

Sport

in Hessen



Landessportbund
Hessen e.V.

Titelthema

**Sportverein
trifft
Fitnessstudio**



Mehrfache Preisträger

Was die Turnerschaft Klein-Krotzenburg richtig macht

Online zum Prüfer

Neues Webmodul für's Sportabzeichen

Editorial

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

in diesem Jahr macht der Hessentag in Bad Hersfeld, meiner Geburtsstadt, Station. Der gesamte Kurpark – für mich ein Ort glücklicher Kindheitsmomente – wird sich in eine große Sport- und Spielwiese verwandeln. Ich freue mich schon sehr darauf, zu erleben, wie hier für den heutigen Nachwuchs vielfältige Erinnerungen für die kommenden Jahrzehnte geschaffen werden.

Weitere schöne Bilder meiner Kindheit stammen aus der Jahnhalle des TSV Hersfeld. Mit drei Jahren machte ich hier meine ersten Versuche beim Kinderturnen. Damals war die Jahnhalle eine funktionale Halle ohne viel ChiChi. Welche Wege Vereine heute gehen – auch um sich gegen kommerzielle Konkurrenten zu behaupten –, untersucht unser aktuelles Titelthema „Verein trifft Fitnessstudio“.

Ganz andere Erinnerungen – nämlich die an meine Reha im vergangenen Spätsommer – werden bei dem Thema „Gemeinsam gegen Krebs“ wach. Zahlreiche



Studien belegen in der Zwischenzeit, dass Sport den Heilungsprozess fördert und das Rückfallrisiko deutlich senkt. Eine Botschaft, die man gar nicht oft genug wiederholen kann. Ich freue mich deshalb, dass beim Netzwerktreffen in der Rhein-Main-Region viele Übungsleiterinnen und Übungsleiter die Chance zum Austausch nutzen.

Ich nutze jetzt die frühlingshaften Temperaturen für zwei Runden Nordic Walking im Park und wünsche Ihnen viel Spaß und unterhaltsame Informationen bei der Lektüre Ihrer „Sport in Hessen“.

Ihre

Dr. Susanne Lapp

Inhalt



3

Verein trifft Fitnessstudio
Unser Titelthema



11

ODDSET Zukunftspreis
Preisträger im Porträt



15

Sport und Ernährung
Sportliche Kinder brauchen mehr Energie

- 10 Kurz notiert**
Interessantes aus der Welt des organisierten Sports
- 13 Sport und Gesundheit**
Gemeinsam gegen Krebs
- 14 Sterne des Sports**
Von der Turnerschaft Klein-Krotzenburg lernen
- 17 Neue Bücher**
Lesenswertes rund um den Sport
- 18 Sport und Geschichte**
30 Jahre Mauerfall
- 32 Sportinfrastruktur**
Vier Impulse für Vereine

Impressum

Herausgeber: Landessportbund Hessen e. V. (lsbh); Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel.: 069/6789-0
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Susanne Lapp, Vizepräsidentin für Kommunikation und Marketing, Glauburgstraße 11, 60318 Frankfurt.
Redaktion: Leitung Ralf Wächter (RW), Isabell Boger (ib), Markus Wimmer (maw), Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt.
So erreichen Sie uns: Ralf Wächter, rwaechter@lsbh.de, Tel.: 069/6789-262; Isabell Boger, ibogger@lsbh.de, Tel.: 069/6789-267; Markus Wimmer, mwimmer@lsbh.de, Tel. 069/6789-437; Fax: 069/6789-300.
Verlag: Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG, Waldstraße 226, 63071 Offenbach
Druck und Vertrieb: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel.
Abonnementverwaltung: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561/60280-452, Fax: 0561/60280-499, E-Mail: abo-sih@dierichs-druck.de
 SIH XX / XX.XX.2016

Anzeigen Nord/Mitte: Claudia Brummert, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561/60280-180, Fax: 0561/60280-199, E-Mail: brummert@ddm.de
Anzeigen Süd: Torsten Wethlow, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, Tel.: 069/85008-368, Fax: -394, E-Mail: sih@op-online.de

Sport in Hessen erscheint vierzehntägig zum Wochenende
Bezugspreis: Jährlich Euro 51,11 einschl. Postgebühren und MwSt.
 Bestellungen für Vereine beim Landessportbund Hessen e. V., für Privatpersonen bei Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Eine Rücksendepflicht besteht nicht.

Titelfoto: Ein Sportvereinszentrum wie das der SKV Büttelborn überzeugt mit diversen Kursangeboten, einer Fläche für gerätegestütztes Fitnesstraining und Raum für sozialen Austausch zwischen den Mitgliedern.
 Foto: Alexander Heimann, Vollformat/SKV Büttelborn 1904/46 e.V.

www.landessportbund-hessen.de

Vom Krafraum bis zum Fitness-Tempel

Fitnesszentren im Verein, Sportvereinszentren oder doch nur ein erweiterter Krafraum? Wenn Vereine ihre Zukunft mit Fitnessangeboten sichern wollen, führen „viele Wege nach Rom“

Die hessischen Sportvereine müssen sich mit gesellschaftlichen Veränderungen auseinandersetzen, die den Sportbetrieb beeinflussen: Die Bevölkerung wird älter und bunter, regelmäßige Trainingszeiten können von immer weniger Menschen aus beruflichen Gründen wahrgenommen werden, die Ansprüche an Sportanbieter ändern sich, neue Sporttrends werden immer schneller nachgefragt. Kein Wunder also, wenn sich immer wieder Vereine mit der Schaffung eigener Fitnessstudios oder Sportvereinszentren beschäftigen. Manche mit überwältigendem Erfolg, andere mit durchwachsenen Ergebnissen, wieder andere sind mit ihren Plänen komplett gescheitert.

Orientierungshilfe geben

Mit unserem Titelthema wollen wir Vereinen, die sich mit dem Gedanken tragen, ein eigenes Fitnesszentrum zu errichten, eine Orientierungshilfe bieten. Am Beispiel unterschiedlicher Modelle aus dem Vereinsalltag, Interviews mit Fachleuten sowie einer ausführlichen Darstellung, wo und wie Vereine Hilfestellungen bei der Planung und Umsetzung eines eigenen Fitnesszentrums finden können, soll die Entscheidungsfindung unterstützt werden.

Seit den frühen 1970er Jahren liegt Fitness im Trend. Wo es früher „trimm dich fit“ hieß, beschäftigen sich die Sporttreibenden heute eher mit „World Jumping“, „Spinning“ oder „TRX-Training“. Hinzu kommt, dass immer mehr Menschen den Aspekt „Sport und Gesundheit“ für sich berücksichtigen und deshalb sportlich aktiv sind. Somit verwundert es nicht, dass viele Sportvereine ihre Zukunftsperspektive in solchen Angeboten sehen. Neben Fitness-Kursprogrammen gelten vereinseigene Fitnessstudios als gute Strategie, zukünftige Herausforderungen zu bewältigen.

Komplexe Gemengelage

Allerdings wird bei näherer Beschäftigung mit dem Thema schnell deutlich, dass die Schaffung und der Betrieb eines Fitnessstudios eine hochkomplexe Angelegenheit ist. Angefangen von der Finanzierung und den baulichen Notwendigkeiten, über die Auswahl und Beschaffung der passenden Geräte, bis hin zur Organisation des Betriebes, gibt es reichlich Diskussions- Handlungs- und Entscheidungsbedarf. Ein guter Ratgeber an dieser Stelle ist der Leitfaden



„Das Fitnessstudio im Sportverein“ des DOSB, in dem ausführlich alle Schritte von der Idee, bis zur Umsetzung beschrieben sind.

Ausreichend Planungszeit einräumen

„Die Umsetzung eines Fitnessstudios benötigt in der Regel zwischen zwei und vier Jahre, wobei gut ein Drittel der Zeit in die Planung investiert wird, die reine Bauzeit ist im Vergleich dazu kurz“, schreiben die Autoren. Dabei kommt es auch darauf an, ob bestehende Räume umgebaut werden oder ob ein kompletter Neubau angedacht ist.

Das Programm bestimmt die Größe

Neben den örtlichen Gegebenheiten bestimmt vor allem das geplante Programm die Größe eines Fitnessstudios. Zwar beträgt die durchschnittliche Fläche von Vereinsstudios 800 Quadratmetern (bei kommerziellen Studios liegt dieser Wert bei 1.300 Quadratmetern), doch sowohl was die Fläche angeht, als auch die Zahl der Mitglieder, gibt es keine gültige Faustformel für die Größe eines Studios.

„Um am Markt bestehen zu können, ist nicht die Größe entscheidend, sondern auch und gerade um die politische Unterstützung.“, schreiben die Autoren des DOSB-Leitfadens. Zwar gibt es einige Beispiele aus größeren Vereinen, bei denen große Fitnesszentren gut und erfolgreich laufen, aber es finden sich auch kleinere Vereine, denen es gelungen ist, die Größe und das Programm ihres Fit-

O B E N

Fachgerechte Betreuung der Sportlerinnen und Sportler gehört in vereinseigenen Fitnessstudios dazu.
Foto: pixabay.com



Der Leitfaden „Das Fitnessstudio im Sportverein“ des DOSB, an dem der Landessportbund Hessen mitgewirkt hat, kann unter www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/downloads/heruntergeladen werden.

nesszentrums passgenau auf die eigenen Notwendigkeiten zu trimmen und in kleinem, aber stimmigem Rahmen Erfolg mit ihrem Projekt haben. (siehe Seite 8/9)

Verein und Markt analysieren

Um als Verein diesen passenden Rahmen für ein eigenes Fitnessstudio ermitteln zu können, ist eine Analyse des „Ist-Zustands“ unerlässlich. Ganz am Anfang sollte natürlich die Frage stehen, ob die Schaffung eines Studios überhaupt ein Mittel ist, um den Verein voran zu bringen. Wie viele Vereinsmitglieder würden das Studio benutzen? Kann der Verein neue Mitglieder damit gewinnen? Wie kann das Studio in den Verein integriert werden?

Wenn diese (und viele weitere) Fragen beantwortet sind und der Verein zum Ergebnis gekommen ist, dass ein Fitnessstudio für ihn sinnvoll sein kann, sollte unbedingt eine Umfeldanalyse vorgenommen werden. Hierbei stehen Fragen wie: Wie groß ist das Einzugsgebiet? Wer soll angesprochen werden? Welche Mitbewerber und welche Angebote gibt es? Gibt es Räume oder müssen diese neu errichtet werden?

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Frage des Programms, das im Studio angeboten werden soll. Folgt man der Meinung von Experten (siehe Interview Seite 6), dann sind Fitnesskurse und durch Geräte gestütztes Training „zwei Seiten einer Medaille“. Demzufolge können zum Projekt unter Umständen weitere Kursräume und die entsprechenden Klein-Trainingsgeräte hinzukommen.

Personalausstattung bedenken

Zur Personalausstattung: Angefangen von den Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen, über die Verwaltung, bis hin zur Studioleitung, stellt sich für interessierte Vereine fast zwangsläufig die Frage, ob ein solches Projekt noch im Ehrenamt zu betreiben ist, zumal flexible Trainingszeiten über den ganzen Tag vielfach zum Konzept zählen und solche Angebote nur schwer alleine mit Freiwilligen aufrecht zu erhalten sind.

Hierbei gilt es zu bedenken, dass mit der Schaffung von hauptamtlichen Stellen nicht nur Lohn-, Lohnnebenkosten und steuerliche Fragen zu bedenken sind, sondern auch die Verantwortung für die Beschäftigten bei der Vereinsführung liegt. Darüber hinaus müssen die Mitarbeiter/-innen die notwendige Qualifizierung haben. Das betrifft nicht nur sportfachliche Ausbildung und Kompetenz, sondern auch die Fähigkeit, mit Menschen zu kommunizieren, eine hohe Serviceorientierung und nicht zuletzt die Bereitschaft, sich immer wieder fort zu bilden.

Neben qualifiziertem Personal sind qualifizierte Angebote eine gute Möglichkeit, um sich gegenüber kom-

merziellen Anbietern zu positionieren. Die Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS und SPORT PRO GESUNDHEIT sind beispielsweise gute „Verkaufsargumente“. Um diese Siegel zu erhalten sind jedoch einige Bedingungen einzuhalten, die nicht von allen Vereinen geleistet werden können.

Hohe Hürde Finanzierung

Für viele, vor allem kleinere Vereine dürften die Kosten, die mit der Schaffung eines Fitnessstudios, eines Sportvereinszentrums oder auch nur eines zeitgemäßen „Kraftraums“ einhergehen, die größte Hürde sein.

Selbst, wenn die Räume vorhanden sind und die Geräte günstig erworben werden konnten, fallen für den Betrieb doch hohe Kosten an. Im DOSB-Leitfaden wird in einer Beispielrechnung von 2,50 bis 3,50 Euro pro Quadratmeter für Warmwasser/Heizung/Abwasser ausgegangen. Nimmt man die weiter oben beschriebenen 800 Quadratmeter Durchschnittsgröße an, ergeben sich für diese drei Faktoren alleine schon rund 2.400 Euro monatliche Kosten, die eingespült werden müssen. Hinzu kommen grob geschätzte 700 Euro für Strom (je nach Ausstattung), 300 Euro GEMA, 1.600 Euro Reinigung und natürlich die Verwaltungs- und Personalkosten, die pauschal nur schwer geschätzt werden können.

Politische Unterstützung zahlt sich aus

Angesichts dieser Zahlen verwundert es nicht, wenn Vereinsvorstände sich scheuen, mit einem Fitnesszentrum neue Wege zu beschreiten. Gerade die oft hohe Anfangsinvestition und der mit Bauprojekten verbundene planerische Aufwand schrecken viele ab und die oben beschriebenen Betriebskosten erhöhen eher den Druck, als zu entspannen. Andererseits sagen Experten, dass die Betriebskosten in den Hintergrund treten, wenn das Projekt erst einmal angelaufen sei. (Siehe auch unser Interview auf Seite 6)

Nicht zuletzt sollten die guten Erfahrungen, die andere Vereine schon mit ihren Projekten gemacht haben, hoffnungsvoll stimmen. Es empfiehlt sich unbedingt, bei diesen Vereinen nachzulegen, ihre Einrichtungen zu besuchen und voneinander zu lernen.

Nahezu unerlässlich für solche Projekte ist die Unterstützung durch die jeweilige Kommune. Dabei muss es gar nicht um konkrete Fördersummen gehen, sondern auch und gerade um die politische Unterstützung. Die Bereitschaft zu einer Bürgerschaft wirkt im Dialog mit Banken und anderen Geldgebern manchmal Wunder.

Markus Wimmer

Titelthema
Verein trifft
Fitnessstudio

Vereinszentren als Herz und Zukunftsinvestition

Marcus Lachenwitzer begleitet Vereine aus Baden-Württemberg und Hessen bei der Planung von Sportvereinszentren / Ein Gespräch

Wenn es um Sportvereinszentren mit gerätegestütztem Trainingsbereich geht, gibt es im gesamten süddeutschen Raum wenige Experten, die es mit Marcus Lachenwitzer aufnehmen können. Der Referent des Württembergischen Landessportbundes e. V. (WLSB) hat Dutzende Vereine bei der Planung um Umsetzung solcher Zentren begleitet – in Baden-Württemberg, aber auch in Hessen als Kooperationspartner des lsb h. Wir haben mit ihm über seine Erfahrungen und Tipps für Vereine gesprochen.

Herr Lachenwitzer, was unterscheidet sogenannte Sportvereinszentren von Fitnessstudios?

Mit dem Begriff Fitnessstudio verbinden die Menschen kommerzielle Anbieter. Das sind Vereine nicht und wollen es auch nicht sein. Natürlich spielt flexibles Training an Geräten heute eine wichtige Rolle – auch für Vereinsmitglieder! Aber Sportvereinszentren, sogenannte SVZ, bieten einen Mehrwert darüber hinaus. Sie sind ein Treffpunkt, ein Ort, der Gemeinschaft stiften kann, bestenfalls sogar das neue Herz des Vereins. Und sie bieten Raum für eine zukunftsgerichtete Vereinsentwicklung. Denn Gesundheitssport und Fitnessangebote gewinnen an Bedeutung. Für Kursangebote in diesem Bereich braucht man aber keine kommunalen, oft in die Jahre gekommenen Mehrfeldhallen, die ab 17 Uhr zur Verfügung stehen, sondern kleinere, ansprechende Räume. Solche Räume sollte ein Vereinszentrum – neben einem Gerätebereich, Räumen für die Geschäftsstelle und einem Bistro oder anderen Treffpunkt – auf jeden Fall enthalten. Ein Vereinszentrum, so sehe ich das, soll keine Muckibude sein, sondern Ort, der Menschen dabei hilft, gesund zu bleiben – körperlich und geistig.

Gerätebereich, Kursräume, Büros – das klingt nach hohen Kosten. Ab welcher Vereinsgröße ist so ein Zentrum überhaupt eine Option?

Ich bin kein Fan von festen Schwellenwerten. Es gibt Vereine mit 500 Mitgliedern, die ein SVZ gebaut haben, damit erfolgreich waren und stark gewachsen sind. Andererseits sind auch 10.000 Mitglieder kein Garant dafür, dass es klappt! Am Anfang muss deshalb immer eine Potenzialanalyse stehen. Wie ist der Verein bisher aufgestellt? Gibt es andere starke Vereinsanbieter oder eine Vielzahl kommerzieller Studios im Umfeld? Wie sieht die Mitgliederstruktur aus und wie entwickelt sich die Region? Und ganz wichtig: Unterstützt die Kommune das Vorhaben des Vereines oder nicht?



Wie wahrscheinlich ist es, durch ein Sportvereinszentrum neue Mitglieder zu gewinnen?

Auch hier gibt es unterschiedliche Erfahrungen. Häufig ist die Wachstumsrate im ländlichen Raum nicht so hoch wie in urbanen Gebieten. Das liegt daran, dass auf dem Land eine Vielzahl der sportinteressierten Einwohner bereits vorher Vereinsmitglied war. Aber die Gesellschaft ändert sich: In Zukunft wird kaum mehr jemand im Verein bleiben, ohne einen Nutzen davon zu haben. Im SVZ – gegen höhere Gebühren – neue Angebote zu unterbreiten, sichert also auch langfristig die Mitgliederzahlen. Und eine gewisse Steigerung gibt es immer! Je größer die Kommune ist, desto eher kommen Leute von außen dazu, wobei die Konkurrenz in Großstädten schon fast wieder zu groß ist.

Was macht es mit der Vereinslandschaft vor Ort, wenn ein Verein so massiv investiert und sein Angebot dadurch deutlich attraktiver gestaltet?

Natürlich kann es passieren, dass Nachbarvereine darunter leiden. Oft ist es deshalb sinnvoll, diese mit ins Boot zu holen und frühzeitig über Kooperationen oder die Möglichkeit, gemeinsam zu investieren, nachzudenken. Aufgrund gewisser Vorgeschichten ist das nicht immer einfach. Aber eigentlich spüren heute alle Vereine, dass sie das Kleindenken nicht mehr aufrechterhalten können und Zusammenarbeit sinnvoll ist – schon rein von der personellen Seite her.

Apropos Personal: Ein Vereinszentrum lässt sich kaum ehrenamtlich betreiben, oder?

O B E N

Gerätegestützter Trainingsbereich, Kursräume und der neue Mittelpunkt des TSV Calw – so soll ein Sportvereinszentrum aussehen!
Foto: Roland Wurster

Titelthema
Verein trifft Fitnessstudio

Das stimmt. Es braucht professionelle Strukturen, doch über den Umfang kann – und muss – man diskutieren. Denn der Personalbedarf wirkt sich ganz entscheidend auf die Wirtschaftlichkeit eines Zentrums aus. Wenn ich einen Geschäftsführer brauche, einen sportlichen Leiter und bezahlte Kursleiter, muss ich das in meine Kostenkalkulation einberechnen. In der Planungsphase ist es deshalb wichtig, dass sich der Verein Gedanken macht, wie stark ein solches Zentrum ehrenamtlich mitgetragen werden kann. Denn natürlich ist es schön, wenn es weiterhin Übungsleiter und Trainer gibt, die sich im Rahmen der Ehrenamtspauschale engagieren – oder Mitglieder, die mal einen Thekendienst im Bistro übernehmen.

Ist diese ehrenamtliche Struktur auch ein Hindernis, etwa wenn es um die Finanzierung geht?

Ja. Vereine haben bei den Banken häufig kein allzu gutes Standing. Schließlich gibt es niemanden, der persönlich haftet und der Vorstand kann wechseln. Außerdem dürfen Vereine kaum Eigenkapital anhäufen. Umso wichtiger ist es, dass sie durch ihre Kommune unterstützt werden. Nicht nur finanziell, sondern auch ideell. Eine Stadt oder Gemeinde kann eine Bürgerschaft übernehmen oder dem Verein zusichern, dass sie das Gebäude übernimmt, wenn alles schief geht.

Das klingt für Vereine nicht gerade verlockend...

Zur Beruhigung: Alle Anlagen, die wir konzipiert haben, sind erfolgreich! Aber natürlich kann es am Anfang dauern, bis die Zahlen passen. Generell wirken wir darauf ein, das unternehmerische Denken bei den Vereinen zu stärken. Denn SVZ sind keine Selbstläufer! Selbst wenn die Bedingungen gut sind, kommen die Leute nicht von alleine. Die Vereine müssen Werbung machen, Plakate aufhängen, Sonderangebote unterbreiten. Läuft es mal, kann man aber nicht mehr viel falsch machen! Wenn die Mitglieder zufrieden sind, kommen weitere nach. Die meisten Anlagen, die wir vor fünf oder zehn Jahren konzipiert haben, arbeiten heute schon an ihrer Kapazitätsgrenze. Allerdings haben sich die Baukosten auch immens gesteigert.

Mit Kosten in welcher Höhe muss man kalkulieren?

Heute liegt man leicht bei vier oder fünf Millionen Euro – für Anlagen, die vor zehn Jahren die Hälfte gekostet hätten. Das wirkt sich natürlich auch auf die Nutzerbeiträge aus, teils sind wir bei 50 Euro pro Monat. Aber: Von den SVZ-Einnahmen profitieren alle im Verein. Das unterscheidet uns von privaten Anbietern.

Fünf Millionen Euro – schreckt das die Mehrheit der Vereine nicht ab?

Natürlich muss man sich genau überlegen, ob man so viel investieren will oder ob man Gesundheits- und Fitnesssport auch im Kleinen entwickeln kann. Es gibt ja auch die Möglichkeit, bestehende Räumlichkeiten zu erweitern oder umzunutzen. Gerade haben wir etwa das Foyer einer Sporthalle erweitert und zu einem Gesundheitsbereich umgebaut. Es muss auch nicht zwangsläufig

einige eine Sauna geben, vielleicht tun es auch normale Umkleiden anstelle von Spinden. Es kann auch SVZ mit Abstrichen geben! Klar ist aber, dass man immer zwei Dinge abdecken sollte: Gymnastik- und Kursbereich sowie Gerätetraining sind zwei Seiten einer Medaille des modernen Gesundheitssports. Keines geht ohne das andere! Bei der Abwägung, welchen Weg man einschlägt, muss man aber auch die soziale Komponente sehen: Bis zu 75 Prozent der Nutzer von SVZ hatten mit Fitnesssport vorher nichts zu tun und waren häufig kein oder nur noch passives Mitglied im Verein. Ihnen kann der Verein mit einem SVZ wieder ein Zuhause und vielleicht sogar sozialen Halt geben. Angesprochen wird ja durchaus auch eine Alterklasse, die von sozialer Vereinsamung bedroht ist. Im SVZ finden sie wieder Kontakt zu anderen Menschen. Außerdem steigert ein SVZ die sportliche Kompetenz im Verein: Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler, die auf der Fläche mitarbeiten, können ihr Wissen an die Trainer und Übungsleiter der anderen Abteilungen weitergeben, man kann kooperieren – innerhalb des Vereins, aber auch mit sozialen Einrichtungen, Schulen, Seniorenzentren.

Wenn ein Verein nun ernsthaft über ein Zentrum nachdenkt: Wie verläuft dann eine Beratung bei Ihnen?

Am Anfang steht wie erwähnt eine Potenzialanalyse. Anhand derer Werte können wir abschätzen, ob sich ein Millionenprojekt lohnen würde oder ob der Verein lieber kleinere Brötchen backen sollte! Anschließend muss der Verein entscheiden, welche Angebote er sich vorstellt. Auf der Grundlage dieses Betriebskonzepts entwickelt ein Architekt ein abstraktes Raumkonzept: Wie viele Kursräume, wie viele Büros, wie viel Gerätefläche ist nötig? Damit ist schon eine grobe Kostenschätzung möglich. Dann kommt die Wirtschaftlichkeitsprüfung: Wie viele Mitglieder werden am Anfang dort trainieren, welche Steigerungsraten traue ich mir zu, welche Preise kann ich ansetzen? Passen diese zu erwartenden Einnahmen zu meinem Kostenrahmen, muss die Finanzierung geklärt werden – bevor der Architekt anfängt zu planen. Es sind viele Entscheidungen zu treffen. Dabei hilft auch der Austausch mit anderen Vereinen.

Dafür hat der WLSB extra ein „Netzwerk für Sportvereinszentren“ gegründet. Was steckt dahinter?

Das Netzwerk ist 2014 entstanden, weil viele Vereine den Wunsch hatten, sich frühzeitig auszutauschen. Wir sehen darin zudem eine gute Möglichkeit, Vereine über den Bau hinaus zu unterstützen. Inzwischen gehören dem Netzwerk mehr als 50 Vereine an, auch einige aus Hessen. Kernstück ist eine Online-Plattform mit offenem und geschlossenem Bereich, auf der sich Vereine über alles Mögliche austauschen können – von der nötigen Anzahl an Steckdosen auf der Trainingsfläche bis zu arbeitsrechtlichen Dingen. Der WLSB informiert dort über aktuelle Trends und Informationen sowie Veranstaltungen. Mindestens zweimal im Jahr gibt es auch ein Netzwerktreffen. Wir erhalten tolle Rückmeldungen – ich kann deshalb nur dafür werben, beizutreten, wenn man als Verein ein eigenes SVZ plant oder betreibt.

Die Fragen stellte Isabell Boger

UNTEN

Kompetenter Ansprechpartner: Marcus Lachenwitzer berät Vereine in Baden-Württemberg und Hessen, die über den Bau eines Vereinszentrums nachdenken.

Foto: WLSB



Das Netzwerk für Sportvereinszentren ist ein Zusammenschluss von Vereinen, die ein Sportvereinszentrum planen, bauen oder betreiben. Es folgt genossenschaftlichen Prinzipien und bietet Austausch und Hilfe. Der Jahresbeitrag kostet 500 Euro pro Verein. Das nächste Netzwerktreffen findet am 4. April im Rahmen der FIBO in Köln statt.



Die Online-Zentrale des Netzwerks ist unter www.netzwerk-svz.de zu erreichen.

Eine Reise durch Hessens Fitnesslandschaft

Eigenes Gesundheits- und Fitnesszentrum, kleiner Kraftraum oder eine Kooperation mit einem kommerziellen Studio – die Vereine in Hessen gehen verschiedenste Wege

Verein trifft Fitnessstudio – so lautet das Titelthema dieser Ausgabe. Doch was ist das eigentlich, ein Fitnessstudio? Und ist dieser Begriff für das, was die hessischen Vereine im Bereich Fitness- und Gesundheitssport anbieten, eigentlich der richtige? Wer einen Blick auf die Vereinslandschaft von Bad Karlshafen bis Neckarsteinach wirft, stellt fest: Einen Überbegriff zu finden, ist schwer. Es gibt vereinseigene Fitness- und Wellnessstempel, kleine betreute Krafträume, Vereinssportzentren in Planung oder sogar Kooperationen mit kommerziellen Fitnessstudios. Wir stellen einige dieser Vereine vor.

SKV Büttelborn: Wachstum dank Gesundheitszentrum

Im Januar wurde das Fitness- und Gesundheitssportzentrum der SKV Büttelborn zehn Jahre alt. 3.100 Mitglieder hat der Verein heute. „Bevor wir es gebaut haben, waren es 1.400 – mit fallender Tendenz“, sagt Schatzmeisterin Ute Astheimer. Bei der „sportinfra“ des Landessportbundes hat sich der Verein damals über Möglichkeiten zur Vereinsentwicklung informiert, so Kontakt zu anderen Vereinen erhalten – und schnell gemerkt: Mit einem Fitness- und Gesundheitssportzentrum kann das abgedeckt werden, was bisher fehlte. „Unser Verein bietet viele Mannschaftssportarten an. Aber wenn die Mitglieder mal über 40 sind, ist das für viele nicht mehr interessant“, weiß Astheimer.

Es folgten die ersten Planungen, Gespräche mit Land, Kreis und Gemeinde. „Dass wir hier Zuschüsse erhalten haben und vor allem, dass die Gemeinde für uns gebürgt hat, war ganz entscheidend dafür, dass wir dieses Projekt stemmen konnten“, erinnert sich Astheimer, die anderen Vereinen rät, eine lange Vorlaufzeit einzuplanen. Als das Zentrum dann mal stand, ging alles recht schnell: Bereits nach kurzer Zeit musste ein Aufnahmestopp verhängt werden, zwei Jahre nach Neubau erfolgte die erste Erweiterung, inzwischen gibt es eine zweite. Heute gehören 1.200 Personen der Abteilung „Fitness“ der SKV an. Zwei Drittel davon sind über 40 und häufig schon lange dabei.

Die Idee, diese Zielgruppe im Verein zu halten und neue Mitglieder zu erschließen, ging also auf. Profitiert haben aber auch die anderen Abteilungen. Beispiel Tanzsport: Durch die neuen Räume wurden Angebote im Modern und Jazz Dance Bereich möglich, die Mitgliederzahl stieg. Andere Mitglieder nutzen mithilfe



von Zehnerkarten das große Kursangebot: 86 Kurse plus Gesundheitssportkurs stehen derzeit auf dem Programm. Generell, sagt Astheimer, habe der Verein durch diesen Schritt eine unglaubliche Entwicklung genommen. Angestelltenverhältnisse im Bereich Studioleitung und Geschäftsführung sorgen für Entlastung der Ehrenamtlichen, durch die der restliche Verein noch immer stark getragen wird. Durch eine Bezahlung im Fitnessbereich habe sich auch die Qualität der Angebote nochmals verbessert: „Wir haben zum Teil Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler auf der Fläche – davon profitiert der ganze Verein.“

TV Idstein: Der Kraftraum im Schwimmbadkeller

Seit 2010 gibt es in Idstein mit der Erivan-Haub-Halle ein Turn- und Sportzentrum für den TV Idstein. Im Jahr 2008 startete der Umbau des alten Idsteiner Hallenbades. Ein Teil des neu entstandenen Sportzentrums ist der sogenannte „Kraftraum“. „Wir hatten noch Platz und der Raum war ideal für einen Kraftraum“, erinnert sich der Vorsitzende des Vereins, Andreas Reuther. Ausgestattet wurde der Raum mit gebrauchten Profiegeräten, die für einen kleinen vierstelligen Betrag erworben werden konnten.

Benutzen kann den Raum, nach einer Einweisung, jedes Mitglied des Vereins. Kurse bietet der Verein nur gelegentlich an, mit dem örtlichen Radfahrverein gibt

O B E N

86 Kurse bietet die SKV Büttelborn derzeit in ihrem Fitness- und Gesundheitssportzentrum an.

Foto: Alexander Heimann, Vollformat/SKV Büttelborn 1904/46 e. V.

Titelthema

Verein trifft
Fitnessstudio

es eine Kooperation im Bereich „Spinning“, wofür 15 Spinning-Bikes angeschafft wurden. „Der Raum ist ausgelastet, und das Projekt ein Erfolg. Eine hauptamtliche Betreuung und die Qualifizierung für das Gütesiegel SPORT PRO FITNESS wären für uns ein Quantensprung, den wir momentan noch nicht wagen wollen“, sagt Andreas Reuther.

TSV Griebel: Das Studio als Sponsor

Fast zwei Jahre lang musste Jürgen Weiß, Männerwart des TSV Griedel und Vorsitzender dessen Handball-Fördervereins, Überzeugungsarbeit leisten. Einen örtlichen Sportverein – einen potenziellen Mitbewerber – zu sponsern, erschien der „go Fitness- und Saunawelt“ in Butzbach nicht gerade naheliegend. „Ist es aber“, sagt Griedel. Sein Verein hat 700 Mitglieder, der Stadtteil Griedel gerade mal 1.600 Einwohner. „Ein eigenes Vereinszentrum oder Fitnessstudio kam für uns nie in Frage“, berichtet Weiß. Aber als Handballverein ist der TSV Griedel in der Region bekannt – nicht zuletzt dank eines großen Handballturniers.

Dieses heißt seit zehn Jahren „go Fitness Handball-Cup“. In der Halle des TSV hängt deshalb ein großes Banner des Studios, die Männermannschaft trägt „go“ als Sponsor auf dem Trikot, der Verein transportiert den Namen des Studios – klassisches Marketing bei einer sportaffinen Zielgruppe, findet Weiß. Für diese Werbung gibt es eine finanzielle Gegenleistung für den Verein – und freien Eintritt ins Studio für das Männerteam. Die Spieler erhalten eine Einweisung, können jederzeit im Studio trainieren und treffen sich regelmäßig zum Mannschaftstraining im Studio – etwa zu einer Spinningeinheit in der Vorbereitung. „Das ist ein echter Anreiz für die jüngeren Spieler“, sagt Weiß. Auch die Frauen trainieren manchmal im Studio, man steht im guten Austausch. „Eine echte Win-Win-Situation.“

TSV Korbach: Große Pläne dank tätiger Hilfe

„Seitdem das Projekt konkret geworden ist, ist ein spürbarer Ruck durch den Verein gegangen“, freut sich Uwe Steuber vom TSV Korbach über die positiven Ef-

ekte die das geplante Sport- und Gesundheitszentrum des Vereins schon jetzt, ein halbes Jahr vor der geplanten Eröffnung, mit sich bringt.

Das Angebot im Fitness- und Gesundheitssportbereich soll so weiter ausgebaut werden: neben dem klassischen Vereinssport soll dort ein deutlich umfassenderes Angebot an Sportmöglichkeiten für alle Altersgruppen und mit professioneller Betreuung angeboten werden. Der Verein plant Kooperationen mit Unternehmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und peilt mit dem neuen Zentrum eine Steigerung der Mitgliederzahlen auf über 3.000 an.

Dass die Finanzierung eines solchen Projektes mit einem Gesamtvolumen von mehr als 2 Millionen Euro nicht einfach ist, zeigt die Planungsgeschichte. Doch der TSV hatte Glück und fand einen Sponsor, der 1,5 Millionen Euro für das Projekt gestiftet hat. Somit scheint der Eröffnung im kommenden August nichts mehr im Wege zu stehen.

HRG 1879: (Noch) auf dem Weg

Ganz anders sieht die Situation bei der Hanauer Rudergesellschaft 1879 aus. Die Pläne, durch einen Anbau am Bootshaus die Umkleiden zu sanieren und im Zuge dieses Umbaus einen modernen, großzügigen Raum fürs Gerätetraining zu schaffen, sind momentan auf Eis gelegt. Durch die Nähe zum Fluß und den damit verbundenen Umwelt- und Hochwasserschutzauflagen ist die ursprüngliche Idee nicht umsetzbar. „Der bestehende Ergo-/Kraftraum ist doch sehr klein und nicht sehr funktional. Zum Hanteltraining müssen die Ruder-Ergometer weggeräumt werden“, erläutert Werner Marquardt, Stellvertretender Vorsitzender Finanzen des Traditionsvereins. „Angesichts der geänderten Bedürfnisse der Menschen wollten wir flexiblere Trainingszeiten und bessere räumliche Bedingungen schaffen, dass ist jetzt zunächst zurückgestellt.“

Marquardt und seine Vorstandskollegen sind wieder zurück in der Planungsphase. „Angesichts des Alters und der Bausubstanz unseres Bootshauses, gibt es auch Überlegungen über einen Abriss und Neubau der Anlage, wobei sich bei dieser „großen“ Lösung natürlich die Frage der Finanzierbarkeit stellt“, gibt sich Marquardt vorsichtig. „Als Finanzverantwortlicher gelte ich ja eher als „Bremsler“, sagt er schmunzelnd, „Gerade mit Vereinsgeld sollte man verantwortungsvoll umgehen.“ Ein weiterer Aspekt für ihn: die Partnerschaft mit dem Wirt der Gaststätte im Bootshaus habe sich bewährt und ein Abriss sei insbesondere für die Gastronomie im Bootshaus höchstproblematisch.

Isabell Boger und Markus Wimmer



O B E N

Es muss nicht immer gleich ein ganzes Studio sein – auch ein Krafraum ist ein Anfang.

Foto: pixabay.com

L I N K S

Klein, nur bedingt gemütlich und irgendwie „aus der Zeit gefallen“: Werner Marquardt und seine Vorstandskollegen suchen eine Alternative zum Ergo- und Krafraum der Hanauer Rudergesellschaft.

Foto: Markus Wimmer



Aktiv unterstützen

Der Landessportbund ist auch in Sachen „Sportvereinszentrum“ oder „vereinseigenes Fitnessstudios“ kompetenter Ansprechpartner für Vereine

Ein Sportvereinszentrum zu planen, zu bauen und zu betreiben, ist eine Mammutaufgabe für jeden Verein. Damit einher gehen lange Planungsphasen, die Anpassung der Vereinsstruktur, häufig auch die Ergänzung des Ehrenamts um hauptberufliche Mitarbeiter. Bei allen Überlegungen, die dazu nötig sind, will der Landessportbund Hessen seine Vereine nicht alleine lassen. Wir zeigen, wo Sie Hilfe bekommen.

Informieren und vernetzen: Die „sportinfra“

Alle zwei Jahre lädt der Geschäftsbereich Sportinfrastruktur zur Sportstättenmesse und Fachtagung „sportinfra“ ein. Bei diversen Foren können sich Vereine dabei erste Impulse holen. 2018 berichteten etwa Vertreter des Turn-Klubs zu Hannover oder des TV 1861 Rotenburg über Professionalisierung im Sport bzw. den eigenen Sportpark. Das „Netzwerk für Sportvereinszentren“ (siehe S. 7) stellte sich dabei vor, die Flowcon Unternehmensberatung berichtete von einer aktuellen Marktstudie zu „Trends und Entwicklungen im Gesundheits- und Fitnessmarkt“, die „SpOrt concept – Sportstätten für die Zukunft GmbH“ informierte über die Projektentwicklung und Planung solcher Zentren. Es ging um den Trend zum Hauptamt, modernes Fitnessstraining mit „Micro Studios“, die gemeinsame Strategieentwicklung von Vereinen und Kommunen oder die Beratung des lsb h im Rahmen des Projekts „Starker Sport. Starker Verein“. Klingt gut? Dann gibt es eine gute Nachricht: Unter www.sportinfra.de stehen Folien zu den jeweiligen Vorträgen auch heute noch zum Download bereit – und 2020 lockt die nächste „sportinfra“.

Beratung im Einzelfall: Kooperation mit WLSB

Wer überzeugt ist, ein Sportvereinszentrum errichten zu wollen, braucht konkrete Beratung – zum Prozess, der angestoßen werden muss, zum (Um-)Bau, aber auch zur energetischen Optimierung des Gebäudes. Teile dieser Beratung übernimmt der Geschäftsbereich Sportinfrastruktur des lsb h, im Hinblick auf die Prozessberatung arbeitet er eng mit dem Württembergischen Landessportbund zusammen. Der Erstkontakt läuft in beiden Fällen über den lsb h, E-Mail: umwelt@lsbh.de, Telefon: 069 6789-277.

Richtig ausgebildet: Übungsleiter B

Gut ausgebildete Übungsleiter und Trainer sind entscheidende Faktoren für die Qualität von Vereinsangeboten – insbesondere im Fitness- und Gesundheitssport. Die Ausbildung zum Übungsleiter B – Sport in der



Prävention mit den Profilerweiterungen Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf-System, Entspannung und Stressbewältigung sowie Fit und mobil im Alter/Sturzprävention gehört deshalb seit Jahren zum Repertoire des Landessportbundes. Die Ansprechpartner hierfür sitzen im Geschäftsbereich Sportentwicklung, E-Mail: gesundheitsport@lsbh.de, Telefon: 069 6789-423. Erstmals bietet der lsb h in diesem Jahr die Ausbildung zum Übungsleiter B – Fitness an. Dabei geht es schwerpunktmäßig um Kraft- und Ausdauersport, aktuelle Trends und eine Kompetenzvermittlung für den Krafraum. Auskunft erteilt der Geschäftsbereich Schule, Bildung und Personalentwicklung, E-Mail: ausbildung@lsbh.de, Telefon: 069 6789-448.

Auf der sicheren Seite: Vereinsberaterportal

Geht es um steuerliche, rechtliche oder Versicherungsfragen, ist der Geschäftsbereich Vereinsmanagement mit seiner Plattform www.lsbh-vereinsberater.de die richtige Adresse. Allerdings kann dort keine Einzelberatung gewährt werden. Der zugehörige Landesausschuss Recht, Steuern und Versicherung nimmt sich aber Fragen an, die mehrere Vereine betreffen.

Zertifizieren: Ausgezeichnet gut!

Das Sportvereinszentrum ist gebaut, in Betrieb und erfüllt hohe Standards? Dann kann es mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS zertifiziert werden. Dieses DOSB-Siegel soll Nutzern Orientierungshilfe geben. Welche Bedingungen Studios erfüllen müssen, lesen Sie unter www.sportprogesundheits.dosb.de/projekte-und-initiativen/sport-pro-fitness. Beim lsb h erteilt Christina Haack Auskünfte, E-Mail: chaack@lsbh.de, Telefon: 069 6789-447. *Isabell Boger*

O B E N

Unterstützung ist nicht nur beim Sport wichtig, sondern auch bei Planung, Bau und Führung eines Vereinszentrums mit Fitnessbereich.

Foto: pixabay.com

Titelthema
Verein trifft
Fitnessstudio

Alkoholfrei durch die BadNight



Es braucht keinen Alkohol, um beim Sport Spaß zu haben – das hat die Badminton-Abteilung des TSV Korbach bei ihrer BadNight unter Beweis gestellt. Der Verein folgte damit dem Aufruf aus der „Sport in Hessen“ 24/2018, sich an der Kampagne „Alkoholfrei Sport genießen“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu beteiligen. Die BadNights werden vom Juniorteam des Vereins organisiert und ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, die Nacht zum Tag zu machen und in lockerer Atmosphäre Badminton zu spielen. „Es gab alkoholfreie Drinks, Essen, Musik und Sport – und alle hatten Spaß“, schreibt uns der Verein. Die Entscheidung, sich dem Thema anzunehmen, fiel im Juniorteam, das die Veranstaltungen selbstständig plant und durchführt.

ib/Foto: Ortwin Terörde

Landessportbund schafft Transparenz

Im September hat der XXVIII. Sportbundtag Good Governance Standards für den Landessportbund verabschiedet. Diese wurden nun auf einer Unterseite der Webseite www.landessportbund-hessen.de (Wir über uns / Good Governance) veröffentlicht. Neben umfangreichen Verhaltensrichtlinien können dort auch das Leitbild sowie der Ethik-Code des Dachverbandes des hessischen Sports eingesehen werden. Diese Standards stellen einen Ordnungsrahmen für Organe, Gremien sowie ehrenamtliche und hauptberufliche Mitarbeiter/-innen des Landessportbundes dar und sind zugleich Vorbild und Anregungen für gleichartige Regelungen in angeschlossenen Sportkreisen, Verbänden und Vereinen. Die Good Governance-Beauftragten des Lsb h sind Brigitte Zypries und Volker Zintel. Ihre Kontaktdaten finden sich ebenfalls auf der Webseite.

ib

Bis zu 500 Euro Bildungsprämie

Wer im Sportbereich arbeitet, ein geringes Einkommen hat und sich beruflich weiterbilden möchte, profitiert von der Bildungsprämie. Pro Kalenderjahr können Erwerbstätige einen Prämiegutschein mit einer maximalen Höhe von 500 Euro erhalten. Eine Altersgrenze gibt es nicht. Der Prämiegutschein richtet sich an Menschen, die mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und über ein zu versteuerndes Einkommen von maximal 20.000 Euro verfügen. Das Angebot des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) steht allen berufstätigen Menschen offen. Wer im Sportbereich arbeitet, kann den Gutschein unter Umständen auch für die Weiterbildungsangebote des Landessportbundes, der Sportjugend oder der Bildungsakademie des Landessportbundes verwenden.

ib

Hilmar Dressler verstorben

Hilmar Dressler, von 1974 bis 1986 Hauptgeschäftsführer der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG), verstarb am 15. Januar im Alter von 97 Jahren. Der gebürtige Dresdener – ein talentierter Mittelstreckenläufer im berühmten Dresdener Sportclub mit dem legendären Weltrekordläufer Rudolf Harbig – hatte großen Anteil an der Finanzierung und Ausrüstung der deutschen Olympiamannschaft 1952 in Helsinki. Vom Büro im Frankfurter Westend aus konsolidierte Hilmar Dressler die DOG-Finzen, koordinierte die 120 DOG-Zweigstellen und die Fair-Play-Aktionen. Dressler wirkte von 1975 bis 1988 als Chefredakteur des angesehenen Magazins „Olympisches Feuer“ (NOK-Organ). Als Rentner betätigte er sich unter anderem als Schriftsteller. Er verfasste im hohen Alter mit schwerer Sehbehinderung zehn launige Bände mit Knittelversen, insbesondere zu Geschehnissen im Sport.

Michael Burau

Walther Tröger 90 Jahre alt



Am 4. Februar hat Mister Olympia seinen 90. Geburtstag gefeiert: Über sechs Jahrzehnte hat Walther Tröger den deutschen Sport vertreten, wenn

es um Olympische Spiele ging. Er war Generalsekretär, später Präsident, heute Ehrenpräsident des Nationalen Olympischen Komitees (NOK). Bei Olympischen Winterspielen agierte er achtmal als Chef de Mission. Während der Olympischen Sommerspiele 1972 in München war er Bürgermeister im Olympischen Dorf. Von 1989 bis 2009 gehörte Tröger dem Internationalen Olympischen Komitee (IOC) an, dessen Ehrenmitglied er heute ist. Als Netzwerker verstand er es stets, dem deutschen Sport Gehör zu verschaffen. Landessportbund-Präsident Dr. Rolf Müller gratulierte dem langjährigen Gast der „Olympischen Ballnacht“ persönlich. *ib*



Die andere Seite des Fußballs

Für sein Projekt, bei dem Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz gefördert werden, wurde der Jugendförderverein Stadtallendorf/Ostkreis mit dem ODDSET Zukunftspreis ausgezeichnet

Der Jugendförderverein Stadtallendorf/Ostkreis bahnt dem Nachwuchs nicht nur im sportlichen Bereich den Weg, sondern hilft auch in der Schule und fördert Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz. Dafür wurde er mit dem ODDSET Zukunftspreis ausgezeichnet.

Manchmal zeigt schon der Blick auf die Internetseite eines Vereins, wie dieser arbeitet und tickt. Beim Jugendförderverein Stadtallendorf/Ostkreis ist „Fairplay“ ein Hauptnavigationspunkt. Auch das im World Wide Web veröffentlichte, 17-seitige Vereinskonzept offenbart gleich im ersten Absatz seiner Einleitung, wohin für diesen Zusammenschluss der Jugendarbeit von drei Stammvereinen – TSV Eintracht Stadtallendorf, SV Emsdorf und TSV Erksdorf – die Reise geht: „Die Förderung von Integration, Toleranz und Fairplay im Nachwuchsfußball darf nie vernachlässigt werden.“

Eine klare Akzentuierung, die ihren Grund hat, wie Jugendförderverein-Vorstand Nikol Gröning erläutert: Bei Menschen aus mehr als 70 verschiedenen Nationen in Stadtallendorf sei Integration ein Riesenthema, „ob man das möchte oder nicht“. Und der Fußball, als ein Sport, der vom Doktor genauso wie vom einfachen

Schichtarbeiter ausgeübt werde, trage eben eine besondere Verantwortung. „Wir jedenfalls“, sagt Nikol Gröning, „sehen unsere Vereinsarbeit auch als gesellschaftliche Arbeit. Wir vermitteln nicht nur das Fußballspiel, sondern auch klare Werte.“

Sportlicher Erfolg

Kindern im Verein Rückhalt und Orientierung bieten, sie lernen lassen, dass Erfolge und Niederlagen gemeinsam erlebt und getragen werden, ihren Teamgeist fördern. All das genießt Priorität im Jugendförderverein Stadtallendorf/Ostkreis, weil solche Erfahrungen über den Fußball hinaus Bestand haben sollen. Dennoch: Der sportliche Erfolg ist dem Jugendförderverein wichtig. „Das ist ja unser Hauptjob“, sagt Nikol Gröning bestimmt. Langfristig wolle man so gut sein, dass genug junge Talente für die Erwachsenenmannschaft von Eintracht Stadtallendorf bereitstünden, die – alle Achtung – in der Regionalliga Südwest antritt.

Das eine muss das andere nicht ausschließen, sagten sich die Fußballfreunde im mittelhessischen Landkreis Marburg-Biedenkopf und haben 2017 das im vergangenen Herbst mit einem Sonderpreis mit dem ODDSET Zu-

O B E N

Teamgeist und Fairplay sind dem Jugendförderverein Stadtallendorf/Ostkreis ganz wichtig. Fotos: JFV Stadtallendorf/Ostkreis

kunftspreis des hessischen Sports ausgezeichnete Projekt „Stark für Fußball, Schule und Leben“ initiiert. Die Idee dahinter: Die 17 Mannschaften der E- bis A-Junioren des Jugendfördervereins (Altersklassen U10 bis U19) nicht nur in sportlicher Hinsicht fördern, sondern auch auf außersportlicher Ebene in den Bereichen Schule, Persönlichkeit und Sozialkompetenz.

Vielfältige Förderung

Auf der einen Seite werden so Maßnahmen angeboten wie kostenfreies Fördertraining zusätzlich zum üblichen Mannschaftstraining. Beispielsweise speziell für Torhüter oder für die Athletik. Genauso stehen sportpsychologische Unterstützung und sportmedizinische Beratung bereit. Andererseits wird außersportlich in puncto Ausbildung beraten, der Jugendförderverein bietet Deeskalationstraining an, stimmt sich eng mit der Alfred-Wegner-Schule ab und ein Sozialpädagoge ist fest in die Vereinsarbeit integriert. „In den jüngeren Jahrgängen wird gemeinsam mit Kindern und Eltern ein Verhaltenskodex erarbeitet, der das Fairplay und Miteinander stärkt“, schildert Nikol Gröning. Künftig solle zudem die Präventionsarbeit noch größeren Raum bekommen.

Engagement lohnt sich

Das besondere Engagement von Nikol Gröning – sie ist über ihre Kinder zum Fußball gekommen – und ihren Mitstreitern lohnt sich ganz offenbar. Seitdem der Jugendförderverein vor zwei Jahren von den Stammvereinen gegründet wurde, sind 70 Juniorenspieler und 20 Übungsleiter hinzugekommen.

Das Preisgeld des ODDSET Zukunftspreises (5.000 Euro) soll die erste finanzielle Basis für den noch fehlenden Vereinsbus sein. Damit könnten Eltern und Trainer bei den Fahrten zu den Spielen entlastet werden. Eine Crowdfunding-Aktion soll das restliche dafür nötige Geld erbringen. Auch Auszeichnungen durch den DFB und Hessischen Fußball-Verband bestätigen den Weg, den der Jugendförderverein einschlägt.

Andere Akzente

Im Fußball sei oft viel Geld im Spiel, schon auf unterer Ebene herrsche deswegen Erfolgsdruck, mahnt Gröning an. „Wir wollen unter unseren Trainern eine gute Stimmung haben. Das Geld darf nicht das Hauptmotiv eines Vereins sein. Da kommt schnell jemand anders mit mehr Geld.“ Bis jetzt kriegen sie es im Jugendförderverein Stadtallendorf/Ostkreis gut hin, „andere“ Akzente zu setzen. Im elfköpfigen Vorstand brenne jeder dafür, den Nachwuchs sportlich wie außersportlich zu begleiten. „Im Moment gelingt uns etwas, das vielen Vereinen verlorengegangen ist“, sagt Nikol Gröning. Sie ist überzeugt: „Wenn man etwas gerne tut, dann macht man es auch gut.“

Oliver Kauer-Berk



O B E N
Wohin geht die Reise für diese Nachwuchsfußballer?



O B E N / R E C H T S
Treffen mit einem Vorbild: Kevin Vidakovic aus der Regionalligamannschaft des TSV Eintracht Stadtallendorf (oben). Gewinnen ist auch wichtig (rechts)!



Der Preis: Der Vereinssport in Hessen ist reich an guten Ideen. Diese wollen der Landessportbund und LOTTO Hessen mit der Vergabe des ODDSET Zukunftspreises des hessischen Sports bekannt machen: Seit 2005 werden beispielhafte Projekte, Modelle und Initiativen im Sportverein prämiert. Eine Jury um den ehemaligen Bundesforschungsminister Prof. Dr. Heinz Riesenhuber legt die Preisträger und die Höhe des jeweiligen Preisgeldes fest, das von LOTTO Hessen zur Verfügung gestellt wird. In einer Serie stellen wir die Projekte der Preisträger vor.



Der Verein: Der Jugendförderverein Stadtallendorf/Ostkreis ist ein Zusammenschluss in der Fußball-Nachwuchsarbeit der E- bis A-Junioren (U10 bis U19) der Stammvereine des TSV Eintracht Stadtallendorf, SV Emsdorf und TSV Erksdorf. Ihm liegt ein umfassendes Konzept zugrunde, das sportliche wie außersportliche Vorgaben enthält. Teamgeist, Toleranz und Fairplay stehen dabei an erster Stelle. Der Jugendförderverein hat 250 spielende Mitglieder, ihr monatlicher Beitrag (8 Euro) wird über die Stammvereine eingezogen. Für sein Projekt „Stark für Fußball, Schule und Leben“ wurde der Jugendförderverein 2018 beim ODDSET Zukunftspreis des hessischen Sports mit einem Sonderpreis in Höhe von 5.000 Euro ausgezeichnet. Mehr Infos: www.jfv-stadtallendorf-ostkreis.de

Gemeinsam gegen Krebs

Netzwerktreffen im Rahmen des Projektes „Bewegt bleiben – Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport für (ehemalige) Krebspatienten/-innen“

Sport und Krebs ist ein Thema, das Sportvereine im Rhein-Main-Gebiet bewegt. Das zeigte sich Anfang Februar bei einem Workshop und Netzwerktreffen: 45 Übungsleiter/-innen und Vereinsvorsitzende nutzten die Gelegenheit, sich über die aktuelle Studienlage und die Netzwerkarbeit im Raum Frankfurt und Offenbach zu informieren sowie neue Ideen für die Praxis zu gewinnen. Die sehr hohe Nachfrage zeigte dabei einmal mehr, wie sehr Vereine daran interessiert sind, im Rahmen ihrer gesundheitssportlichen Ausrichtung auch Angebote für Menschen mit Krebserkrankungen anbieten zu können.

Dass Sport und Bewegung positive Wirkungen vor, während und nach der Therapie haben, zeigen mittlerweile über 700 Studien. In ihrem Vortrag zur aktuellen Studienlage verdeutlichte Dr. Katharina Schmidt, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für onkologische Sport- und Bewegungstherapie Frankfurt, in welchem Maß krankheits- und therapiebedingte Belastungen durch Sport und Bewegung reduziert werden können.

Zusammenarbeit stärken

Aufgrund dieser eindeutigen Studienlage haben viele Kliniken ein gesteigertes Interesse an einer Zusammenarbeit mit Anbietern sowohl der Sport- und Bewegungstherapie als auch des organisierten Sports. Dies unterstrichen sowohl Annika Wegener, Sport- und Bewegungstherapeutin am Krankenhaus Nordwest und der Uniklinik Frankfurt, als auch Dagmar Giesecke, leitende Oberärztin der Hochtaunuskliniken Bad Homburg, bei der Vorstellung des klinischen Netzwerkes im Großraum Frankfurt.

Seit Beginn des Projektes „Bewegt bleiben – Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport für (ehemalige) Krebspatienten/-innen“ besteht eine enge Zusammenarbeit zwischen diesen Kliniken und Projektleiterin Evi Lindner (Landessportbund Hessen). Ziel ist es, die wohnortnahe Versorgung der Patienten mit Rehabilitations- und Gesundheitssportangeboten zu verbessern.

Erreichbarkeit und Angebotstransparenz

Eine Kernfrage des Workshops war, inwiefern die Übungsleiter und Vereine noch enger mit Kliniken zusammenarbeiten können und welche Voraussetzungen sie dafür erfüllen müssen. Ein wichtiges Kriterium ist dabei sowohl die persönliche als auch die digitale Erreichbarkeit. Die Vereine müssen zeitnah erreichbar sein und Informationen zu den Angeboten auf einen



Blick gefunden werden. Dies setzt auch eine fortlaufende Aktualisierung der Daten auf den entsprechenden Internetseiten voraus.

Der höhere Verwaltungsaufwand und entsprechende Abrechnungsmodalitäten im Rehabilitationssport entstehen aufgrund der sehr hohen Anforderungen der Kostenträger. Dies zeigte Daniela Ludwig, Referentin des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes, innerhalb der moderierten Diskussionsrunde. Durch ihre eigene Tätigkeit als Rehasport-Übungsleiterin konnte sie praxisnahe Informationen geben und zur Beantwortung vieler offener Fragen beitragen.

Praxiseinheiten dürfen fordernd sein

Bereits in ihrem Vortrag wies Dr. Katharina Schmidt darauf hin, dass Menschen mit Krebserkrankungen durchaus belastbar sind und generelle körperliche Schonung, wie sie noch vor einigen Jahren vermittelt wurde, nicht mehr zeitgemäß ist. Beispielfähig konnten die motivierten Teilnehmer/-innen beim Faszientraining verschiedene Bewegungsmöglichkeiten aus dem Bereich Fascial Mobility und Fascial Stretch erproben und mit viel Spaß einen Bewegungsparcours aus dem Bereich des sensomotorischen Trainings absolvieren.

Die Rückmeldung der Teilnehmer/-innen zum Workshop fiel sehr positiv aus. Der Wunsch zur weiteren Zusammenarbeit im Netzwerk ist groß und so laufen bereits die Planungen hinsichtlich einer Intensivierung dieser Netzwerkarbeit – z. B. durch einen Folge-Workshop im Herbst. Denn schon nach der ersten Auflage steht fest: Ein solcher Workshop stärkt das Netzwerk im Rhein-Main-Gebiet und bringt die Zusammenarbeit zwischen Vereinen und Kliniken voran. *Evi Lindner*

O B E N

Sporteinheiten während und nach der Krebstherapie tun gut – müssen aber auf die Patient/-innen abgestimmt sein. Vom Netzwerktreffen konnten die Übungsleiter/-innen neue Ideen mit nach Hause nehmen.

Foto: Gundi Friedrich

Erst handeln, dann jubeln

Die Turnerschaft Klein-Krotzenburg hat 2018/19 diverse Preise gewonnen / Ein Gespräch über Erfolgsrezepte, ganz naheliegende Ideen und die Kunst des Darstellens

Für die Turnerschaft Klein-Krotzenburg war es ein erfolgreiches Jahr: Erst gewann sie den ODDSET Zukunftspreis des hessischen Sports, dann wurde sie Landessieger bei den „Sternen des Sports“. Ende Januar landete sie sogar beim Sterne-Bundesfinale auf dem Treppchen. Der größte Erfolg ist wohl aber das Projekt, für das die Turnerschaft ausgezeichnet wurde, selbst: Durch „Gib uns dein Talent“ ist es dem Verein gelungen, junge Menschen und verstärkt auch Frauen für die ehrenamtliche Arbeit im Verein zu gewinnen. Im Interview spricht Vorsitzender Thomas Petzold darüber, was andere Vereine davon lernen können.

Herr Petzold, Ihr Verein ist ein Gewinnerverein! Kann das auch anderen Vereinen gelingen?

Auf jeden Fall! Denn unser Projekt ist absolut übertragbar. Wir haben ja nichts komplett Neues erfunden, sondern uns mit einer Frage beschäftigt, die viele Vereine umtreibt: Wie gelingt es uns, Ehrenamtliche zu gewinnen und einer Überalterung im Vorstand entgegenzuwirken? An den Maßnahmen, die wir dafür ergriffen haben, können sich andere Vereine orientieren. Aber natürlich müssen sie auch ihre jeweilige, sicher ganz individuelle Struktur und Situation einbeziehen.

Sie schildern Ihr Projekt als ein sehr naheliegendes. Warum haben Sie damit dennoch so abgeräumt?

Zum einen muss ein Projekt natürlich auch erfolgreich sein, damit es Chancen hat, einen Preis zu gewinnen. Das ist bei uns Gott sei Dank der Fall. Dass dem so ist, ist aber kein Zufall. Wir haben uns sehr intensiv Gedanken gemacht und Teilprojekte ausformuliert. Am wichtigsten ist aber wohl die Erkenntnis, dass Veränderung nötig ist. „Das haben wir schon immer so gemacht“, darf kein Argument sein. Die Vereinswelt ist im Wandel, es herrscht eine andere Kultur als früher. Man kann nicht mehr einen Zettel ans schwarze Brett hängen und hoffen, dass sich so ein Schriftführer findet. Wir haben sehr stark auf persönliche Ansprache gesetzt und die Leute gefragt: Hast du Lust, dich einzubringen? Wo sind deine Stärken? Wo willst du gerne mitwirken und dich selbst weiterentwickeln? Welche Unterstützung brauchst du dafür? Das macht meiner Ansicht nach einen ganz entscheidenden Teil unseres Erfolges aus.

Und zum anderen?

Zum anderen gibt es sicher viele Vereine, die Tolles leisten, es aber als so normal betrachten, dass sie damit nicht nach außen gehen. Der Spruch „Tue Gutes



und rede darüber“ mag banal klingen. Er ist aber wichtig. Heute muss man sich als Verein auch gut verkaufen! Dabei reicht es nicht, Pressemitteilungen an die Zeitung zu schicken. Gerade durch die Online-Medien erreicht man zusätzliche Zielgruppen und kann Teilerfolge vermelden. Diese steigern die Attraktivität des Vereins und der eine oder andere entscheidet sich deshalb dafür, sich auch einzubringen. Der Erfolg kann so zu seiner Spirale werden.

... die mit dem Gewinn der Preise ihren Höhepunkt erreicht?

Die im besten Fall sogar noch weiter nach oben geht! Ich nenne Ihnen ein Beispiel: Durch die viele Berichterstattung sind zwei junge Menschen auf uns aufmerksam geworden, die gerne ein Freiwilliges Soziales Jahr in unserem Verein absolvieren würden. Das hatten wir so früh im Jahr noch nie! Und natürlich hören wir nicht auf: Noch im Februar startet unser letztes Teilprojekt. Unter der Überschrift „Vereinbarkeit Familie und Ehrenamt“ wollen wir dazu beitragen, Freiräume für das Ehrenamt zu schaffen. Wir haben zwei junge Frauen im Vorstand. Wenn sie zu wichtigen Vereinstreffen gehen und keinen haben, der die Kinder betreut, sorgen wir als Verein nun dafür, dass es einen Babysitter gibt. Und dieser wird dann auch von uns bezahlt.

Bei so viel Innovation: Welche drei Tipps können Sie anderen Vereinen mit auf den Weg geben?

Eher allgemeine! Seien Sie offen für Neues und kommunizieren Sie klar. Halten Sie Preisausschreibungen im Auge und trauen Sie sich, sich zu bewerben. Und drittens: Denken Sie daran, dass alles mit einem ersten, kleinen Schritt beginnt – selbst ein Marathon!

Das Gespräch führte Isabell Boger

O B E N

Strahlende Gewinner: Thomas Petzold (rechts hinten) und seine Mitstreiter von der Turnerschaft Klein-Krotzenburg freuten sich riesig über den dritten Platz der „Sterne des Sports“ auf Bundesebene. Der Preis wurde Ende Januar in Berlin verliehen.

Foto: BVR / DOSB / picture alliance



Mehr Informationen

zum Preis unter www.sterne-des-sports.de bzw. zum Verein unter www.tkk-1882.de

Sportliche Kinder brauchen mehr Energie

Sport und Ernährung: Tipps und Tricks für bewegungsbegeisterte Kinder und deren Eltern

Es gibt sie noch, die sportlichen Kinder, die einen natürlichen Bewegungsdrang haben und mit Begeisterung ihren Lieblingssport ausüben. Der Unterricht in der Schule erfordert viel Konzentrationskraft und die Gehirn- und Nervenzellen laufen auf Hochtouren. In der Pause wird getobt oder gekickt – Stillstand Fehlanzeige. Für Pausensnacks bleibt wenig Zeit. Doch Energie nachzutanken ist gerade für die Kleineren so wichtig. Denn die Kraftstoffspeicher sind minimal und demnach schnell erschöpft.

So ganz nebenbei befinden sich die Kinder im Wachstum und auch das haut energetisch rein. Nicht verwunderlich, dass Heißhungerattacken auf Süßes und Fast Food fast vorprogrammiert sind – nicht zuletzt unterstützt durch geschickte Werbespots, die wertvolle Milch in Form von einer handlichen Schnitte anpreisen oder ein Kindermenü in einem beliebten Fast Food Restaurant schmackhaft präsentieren. Wie praktisch oder vielleicht doch nicht?!

Hilfreicher Blick auf die Zutatenliste

Fakt ist, dass gerade sportliche Kinder nicht nur mehr Energie, sondern eine ausgewogene „kindgerechte“ Ernährung brauchen mit einem guten Mix aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Sogenannte „Kinderlebensmittel“ liefern diesen Mix meist nicht, dafür jede Menge Zucker, Fett und Zusatzstoffe. Tipp: Ein Blick auf die Zutatenliste verrät, was in den Fertigprodukten steckt.

Eiweiß liefert mit 4 kcal/g zwar auch Energie, spielt aber vor allem als Baustoff im Wachstum eine wichtige Rolle. Eiweißreich sind Milch, Quark, Joghurt, Käse, fettarmes Fleisch/Wurst, Fisch, Eier sowie pflanzliche Quellen wie Erbsen, Bohnen und Linsen. Täglich 3-4 Portionen Milchprodukte sichern nicht nur eine Grundversorgung an Eiweiß, sondern auch an Calcium für den Knochenaufbau und einigen B-Vitaminen. Gute Kombinationen sind Brot mit Käse oder Haferflockenmüsli mit Milch oder Kartoffeln mit Ei/Erbsen oder Quark mit Obst.

Beim Toben und im Training verbrauchen Kinder gespeicherte Energie in Form von Kohlenhydraten und Fett. Hier gibt es Qualitätsunterschiede. Top-Kohlenhydrate für unsere kleinen Sportler stecken in Vollkornbrot, Hafer- oder anderen Getreideflocken, Nudeln als Vollkornvariante oder aus Hartweizen al dente ge-



koht, Kartoffeln oder Reis. Der Vorteil: das Sättigungsgefühl hält länger an, die Energie fließt langsam in die Speicher und sorgt für eine gute Leistungsfähigkeit – beim Sport und in der Schule.

Vollkornprodukte enthalten zudem noch mehr Vitamine und Mineralstoffe als in den „hellen“ Varianten. Zum Frühstück passt ein Vollkornbrot oder Körnerbrot mit Käse oder Quark mit Konfitüre. Das beliebte Toast mit Schokoladenaufstrich ist eine Süßigkeit, macht nicht lange satt und spätestens in der 1. Schulpause kommt der Heißhunger. Tipp: Schokomüsli mit Haferflocken strecken, Milch dazu. Dann schmeckt es immer noch „schokoladig“, hält aber länger satt.

Gesunde Fettquellen bevorzugen

Fett liefert mit 9 kcal/g viel Energie, ist wichtig für das Wachstum und die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Wertvolle Omega 3-Fettsäuren sind u. a. wichtige Baustoffe für die Gehirn- und Nervenzellen. Gute Quellen sind fettreicher Fisch (Lachs, Hering, Makrele), Nüsse, Kerne (Walnüsse, Mandeln, Cashew-, Kürbiskerne) und hochwertige Öle (Speiseleinsöl, Rapskernöl). Der ideale Snack für Kinder sind ein paar Nüsse und (Trocken-)Obst.

Wenigstens zwei Handvoll frisches Gemüse, Rohkost oder Salat und zwei Handvoll Obst pro Tag sollten täglich auf dem Speiseplan unserer jungen Sportler stehen. Tipp: Rohkost und Obst als Fingerfood anbieten –

O B E N

Bananen eignen sich optimal als Snack vor dem Training. Kindgerecht präsentiert kommt gesundes Essen auch beim Nachwuchs an!
Foto: pixabay.com



Kirsten Brüning, Diplom-Oecotrophologin, ist Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Hessen.

z. B. zum Frühstück oder Abendessen. Dann greifen die Kleinen eher zu. Ein kleiner Apfel oder eine kleine Dose mit Beeren, Trauben oder geschnittenem Obst passt in jede Schultasche. Eine Banane ist der ideale Snack circa eine Stunde vor dem Training!

Die besten Durstlöcher sind bekanntlich Mineralwasser, Leitungswasser, Früchtetee oder leichte Saftschorlen (1:2 oder 1:3). „Kindergetränke“ mit lustigen Comicfiguren auf der Verpackung sind meist zuckerreiche Fruchtsaftgetränke. Sie enthalten wie Limonaden und Eistee zu viel Zucker (ca. 10 % und mehr). Tipps: Eistee selbst herstellen aus Früchtetee, mit etwas Saft oder Honig süßen. Ein paar gefrorene Beeren oder Orangenscheiben aromatisieren das Wasser.

Ausreichend trinken beim Sport

Kinder müssen viel trinken – am besten über den Tag verteilt. Immer ein Glas Wasser oder eine Trinkflasche in Griffweite zu haben, ist wichtig. Kinder, die Sport treiben, haben in der Regel von allein genügend Durst. Trinkpausen beim Training sind daher wichtig, um rechtzeitig den Durst zu stillen. Je häufiger kleine Mengen getrunken werden, desto besser. Tipps: Direkt vor dem Training wenigstens ein paar Schlucke bis zu 150 ml Wasser trinken und jede Trinkpause im Training nutzen. Während des Trainings ist Wasser der Durstlöcher Nr.1. Leichte Saftschorlen (Saft zu Wasser 1:2 oder 1:3) sorgen für Wasser und schnell verfügbare Energie. Direkt nach dem Training die Flasche Saftschorle leeren.

Süßigkeiten einfach verbieten, macht keinen Sinn, dann wird der Reiz noch größer. Eine Kinderhand voll pro Tag ist ein gutes Maß, wenn möglich nicht alles auf einmal genießen. Der beste Zeitpunkt ist nach dem Mittagessen. Nach dem Sport sollte hingegen nichts Süßes „als Belohnung“ gegeben werden.

Essen kindgerecht präsentieren

„Das mag ich nicht“ – ein häufiger Satz von den Kleinsten, den viele Eltern kennen. Doch es gibt Tipps und Tricks, die das Essen für Kinder appetitlicher machen:

- Fantasienamen erfinden wie z. B. Fußballeressen oder Kraftnudeln
- Gemüse zum Knabbern als Rohkoststicks in ein Glas stecken – plus Dipp dazu
- Zum Frühstück immer einen Teller mit klein geschnittenem Obst anbieten
- Zusammen kochen – Kinder haben Spaß daran
- Teller lustig anrichten – z. B. ein Clowngesicht mit geraspelten Karottenhaaren, Bäume aus Karottenstiften und Brokkoliröschen oder Quark mit einem Beerenobst-Smiley
- Erlebnistour im Supermarkt: Obst, Gemüse und Kräuter mit allen Sinne genießen, auswählen lassen und zuhause gleich probieren!
- Kleine Grundregel: wenigstens einen Esslöffel vom unbekanntem Essen probieren

Kirsten Brüning

Rezept des Monats

(Rezepte für 4 Personen)

Feldsalat mit Kürbis und Granatapfel

Zutaten: 400 g Hokkaido-Kürbis, 1 Knoblauchzehe, 3 Salbeiblätter, 4 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, 1 Granatapfel, 1 Orange, 1 TL mittelscharfer Dijonsenf, 1 EL Honig, 2 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, 1 rote Zwiebel, 40 g Parmesan gehobelt, 100 g Feldsalat

Zubereitung:

1. Kürbis mit Schale in 3cm breite Spalten, Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides in 2 EL Öl kurz angehen lassen, Salbei und Zitronensaft zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten.
2. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Orange auspressen. Aus Senf, Orangensaft, Honig, Balsamico, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl und feingewürfelter Zwiebel ein Dressing herstellen.
3. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern, mit Kürbisspalten, gehobeltem Parmesan und Granatapfel anrichten und das Dressing darüber geben.

Skrei (Winterkabeljau) mit Wirsing und Pastinakenstampf

Zutaten: 600 g Skreifilet mit Haut, 100 ml trockener Weißwein, 2 EL Weißweinessig, 100 ml Fischfond, 50 ml Sahne, 450 g Wirsing, 3 EL Olivenöl, Muskat, Salz, Pfeffer, etwas Mehl, 400 g Pastinaken, 200 g Kartoffeln, 100 ml Milch, 30 g Butter, Muskat, frische Kräuter

Zubereitung:

1. Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln, in Salzwasser weich kochen. Abgießen, Milch und Butter zugeben, Stampfen, mit Salz und Muskat abschmecken.
2. Den Wein und Essig zusammen mit dem Fischfond aufkochen, die Sahne zugeben und das Ganze reduzieren lassen bis nur noch der Topfboden bedeckt ist.
3. Beim Wirsing die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Danach vierteln, in schmale Streifen schneiden. Kurz in Olivenöl anbraten, wenig Wasser zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze garziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Den Skrei waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Die Hautseite kreuzweise einschneiden und leicht mehlieren. Filets auf Hautseite ca. 4 Minuten in etwas Öl braten. Sobald sie weiß geworden sind (Eiweiß ist geronnen), die Filets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf dem Wirsing anrichten. Mit klein gezupften frischen Kräutern bestreuen, den Pastinakenstampf dazu reichen.

Neue Bücher



Top ernährt im Sport, Alexandra Schek,
BoD – Books on Demand,
ISBN 978-3-7460-5691-3, 29,90 Euro

Die sportliche Leistung wird von einer Vielzahl von Einflussgrößen bestimmt. Training ist sicherlich der wichtigste davon, aber auch psychologische Aspekte und eine hochwertige Ernährung haben einen wichtigen Stellenwert. Diese Monografie vermittelt auf hohem wissenschaftlichen Niveau, aber in verständlicher Form das notwendige Know-how einer bedarfsangepassten Ernährung für wettkampforientierte Breiten- und Leistungssportler. Grundlegende Ernährungsempfehlungen und deren Umsetzung in der Praxis, aktuelle Ernährungsleitlinien für den Trainingsalltag und die Wettkampfsaison sowie prophylaktische Maßnahmen für Ess(verhaltens)störungen werden komprimiert und anwendungsorientiert vermittelt.



Optimale Regeneration mit Yoga und BLACKROLL®. Die besten Übungen für mehr Mobilität, Stabilität und Leistung im Sport,
Shida Pourhosseini, riva Verlag,
ISBN 978-3-7423-0588-6, 19,99 Euro

Für Hobby- wie Leistungssportler gehört Faszientraining inzwischen dazu. In Kombination mit Yoga kann es die Beweglichkeit und Gelenkflexibilität verbessern und optimal zur Regeneration von Sportlern beitragen. Das haben auch Ärzte, Therapeuten und Profivereine erkannt und setzen verstärkt auf Yoga mit Faszienprodukten. Für dieses Buch haben Yogalehrerin Shida Pourhosseini, der Hersteller BLACKROLL® und

weitere Experten ein umfangreiches Programm entwickelt. Die über 140 Übungen zum Ausrollen, zur Mobilisierung, Stabilisierung, Dehnung und Entspannung bieten eine umfassende Auswahl, aus der sich die optimale Trainingsergänzung zusammenstellen lässt. Wohltuende myofasziale Selbstmassagen sowie kräftigende, dehnende und meditative Yogahaltungen unterstützen den Körper gezielt und helfen so, Verletzungen zu vermeiden, die Regeneration zu beschleunigen und die Leistung zu steigern. In diesem Buch sind sportartspezifische Trainingspläne für über 15 Sportarten zusammengestellt.



Sportprojekte in der Grundschule. 34 komplette fächerübergreifende Unterrichtseinheiten für die Klassen 1 bis 4, Robert Horsch, Hofmann-Verlag,
ISBN 978-3-7780-2860-5, 21,90 Euro

Grundschulern durch Bewegungs- und Spielangebote im Sportunterricht ganzheitliche Lernerfahrungen ermöglichen – das ist Ziel dieses Buches. Mithilfe von 34 komplett ausgearbeiteten fächerübergreifenden und projektorientierten Unterrichtseinheiten sollen die Kinder zu mehr Mitbestimmung und Selbstständigkeit ermutigt werden. Gleichzeitig werden motorische Fertigkeiten und kognitive Fähigkeiten, Körpererfahrung, Gesundheitsbewusstsein und Selbstwahrnehmung geschult, Fitness, Kooperation, Spaß und Ausgleich gefördert. Vorgestellt werden Projekte wie z. B. „Kegel-Biathlon“ (Sport/Mathematik), „Ballgeschichten“ (Sport/Deutsch), „Freie Arbeit im Turnen“, Mind-Mapping und Empowerment in Sportprojekten oder der „gemalte und gebastelte Sportunterricht“ (Sport/Sach-, Kunst- oder Werkunterricht).



Psoas-Training für Vielsitzer. Schmerzfrei und beweglich: Die Lendenmuskulatur kräftigen, Adler/Fengler, Trias Verlag,
ISBN 978-3-432-10666-3, 17,99 Euro

Ohne unseren Psoas könnten wir weder sitzen noch gehen oder gerade stehen. Er liegt tief verborgen in der Körpermitte und ist einer unserer wichtigsten Muskeln. Meistens aber gehen wir nachlässig mit ihm um – wir sitzen zu viel und beim Sport setzen wir ihn einseitiger Belastung aus. Wenn also die Gesäßmuskulatur schmerzt, es im Oberschenkel kribbelt oder der untere Rücken sich anfühlt, als wolle er durchbrechen, liegt es oft an einem verkürzten oder verspannten Psoas-Muskel. Dieses Buch stellt ein Training vor, das Abhilfe schafft und sich einfach in den Alltag integrieren lässt. Erfahrene Physiotherapeuten und Osteopathen stellen passgenaue Übungen für Vielsitzer sowie ergänzende Übungsprogramme für Sportler vor.



Walking und Nordic Walking. Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit,
Bös/Gunst/Klemm/Wittelsberger/
Tiemann, Meyer & Meyer Verlag,
ISBN 978-3-8403-7603-0, 24,95 Euro

Der menschliche Gang ist die natürlichste Bewegungsform überhaupt! Geht man schneller und verstärkt den Armeinsatz, ist man schon fast beim „Walking“ und mit den Stöcken beim „Nordic Walking“. Nun werden beide Bewegungsformen in einem präventionsgeprüften Kursleitermanual zusammengefasst. Bei den Kursgestaltungen wird hinsichtlich der Anzahl und Dauer der Übungseinheiten differenziert.

Kinder in Bewegung

Zukunftspreis der dsj: Jetzt noch schnell bewerben!

Die Deutsche Sportjugend (dsj) sucht in diesem Jahr Sportvereine, die es sich zum Ziel gesetzt haben, Kinder (im Alter bis ca. zwölf Jahren) in die Sportvereine zu bringen, die nicht „von alleine“ den Weg dorthin finden.

Mit dem dsj-Zukunftspreis 2019 „Alle Kinder in den Sportverein! Sportvereine schaffen Zugänge zu einer bewegten Kindheit“ sollen innovative Maßnahmen oder Projekte prämiert werden, die beispielsweise Kinder mit Migrationshintergrund oder aus bildungsfernen Familien einladen, sich der Sportfamilie anzuschließen.

Bewerben können sich Sportvereine ausschließlich über das digitale Bewerbungsformular noch bis zum 28. Februar 2019.

Viele Kinder sind in Deutschland im Sportverein aktiv. Gerade im Grundschulalter sind mehr als die Hälfte aller Kinder in Deutschland Mitglied in einem Sportverein, heißt es in der Ausschreibung. Doch aktuelle Studien, wie der Datenreport 2018, zeigten, dass Kindern in bestimmten Lebenssituationen der Weg in den Sportverein schwerer fällt als anderen. „So sind Kinder mit weniger gebildeten und weniger wohlhabenden Eltern seltener im Sportverein zu finden. Dabei würden gerade diese Kinder von den Möglichkeiten, die Sportvereine in Bezug auf gutes und gesundes Aufwachsen bieten können, profitieren.“

Weitere Informationen und Rahmenbedingungen der Ausschreibung sowie das Bewerbungsformular für den dsj-Zukunftspreis 2019 gibt es online.

Die dsj weist ausdrücklich darauf hin, dass Projekte, die explizit im Kooperationsfeld Schule verortet sind, nicht berücksichtigt werden können.

DOSB PRESSE



Die Online-Bewerbung zum dsk-Jugendpreis finden Sie unter:

www.dsj.de/kinderwelt/dsj-kinderwelt/dsj-zukunftspreis/dsj-zukunftspreis-2019/bewerbung/

Heute vor
10
Jahren

Keine Alternative zur Integration im Sport

Heute vor zehn Jahren: Landessportbund präsentiert Integrationsarbeit in Brüssel

Vor zehn Jahren berichtete „Sport in Hessen“ über die Präsentation der Integrationsarbeit des Landessportbundes auf einer Veranstaltung in Brüssel. Die Vorsitzende der Sportjugend Hessen, Juliane Kuhlmann, die damals noch Stoll hieß, stellte dort EU-Parlamentariern und Vertretern aus Sport und Gesellschaft die Integrationsbemühungen des organisierten Sports in Hessen vor.

Die Veranstaltung, die in der Vertretung des Landes Hessen stattfand, gab einen Überblick über die Integrationsbemühungen des organisierten Sports in Hessen. Dabei wurden konkrete Maßnahmen auf Landesebene ebenso dargestellt wie die lokale Integrationsarbeit in ausgewählten Sportvereinen.

Gleiches galt für Projekte, die gemeinsam mit dem Hessischen Fußball-Verband und dem DFB, der Landesregierung sowie weiteren Partnern durchgeführt wurden. Der Landessportbund Hessen war übrigens der erste in Deutschland, der bereits 1982 einen sogenannten „Ausländerbeauftragten“ berufen hat. Darauf wies lsb h-Präsident Dr. Rolf Müller hin. Der organisierte Sport in Hessen könne deshalb im Hinblick auf das Thema „Integration“ bereits auf eine lange Tradition zurückblicken. Die dramatischen demografischen Entwicklungen erforderten heute jedoch andere Lösungsansätze als vor 30 Jahren.

Keine Alternative zur Integration

Juliane Stoll stellte das Programm Integration durch Sport (IdS) vor und erwies auf das damals laufende Projekt „start – Sport überspringt kulturelle Hürden“. Trotz dieser offensichtlichen Erfolge, das machte Juliane Stoll zum Abschluss deutlich, werden die Anforderungen an die Integrationsarbeit im Sport weiter wachsen. „Klar ist, dass es keine Alternative zur Integration gibt. Das gilt sowohl für die Mehrheitsgesellschaft wie für die zugewanderte Minderheit. Dies zu erkennen, ist eine der Voraussetzungen für ein erfolgreiches Integrationskonzept.“

ma

Vier Impulse für Vereine

Sportinfrastruktur: Seminarreihe mit Partnerunternehmen bietet Informationen und Entscheidungshilfen für den Bau und Betrieb von Sportstätten

Mit den Themen „Energiesparen in Turn- und Sporthallen dank modernster Heiztechnik“, „Sportbodensysteme und Prallschutz“, „Sanitäranlagen und Trinkwasserhygiene“ sowie „Energiesparen mit LED-Beleuchtungssystemen“ beschäftigen sich im Frühjahr vier Seminare, die der Geschäftsbereich Sportinfrastruktur des Landessportbundes Hessen gemeinsam mit fünf Partnerunternehmen anbietet.

Alle vier Seminare sind kostenlos und haben eine Dauer von drei bis vier Stunden. Sie finden in Groß-Umstadt, Wettenberg, Offenbach-Bürgel und Idstein statt. Neben den Referenten der Partnerunternehmen wird Jens Prüller, Geschäftsbereichsleiter Sportinfrastruktur des Landessportbundes im Rahmen der Themenschwerpunkte über Beratungs- und Fördermöglichkeiten berichten.

Energieeffiziente Sporthallenbeheizung -50%

Los geht es am **25. März** in den Räumen der **Frenger Systemen BV, Wilhelm-Leuschner-Straße 1, in Groß-Umstadt**. Nach der Begrüßung informiert Prokurist Hans-Jürgen Gutjer darüber, wie in Turn- und Sporthallen eine Energieeinsparung von bis zu 50 Prozent erreicht werden kann, welche Parameter bei der Planung beachtet werden müssen und wie eine LED-Beleuchtung integriert werden kann.

Warum eine Kombination mit einer Wärmepumpe Sinn macht, schildert Sascha Daum von der Viessmann GmbH unter Zuhilfenahme zahlreicher Daten und Fakten. Das Seminar beginnt um **16 Uhr** und dauert bis ca. **19.15 Uhr**. **Anmeldeschluss ist der 18. März**.

Sanitäranlagen und Trinkwasserhygiene

Am **26. März** können sich Vereinsvertreter in Wettenberg über Sanitäranlagen und Trinkwasser-Hygiene-Konzepte informieren. Im ersten Teil des Seminars wird Ingo Bender vom Kooperationspartnerunternehmen CONTI Sanitärarmaturen GmbH über Sanitärarmaturen referieren. Anschließend stellt er verschiedene Ausführungen und Materialien für die Wasch- bzw. Sanitärarmaturen vor.

Im zweiten Teil geht es dann um das Thema Wassermanagement mit Schwerpunkt Trinkwasserhygiene. Dabei werden mögliche Trinkwasserhygiene-Konzepte vorge-

stellt, insbesondere die mikrobiologische Rohrreinigung. Das Seminar findet am **26. März** von **16 Uhr** bis **20 Uhr** in der **Wet-Akademie, Hauptstr. 98, in 35435 Wettenberg** statt. **Anmeldeschluss** ist der **19. März 2019**.

Sportböden und Prallschutz

Über die Themen Sportböden, Prallschutz und Akustik informiert der Kooperationspartner HARO Sports Flooring am **27. März**. Die Wahl des richtigen Sportbodensystems ist ein wichtiger Bestandteil zum Erhalt der Turn-, Sport-, und Mehrzweckhallen und des Sportbetriebes. Auch die Auflagen an den Prallschutz und die richtige Pflege der Sportbodenbeläge zählen zu den bedeutendsten Aufgabengebieten der Sportanlagenbetreiber.

Im Seminar werden Wege zur kostengünstigen Sanierung von Sporthallenböden und Möglichkeiten zur Erweiterung von Sportanlagen aufgezeigt. Das Seminar findet am **27. März** von **16 bis 20 Uhr** in den Räumen des **Turnvereins Idstein, Himmelsbornweg 1 in 65510 Idstein** statt. **Anmeldeschluss** ist der **20. März**.

Energie sparen mit LED

Der Einsatz von energiesparenden LED-Beleuchtungssystemen in Tennis- und Sporthallen steht am **09. April** im Vordergrund. LED-Beleuchtungssysteme haben eine lange Lebensdauer und Stromeinsparpotenziale von bis zu 70 Prozent. Zudem müssen sie seltener gewartet oder instandgesetzt werden. Vorgestellt wird das neue Produkt „LED-Linien-Leuchten“. Die Gestaltung, Wirkung und Optik dieses LED-Linien-Leuchten-Systems schafft ein neues Lichtempfinden.

Das Seminar findet am **09. April**, von **18 bis 20 Uhr** in der 3-Feld-Tennishalle/Konferenzraum der **TSG Bürgel**, in der **ES0 Sportfabrik Bürgel** (Beschilderung „Sporthalle“ folgen), **Mainzer Ring 150, in 63075 Offenbach-Bürgel** statt. **Anmeldeschluss** ist der **02. April**.

maw



Anmeldung zu den Seminaren und weitere Infos:

www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportinfrastruktur/veranstaltungen-und-seminare/

Frank Grübl, Geschäftsbereich Sportinfrastruktur, Landessportbund Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Telefon: 069 6789-266, Fax: 069 6789-428, E-Mail: umwelt@lsbh.de





BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

Bildungsurlaub in Hessen

Arbeitgeber können sich die Kosten für Freistellung erstatten lassen

Das Recht auf Bildungsurlaub ist ein Anspruch der Beschäftigten in Hessen auf Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an einer vom Sozialministerium anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Die Bildungsakademie des Landessportbundes bietet in allen drei Bereiche Veranstaltungen an. Dafür ist sie als Träger durch das Landeskuratorium für Weiterbildung und Lebensbegleitendes Lernen anerkannt.

In Bildungsurlauben werden sowohl gesellschaftliche, betriebliche als auch individuelle Bildungsbedürfnisse angesprochen. Hessen ist dabei das einzige Bundesland, das auch in der betrieblichen Weiterbildung und in der Ehrenamtsschulung zwingend die politische Bildung in einem zeitlichen Umfang von 20 Prozent der Lerneinheiten vorschreibt. In der betrieblichen Weiterbildung können sich Teilnehmer/-innen mit verschiedensten Themen angesichts der Auswirkungen von Globalisierung und demographischem Wandel mit Blick auf die Arbeitswelt auseinandersetzen.

Für private Arbeitgeber wichtig zu wissen: Bei einer Freistellung ihrer Beschäftigten zur Teilnahme an anerkannten Schulungen zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes erstattet das Land Hessen das fortgezahlte Entgelt während dieses Zeitraums. Für private Klein- und Kleinbetriebe, die in der Regel maximal 20 Personen ständig beschäftigen, gilt das auch bei Maßnahmen zur politischen Bildung oder beruflichen Weiterbildung.

Die Bildungsakademie setzt auf „Bewegte Bildung“. Ihre Angebote stehen allen Bürger/-innen offen. Interessierte können sich auch zwecks formaler Fragen an die Geschäftsstellen wenden. Um ein erfolgreiches und nachhaltiges Lernen zu ermöglichen, bestehen die Seminargruppen aus maximal 16 Personen. *Anke Metz*



Das vielfältige Angebot an Fach- und Aktionstagen, Ausbildungen und Zusatzqualifikationen, Fortbildungen und Bildungsurlauben zur Ehrenamtsschulung sowie zur politischen und beruflichen Bildung finden Sie auf unserer Homepage unter www.sport-erlebnisse.de.

ANGEBOTE DES MONATS



© Luidger

Zwischen Adlern und Gämsen

Bildungsurlaub im
Naturpark Karwendel

12. bis 17. Mai in Hinterriß in Tirol (A)
Kursnummer 13696



© exerzitenhaus-hofheim.de

Gesund durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub und
Stressbewältigung

20 bis 24. Mai in Hofheim a.Ts.
Kursnummer 30924



© Allie Caulfield

Bilder für die Seele

Bildungsurlaub „Meditative
Fotografie“

2. bis 7. Juni, Abtei Frauenwörth (Chiemsee)
Kursnummer 30847