, Olympiastützpunkte und der LSB/SJ NRW selbst in Frage. Die Aufgaben sind dabei vielfältig: Vom Training, der Betreuung und außersportlichen Jugendarbeit, über die Organisation und Verwaltung, bis hin zur Anleitung von Bewegung, Spiel und Sport in der offenen Ganztagschule.



Da ich nicht wusste, was ich nach dem Abi machen soll, habe ich mich für ein BFD im Sport entschieden. Dass ich so viel in diesen zwölf Monaten lernen würde, hätte ich niemals gedacht. Ich habe das erste Mal in meinem Leben gelernt, Entscheidungen zu treffen und für diese auch einzustehen. Ich habe auch gelernt, mich selbst zu reflektieren, spontan auf veränderte Bedingungen zu reagieren und Hilfe anderer anzunehmen. – FREDERIC BARTH, 20 JAHRE



## DIE ENGAGEMENTBEREITSCHAFT NACH DEM DIENST LIEGT BEI ÜBER 70 PROZENT



Eine interne Auswertung der Sportjugend NRW belegt, dass die Zahl der Freiwilligen, die sich nach ihrem Freiwilligendienst weiter im Sportbereich engagieren wollen, höher denn je ist. Dabei hat sich herausgestellt, dass der Wunsch, sich in der Sportpraxis zu engagieren gesunken ist. Demgegenüber ist die Vorstellung, sich im Vereinsmanagement zu engagieren, gestiegen.

## ERFOLGSMODELL „VEREINSMANAGER-C-TALENTE VON HEUTE – FÜHRUNGSKRÄFTE VON MORGEN“

Diese Ausbildung spricht engagierte Jugendliche zwischen 18 und 26 Jahren an, die bereits ehrenamtlich im organisierten Sport aktiv sind und eine verantwortliche Position anstreben. Und jenen bietet diese Qualifizierungsmaßnahme eine Menge: Umfassendes Know-how und ein Netzwerk, um eine Führungsposition im organisierten Sport zukünftig einnehmen zu können. Dies mit Erfolg – rund 80 Prozent der Teilnehmer/-innen der ersten beiden Ausbildungsgänge (2011/12 und 2012/13) sind heute in verantwortungsvollen Positionen tätig: Allein fünf von ihnen sind im aktuellen Jugendvorstand der Sportjugend NRW aktiv.



Die Ausbildung hat mir das Rüstzeug für Aufgaben mit viel Verantwortung im organisierten Sport gegeben. Sie hat zu einer Entwicklung meiner Handlungskompetenzen geführt, die mich auch in meinem Beruf weiterbringen. Ich habe u. a. gelernt, Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, um strategische Entscheidungen bestmöglich zu treffen und umzusetzen. Mein persönlich nachhaltigster Gewinn ist das Networking: Der Aufbau tragender Netzwerke stellt für mich den Schlüssel zum Erfolg dar. – JENS WORTMANN, VORSITZENDER DER SPORTJUGEND NRW



„Mit unseren Qualifizierungs- und Bildungsmaßnahmen für junge Engagierte haben wir nachfragegerechte Angebote geschaffen, in denen wir jungen Menschen das notwendige Wissen für einen erfolgreichen Einstieg ins ehrenamtliche Engagement vermitteln. Durch die Einbindung der Maßnahmen ins DOSB-Lizenzsystem sind darüber hinaus Möglichkeiten einer langfristigen Engagementkarriere vorgezeichnet. Gute Beispiele zeigen, dass diese Möglichkeiten überaus erfolgreich von vielen jungen Menschen angenommen und genutzt werden. Nach und nach übernehmen sie damit immer mehr Verantwortung in ihren Vereinen, Bündeln und Verbänden und setzen damit konsequent ihren ehrenamtlichen Weg fort. Somit sind wir gut aufgestellt, um junge Menschen für ihre aktuellen Aufgaben fit zu machen und sie zugleich langfristig für ein ehrenamtliches Engagement zu begeistern.“

MARTIN WONIK

Vorstand Landessportbund NRW

# Good Practice



# Bildung durch Bewegung von Beginn an

Bildung beginnt mit der Geburt: Vom ersten Tag an erforscht und entdeckt ein Kind seine Welt – und das vor allem über Bewegung. Es strampelt, greift, krabbelt, rutscht, läuft, klettert, .... Für die unter 6-Jährigen ist eine umfassende Bewegungsförderung schlichtweg elementar, um sich motorisch, kognitiv, sozial und emotional bestmöglich zu entwickeln. Vor dem Hintergrund, dass Bewegungsmöglichkeiten für Kinder in unserer Welt immer eingeschränkter werden, ist es umso wichtiger, Eltern mit ihren Kleinkindern ein Angebot zu ermöglichen, das abwechslungsreiche und anregende Spiel- und Bewegungsräume bietet. Hier kommt der organisierte Sport seiner gesellschaftlichen Verantwortung nach: Aktuell weisen 3.447 NRW-Vereine mindestens 15 Mitglieder im Alter von null bis sechs Jahren auf und halten damit ein entsprechendes Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot bereit.

## FÖRDERUNG DER PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Auch Emilia Poggi ist Mitglied im Sportverein. Sie ist drei Jahre alt und kommt mit ihrem Vater Johannes jeden Montag zum Eltern-Kind-Turnen in die Turnerschaft 1912 Mülheim-Saarn. Emilia und ihr Vater spielen und üben dort gemeinsam mit den anderen turnenden Eltern-Kind-Duos mit Bällen, Reifen und Keulen; hüpfen voller Eifer, springen und balancieren mit und ohne Geräte um die Wette.

Dabei machen sie nur das, wonach ihnen der Sinn steht, denn Freiwilligkeit schreibt man in Mülheim-Saarn groß: Die zur Verfügung gestellten Bewegungsimpulse im Eltern-Kind-Turnen erschließen sich alle Aktiven unter Beteiligung einer qualifizierten Übungsleitung



selbst. So entwickeln Kinder wie Emilia schon früh ein eigenes positives Körpergefühl und ein gesundes Selbstbewusstsein. An Großgeräten, wie bspw. dem Barren, findet sie starke Bewegungsanreize, die ihre Motorik fördern. Auch der spielerische Umgang mit Kleingeräten wie Seilen oder Bällen vermittelt ihr über den Spaß hinaus neue Fertigkeiten. Im Kontakt zu anderen Kindern erlebt Emilia Gemeinschaft und erste Freundschaften.

„Unser Eltern-Kind-Turnen ist ein vielseitiges und ganzheitliches Bewegungsangebot in einer tollen sozialen Gemeinschaft“, formuliert der sportliche Vater mit Nachdruck. „Zudem ist Turnen für Emilia auch hilfreich, wenn sie später mal andere Sportarten ausprobieren will. Es macht uns jedenfalls viel Freude, und wer weiß, vielleicht turnt sie später mal bei Olympia“, fügt er augenzwinkernd hinzu.

## BEWEGTE GESCHICHTE

Turnen zählte bereits 1896 in Athen mit acht Wettbewerben zu den olympischen Sportarten. Dabei geht die über 200-jährige Turnbewegung in Deutschland zurück auf Friedrich Ludwig Jahn. Heute umfasst die Turnbewegung in ganz Deutschland laut dem Deutschen Turner-Bund (DTB) 22 Landesturnverbände mit bundesweit rund 18.000 Turnvereinen und Turnabteilungen und knapp fünf Millionen Mitgliedern – und eine von ihnen ist die 3-jährige Emilia aus Mülheim an der Ruhr.

# Let's Dance

„Ist Tanzen Sport?“ – diese Frage übertitelte noch im Jahr 1950 einen Artikel von Walter Fredericia in der ZEIT. Aus heutiger Sicht zaubert uns diese Frage ein Schmunzeln auf unsere Lippen, denn wir wissen, dass hinter dem Tanzen meist ein hartes und anstrengendes Training steckt, mag es auch noch so leicht, locker und fließend aussehen. Wir stellen deshalb ganz klar fest: Tanzen ist Sport.



## MEISTERHAFTE YOUNGSTER

Das weiß auch das Deutsche Meisterpaar der Altersgruppe 12 bis 14 Jahre, David Jenner und Elisabeth Tuigunov, aus Münster. Begeistert von der Tanzkultur begannen Cousin und Cousine ihre Laufbahn als Tanzpaar gemeinsam im Alter von sechs Jahren.

„Wir haben beide schon sehr früh zu unseren Müttern gesagt, dass wir Weltmeister werden wollen“, betont die 13-jährige Elisabeth ihren leistungssportlichen Anspruch.

Und so tanzen beide seither immer dienstags im gemeinsamen Gruppentraining in der Residenz Münster und finden sich am Wochenende wahlweise auf Turnieren oder im Einzeltraining wieder. Ihr Ehrgeiz und ihre dafür notwendige Disziplin zahlt sich bislang aus: In ihrer Altersklasse sind sie nicht erst seit der gewonnenen Deutschen Meisterschaft in diesem Jahr das erfolgreichste Tanzpaar in Deutschland.

## VIelfÄLTIGE TRADITION

David und Elisabeth tanzen Latein- und Standardtänze. Diese Kategorie ist im Tanzsport eine unter vielen. Teils über viele Jahrhunderte, mitunter Jahrtausende, bildete sich die heutige Vielfalt der Tanzformen aus: Sie reicht vom klassischen Ballett über den beliebten Disco Fox bis hin zur karibischen Salsa. Und noch heute prägen kulturelle Entwicklungen den Tanzsport und formen ihn weiter. So treten beispielsweise neue Tänze wie Hip Hop und Breakdance neben die bestehenden Tanzstile.

Diese Vielfalt spiegelt sich auch im Tanzsportverband Nordrhein-Westfalen wider: Allein in NRW tanzen rund 50.000 breiten-, freizeit-, gesundheits- oder leistungssportliche Sportler/-innen in über 400 Vereinen – darunter auch David und Elisabeth. Sie planen weiter leistungssportlich aktiv zu tanzen, hart für zukünftige Erfolge bei Europa- und Weltmeisterschaften zu trainieren und nach dem Abitur und Studium selbst vom Tanzunterricht leben zu können.

# Inklusiver Trendsport

Die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in unserer Gesellschaft sollte selbstverständlich sein. Sie ist eine Bereicherung für alle. „Inklusion leben – gemeinsam und gleichberechtigt Sport treiben“, das ist der Anspruch, den der organisierte Sport verfolgt. Denn Bewegung, Spiel und Sport sind besonders geeignet, das gegenseitige Kennenlernen von Menschen mit und ohne Behinderung zu fördern, den Gedanken der selbstbestimmten, gleichberechtigten Teilhabe im Bewusstsein zu verankern und Menschen mit Behinderungen in unserer Gesellschaft zu stärken. Damit kommt dem organisierten Sport beim Thema „Inklusion“ eine gesellschaftspolitisch wichtige Rolle zu. Aber auch wenn Inklusion im Sport bereits in einer Vielzahl von Maßnahmen gefördert wird, gilt es, diese Aktivitäten weiter auszubauen.

## „SKATING IST PUNKROCK“

Eine der deutschen Galionsfiguren im Sport mit Handicap ist David Lebuser, professioneller Rollstuhl-Skater und damit erfolgreicher Extrem-, Trend- und Behindertensportler in einer Person. Der 29-jährige Dortmunder schätzt die Freiheiten, die er durch und in seinem Sport findet.

„Parallel zu meinem Unfall 2008 liefen die Paralympics in Peking. Ich schaute mir zum ersten Mal bewusst Sportler in Rollstühlen an, und war schnell beeindruckt, wie leistungsfähig sie sind. Und so dachte ich mir mit der Diagnose ‚Querschnittlähmung‘ noch im Krankenhausbett: ‚Das ist ja gar nicht so schlimm.‘“

Rasch darauf entdeckte David WheelchairMX (WCMX), das Rollstuhl-Skating, und den damit verbundenen Lebensstil für sich. Er machte den Rollstuhl zu seinem Sportgerät, was ihm einerseits sportlichen Spaß bringt und ihn außerdem auch im Alltag in die Lage versetzt, zum Beispiel Treppen nicht als Hindernisse wahrzunehmen, sondern als sportliche Herausforderungen. Das Thema „Freiheit“ ist auch in der Rollstuhl-Skating-Kultur zentral: „Skating ist Punkrock!“

Wir sind eine Gemeinschaft, die stetig wächst, sich entwickelt. Jeder und Jede, die dazukommen, können ihren eigenen Stil, ihre eigenen Gedanken mit einbringen und den Sport so formen“, hebt David die Vorzüge seiner Sportart hervor. „Im normalen Skate-Alltag fährt der eine Skateboard, der andere BMX und der nächste halt Rollstuhl. Der Skatepark ist im Idealfall eine kleine eigene inklusive Gesellschaft, denn hier tummelt man sich gemeinsam, egal welche Hautfarbe, welches Sportgerät, ob Markenklamotten oder nicht, ob Punkrock oder Hip Hop, ob ein Bein oder zwei oder keins,“ fügt er hinzu.

Damit auch andere die von David beschriebenen Freiheiten seines Sports erleben können, gibt er unter dem Vereinsdach der Reha- und Behindertensport-Gemeinschaft Dortmund 51 regelmäßig Kurse für Rollstuhl-Neulinge und -Interessierte. „Bei Workshops begrüßen wir natürlich gern immer alle und freuen uns, wenn auch ‚Fußgänger‘ sich mal in einen Rolli setzen und mitmachen“, so David.



# Ein klassisches Tauschgeschäft: Deutsch gegen Judo

Florin Petrehele, geboren in Rumänien, 37 Jahre, Vater von zwei Kindern, ist seit 1998 in Deutschland. Seitdem ist er hauptamtlicher Trainer beim 1. Godesberger Judo Club in Bonn und mittlerweile auch als anerkannter Diplom-Sportlehrer am Comenius Gymnasium mit einer halben Stelle tätig.

„Ich habe selbst vor etwa zwei Jahrzehnten auf der Judomatte die deutsche Sprache gelernt. Ein klassisches Tauschgeschäft quasi: Deutsch gegen Judo. Meinem Sport habe ich selbstverständlich mehr als Sprachkenntnisse zu verdanken. Heute möchte ich die Chancen, die Judo mir eröffnet hat, auch anderen anbieten. Als ‚Integration durch Sport‘-Stützpunktverein gelingt uns das hier beim 1. Godesberger Judo Club gut.“

In Deutschland ist Florins Sportart wie er selbst zugewandert. Es ist eine Sportart, deren Ursprung in einem anderen Land und in einem anderen kulturellen Kontext entstanden ist, in Japan. Judo bedeutet wörtlich „der sanfte Weg“ und basiert auf dem Grundsatz „Siegen durch Nachgeben“. Ende des 19. Jahrhunderts begründete Jigoro Kano die ganzheitliche Lehre für Körper und Geist, das Judo, als Weg zur Leibesertüchtigung und als Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Zwei Prinzipien liegen diesem dynamischen Kampfsport dabei im Wesentlichen zugrunde: Zum einen das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen, zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist. Kurzum: Im Judo wird aus abstrakten Werten eine gelebte Kultur.

## EINE GROSSE FAMILIE

Eine Besonderheit im Judosport ist, dass Japanisch als Judosprache weltweit beibehalten wurde. Hierzu gehören auch die japanischen Höflichkeitsformen und die während Wettkampf und Training nötigen Anweisungen. Man kann von einer eigenen Judokultur sprechen, die auch in der Verschiedenheit der sportlichen Ausprägungen aufrechterhalten wird. Die klaren Höflichkeitsformen, Bestimmungen für Training und Wettkampf, aber auch die einheitliche Kleidung oder das Rangsystem durch farbige Gurte tragen dazu bei, sich schnell mit anderen Judoka verstehen und identifizieren zu können. Oft wird die Gemeinschaft, in der diese Kultur gepflegt wird, von den weltweit 20 Millionen Judoka als „Judofamilie“ bezeichnet.



# Ganz großes Tennis

Die Spuren der Sportart Tennis reichen bis ins 13. Jahrhundert zurück. Sein olympisches Debüt feierte das Rückschlagspiel bei den ersten Olympischen Sommerspielen in Athen 1896 im Einzel und Doppel der Herren. Kurioserweise gewann das erste Olympia-Einzel der Ire John Boland, der ursprünglich nur als Zuschauer nach Athen gereist war und der von einem griechischen Freund ohne sein Wissen für das Tennisturnier gemeldet wurde. Gemeinsam mit dem Deutschen Fritz Traun, der als Leichtathlet in Griechenland startete, feierte er anschließend auch noch den ersten olympischen Sieg im Doppel. Knapp 20 Jahre zuvor, im Jahr 1877, entstand das bis heute übliche Tennis bei den ersten Meisterschaften in Wimbledon. Auch in Deutschland verbreitete sich die Sportart Tennis rasant. Heute ist der Deutsche Tennis Bund (DTB) mit knapp 1,5 Millionen Mitgliedern der größte Tennisverband der Welt.

## SPIEL, SATZ UND SIEG – ATTRAKTIVER SPORT FÜR JEDES ALTER

Die Bochumerin Ulrike Hauk ist ebenso begeisterte Tennisspielerin. Ihr sportlicher Weg führte sie nach über 30 Jahren Badmintonsport und aktiven Windsurfen im 49. Lebensjahr hin zum Tennis. „Tennis ist einfach ein faszinierender Sport. Ob im Wettkampf oder im Training, als Einzel- oder Mannschaftsspiel, es bietet jedem, ganz unabhängig von Alter und Geschlecht, unzählige Reize. Ich habe mich für den Tennissport entschieden, da er schlichtweg langsamer ist als Badminton und man ihn bis ins hohe Alter spielen kann. Welche Sportarten gibt es schon, die das ermöglichen? Die eigenen Grenzen zu erkennen und sich nach ihnen zu richten, auch das gehört für mich zu einem verantwortungsvollen Sportlerleben“, führt die mittlerweile 63-jährige Ulrike Hauk lebendig aus.



## „KÜKEN“ MIT ÜBER 63 JAHREN

Die sportbegeisterte Bochumerin schwingt aber in ihrem Tennisclub, dem TC Südpark Bochum, nicht nur den Tennisschläger. Seitdem sie in Altersteilzeit ist, engagiert sie sich mit Herzblut auch als Seniorenwartin in ihrem Club. Sie ist Ansprechpartnerin und Interessensvertreterin für 160 Vereinsmitglieder im Alter von 55 bis 90 Jahren. „Uns ist es sehr wichtig, insbesondere ältere Mitglieder im Verein zu halten. Dabei ist es egal, ob sie selbst noch als Aktive bei Seniorenturnieren oder offenen Angeboten auf dem Platz stehen oder nur an den geselligen Treffen unseres Vereinslebens teilnehmen. Außerdem möchten wir auch neue ‚Ältere‘ für unseren Verein gewinnen. Dafür überlege ich mir immer wieder neue, ansprechende Angebote und Aktivitäten“, so Hauk. Dass dies nicht immer reibungslos verläuft, sondern besondere Herausforderungen mit sich bringt, versteht sich von selbst.

„In den Augen vieler älterer Senioren bin ich quasi noch ein ‚Küken‘, das im Vergleich zu ihnen, noch nicht über ausreichende Sport- und Lebenserfahrung verfügt. Damit sensibel umzugehen, habe ich mit 63 Jahren beim Sport gelernt. Das Alter ist eben auch im Sport immer eine Frage der Perspektive“, fügt sie schmunzelnd hinzu.

# Wasser kennt kein Alter



„Meine Wassergymnastik ist für mich ein fester Termin in der Woche, denn danach geht es mir immer viel besser als vorher: Meine Gelenke schmerzen weniger und ich habe mit den netten Leuten hier jeden Mittwoch unheimlich viel Spaß“, erklärt die 76-jährige Ingeborg Goerz. Ihre Leidenschaft für die angeleitete Gymnastik im Schwimmbecken teilt die Duisburgerin mit vielen anderen Sportler/-innen: Aquafitness ist mittlerweile ein nicht mehr wegzudenkender Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport in der deutschen Sportlandschaft. Neben der Jugend schätzt gerade die ältere Bevölkerungsgruppe diese Bewegungsangebote. Doch was ist das Geheimnis des Allround-Talents Wasser?

## SPRITZ LEBENDIG

Die kulturelle Entwicklung im Wassersport begann mit den Baderäumen der Griechen oder Römer bereits in der Antike, und noch im Mittelalter gehörte Schwimmen zu den notwendigen Tugenden für einen wahren Ritter. Heutzutage ist Wassersport gleichermaßen mit Leistung und mit Gesundheit verbunden. Und das nicht ohne Grund: Der Bewegungsraum

„Wasser“ bietet im Gegensatz zum Land günstige physikalische Voraussetzungen für Sportler/-innen. Auftrieb und Widerstand (die Dichte von Wasser ist 1.000 mal höher als die der Luft) machen das Wasser für viele Menschen zum idealen Trainingsplatz, der die Gelenke entlastet und gleichzeitig den Wasserwiderstand bietet, um den Muskelapparat zu trainieren. Der Sport ist dabei nicht nur Mittel zum Zweck. Für viele Teilnehmer/-innen von Aquafitness-Gruppen sind der Sport und die Kursgruppe wesentlich mehr: „Unsere Trainerin motiviert uns zu Bewegungen, die wir sonst im Alltag nicht machen würden, und das ist gut so, denn auch wir ‚Älteren‘ wollen gefordert werden – und im Wasser fällt uns dies nicht so schwer. Ich möchte darauf nicht mehr verzichten,“ bekräftigt Goerz. Aquafitness bedeutet für sie fit zu bleiben – ihre Lebensqualität zu erhalten. Und damit ist sie nicht allein. Anni Soltysik, ihre 72-jährige Kurskollegin, formuliert das für sich so:

*„Seit ich regelmäßig Wassergymnastik mache, haben sich meine Gleichgewichtsprobleme verringert und ich habe viel mehr Kraft bekommen. Dadurch bewege ich mich auch sicherer durch den Tag. Wir haben immer tolle Musik und durch die vielen unterschiedlichen Übungen ist die Stunde schnell vorbei. Wir freuen uns dann schon immer auf das nächste Mal.“*

# Nur keinen Rost ansetzen

Ein Blick auf die Fortbildungsschwerpunkte macht dabei sowohl den sportlichen als auch den sozialen Ansatz deutlich: Von Aufwärmübungen mit und ohne Rollator über das Sicherheitstraining und das richtige Schuhwerk bis hin zum Erfahrungsaustausch findet hier jeder Aspekt Berücksichtigung.

Im Alter selbständig und aktiv zu leben, das wünschen sich die meisten Menschen. Der organisierte Sport kann hierbei einen wertvollen Beitrag leisten, denn der Erhalt der motorischen Fähigkeit unterstützt die Handlungsfähigkeit im Alltag. Das Konzept „Rollator-Walking“ vom Stadtsportbund Duisburg setzt genau hier an: „Im Rahmen des LSB NRW-Programms ‚Bewegt ÄLTER werden in NRW!‘ suchen wir nach neuen Bewegungsmöglichkeiten für ältere Duisburgerinnen und Duisburger und sind dabei auf den Rollator als Sportgerät gestoßen“, schildert Christoph Gehrt-Butry, SSB-Breitensportkoordinator. „Mit unserem Konzept zum Rollator-Walking bringen wir Seniorinnen und Senioren aus dem Stadtgebiet erfolgreich in Bewegung und vor allem in Kontakt zueinander.“ Die Idee ist dabei bestechend simpel: Der SSB Duisburg bildet Übungsleitungen von Vereinen, die bereits im Bereich „Ältere“ tätig sind, im Rollator-Walking fort.

## ENGAGIERTE ÜBUNGSLEITERIN MIT 80 JAHREN

Eine von ihnen ist die 80-jährige Ursula Gowerek, die seit über 40 Jahren aktive Übungsleiterin für die verschiedensten Zielgruppen im Sportverein ist. Seit mehreren Jahren leitet sie eine Rollator-Walking-Gruppe. Die Teilnehmer/-innen sind zwischen 76 und 92 Jahren.

„Sport und Bewegung haben mich jung bleiben lassen und mir zu einem positiven Lebensgefühl verholfen. Dieses Gefühl gebe ich gerne weiter. Was gibt es Schöneres, als andere Menschen zu Bewegung und Aktivität zu motivieren? Dass der Sport im Alter dabei auf andere Akzente setzt, als in jüngeren Jahren, versteht sich von selbst.“

## NICHT NUR DAS AUTOFAHREN WILL GELERNT SEIN

Ursula Gowerek steht einmal in der Woche pünktlich in der Halle, um ihre Gruppenteilnehmer/-innen mit guter Laune zu körperlicher Betätigung mit dem Rollator zu motivieren. „Es ist doch besonders in unserem Alter wichtig, dass wir unsere Beweglichkeit erhalten und fit bleiben. Der Rollator ist hierfür eine nützliche Hilfe. Aber so wie das Autofahren gelernt sein will, muss auch der richtige Umgang mit dem Rollator trainiert werden. So üben wir beispielsweise auch, wie man richtig mit dem Rollator in einen Bus einsteigt oder Treppen läuft.“ Und das mit Erfolg: Alle Teilnehmenden leben ein aktives und selbstbestimmtes Leben – und das in den eigenen vier Wänden. „Vielleicht hat dazu ja auch mein Rollator-Training ein wenig beigetragen“, wünscht sich Ursula Gowerek.



Dass sich zu BEWEGEN auch zu ERLEBEN heißt. Im ALTER nicht hilflos zu sein. Wie schön es ist, von jemanden GEMOCHT zu werden. **ÄSTHETIK**. Sich auch mal bei jemandem ZU ENTSCHULDIGEN. SEMIOTIK. Dass man sich STARK fühlt, wenn man MITENTSCHEIDEN darf. TANZ. **Dass ich weiß, was meinem KÖRPER gut tut.** Dass ohne TECHNIK nichts läuft. Dass ich meine GRENZEN KENNE. Mir selbst und dem Pferd zu VERTRAUEN. DASS WIPPEN

nur funktioniert, wenn gleich viele KINDER auf beiden Seiten sitzen. Verantwortung für ein BOOT zu übernehmen. EMOTIONEN in den Griff zu kriegen. SELBSTSICHERHEIT

# # beimSportgelernt

und SELBSTVERTRAUEN. Mit meinem ASTHMA umzugehen. Einen HANDSTAND. Mir selbst, auch Freunden zu VERTRAUEN. **Mit anderen SIEG und NIEDERLAGE zu teilen.** Dass auf dem KOPF die WELT ganz anders aussieht. Ohne Sport fehlt mir etwas Existentielles im LEBEN. Mich im Sport AUSZUDRÜCKEN. Sport bietet Möglichkeiten der PARTIZIPATION und ENTFALTUNG. AKROBATIK. VERANTWORTUNG für das Team zu übernehmen. **KRAFT**. Dass

GESUNDHEITSSPORT für mich das Richtige ist. INTEGRATION lässt Freundschaften entstehen. Dass ich beim TREPPENSTEIGEN nicht aus der PUSTE KOMME. Die ANGST zu ÜBERWINDEN. Jeder MENSCH ist etwas GANZ BESONDERES. Gemeinsam zu KLATSCHEN und den RHYTHMUS zu hören. WETTERKUNDE. Dass MEHR MÖGLICH ist, als man glaubt. Dass man nicht alleine GEWINNEN kann. Meine KRAFT gezielt einzusetzen. Vernünftig zu SCHWIMMEN. Die Fähigkeit, KRITIK anzunehmen. LEISTUNGSBEREITSCHAFT mitzubringen. In jeder Situation die Kontrolle zu behalten. **BEWEGEN kann man sich immer, egal wie ALT man ist.** Dass man niemanden ins WASSER schmeißt. Dass mir der WERT von GESUNDHEIT so bewusst ist. Wie sich RHYTHMIK anfühlt. Dass auch Krafttraining SPASS machen kann. Ich vor einer GRUPPE sprechen kann. **Dass man jede HÜRDE ÜBERSPRINGEN kann.** Aus FEHLERN zu lernen. PHYSIK. Mir mehr ZUZUTRAUEN. Einen perfekten KORBLEGER. Dass sich der SPRUNG ins WASSER lohnt. JEDER wird so genommen, WIE ER IST. Dass ich, wenn ich brenne, das FEUER WEITERGEBEN kann. Dass man im WETTKAMPF ZUSAMMENHÄLT.

Wie POSITIV Sport Kinder aller Nationen miteinander VERBINDEN kann. Dass man in jedem Alter BEWEGLICH bleiben kann. **DASS Sport mehr ist als SPORT.** ZUVERSICHT und GEDULD: PHYSIKALISCHE Zusammenhänge. Mein Land zu REPRÄSENTIEREN. Dass gegenseitiges VERTRAUEN auch im Alltag hilft. VITALITÄT. KRAFT tanken und den TOTEN PUNKT zu überwinden. Dass Alter KEINE KRANKHEIT ist. Etwas über STRÖMUNGSMECHANIK. Mit SPASS und KREATIVITÄT am besten zum Ziel zu gelangen. NICHT den KOPF in den SAND ZU STECKEN. Dass man im WETTKAMPF ZUSAMMENHÄLT. Einen Freund zu TRÖSTEN und wieder zum LACHEN zu bringen. EISLAUF. Das ZEIT manchmal ganz SCHNELL und manchmal ganz LANGSAM vergeht. **BILDUNG findet an vielen ORTEN statt.** Wie schön es ist, etwas NEUES auszuprobieren. FREUDE am LEBEN zu finden. Den KOPF FREI zu kriegen und ABZUSCHALTEN. Morgens ENTSPANNT in den Tag zu starten. Wie man TRAMPOLIN springt. HÖHEN zu feiern und RÜCKSCHLÄGE wegzustecken. So, wie ICH BIN, darf ICH SEIN. DARTS. Dass man im TEAM nicht untergeht. Dass man von ÄLTEREN Leuten etwas LERNT. Bei jedem WETTER die richtige KLEIDUNG zu tragen. Auf der GERADEN SPUR DES LEBENS ZU BLEIBEN. **BILDUNG braucht BEWEGUNG.** Dass mir der WERT von GESUNDHEIT SO BEWUSST geworden ist. Dass ich mich SPÜREN kann. Dass ich im Sport etwas für das LEBEN LERNEN kann. Mich in der BALANCE von SPANNUNG und ENTSPANNUNG wohl zu fühlen. Einfach auch einmal NEIN sagen zu dürfen. Dass ich auch FÜHRUNGSAUFGABEN übernehmen kann. SIEGEN durch NACHGEBEN. Das WOLLEN, SOLLEN und KÖNNEN in EINKLANG bringen. Dass eine PERFEKTE ROLLE RÜCKWÄRTS auf der Matte und im Alltag hilfreich sein kann. **SALTO**. WIE ich falle, OHNE mir weh zu tun. METEOROLOGIE.

Wie POSITIV Sport Kinder aller Nationen miteinander VERBINDEN kann. Dass man in jedem Alter BEWEGLICH bleiben kann. **DASS Sport mehr ist als SPORT.** ZUVERSICHT und GEDULD: PHYSIKALISCHE Zusammenhänge. Mein

Land zu REPRÄSENTIEREN. Dass gegenseitiges VERTRAUEN auch im Alltag hilft. VITALITÄT. KRAFT tanken und den TOTEN PUNKT zu überwinden. Dass Alter KEINE KRANKHEIT ist. Etwas über STRÖMUNGSMECHANIK. Mit SPASS und KREATIVITÄT am besten zum Ziel zu gelangen. NICHT den KOPF in den SAND ZU STECKEN. Dass man im WETTKAMPF ZUSAMMENHÄLT. Einen Freund zu TRÖSTEN und wieder zum LACHEN zu bringen. EISLAUF. Das ZEIT manchmal ganz SCHNELL und manchmal ganz LANGSAM vergeht. **BILDUNG findet an vielen ORTEN statt.** Wie schön es ist, etwas

NEUES auszuprobieren. FREUDE am LEBEN zu finden. Den KOPF FREI zu kriegen und ABZUSCHALTEN. Morgens ENTSPANNT in den Tag zu starten. Wie man TRAMPOLIN springt. HÖHEN zu feiern und RÜCKSCHLÄGE wegzustecken. So, wie ICH BIN, darf ICH SEIN. DARTS. Dass man im TEAM nicht untergeht. Dass man von ÄLTEREN Leuten etwas LERNT. Bei jedem WETTER die richtige KLEIDUNG zu tragen. Auf der GERADEN SPUR DES LEBENS ZU BLEIBEN. **BILDUNG braucht**

**BEWEGUNG.** Dass mir der WERT von GESUNDHEIT SO BEWUSST geworden ist. Dass ich mich SPÜREN kann. Dass ich im Sport etwas für das LEBEN LERNEN kann. Mich in der BALANCE von SPANNUNG und ENTSPANNUNG wohl zu fühlen. Einfach auch einmal NEIN sagen zu dürfen. Dass ich auch FÜHRUNGSAUFGABEN übernehmen kann. SIEGEN durch NACHGEBEN. Das WOLLEN, SOLLEN und KÖNNEN in EINKLANG bringen. Dass eine PERFEKTE ROLLE RÜCKWÄRTS auf der Matte und im Alltag hilfreich sein kann. **SALTO**. WIE ich falle, OHNE mir weh zu tun. METEOROLOGIE.



