

SPORT IN BERLIN



Ein Hit für deutsche Dart-Fans: Premier League 21. 3. in Berlin

Berlin hat 16 Dart-Vereine. Vikings DC ist der älteste und größte

**„Beweg dich!
Und dein Gehirn
sagt Danke!“**

Seite 6: Interview mit
einer Hirnforscherin

**„Frauen Plus –
Das Plus für's
Ehrenamt“**

Seite 29: Workshops –
Themen und Termine

Ein Unternehmen der Versicherungskammer

Unsere Lieblingsdisziplin: Versicherungen.



Seit 300 Jahren.
Und in Zukunft.



SPORT IN BERLIN



SPORT IN BERLIN Offizielles Verbandsorgan des LANDESSPORTBUNDS BERLIN
Friedhard Teuffel (verantwortlich)
www.lsb-berlin.de

www.facebook.com/LandessportbundBerlin
Twitter: @LSBBerlin

Redaktion: Angela Baufeld (verantwortlich)
Jürgen Stein (verantwortlich: Sportjugend)
Franziska Staupendahl

Redaktionsadresse:
Sport in Berlin, Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin
(Postanschrift: Brieffach 1680, 14006 Berlin)
Fon (030) 30 002 109
Fax (030) 30 002 119
E-Mail: sib@lsb-berlin.de

Druck: LASERLINE Druckzentrum Berlin KG
Scheringstr. 1, 13355 Berlin, www.laser-line.de

Anzeigen: Top Sportmarketing Berlin GmbH,
Hanns-Braun-Str./Friesenhaus, 14053 Berlin,
Fon. (030) 30 11 186 -0, Fax 30 11 186 - 20

SPORT IN BERLIN erscheint sechs Mal pro Jahr. Der Bezugspreis ist im LSB-Mitgliederbeitrag enthalten. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge drücken nicht unbedingt auch die Meinung des Herausgebers aus. Die Redaktion lädt zur Einsendung von Fremdbeiträgen ein. Es wird jedoch keine Gewähr für eine Veröffentlichung übernommen.

Nächster Redaktionsschluss: 12. 4. 2019



Mit einem Klick zum LSB Berlin: mit Smartphone QR-Code einscannen und verbinden lassen.

Titelfoto

Die Premier League im Dart kommt am 21. März nach Deutschland in die Berliner Mercedes-Benz Arena. Der Sport mit dem kleinen Pfeil gewinnt auch in der Hauptstadt immer mehr Fans. „Sport in Berlin“ hat sich in der Szene umgeschaut.

(siehe Seite 12/13)

Foto: Max Weise

4 Mit Lizenzen zum Erfolg

LSB startet Offensive für die Ausbildung von Übungsleiter/-innen

5 Bewegung in der Sportpolitik

Neue LSB-Führung bei Regierendem Bürgermeister und Senatorinnen

6 „Bewegung ist Balsam für's Gehirn“

Interview mit der Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia

7 Sportflächen in wachsender Stadt

LSB lädt am 25. März 2019 zu Diskussion über Infrastruktur in Berlin ein

8 Niemand soll im Abseits stehen

30 Jahre Integration durch Sport: SC Borsigwalde von Beginn an dabei

10 Nicht gehuppt wie gesprungen ...

Vereinsprojekt des Monats: TSV Rudow will mit Trampolinspringen hoch hinaus

27 Auf die Plätze, fertig, los!

DOSB-Sportabzeichentour am 5. Juni in Berlin: Wir geben Trainingstipps

Seite 25 **Vereinsberater** Vereinscoaching beim SV Empor Berlin abgeschlossen

Seite 32 **LSB gratuliert** 125 Jahre Radsport-Verein Lichterfelde-Steglitz

Seite 35 **Ehrenamt-Sonderpreis** Wen dürfen wir auszeichnen?

19 Sport Jugend Berlin

Neujahrsempfang der Sportjugend
Ferienfreizeiten, Mein bewegter Sommer
Kooperation Schule – Verein
Reisen, Freiwilligendienste, Kinderschutz

Stuttmann.



Karikatur: Klaus Stuttmann

(Siehe Seite 16)



Von Irene Schucht

Vizepräsidentin des Landessportbunds Berlin für Bildung und Wissenschaft

Mit Lizenzen zum Erfolg

LSB startet Offensive für die Ausbildung von Übungsleiter/-innen

Bildung ist eine der zentralen Zukunftsfragen des organisierten Sports – in Berlin wie in Deutschland. In Zeiten, in denen Sportvereine sich verstärkt kommerzieller Konkurrenz stellen müssen und die Ansprüche der Mitglieder an die Vereine steigen, ist ein qualitativ hochwertiges Ausbildungsangebot für Vereine unabdingbar. Daher bietet in Berlin die Gerhard-Schlegel-Sportschule des Landessportbunds ein breites Angebot für Ausbildungen und Lizenzen an. Besonders wichtig wird zunehmend der Bereich des präventiven Gesundheitssports, zu dem die Gerhard-Schlegel-Sportschule gezielt ausbildet. Dabei werden neben sporttheoretischen auch praktische Inhalte vermittelt. Dieses Ausbildungsangebot richtet sich an Trainer/-innen und auch Quereinsteiger/-innen, die sich Fachwissen im Bereich Gesundheits- und Präventionssport aneignen und eine Lizenz erwerben möchten. Attraktiv wird diese Ausbildung zusätzlich dadurch, dass der Abschluss durch die Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und Deutscher Standard Prävention versehen ist und durch unseren Kooperationspartner AOK bezuschusst wird.

Angesichts der immer größeren Nachfrage nach gesundheitssportlichen Angeboten und den steigenden Mitgliedszahlen im LSB ist es für den Vereinssport wichtig, dass auch die Zahl der qualifizierten Übungsleiter/-innen steigt. Daher wird der LSB gemeinsam mit der AOK Nordost eine „Übungsleiter/-innen-Offensive“ starten, um die Lizenzen ÜL C und vor allem ÜL B „Prävention“ noch stärker ins Rampenlicht zu rücken.

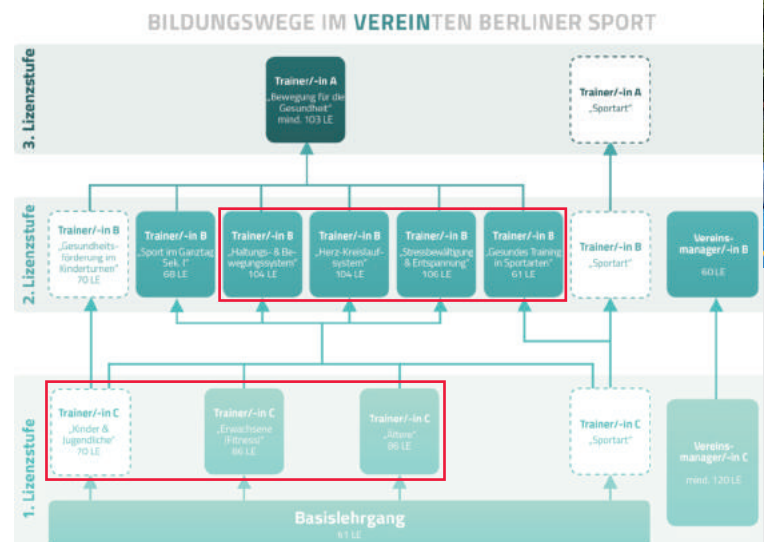


AOK Nordost - Die Gesundheitskasse

Die Übungsleiter/-innen-Offensive wird auf drei Säulen stehen:

1. Eine Kommunikationskampagne, die den Vereinen die Ausbildungsmöglichkeiten im Bereich Gesundheitssport und Prävention und den Nutzen des Lizenzerwerbs aufzeigt.
2. Bei erfolgreichem Abschluss wird der Lizenzerwerb mit einem Abschlussbonus und Qualitätssiegel angereichert. Damit soll die Zahl der Lizenzen kurzfristig erhöht werden.
3. Um die Nachhaltigkeit der Ausbildungsförderung langfristig sicherzustellen, ist beabsichtigt, in Zusammenarbeit mit der Humboldt-Universität zu Berlin eine wissenschaftliche Studie durchzuführen. In dieser sollen Motive und Gründe erhoben werden, warum eine Lizenzausbildung beim LSB Berlin (nicht) absolviert wird – und damit ein Stück weit auch die Ausbildung evaluiert werden. Bei allen guten Ideen und Konzepten: Ohne den Einsatz der Menschen, der Haupt- und vor allem Ehrenamtlichen in den Vereinen und

Verbänden, werden wir im organisierten Sport nicht erfolgreich sein. Daher möchte ich schon jetzt dazu aufrufen, die Übungsleiter/-innen-Offensive zu unterstützen und an die Zielgruppen weiterzutragen. Dies sind aktive Übungsleiter/-innen ohne Lizenz, Vereinsmitglieder mit Interesse an Lizenzen und einer entsprechenden Tätigkeit und auch Übungsleiter/-innen C, für die der Schritt in die B-Ausbildung sinnvoll ist. Vereine können aktiv potentielle Teilnehmer/-innen ansprechen und sich für eine enge Zusammenarbeit in der Qualifizierung von Übungsleiter/-innen bei der Gerhard-Schlegel-Sportschule melden (Inhouse-Schulungen, Werbeveranstaltungen und vieles mehr). Einen Abschlussbonus erhalten alle, die in 2019 eine Ausbildung als Übungsleiter/-in beginnen bzw. abschließen. Folgende – rot umrandete – Lizenzabschlüsse werden gefördert:



(siehe auch: Bildungsprogramm, Seite 11, oder www.lsb-berlin.de/angebote/sportschule/bildungsprogramm-2019)

Ansprechpartnerin: Joana Seydel, LSB-Referatsleiterin
 Trainer/-innen-Aus- und -Fortbildung, j.seydel@lsb-berlin.de,
 Tel. 787724-15
www.uebungsleiter-offensive.de
www.uebungsleiter-werden.de
www.lsb-berlin.de/angebote/sportschule/aus-und-fortbildungen

FAMILIEN SPORTFEST IM OLYMPIAPARK BERLIN



Der Landessportbund Berlin lädt ein Familiensportfest im Olympiapark 3./4. August 2019, 10 bis 17 Uhr

Der LSB veranstaltet zum zehnten Mal das „Familiensportfest im Olympiapark Berlin“. Es findet am 3. und 4. August 2019 von 10 - 17 Uhr statt. Über 100 Mitmach-Aktionen können kostenlos ausprobiert werden. Auch der Eintritt ist - wie jedes Jahr - frei. Im vergangenen Jahr kamen 85.000 Besucher zum Familiensportfest in den Olympiapark.

Zu den Angeboten gehören Fun- und Trendsportarten wie Crossminton als Mix aus Badminton, Tennis und Squash, Quidditch und Teqball als Kombination aus Tischtennis und Fußball. Auch traditionelle Sportarten wie Hockey, Bogen-



Familie Engel hatte viel Spaß beim Familiensportfest im Olympiapark Berlin im vergangenen Jahr. Foto: Max Weise

schießen und Rudern auf Ergometern laden zum Mitmachen ein. Alle Altersgruppen können sich austoben: Kleine beim Turnen oder auf der Hüpfburg, Ältere auf dem BMX-Parcours oder beim American Football.

Die Sportmetropole Berlin wird an beiden Tagen zugleich Gastgeber für „Die Finals – Berlin 2019“ sein. Es finden die Deutschen Meisterschaften im Bahnradsport, Bogenschießen, Boxen, Kanu, in der Leichtathletik, im Modernen Fünfkampf, Schwimmen, Wasserspringen, Triathlon und Turnen statt.

www.familiensportfest-berlin.de

Bewegung in der Sportpolitik

**LSB-Führung bei Michael Müller und Sandra Scheeres
Dilek Kolat zu Besuch beim Landessportbund Berlin**

Parks sind schon immer bewegte Räume gewesen, zum Beispiel als grüne Durchgangsstationen für Läuferinnen und Läufer mitten in der Stadt. Nun können sie sogar zum Zentrum einer neuen Bewegung werden – einer besonders sozialen Bewegung. **Dilek Kolat, Berlins Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, hat bei einem Besuch beim Landessportbund Berlin darüber gesprochen, wie in Parks Orte entstehen können, die alle zur Bewegung einladen.**

„Bewegung ist gesund. Mit 'Berlin bewegt sich' wollen wir in der Stadt niedrigschwellige Angebote für Menschen schaffen, die sich sportlich betätigen wollen“, sagte sie. „Ein Modul dabei sind die Aktivplätze in Berliner Parks“, so Kolat, „bei denen Berlinerinnen und Berliner kostenfrei und unter Anleitung von Übungsleitern Sport treiben können. Ich freue mich sehr, dass der Landessportbund das Projekt mit seiner großen Erfahrung und seinem Fachwissen unterstützt.“

Beim Landessportbund traf sie dabei auf einen Gleichgesinnten, denn Thomas Härtel möchte in seiner ersten Amtszeit als Präsident den Gesundheitssport zu einem Schwerpunkt machen. „Das neue Programm von Frau Kolat kann den Gesundheitssport in Berlin noch sichtbarer machen. Das unterstützen wir und wollen uns da mit unseren Vereinen und Übungsleitern einbringen“, sagte Härtel nach dem Gespräch, an dem für die Senatsverwaltung auch Staatssekretär Martin Matz und Christian von Dewitz teilnahmen und für den LSB auch Direktor Friedhard Teuffel.

„Es war ein sehr fundierter Austausch und wir haben gemerkt, mit wie viel Herz Frau Kolat für ihr Programm arbeitet“, sagte Härtel.

Ein weiterer Schwerpunkt des Gesprächs war der Reha-Sport. „Der hat inzwischen einen beachtlichen Umfang angenommen, darauf konnten wir hinweisen“, erklärte Härtel weiter, etwa auf die Chancen der Zusammenarbeit mit den Ärzten und auf das „Rezept für Bewegung“, mit dem Patienten Orientierungshilfe und Motivation für Bewegungsangebote bekommen. Für diese Maßnahmen wünscht sich Härtel mehr Engagement aller Beteiligten.

Der Besuch von Frau Kolat war nicht das einzige politische Grundsatzgespräch des neuen LSB-Präsidenten und des neuen LSB-Direktors. Beim Regierenden Bürgermeister Michael Müller ging es unter anderem um die „Zukunftssicherung des Berliner Sports“, um die Anerkennung des Ehrenamts und die ressortübergreifende Zusammenarbeit, damit der organisierte Sport bei der Planung der wachsenden Stadt auch mitgestalten kann.

Mit Bildungsensorin Sandra Scheeres sprachen Härtel und Teuffel über neue



Dilek Kolat, Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, hat den Landessportbund Berlin besucht. Sie brachte Staatssekretär Martin Matz mit (2.v.l.) und viel Interesse für neue Sportangebote, die sie mit Präsident Thomas Härtel (re.) und Direktor Friedhard Teuffel erörterte.

Foto: Suffner

Möglichkeiten, mehr Bewegung in Kitas und Schulen zu bringen, sei es über die Kooperationen mit Vereinen, über den Sportunterricht oder einen bewegungsfreundlicheren Schulalltag. Bestehende Programme könnten dafür ausgebaut und neue Modellversuche unternommen werden. Gespräche mit anderen Mitgliedern des Senats werden folgen in diesen Wochen der politischen Grundsatzgespräche.

red.

„Bewegung ist Balsam für unser Gehirn.“

Dr. Manuela Macedonia beschreibt in ihrem Buch, warum regelmäßige Bewegung unserem Gehirn gut tut. „Sport in Berlin“ sprach mit der Neurowissenschaftlerin, die zurzeit an der Universität Linz tätig ist.

Was war für Sie der Anlass, das Buch zu schreiben?

Ich liebe Bewegung aus und ich fühle mich dadurch pudelwohl. Ich bin selten krank, arbeite sehr viel und bin zufrieden. Würde ich mich nicht so viel bewegen, könnte ich nicht noch viel arbeiten, wäre womöglich frustriert

und oft krank. Ich wollte mein Wissen und meine Erfahrung zu diesem wichtigen Thema weitergeben: Bewegung stärkt unseren Körper, unseren Geist und unsere Psyche. Ich wollte, dass möglichst viele Menschen von diesem einfachen Rezept profitieren, dass sie gesünder im Körper und Geist sind. Dieses

stungsfähigkeit des Gehirns grundlegend sind. Ein solcher Prozess ist zum Beispiel die Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktor (auch BDNF genannt, aus dem Englischen „brain derived neurotrophic factor“): Diese Substanz stärkt die Neuronen (Gehirnzellen) und ihre Verbindungen. Haben wir ausreichend davon ist die „Hardware“ stark und stabil. Dadurch sind wir lernfähig und leistungsfähig in allen kognitiven Bereichen. Ist zu wenig BDNF im System vorhanden, lernen wir weniger gut und sind gefährdet, psychische und neurologische Krankheiten zu entwickeln, wie Essstörungen, Depression aber auch Demenz. Bewegung regt auch die Neurogenese an, die Entstehung neuer Stammzellen im Gehirn. Wir brauchen sie ein ganzes Leben, denn von den hundert Milliarden, die wir besitzen, gehen regelmäßig ein paar Millionen kaputt, wenn wir schlecht schlafen, Alkohol trinken, uns verletzen, usw. Wenn aber die Neurogenese gut funktioniert, können die kaputten Gehirnzellen durch neue ersetzt werden.

Manuela Macedonia ist im Aostatal aufgewachsen, einer Gebirgsregion im Nordwesten Italiens. Sie promovierte an der Universität in Salzburg über die Auswirkungen von Bewegung auf das Gedächtnis. Am Max-Planck-Institut für Neurowissenschaften Leipzig befasste sie sich mit den Vorteilen sensomotorischen Lernens. Zurzeit ist sie an der Universität Linz tätig. www.macedonia.at

„Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke“, erschienen im Brandstätter Verlag, ISBN 978-3-7106-0260-3, 22 Euro, Format 13,5x21cm, 184 Seiten, viele Illustrationen, auch als E-Book

„Sport in Berlin“ verlost drei Freixemplare. Wer ein Buch haben möchte, schickt bitte eine Email an pressestelle@lsb-berlin.de mit dem Betreff „Beweg Dich!“

Buch habe ich aber auch aus Dankbarkeit geschrieben, um Danke zu sagen, jenen wichtigen Menschen, die mir den Zugang zu diesem Wissen und zu dieser Lebensweise ermöglicht haben.

Der Untertitel lautet „Wie wir schlauer werden, besser denken und uns vor Demenz schützen“. Gilt das für alle Altersstufen?

Bewegung ist für unser Gehirn wie Balsam und das gilt wohl für alle Altersstufen: Wenn sich Kinder bewegen, werden ihre schulischen Leistungen besser, Erwachsene sind kognitiv leistungsfähiger und weniger anfällig für psychische Probleme, ältere Menschen profitieren davon, weil Bewegung Neurodegeneration vorbeugt, also den Verfall des Gehirns aufhält und somit auch die geistigen Funktionen länger aufrecht erhält. Bewegung ist nicht die bittere Pille, die es gilt zu schlucken, damit die Krankheitssymptome gezielt verschwinden. Bewegung ist unsere Verbündete für körperliche aber auch geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Inwiefern wirkt sich Bewegung auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus?

Bewegung wirkt sich auf das Gehirn „systemisch“ aus: Sie regt eine ganze Reihe von Prozessen an, die für die Gesundheit und Lei-

Welche Bewegungsformen sind besonders geeignet?

Jede Bewegung tut dem Menschen gut. Im Buch beschreibe ich jedoch Bewegungsarten, die sich nachweislich auf das System Gehirn auswirken. Nachweislich bedeutet, dass dies anhand zahlreicher neurowissenschaftlicher Experimente gut belegt ist. Unter diesen Bewegungsformen ist das aerobe Laufen, also das Laufen ohne zu schnaufen. Es gilt zu sagen, dass es hier kein Standardrezept gibt, also zum Beispiel „30 Minuten am Tag bei einer Laufgeschwindigkeit von 6kmh“. Entfernung, Geschwindigkeit und Frequenz sind sehr individuell zu gestalten. Wenn jemand trainiert ist, wird er mehr brauchen als jemand, der sich nie bewegt. Man soll sich immer ein bisschen außerhalb der eigenen Komfortzone bewegen, ohne zu schnaufen jedoch, dann liegt man richtig.

Ein Kapitel in Ihrem Buch lautet: „Warum überdrehte Teenager und traurige Erwachsene Sport treiben sollten“. Warum?

In diesem Kapitel erkläre ich, warum Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin aus dem Gleichgewicht geraten können. Dies verur-





Dr. Manuela Macedonia: „Ich lebe Bewegung aus und ich fühle mich dadurch pudelwohl.“

sacht nicht nur Gemütsschwankungen, sondern auch psychische Krankheiten, u.a. Depression, von der sehr viele Menschen in unserer Gesellschaft betroffen sind. Ich erkläre, inwiefern regelmäßige Bewegung sich auf die Regulierung dieser Botenstoffe auswirkt und uns wieder in die Balance bringt, ohne Medikamente. Zugegebenermaßen ist es leichter, eine Tablette einzunehmen als sein Leben auf Bewegung umzustellen: Bewegung wirkt sich aber nachhaltig auf die Psyche aus und hat im Gegensatz zu Psychopharmaka keine Nebenwirkungen.

Viele Menschen bewegen sich zu wenig, weil sie übergewichtig sind. Was empfehlen Sie ihnen?

Unsere Gesellschaft verändert sich langsam, was ästhetische Vorstellungen angeht. Der Durchschnittsbürger wird von Jahr zu Jahr schwerer. Auch viele Kinder sind schon im Schulalter übergewichtig. Wir haben uns also daran gewöhnt, eine oder zwei Größen mehr zu kaufen, alle haben schließlich ein paar Kilo zu viel. Aber es geht nicht um Ästhetik, es

geht um unser Gehirn. Fettgewebe wirkt sich auf das Gehirn verheerend aus: Es löst Mikroentzündungen aus, die im Lauf der Zeit unsere geistigen Funktionen negativ beeinflussen. Die Endrechnung bekommt man dann im Alter präsentiert: Studien haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen Demenz und Körpergewicht gibt.

„Ich laufe nicht für meine Figur, ich laufe für mein Gehirn“, schreiben Sie. Laufen Sie auch?

Ja, ich laufe zwei- bis dreimal in der Woche ca. 10 Km bei einer Geschwindigkeit zwischen 6 und 8 Km/h je nach Verfassung. Ich trainiere nicht auf einen Wettkampf, daher reicht es aus, dass ich für mein Gehirn laufe. Ich will lediglich die Ausschüttung von Nervenzustimmungsfaktor, die Neurogenese anregen und sonst all jene Prozesse, die ich im Buch beschreibe. Das Wochenende gehört bei mir auch nur der Bewegung in der Natur und dies unabhängig vom Wetter. Im Sommer fahre ich mit meinem Mountainbike und im Winter bin ich jedes Wochenende auf den Skis: Also bewege ich mich durchschnittlich fünf Tage in der Woche mehr als eine Stunde am Tag. Dafür verzichte ich mittlerweile auf andere Aktivitäten, wie ausgedehnte Kochaktionen mit Freunden oder Kulturveranstaltungen ... Man kann nicht alles haben und der Sport ist mein Lebenselixier, ich muss es kriegen!

Was sollten Menschen tun, die sich bis jetzt nicht bewegt haben. Wie können sie ihr Leben umstellen?

Eine Umstellung von Null auf Hundert funktioniert nie: Das gilt sowohl für Diäten als auch für die Bewegung. Verlangen wir zu viel und zu schnell etwas von unserem Körper, wird er sich wehren und unser Frust wird wachsen. Für Menschen, die sich nie bewegen, empfehle ich mit Spaziergängen anzufangen, zum Beispiel eine Stunde am Tag, sieben Tage in der Woche, im eigenen Tempo. Schafft man das gut, kann man das Schrittempo erhöhen oder die Entfernung oder die Zeit. Nicht alles auf einmal, weil man sonst überfordert ist und keine Freude mehr daran empfindet. Die Umstellung soll sanft und in Harmonie mit unserem Körper sein. Wir werden Kraft schöpfen und uns wohler fühlen. Das gute Gefühl wird uns dann motivieren, dran zu bleiben. Und unser Gehirn wird uns am Ende danken!

LSB-Diskussionsreihe

„Sport, Vereine, Zukunft: Berlin“

25. März: „Sportflächen in der wachsenden Stadt“

Jetzt anmelden!

Der LSB setzt seine Diskussionsreihe „Sport, Vereine, Zukunft: Berlin“ fort. Am 25. März 2019 geht es um „Sportflächen in der wachsenden Stadt“.

(18-21 Uhr, Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB Berlin, Priesterweg 4, 10829 Berlin)

Karin Schwarz-Viechtbauer (Österreichisches Institut für Schul- und Sportstättenbau) erläutert anhand von Beispielen, welche Strategien eine wachsende europäische Metropole entwickeln kann, um genug Raum für Sport und Bewegung für alle zu schaffen.

Danach wird in **vier Arbeitsgruppen** diskutiert:

AG 1 Stadtentwicklung durch Sport: bezirkliche Sportstättenplanung als Anker der Sportvereine

Input: Prof. Michael Barsuhn (Institut für kommunale Sportentwicklungsplanung)

AG 2 Sportvereinszentren: Leuchttürme oder Exoten in Berlin?

Input: Jörg Schultze-Eichenberg (Turngemeinde in Berlin)

AG 3 Alternative Sporträume in der wachsenden Stadt

Input: Christian Siegel (DOSB)/Elke Duda (TSV Wittenau)

AG 4 Sport auf Schulfächern

Input: Dr. Hermann Budde (Landesbeirat Schulbau)

Die Ergebnisse der Workshops werden gemeinsam mit LSB-Vizepräsident Jendrik Gundlach und Vertreter/-innen des Berliner Senats diskutiert.

Anmeldung: lsb-berlin.de/angebote/sportschule/sportvereinsverstaendnis/anmeldung/ oder per E-Mail/Telefon:

Dr. Christian Haberecht, c.haberecht@lsb-berlin.de, T.: 030 / 78 77 24 13;

Anke Nöcker, a.noecker@lsb-berlin.de, T.: 030 / 30 00 21 44

David Kozlowski, d.kozlowski@lsb-berlin.de, T.: 030 / 30 00 21 42

Die Veranstaltung ist anerkannt als Fortbildung für Vereinsmanager/-innen (4 LE).

Niemand soll im Abseits stehen

„Integration durch Sport“: SC Borsigwalde fast von Beginn an dabei

Das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ ist 30 Jahre alt. „Sport in Berlin“ blickt in einer Serie zurück und nach vorn: Carsten Polte kam 1973 zum SC Borsigwalde und engiert sich seitdem für seinen Verein. 1978 wurde er Jugendtrainer, 1992 Jugendleiter, 1998 Vorsitzender bzw. Präsident.

Der SC Borsigwalde grenzt an das Gebiet der ehemaligen Borsigwerke im Norden Berlins. Ein Kiez, wie Carsten Polte sagt, der sich deutlich vom nobleren Teil Reinickendorfs unter-



Carsten Polte, Präsident des SC Borsigwalde 1910 e. V.

Foto: Suffner

scheide und an dessen Bedürfnisse der Verein seine Angebote stets neu ausrichtet. „In Reinickendorf gab es früher viele erfolgreiche Fußballvereine, an die wir oft gute Spieler verloren haben. Schon damals haben wir uns dementsprechend darauf konzentriert, mit niedrigschwelligen Angeboten Sport für jeden aus dem Kiez zugänglich zu machen“. Der Verein initiierte immer wieder kostenfreie Projekte und Mitmachangebote.

„1992 hatten wir dann die Idee, einen Tag

gegen Ausländerfeindlichkeit zu organisieren. Integrationsarbeit war in der Form noch nicht so präsent. Wir wollten einen positiven Akzent setzen. Also haben wir ein Turnier geplant und versucht, möglichst viele ethnisch geprägte Mannschaften für Freundschaftsspiele zu gewinnen. Heute ist das normal. Damals waren wir fast die einzigen, die sich in der Richtung engagiert haben“.

Die Sportjugend Berlin unterstützte den Verein beim Rahmenprogramm. Mit Hilfe des Förderprogramms, das damals noch „Sport mit Aussiedlern“ hieß, konnten Sportmaterialien angeschafft und Helfer/-innen organisiert werden. Der „Tag gegen Ausländerfeindlichkeit“ ist seitdem fester Bestandteil der Jahresplanung im Verein.

1998 wurde der SC Borsigwalde ein Stützpunktverein von „Integration durch Sport“ und verstärkte sein Engagement auf diesem Gebiet. So gibt es u. a. einen internationalen Austausch mit Ägypten, Israel, Polen, Frankreich und Japan sowie verschiedene Integrationsturniere.

1994 erhielt der Verein als erster Verein den DFB-Jugendförderpreis. „Die komplette Prominenz des deutschen Fußballs war da und hat applaudiert. Von Richard von Weizsäcker persönlich ein Dankeschön zu bekommen, war ein Highlight für uns.“

Carsten Polte ist auch beim Berliner Fußball-



Der Fußballverein SC Borsigwalde organisiert jedes Jahr einen „Tag gegen Ausländerfeindlichkeit“, an dem ein Freundschaftsturnier stattfindet. Foto: FC Borsigwalde

Weitere Infos: lsb-berlin.de/angebote/integration-und-inklusion/integration-durch-sport/bundesprogramm/



Das Programm „Integration durch Sport“ wurde 1989 als Projekt „Sport für alle – Sport mit Aussiedlern“ ins Leben gerufen. Es wird vom Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat gefördert. Auf Landesebene unterstützen Regionalverantwortliche die Sportvereine vor Ort. Bundesweit gibt es 750 Sportvereine (Stützpunktvereine), in Berlin 60.

Verband aktiv und arbeitet dort u. a. in den Ausschüssen für Integration und Vielfalt sowie Fair Play. Mittlerweile ist sein Verein Stützpunktverein ohne finanzielle Förderung. „Wir stehen mehr denn je für Integration durch Sport!“, sagt Carsten Polte.

Seit 2015 integriert die Jugendabteilung in Zusammenarbeit mit der örtlichen Polizei auch Geflüchtete aus umliegenden Notunterkünften in das Training. „NiAs – Nicht im Abseits stehen“ heißt das Projekt. „Es ist leichter, Integrationsarbeit zu machen, wenn alle in einer Gruppe trainieren. Ich kann den anderen besser kennenlernen, wenn ich täglich beim Training zusammen auf dem Platz stehe. Integration bedeutet für uns, dass alle einen Platz bei uns finden sollen. In meinen Augen ist eine Person gut integriert, wenn sie sich in dem Kreis, in dem sie sich bewegt, wohl fühlt, die eigene Identität einbringen kann und gleichzeitig der Kultur Anderer respektvoll und offen gegenübertritt. Eine Begegnung auf Augenhöhe. Das ist nicht immer leicht, aber bei uns ist jeder willkommen!“

Carsten Polte sagt: „Kinder und Jugendliche haben einen unglaublichen Bewegungsdrang. Wir können nicht nur die Motorik, sondern auch das Sozialverhalten auf dem Platz direkt schulen. Genau daran arbeiten wir bei jedem Training spielerisch mit den Kindern.“

Christoph Barth

Geflüchtete werden Übungsleiter Neuer Ausbildungsjahrgang beginnt

Separater Lehrgang für Frauen

Der Landessportbund bildet wieder geflüchtete Menschen zu Übungsleitern aus. Die angehenden Trainer/-innen erwerben die sportwissenschaftlichen Grundlagen, um Gruppen zu leiten, ein Training unter methodischen und trainingwissenschaftlichen Gesichtspunkten aufzubauen und Sportler/-innen gesund und verletzungsfrei zu trainieren.

In den Jahren 2017 und 2018 wurden gemeinsam mit der Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB bereits insgesamt 75 Geflüchtete zu Übungsleiter/-innen ausgebildet. **Die nächste Ausbildung findet in den Sommerferien vom 20. Juni bis 26. Juli statt.** Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/-innen die DOSB-C-Lizenz „Übungsleiter/-in – sportartübergreifender Breitensport“.

In diesem Jahr will der LSB insbesondere Mädchen und Frauen die Möglichkeit für diese Ausbildung geben. Deshalb ist ein separater Lehrgang für sie geplant.

Bewerbungen werden bis 26. April 2019 entgegen genommen.

Die Muttersprache der Teilnehmer/-innen ist Arabisch/Farsi. Sie verfügen über ausreichende Deutschkenntnisse.

Bewerbung: lsb-berlin.de/aktuelles/mitteilungen/details/uebungsleiter-ausbildung-fuer-gefluechtete

Kontakt: Sabrina Hampe, Tel. 55 52 53 56, shampe@lsb-berlin.de

Tag der Integration

Großes Sportfest am 24. August

Am 24. August 2019 findet von 12 bis 18 Uhr im Jahn-Sportpark ein großes Sportfest zum Tag der Integration statt. Berliner/-innen und Gäste können viele **neue und traditionsreiche Sportarten ausprobieren.** Es sind Mitmach-Stationen aufgebaut: u. a. Kletterturm, Soccercourts, Schussgeschwindigkeitsanlage, Hüpfburg, Bubble-Soccer, Human-Kicker u.v.m. Eingeladen sind auch Bewohner von Flüchtlingsunterkünften. Sportvereine stellen sich vor. Veranstalter sind die Teams der Integrationsprogramme des LSB Berlin „SPORTBUNT – Vereine leben Vielfalt!“ und „Integration durch Sport“

Die WM 2019 im Visier

Der Syrer Mohammad Amin Alsalami trainiert beim Athletik-Club Berlin

Von Klaus Weise Am ersten Februar-Wochenende ist er in Neubrandenburg zweimal Norddeutscher Hallen-Meister geworden. Im Dreisprung schaffte der 24-jährige Mohammad Amin Alsalami, allseits nur „Mo“ genannt, mit 16,03 Meter erstmals einen Sprung über die 16-Meter-Marke, im Weitsprung blieb er tags darauf mit 7,56 Meter nur sieben Zentimeter unter dem von ihm gehaltenen nationalen Rekord seines Heimatlandes Syrien. Seit Oktober 2015 ist der in Aleppo aufgewachsene 1,86-Meter-Mann in Berlin zuhause.

Die Gründe für die Flucht haben natürlich mit der politischen Situation in Syrien und dem Bürgerkrieg zu tun. Erst in der 9. Klasse hatte er die Disziplin für sich entdeckt, bestritt den ersten Wettkampf, trainierte einmal pro Woche – und flog weit in die Sandgrube. So weit, dass er eine Einladung zum Nationalteam-Lehrgang nach Damaskus erhielt – unter der Voraussetzung, dass er 7 Meter weit springen würde. Tatsächlich schaffte er 7,14 Meter. Alsalamis Familie war schon zuvor in die Türkei geflohen, der Junge folgte später. Doch im Nachbarland kam er nicht wirklich an, und so folgte eine Schlauchboot-Fahrt übers Mittelmeer nach Griechenland und anschließender Tour per Fuß, Bus oder Anhalter nach Norden. So kam Mohammad Amin Alsalami nach Berlin ins Flüchtlingsheim. In Gedanken hatte er das Weitspringen mitgenommen. Von der Unterkunft in Spandau, dann Wedding, machte er sich auf den Weg nach Hohenschönhausen, nachdem er gehört hatte, dass dort die besten Leichtathleten trainieren.

Trainer Lutz Kramer vom Athletik-Klub Berlin hat den Gast schnell bemerkt. „Weitspringer aus Aleppo sucht Trainer“ signalisierte Alsalami, „Morgen früh 8 Uhr“ antwortete Kramer, der in Berlin von 1994 bis 2001 bereits 8,14-m-Trinidad-Weitspringer Wendell Williams (Olympiateilnehmer 2000) betreute und Bundestrainer im Behindertensport war (u.a. Paralympics-Sieger Matthias Schröder/400 m und Weltmeister Thomas Ulbricht/Fünfkampf).

Kramer sah: „Irre Technik, Sprungintelligenz, ein außergewöhnliches Talent.“ Das häufigere Training zahlte er mit immer besseren Lei-

stungen zurück. Doch dann folgte eine Verletzung beim Fußballspielen zum Aufwärmen. Die Ärzte meinten, er werde nie wieder springen können. Kramer sagte: „Er war unendlich traurig, kurz vorm Aufgeben. Dann hat er mal als Gast bei einem Vereinssportfest aus dem Stand und in Jeans 6,87 Meter geschafft und gemerkt, da geht vielleicht doch noch was.“ Ab Mai 2017, fünf Monate nach dem Trainingsunfall, war er wieder da. Lutz Kramer baute ihn behutsam auf. Nach einem halben Jahr war Alsalami wieder voll belastbar, staun-



„Irre Technik, Sprungintelligenz, ein außergewöhnliches Talent“, sagt der Trainer über Alsalami. Foto: Uhlemann

te selbst Kramer mit seinen mehr als 30 Jahren Trainererfahrung. Ein Jahr nach dem Unfall sprang Alsalami mit 7,63 syrischen Rekord.

Nächstes großes sportliches Ziel könnte die WM 2019 Ende September in Katar sein.

„Mo verliert viel Zeit durch den langen Weg vom Quartier nach Hellersdorf und Hohenschönhausen. Eine bezahlbare Wohnung in der Nähe vom Athletik-Club oder Sportforum wäre hilfreich“, sagt der Trainer, der Geschäftsführer des Vereins ist. Auch ein Job für den inzwischen sehr gut deutsch sprechenden Athleten wäre eine große Unterstützung.

Gehuppt wie gesprungen? Von wegen!

Vereinsprojekt des Monats: TSV Rudow will im Trampolinspringen hoch hinaus

Von Klaus Weise – Trampolinspringen ist „in“. In Berlin ist der TSV Rudow 1888 e.V., Mehrsparten-Verein mit 4700 Mitgliedern, darunter eben eine eigenständige Trampolin-Abteilung (80 Mitglieder – www.trampolin-rudow.de), der Hauptstadt-Platzhirsch in der attraktiven Disziplin, die auf Kraft, Körperspannung und Timing aufbaut. Seit 2000 müht man sich mit Ideen, Kreativität, Leidenschaft, Engagement



Nur Fliegen ist schöner. Sophie Fangerow verteidigt seit 2011 ihren Berliner Meistertitel.

Foto: Berliner Morgenpost/Sergej Glanze

darum, die „Trampoliner“ nach vorn zu bringen, die Arbeit in allen Altersbereichen – das TSV-„Küken“ ist drei Jahre alt, der Senior unter den Aktiven 50 – zu entwickeln und neue Mitmacher zu gewinnen. Für drei Gruppen – Kleinkinder, Breitensportler, Leistungsgruppe – sind Kinder und Jugendliche erste Zielgruppe. „Aber das ist nur allgemeines Ziel ohne Ausschlusscharakter für irgendjemanden. Generell sind alle Trampolininteressierten bei uns willkommen“, sagt Nicolas Bennewitz (26), stellvertretender Abteilungsleiter, Trainer mit B-Lizenz und auch Noch-Akti-

ver. Einst war er „klassischer“ Turner in Cottbus und beim SC Berlin, dann hat er es in die erweiterte nationale Spitze auf dem Trampolin geschafft. In der kann er sich vielleicht sogar noch einmal präsentieren, denn am 23./24. März 2019 will der TSV Rudow mit möglichst vielen Startern bei den Deutschen Meisterschaften und dem Pokalwettbewerb auf dem Doppel-Mini-Trampolin in Weingarten/Bodensee vertreten sein.

Um sich dort mit seinen Aktiven bestens präsentieren zu können, hat der TSV im Rahmen des LSB-Vereinsentwicklungsprogramms Geld für ein neues Gerät beantragt und bewilligt bekommen. Die rund 2900 Euro sind quasi eine direkte Investition in das Projekt „Teilnahme Deutsche Mannschaftsmeisterschaften/DMM auf dem Doppel-Mini-Trampolin“. Im Vorjahr hat der TSV-Nachwuchs erstmals an Doppel-Mini-Trampolin-Wettkämpfen teilgenommen, nun will man das ausbauen und fortsetzen. „Wir wollen mehr Kinder und Jugendliche animieren, das Doppel-Mini-Turnen zu betreiben“, sagt Bennewitz motiviert.

Das bereits angeschaffte neue Gerät ist gerade in dieser Hinsicht besonders wichtig, denn „um die Sportler auf die Wettkämpfe und die Trampoline einzustellen, sollte auch im Training darauf geübt werden“.

So werden nun extra Trainingszeiten für das Doppel-Mini-Trampolin angeboten und dies per Vereinsheft und Plakaten beworben, um möglichst viele Kids zu erreichen. Letztlich, so hoffen Bennewitz und Sportwart Andre Neumann, der als Sportartfremder durch seine Tochter zum Sprungnetz kam, will man mit

dem Erfolg zunehmende Mitgliederzahlen generieren und mehr qualifizierte Turner für nationale Titelkämpfe bereitstellen.

Mit dem 2. Nationalen Spreepokal am 14. September 2019 wird es einen weiteren Höhepunkt für den Verein in eigener Halle geben. In der 1. Trampolin-Bundesliga (wie bei DM ist man ab 12 Jahren startberechtigt) ist der TSV Rudow ebenfalls vertreten, war 2018 Fünfter von sieben Teams und ist am 14. April Gastgeber einer der drei Erstliga-Wettbewerbe – eine Chance für alle „Laien“ zum Gucken und Staunen.

Auch mit dem neu angeschafften Doppel-Mini-Trampolin sind die Trainingsbedingungen alles andere als ideal. Im Osten der Bundesrepublik gibt es allein in Cottbus ein höheres Anforderungen genügendes Zentrum, wo die Trampolinturner mit einer eigenen stationären, entsprechend hohen Halle und zig stationären Topgeräten fürs Training von Spezialtechniken sowie dem direkten Anschluss an den OSP deutschlandweite Vorzeigebedingungen haben, die sich bereits in vielen internationalen Nachwuchs-Podestplätzen niederschlagen.

Anders sieht es in Berlin aus. „Die Trainingszeiten sind nicht unbedingt das Problem, aber die Auf- und Abbauzeiten und die dabei zu bewegendem Gewichte beanspruchen jeweils eine Stunde“, ist von Nicolaus Bennewitz zu erfahren.

Die „praktischen Schwierigkeiten“ haben seine Begeisterung fürs Trampolinturnen dennoch nicht brechen können. „In diesem Sport gibt es kein Limit. Da gibt es kein Ende, damit wird man nie fertig und lernt nie aus“, sagt er mit leuchtenden Augen. „Aber wenn man es richtig machen will, muss man es im Verein machen. Der ist eine große Familie.“

• Vereinsrecht

- u.a. • Gründung • Satzung
- Beiträge • Mitgliederrechte
- Wahlen • Vereinsausschluss
- Vorstandshaftung • Erbschaften

• Internet- und IT-Recht

- u.a. • Ärger im Internet
- Filesharing • Telefonanbieter
- Domains • Verbraucherrechte
- Abmahnung • Datenschutz
- Internetstrafrecht

• Vertragsrecht

- u.a. • Vertragskonflikte
- Privatverträge • gewerbliche Verträge

KANZLEI KOHLMEIER 

FACHANWALT · MEDIATOR

Friedrichstraße 61 10117 Berlin
TEL 030. 2260 5000
WWW.KANZLEI-KOHLMEIER.DE

RECHTSANWALT
FACHANWALT FÜR IT-RECHT
kontakt@kanzlei-kohlmeier.de
(außergerichtliche und gerichtliche Beratung und Vertretung)

MEDIATOR
mediation@kanzlei-kohlmeier.de
(schnelle, zukunftsorientierte Konfliktlösungen ohne Gericht)



60m Sprint der Frauen: Gina Lückenkemper vom SCC Berlin wurde Dritte.

Premieren-Party und Rekord-Jagd

12.100 Zuschauer beim ISTAF INDOOR: Leichtathleten rocken Berlin

Was für ein Spektakel beim 6. ISTAF INDOOR! 12.100 Zuschauer in der Mercedes-Benz Arena Berlin feiern mit Top-Athleten aus aller Welt eine Premieren-Party und einen Auftakt nach Maß ins Leichtathletik-Jahr.

„Danke, Berlin“, jubelte Malaika Mihambo nach dem sensationellen Sieg beim ISTAF INDOOR. Nach zwei ungültigen Versuchen hatte die Weitspringerin der LG Kurpfalz mit 6,94 Meter die Führung übernommen. Im vierten Durchgang steigerte sich die Europameisterin zwei Tage vor ihrem 25. Geburtstag auf 6,99 Meter, zum Abschluss des Wettbewerbs legte sie noch einmal 6,98 Meter nach. Die letzte Deutsche, der ein Sieben-Meter-Satz in der Halle gelang, ist Heike Drechsler. Die schaffte es vor 24 Jahren. „Der eine Zentimeter tut nicht weh, ich freue mich über die Weltjahresbestleistung und weiß, dass ich die sieben Meter knacken kann und werde“, sagte Malaika Mihambo. „So bleibt mir noch ein bisschen die Vorfreude darauf. Ich sehe mich nicht wirklich als die Gejagte, sondern möchte auch in der kommenden Saison weiter angreifen. Hier beim ISTAF INDOOR vor dieser wahnsinnigen Kulisse zu springen, fühlt sich unglaublich toll an und macht wahnsinnig viel Spaß.“

Auch das Finale über 60 Meter Hürden der Frauen riss die Fans von den Sitzen.

Die deutschen Hürdensprinterinnen feierten einen Doppelerfolg. Die EM-Zweite Pamela Dutkiewicz stürmte mit der Jahresweltbestzeit von 7,89 Sekunden ins Ziel, gefolgt von der EM-Dritten Cindy Roleder in ebenfalls starken 7,91 Sekunden.

Die Show der Stabhochspringer entschied Weltmeister Sam Kendricks für sich. Mit übersprungenen 5,86 Metern schob sich der US-Amerikaner auch in der Weltjahresbestenliste auf Platz eins. An dieser Höhe waren Vorjahressieger Piotr Lisek und Pawel Wojciechowski (beide 5,76 m) gescheitert. Die beiden Polen belegten damit die weiteren Podestplätze.

Bei ihrem ersten Auftritt als Athletin des SCC Berlin wurde Gina Lückenkemper frenetisch gefeiert. Für den Sieg reichte es nicht. Deutschlands schnellste Sprinterin verbesserte zweimal die deutsche Jahresbestzeit und sicherte sich in 7,30 Sekunden über die 60 Meter den dritten Platz hinter der Britin Kristal Awuah (7,19 Sek., persönliche Bestzeit) und Klara Seidlova aus Tschechien (7,27 Sek.). „Hier beim ISTAF INDOOR fühle ich mich wie ein Rockstar. Das ist ein megageiles Gefühl, und dafür möchte ich mich bei allen Berlinern bedanken. Für das Publikum hätte ich gern eine bessere Leistung gezeigt.“

Bei den Männern erlebten die Fans über die 60 Meter gleich vier persönliche Bestlei-

stungen. Der EM-Zweite Reece Prescod siegte mit seiner Rekordzeit von 6,53 Sekunden knapp vor Arthur Cissé (6,53 Sek.), der den Landesrekord der Elfenbeinküste verbesserte. „So nah bei den Fans zu sein, ist etwas Besonderes. Die Deutschen veranstalten hier eine tolle Show“, jubelte Prescod.

Die 60 Meter Hürden dominierte bei den Männern der Favorit. Pascal Martinot-Lagarde setzte sich in 7,62 Sekunden durch, der Europameister stellte damit eine neue Saisonbestzeit auf und freute sich über das „fantastische Publikum“. Zweiter wurde der vierfache Deutsche Meister Gregor Traber in 7,65 Sekunden vor dem WM-Dritten Balazs Baji (7,76 Sek.).

Bei der **Weltpremiere des Diskus-Duells „Frauen gegen Männer“** warf Nadine Müller den Diskus im dritten Durchgang auf 63,89 Meter und pulverisierte damit die bisherige Bestmarke von Shanice Craft (62,07 m) – Meetingrekord und inoffizieller Weltrekord! Und auch mit ihrem Team räumte die 33-Jährige ab. Gemeinsam mit Shanice Craft, Claudine Vita und der Portugiesin Liliana Cá gewann Nadine Müller das packende erste Diskus-Duell gegen Christoph Harting, Martin Wierig, Lukas Weißhaidinger (Österreich) und Ola Isene (Norwegen) mit 27:24. „So einen tollen Wettkampf wie heute beim ISTAF INDOOR hat man nicht alle Tage“, jubelte Nadine Müller. „Ich bin sehr stolz, diesen Rekord hier geworfen zu haben. Das Duell gegen die Männer war eine super Sache.“



ISTAF INDOOR voller Highlights: Nach vier Stunden war Meetingdirektor Martin Seeber restlos zufrieden: „Leistungen und Stimmung fantastisch. Unsere Premiere mit dem Diskus-Duell ist extrem gut angekommen. Auch die erstmals eingerichtete Plan International Fan Zone war ein voller Erfolg.“

Fotos: camera4

Pfeile werfen boomt in Berlin

Beim Vikings Dartclub spielt sogar ein reines Frauen-Team

Von Franziska Staupendahl Das Scotsman in Schöneberg ist keine ganz normale Kneipe. Fast täglich ist sie Spielort für Dart-Wettkämpfe. Das Scotsman ist die Heimstätte des The Vikings Dartclub Berlin e.V. Der Verein ist nicht nur der größte in Berlin, sondern auch der mit dem einzigen reinen Frauen-Team: den ViQueens.

Aus Sicht der Frauen

Donnerstag ist Spieltag in der Berliner Dart-Bezirksliga. Im Scotsman ist Hochbetrieb. Pfeile fliegen auf die fünf Scheiben. Wer nicht selber an der Reihe ist, fiebert mit den Werfern mit. Die ViQueens treten gegen das Team Motschenhöhle DC aus Schönwalde/Brandenburg an – Frauen spielen gegen Männer. Das ist keine Ausnahme im Dart. Ni-

briel und Sylvia Rastode bei den German Masters einen 2. Platz, 2018 wurden sie Dritte. Dennoch haben sie manchmal mit Vorurteilen zu kämpfen, schildern die Darterinnen Nicole Limpert und Sylvia Rastoder: „Als Frau hat man manchmal Probleme, von den Männern richtig akzeptiert zu werden. Viele verlieren nicht gerne gegen Frauen – klatschen dann nach dem Spiel nicht ab. Das merkt man auch bei den Fans. Wenn Männer in einem Finale sind, stehen riesige Trauben drum herum – gucken zu und fiebern mit. Aber wenn Frauen spielen, ist das kaum der Fall.“ Klaus Marquardt erklärt das so: „Viele Vorurteile kommen sicher daher, dass es noch so wenig Frauen im Dartsport gibt. Wenn es die Regel wäre, dass man gegen Frauen antritt



Harmonie verbindet die Dartspielerinnen: „Wir sind wie eine Familie.“

cole Limpert von den ViQueens erklärt: „Es gibt nur wenige Dartspielerinnen, die Herren dominieren.“ Damit die ViQueens in der Liga mitmachen können, müssen sie sich mit Männern messen.

Klaus Marquardt, Präsident des Dartverbands Berlin-Brandenburg (DVBB) berichtet: „Es gibt einige gemischte Mannschaften. Die Atmosphäre in einer reinen Frauen-Mannschaft ist natürlich eine andere. Deshalb gingen viele Frauen zu den ViQueens.“

Das System funktioniert gut. Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt es bei Dartspielen keine. Und die ViQueens sind sehr erfolgreich – 2017 erreichten Britta Ga-

und auch verlieren kann, dann wäre das anders.“

Alles in allem verbindet aber Harmonie die Dartspieler/-innen in Berlin und über die Landesgrenzen hinaus. „Wir sind wie eine Familie – auch wenn du Spieler vorher noch nie gesehen hast. Wenn du sagst, dass dir eine Spitze abgebrochen ist, kommen ganz schnell fünf Leute, die dir eine neue reichen wollen. Da ist dann völlig egal, ob du ein Mann oder eine Frau bist“, sagt Sylvia Rastoder.

Kings & Queens

Nicht nur die ViQueens sind namhaft in der Berliner Dartszene – auch die Vikings sind stadtbekannt. Der Vikings e.V. ist der älteste



ViQueens-Kapitän Britta Gabriel, Sylvia Rastode und Nicole Limpert (v.l.)

noch existierende Verein in Berlin, seit 1987 gibt es ihn. Sechs Mannschaften spielen unter seinem Dach: eine Bundesliga-Mannschaft, ein Landesliga- und ein Oberliga-Team sowie drei Bezirksliga-Starter (u.a. die ViQueens).

Der bekannteste Viking ist wohl Martin Schindler. Der 22-Jährige gehört den Top 50 der Weltrangliste an. Sein Vereinskamerad Ron Kolberg ist erst 15 Jahre alt, spielt aber schon im Bundesliga-Team der Vikings und ist Deutscher Nationalspieler.

Die Vikings sind ein Familien-Betrieb. Viele der Spieler/-innen engagieren sich auch abseits vom Pfeile-Werfen für den Verein. Nicole Limpert von den ViQueens tut das ehrenamtlich als Schatzmeisterin des Clubs. Ihr Mann Andre ist der Wirt des Scotsman.

Mehr als Kneipensport

Spielorte für Dart-Partien in Berlin sind in der Regel Bars oder Gaststätten. Es gibt vier größere Dartspielstätten Berlin. Nur eine von ihnen ist jederzeit rauchfrei: das Scotsman. Das stellt den DVBB vor große Probleme.

Präsident Klaus Marquardt stellt fest: „Die meisten Spielorte sind leider nicht rauchfrei. Zwar wird während der Ligaspiele nicht geraucht, aber der Geruch ist trotzdem drin. Das ist auch schwierig im Bereich der Jugendarbeit. Kinder und Jugendliche können nicht an verrauchten Orten spielen. Deshalb möchte der



DVBB-Präsident Klaus Marquardt: „Unser Mitgliederzuwachs liegt auch an der Präsenz im Fernsehen.“

Verband vor allem die Jugendarbeit und die Kaderförderung aus den Gaststätten herausbekommen. Wir suchen nun dringend Räume, zum Beispiel in Vereinsheimen, in denen die Ligaspiele abgehalten und Trainingseinheiten durchgeführt werden können.“

Hier wird Dart gespielt

-
- 1 Alt-Wedding
 - 2 BSC Rehberge Clubheim
 - 3 Berliner Sportverwaltung
 - 4 Bier-Fieber
 - 5 Cafe Lexy
 - 6 Colosseum
 - 7 DC Harlekin Steelers
 - 8 Dart House Eumel
 - 9 Dart Palast Berlin
 - 10 Dart Villa Spandau
 - 11 Double Out
 - 12 Drake Eck (geschlossen)
 - 13 Empor Sportslounge
 - 14 Endstation
 - 15 Finnegans Public House
 - 16 Handwerker Stübchen
 - 17 Jugendclub Eastend
 - 18 Lasker Sportplatz
 - 19 Little Pub
 - 20 Nordhauser Stübchen
 - 21 Pfefferkorn (geschlossen)
 - 22 Rathaus-Klausen
 - 23 Red Lion's Dart
 - 24 Schwanenkruge
 - 25 Scotsman
 - 26 Tiefpunkt
 - 27 Ufer Cafe

Berliner Vereine

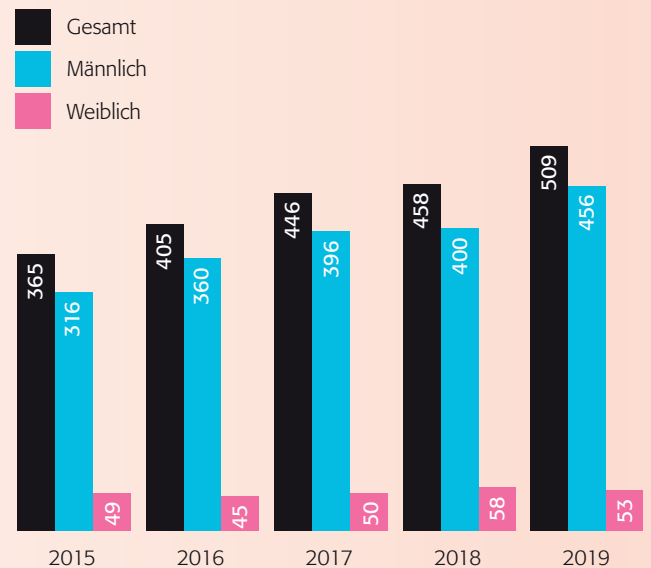
Alt-Treptow e. V. (Dartabteilung)
 Bärlichen Dart e. V.
 Dartverein Hellersdorf e. V.
 D'ARTagnan e. V.
 Darthouse Eumel e. V.
 DC Disaster Darts Prenzlauer Berg Berlin e. V.
 Dart Palast Berlin e. V.
 Finnegan's e. V.
 Flying Pig's

Hard Lines Berlin e. V.
 Red Tops Berlin e. V.
 Ray's Dartclub Berlin e. V.
 Red Lion's Dart e. V.
 S.H.A.R.P. Dart
 Spandauer DC
 The Vikings Dartclub Berlin e. V.
 United DC

Alter Mitglieder 2019

Alter	Mitglieder 2019
0-6 Jahre	0
7-14 Jahre	17
15-18 Jahre	24
19-26 Jahre	46
27-40 Jahre	139
41-50 Jahre	133
51-60 Jahre	102
61-80 Jahre	48
81+ Jahre	0

Berliner Mitglieder im Dartverband Berlin - Brandenburg



Kontakt:
www.dvbb.de/spielorte

für weitere Informationen:
praesident@dvbb.de

Talentiertes Trio auf dem Treppchen

Berlins Nachwuchssportlerin des Jahres 2018 ausgezeichnet

Gisèle Wender ist „Nachwuchssportlerin des Jahres 2018“. Die 17 Jahre alte Hürden-Sprinterin gewann vor BMX-Freestylerin Lara Lessmann und Ruderer Alexander Finger. Das talentierte Trio wurde für seine großartigen Leistungen 2018 geehrt. Partner und Förderer des Preises sind u. a. die Berliner Sparkasse und die AOK Nordost. Gisèle Wender (SV Bau-Union Berlin) ist das größte deutsche Talent über 400 Meter Hürden. Die 17-Jährige gewann im vergangenen Jahr bei der U18-EM in Ungarn den Europameister-Titel und wurde zudem Deutsche U18-Meisterin. BMX-Freestylerin Lara Lessmann (Mellowpark) fuhr bei den Urban Cycling World Championships (WM der Erwachsenen) in China auf den zweiten Platz und

gewann bei den Olympischen Jugendspielen in Buenos Aires Gold im Mixed-Wettbewerb. Alexander Finger vom Berliner Ruder-Club sicherte sich bei der U19-WM in Tschechien mit dem deutschen Doppelvierer Bronze, holte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften Silber im Einer und Gold im Doppelvierer. Die drei Nachwuchssportler wurden aus den zwölf Monatssiegern 2018 online und von einer Jury ermittelt. Bei der feierlichen Gala im Wintergarten-Varieté wurden auch die „Eliteschüler des Sports“ geehrt. Dieser Preis berücksichtigt neben sportlichen auch schulische Leistungen. Für das Schul- und Leistungssportzentrum Berlin wurde Bogenschützin Clea Reisenweber, für die Sportschule im Olympia-



Lara Lessmann, Gisèle Wender und Alexander Finger bei der feierlichen Ehrung im Wintergarten-Varieté. Fotos: camera4

park das Golf-Talent Falko Hanisch und für die Flatow-Schule Lara Lessmann ausgezeichnet. Zum vierten Mal wurde der **Berliner Schulsportpreis** verliehen – und zum zweiten Mal triumphierte die Carl-von-Linné-Schule. Die Schule für Körperbehinderte mischte 2018 gleich in mehreren Sportarten auf Bundesebene vorn mit. Bei „Jugend trainiert für Olympia und Paralympics“ holten die Teams aus Lichtenberg im Rollstuhlbasketball den Titel und landeten zudem im Tischtennis und im Schwimmen auf dritten Plätzen.



Spaß am Adrenalinkick

Wasserspringerin Pauline Pfeif erregt Aufsehen

LSB Berlin, OSP, Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie sowie Berliner Sportfans würdigen regelmäßig die/den Nachwuchssportler/-in des Monats.

Kraft, Schnellkraft und Beweglichkeit, all das lässt sich hervorragend trainieren. Anders sieht es mit der wichtigsten Eigenschaft aus, die man als Turmspringerin mitbringen muss: viel Mut. Wenn die Barriere im Kopf erst einmal da ist, bekommt man sie schwer wieder weg. „Man darf in unserer Sportart definitiv kein Angsthase sein“, sagt Pauline Pfeif. Turmspringen ist nicht ungefährlich. Wer aus zehn Meter Höhe unsauber auf das Wasser aufkommt, dem bleibt danach erst einmal die Luft weg.

Mit fünf Jahren erste Sprungversuche

Trotzdem empfindet die 16-Jährige keine Furcht, wenn sie bis zur höchsten Stufe des Sprungturmes hinaufklettert, sondern vor allem Vorfreude. „Es ist jedes Mal ein großer Adrenalinkick“, sagt sie. Pauline war fünf, als sie im Kita-Schwimmkurs ihre ersten Sprung-

versuche unternahm. Anfangs sprang sie nur vom Ein- und Drei-Meter-Brett. Bald stellte sie fest, dass sie zu Höherem berufen war. Mittlerweile ist sie dutzende deutsche Meisterin im Nachwuchsbereich.

Pauline Pfeifs größter internationaler Erfolg war 2018 der Gewinn der Bronzemedaille bei der Jugend-EM in Helsinki, nachdem sie ein Jahr zuvor als Vierte noch knapp am Podium vorbeigesprungen war. „Ich will immer mein Bestes geben, aber manchmal will ich dann zu viel, und dann vermassele ich es“, sagt sie. Es gehört allerdings wohl zu ihren größten Stärken, dass sie so schnell nicht klein beigt. Diese Qualität zeigte sich auch in Helsinki, wo sie im Vorkampf als Elfte unter den Erwartungen geblieben war. Die anschließenden Worte ihres Trainers waren nicht schön, aber sie zeigten Wirkung – im Finale schob sich die Berlinerin auf den dritten Rang nach vorn.

Ihr Trainer sieht sie schon 2020 in Tokio

Auch in diesem Jahr peilt Pauline Pfeif bei der



Paulines Ziel: Olympia 2024. Ihr Trainer hat sie schon 2020 auf der Rechnung.

Jugend-EM wieder eine Medaille an. Dafür trainiert sie beim Berliner TSC bei Trainerin Anne-Kathrin Hoffmann und unter anderem zusammen mit Olympiateilnehmerin Elena Wassen. Anders als diese verzichtet Pauline auf das Synchronspringen, konzentriert sich auf den Einzelwettbewerb. Es gibt keine passende Partnerin, die ihre spezielle Schraubentechnik beherrscht. Längst tritt sie auch gegen die Erwachsenen an, war im Sommer 2018 deutsche Vizemeisterin vom Turm.

„Ich bin gut aufgestellt, um mich auch gegen die Großen zu behaupten“, sagt sie. Ihr Ziel: Olympia 2024. Von Landestrainer Andreas Hampel hat sie gehört, dass er sie schon für 2020 in Tokio auf der Rechnung hat.

Philip Häfner, Berliner Morgenpost

Mit freundlicher Unterstützung von:



SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!



JAHRE

Wir feiern & Sie gewinnen!

Weitere Informationen zu den Gewinnen und Teilnahmebedingungen finden sie unter sport-thieme.de/70jahre

SPORTGERÄTE-SERVICE

Revision · Inspektion · Wartung · Reparatur · Montagen

Wir sind seit **mehr als 70 Jahren** Ihr Partner für den Schul- und Vereinssport sowie Fitness- und Therapiebereich. Mit mehr als 13.000 Sportgeräten für über 70 Sportarten kennen wir uns bestens aus.

Unser Service beinhaltet die **Sicherheitsinspektion, Wartung/Reparatur** und **Sanierung Ihrer Sportstätte** und unterstützt Sie bei der **Montage** Ihrer Sportgeräte in Sporthallen aller Hersteller.

Wir sind Ihr Team!

sport-thieme.de
Tel. 05357 18186



0219308

Sport im Park 2019

Vereine können jetzt Fördermittel beantragen

Sportorganisationen erhalten für Sport- und Bewegungsangebote Fördermittel der Senatsverwaltung für Inneres und Sport:

1. Die Sportangebote sollen im Freien, in möglichst gut zu erreichenden Parks oder Grünanlagen stattfinden.
2. Einzelne oder mehrere als förderungswürdig anerkannte Sportorganisationen sollen zwischen Mai und August 2019, an fünf Tagen in der Woche, möglichst mindestens zwei Stunden täglich Sport bzw. Bewegung anbieten. Willkommen sind insbesondere Angebote, die die Bedürfnisse von Familien berücksichtigen.
3. Die Sportangebote müssen kostenlos (ohne Eintritt für einen Park oder ein Freibad) und ohne Anmeldung von allen Menschen genutzt werden können.
4. Nur wer als förderungswürdige Sportorganisation anerkannt ist, kann sich bewerben. Die Projekte sind selbst für die Nutzung der Grünflächen oder sonstigen Flächen verantwortlich und sollten daher frühzeitig Kontakt zu den Grünflächenämtern oder Eigentümern aufnehmen.

Mit den Fördermitteln können vor allem Übungsleiter, Sportgeräte und Werbung finanziert werden.

Anmeldung: bis 13. März 2019

Die Anmeldung erfolgt zunächst mit der Darstellung der Projektidee auf einer DIN-A4-Seite und einer groben Einschätzung des Finanzbedarfes (per E-Mail an: sabine.sabathil@seninnds.berlin.de).

Dabei ist auch darzustellen, ob und in welcher Höhe Eigenmittel (Geld) bzw. Eigenleistungen (lokale Werbemaßnahmen, Nutzung vorhandener Sportgeräte) eingebracht werden.

Der Ort (gut erreichbar und im Freien), die Art des Sportangebots, die Uhrzeit (welche Wochentage, von wann bis wann, Zielgruppe (zum Beispiel Familien, arme Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, Frauen und Mädchen) und die geschätzte Anzahl der Teilnehmenden pro Tag sind anzugeben.

Die für die Förderung ausgewählten Antragsteller werden dann aufgefordert, die vollständigen Anträge einzureichen.

Kontakt: Sabine Sabathil, T. 90223 2960

BERLIN HAT TALENT Handbuch zu mathematischen Grundlagen erschienen

Grundlage der wissenschaftlichen Begleitung des Verbundkonzepts BERLIN HAT TALENT von LSB, Senat und Deutscher Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS) sind nicht zuletzt die Analyse und Interpretation der Fitnessdaten von mittlerweile über 37.000 Berliner Drittklässlern, die den Deutschen Motorik-Test absolviert haben. Im Ergebnis der Auswertungen werden auch Bewegungsförder- und Talentsichtungsgruppen eingerichtet.



Auf Basis erster wissenschaftlicher Zwischenberichte (Leistungssport, Nr. 2/2017; German Journal of Exercise and Sport Research Nr. 3/2018) ist am Institut für Leistungssport & Trainerbildung (ILT) der DHGS von den Autoren Prof. Dr. Jochen Ester und Prof. Dr. Jochen Zinner ein „Handbuch MAOE“ (Modellieren - Analysieren - Optimieren - Entscheiden) erschienen, in dem das

schrittweise Vorgehen zur interaktiven Analyse von Datenmatrizen mit Hilfe von multikriteriellen und FUZZY-Entscheidungsverfahren dokumentiert ist.

Im Mittelpunkt steht die Erläuterung eines Beispiels aus dem Kinder- und Nachwuchssport (Talentscreening). Es wird gezeigt, wie es gelingen kann, in diesem (unscharfen) Problemfeld von unterschiedlichen Einflussfaktoren mit vielfältigen Interaktionen auf der Basis bewährter mathematischer Algorithmen und unter Einbeziehung des Wissens und der Theorien von Trainern und Sportwissenschaftlern systematisch Lösungsstrategien zu entwickeln, zu validieren und begründete Entscheidungen zu treffen.

Während sich das „Handbuch MAOE“ vor allem an „Theoretiker“ richtet, umfasst der ebenfalls im ILT erschienene Sammelband zu „Berlin hat Talent“ (2015) die verschiedenen Praxisperspektiven des Projektes. www.trainer-offensive.de/publikationen



Auch die BR Volleys (im Vordergrund Jan Zimmermann) trainieren gern im neuen Fitnessstudio des Horst-Korber-Sportzentrums in der Glockenturmstraße. Das HKS war Notunterkunft für Flüchtlinge und wurde saniert. F: Bernier

„Eine Stadt. Eine Starke Verwaltung“ Bündnis für moderne Verwaltung

Mehr als 20 Berliner Verbände und Institutionen haben die Kampagne „Eine Stadt. Eine Starke Verwaltung“ gestartet. Ziel ist es, der Verwaltungsmodernisierung zusätzlichen Antrieb zu geben. Die Kampagne wird sich auf drei Schwerpunkte konzentrieren: Einheitliche Prozesse, effizientere Strukturen und attraktive Arbeit. Bislang beteiligen sich 24 Partner an der Kampagne. LSB-Präsident Thomas Härtel: „In der Verwaltung ist es wie im Sport, man kann nur mit Teamgeist erfolgreich sein. Für die Sportmetropole Berlin müssen Senat und Bezirke gemeinsam Verantwortung tragen und brauchen effiziente Strukturen für eine gute Zusammenarbeit.“

www.starke-verwaltung-berlin.de

Initiative „Berlin werbefrei“ LSB: „Sport ist auf Sponsoren angewiesen“

Die Initiative „Berlin werbefrei“ will Werbung aus dem öffentlichen Raum verbannen. Ein Gesetzentwurf sieht ein generelles Werbeverbot von Außenwerbung vor. Es soll aber auch Ausnahmen geben. Vertreter der Initiative haben schon über 40.000 Unterschriften gesammelt und an die Senatsverwaltung für Inneres und Sport übergeben. Der Senat muss nun entscheiden, ob er die Ziele der Initiative übernimmt oder es auf ein Volksbegehren ankommen lässt. Der Landessportbund Berlin hat sich gegen den Gesetzentwurf ausgesprochen: „Viele Sportveranstaltungen im Breiten- wie im Leistungssport in Berlin wären ohne Sponsoren und die damit verbundene Werbung aus wirtschaftlichen Gründen nicht durchführbar.“ (siehe Karikatur S. 3)



Dabei sein ist einfach.



berliner-sparkasse.de/gut

**Wenn man als Sportler
auf das Engagement
der Berliner Sparkasse
vertrauen kann.**



Wenn's um Geld geht

**Berliner
Sparkasse**

EINER FÜR
ALLES!



VW T-ROC

1.5 | TSI, 110 kW (150 PS)

für mtl. **289€***

DEINE ASS-KOMPLETTRATE:

* inkl. Kfz-Versicherung, Kfz-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten, 19% MwSt. & extra Satz Winterkomplettäder.



ASS Athletic Sport Sponsoring
www.ichbindeinauto.de
0234 95128-40

Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 20.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Antragseingang bei ASS bis 11.03.2019. Übernahme muss in 2019 erfolgen. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 04.02.2019.

Staatssekretär Dzembritzki purzelt

Berliner Turnerjugend bringt Bewegung in den SJB-Neujahrsempfang

Beim Neujahrsempfang der Sportjugend Berlin (SJB) ging es dieses Mal sportlich zu. Neben Grußworten und musikalischen Einlagen wurde fleißig geturnt. 100 Purzelbäume wurden geschlagen: Von den Kleinsten der Berliner Turnerjugend – und von Sport-Staatssekretär Aleksander Dzembritzki.

SJB und die Berliner Turnerjugend hatten kurz zuvor ihre Zusammenarbeit unter anderem bei der Umsetzung der „Offensive Kinderturnen“ vereinbart. Um diese Kooperation vorzustellen, war die Turnerjugend zum Neujahrsempfang gekommen – und lud zum mitpurzeln ein. Mehr Infos über die Purzel-Aktion gibt es unter www.btfb.de/kinderturnen.

Viele Ehrengäste kamen in die SJB-Bildungsstätte – die Vizepräsidentin des Berliner Abgeordnetenhauses, Dr. Manuela Schmidt,



LSB-Präsident Thomas Härtel sicherte der Sportjugend Unterstützung zu.

die sportpolitischen Sprecher ihrer Fraktionen, Philipp Bertram, Dennis Buchner, Stefan Förster und Nicole Ludwig sowie Sigrid Klebba (Staatssekretärin für Jugend und Familie) und LSB-Präsident Thomas Härtel mit weiteren Mitgliedern des LSB-Präsidiums.

Steffen Sambill stellte die Arbeit in der SJB-Bildungsstätte, aktuelle Kooperationen von Sportvereinen mit Bildungseinrichtungen und Initiativen der Sportjugend zur Teilhabe von Kindern und Jugendlichen dar.

Staatssekretärin Klebba und Vertreter der Sportjugend Berlin übergaben dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin (BSB) 25 Sport-Rollstühle. Finanziert wurden sie durch Mittel aus dem Kooperationsprogramm „Schule und Sportverein“.

Die musikalische Gestaltung übernahmen Schülerinnen des Carl-Philipp-Emanuel-Bach Musikgymnasiums. Die Schwestern Anna-Tessa (11, Cello) und Vicky-Lou Timmer (13, Geige) begeisterten mit einem klassischen Programm.

Der langjährige stellvertretende SJB-Vorsitzende Christian Schmidt wurde aus der aktiven Vorstandsarbeit verabschiedet und vom Vorstand der Sportjugend Berlin mit der Zeus-Medaille geehrt.

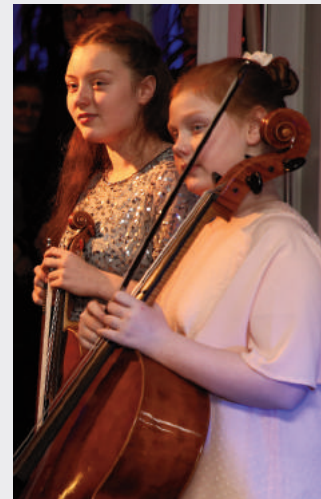
Text: Franziska Staupendahl & Jürgen Stein



Staatssekretär Aleksander Dzembritzki macht Purzelbäume für den guten Zweck.



Steffen Sambill und Julie Kunsmann übergaben Christian Schmidt (r.) die Zeus-Medaille.



Vicky-Lou (l.) und Anna-Tessa Timmer übernahmen den musikalischen Part – spielten Stücke auf Cello und Geige.

Fotos: Jürgen Engler



Leopold Rupp (l.) vom BSB nahm 25 Rollstühle für inklusive Sport-AG entgegen.

Ferienspaß im Sportverein!

Fördermöglichkeiten für Ferienfreizeiten 2019

Ein Feriencamp macht Kindern Spaß, entlastet die Eltern und ermöglicht Sportvereinen, neue Mitglieder zu werben oder den Mitgliedern etwas Besonderes zu bieten. Die Sportjugend unterstützt Sportvereine, die erlebnisreiche und bewegungsorientierte Ferienbetreuung anbieten möchten, mit dem Projekt „Mein bewegter Sommer in Berlin“ und weiteren Fördermöglichkeiten.

Bei „Mein bewegter Sommer in Berlin“ betreuen Sportvereine eine feste Gruppe von ca. 20 Grundschulkindern zwei Wochen in den Sommerferien. Das Programm soll einen Mix aus Bewegungs- und Sportangeboten, sportlichen und kulturellen Ausflügen (Schwimmbad, Museum, Kletterpark...) sowie Kreativangeboten (Kinderschminken, Baktiken, Basteln...) bieten. Dazu gibt es täglich mindestens eine Hauptmahlzeit sowie gesunde Snacks (Obst/Gemüse) und Getränke. Für Betreuung, Verpflegung, Eintrittsgelder und für Sport- und Spielmaterial können

Sportvereine und GSJ-Jugendeinrichtungen bis zu 5.500 Euro beantragen. Alle Informationen und das Antragsformular finden Sie auf www.bewegter-sommer.de.



Lena (r.) hat 2018 bei „Mein bewegter Sommer“ viele neue Freunde gefunden.

Foto: Max Weise

Vereine und Bezirkssportbünde, die für einige Tage in den Schulferien kostenlos Sport und Spaß für Kinder anbieten möchten, können durch das Projekt „Integration junger Menschen und Stadtteilarbeit“ der Sportjugend gefördert werden. Hier können u.a. Zuschüsse für Helfergelder, Spiel- und Sportmaterial und kleine Preise beantragt werden.

Text: Johanna Suwelack

„Mein bewegter Sommer in Berlin“

Ansprechpartnerin Evi Bahn
e.bahn@sportjugend-berlin.de
030 30 002 - 193

„Integration junger Menschen und Stadtteilarbeit“

Ansprechpartnerin Tanja Hammerl
t.hammerl@sportjugend-berlin.de
030 30 002 - 168

Neues Logo!

25 Jahre „Schule und Sportverein“

Nach 25 Jahren darf man sich mal etwas Neues gönnen: Das Kooperationsprogramm „Schule und Sportverein“ präsentiert sich im 25. Schuljahr seit der Entstehung mit neuem Logo. Außerdem gibt es Verbesserungen für Sportvereine und -verbände, die mit Schulen zusammenarbeiten und Kinder und Jugendliche für Vereinssport begeistern möchten. Bereits im letzten Jahr wurden die Übungsleiter-Honorare auf 20 Euro für eine 90-minütige

Schul-AG angehoben.

Um mehr Sport und Bewegung in den Ganztag zu bringen, dürfen die allgemeinen Bewegungsangebote zukünftig bis zu zwei Mal, Talentförderangebote bis zu drei Mal pro Woche durchgeführt werden.

Nach dem Motto: „Alle Bezirke, alle Kinder, alle Sportarten!“ können Sport-AGs im Ganztag an allen Berliner Schulen angeboten werden.



Anträge für 2019 sind weiterhin möglich!

Text: Johanna Suwelack

Mehr Informationen, Beratung und Unterstützung gibt es bei der Sportjugend. Ansprechpartner Martin Liszka
schuleundverein@sportjugend-berlin.de
030 30 002 - 160.

Neue Kinderschutz-Workshops

Kinderschutz für ALLE

Ort: Verband/Verein
Zielgruppe: Mädchen und Jungen, Jugendliche, Trainer/-innen, Vereinsvertreter/-innen, Betreuer/-innen
Aufbau: 2x3 Stunden für Trainer/-innen und 1,5 Stunden für Kinder/Jugendliche
Umfang: 8 LE

Ab wann: sofort, im Jahr 2019 kostenfrei!

Einstiegsworkshop für Kinderschutzbeauftragte im Sportverband und -verein

Ort: Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB, Priesterweg 4 - 6B, 10829 Berlin
Zielgruppe: Kinderschutzbeauftragte von Sportverbänden und -vereinen

Umfang: 12 LE

Ab wann: 23./24.8.2019

Kosten: 25 Euro p.P.

Anmeldungen unter:

Meral Molkenthin
m.molkenthin@lsb-berlin.de
030 30 002 - 176



Kurz notiert:**Die Reisesaison ist eröffnet!**

Im Januar hat wieder die Reisesaison für unsere ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer begonnen. Zum alljährlichen Saisonauftakt kamen sowohl langjährig erfahrene Teamerinnen und Teamer, als auch diejenigen, die in dieser Saison zum ersten Mal betreuend dabei sein werden.

Die Veranstaltung bot beste Möglichkeiten, sich ausgiebig über Reiseerfahrungen auszutauschen und neue Ideen für die kommende Saison zu entwickeln.

Die Sportjugendreisen haben auch 2019 tolle Ziele im In- und Ausland: Schnupperreisen für die Kleinen nach Beeskow ins Brandenburgische, Reisen an die Nord- und Ostsee, ins Untere Odertal und ins Fichtelgebirge sind ebenso in unserem Programm wie eine Reise für die Älteren an die Costa Brava in Spanien.

Für alle im Alter zwischen 6 und 17 Jahren ist etwas dabei!

Mehr Informationen zu unseren Reisen unter www.sportjugendreisen.de

**Startschuss für die Freiwilligendienste 2019/2020!**

Die Bewerbungsphase für ein Freiwilliges Soziales Jahr oder einen Bundesfreiwilligendienst im Sport (Jahrgang 2019/2020) ist eröffnet.

Ab sofort können Bewerbungsunterlagen zugesendet werden. Alle Informationen rund um die einzureichenden Unterlagen gibt es auf der Internetseite www.sportjugend-berlin.de. Der Freiwilligendienst bietet die Möglichkeit, sich nach der Schulzeit neu zu orientieren, erste praktische Erfahrungen zu sammeln und soziale sowie sportliche Kompetenzen zu erweitern. Ein Einsatz ist auch im Heimatverein möglich!

Kontakt für weitere Fragen: Alexa Arnold, 030 30 002 - 173

Claudia Reichenbach, 030 30 002 - 162

**Seminare und Lehrgänge
der Bildungsstätte der Sportjugend
Berlin 2019**

Fortbildungen
finden Sie unter
www.sportjugend-berlin.de
oder mit dem QR
Code.


**F-05 Soziales Lernen im Ganztage der
Grundschule mit Sport und Bewegung**

Referenten: Mesut Göre, Ronald Friedemann
Teilnahmebeitrag: 50 Euro

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeiter/-innen
aus Sportvereinen und Grundschulen
Termin: 19./20.3.2019, je 9-16 Uhr

**F-06 Soziales Lernen im Ganztage der Sek I
mit Sport und Bewegung**

Referenten: Mesut Göre, Ronald Friedemann
Teilnahmebeitrag: 50 Euro

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeiter/-innen
aus Sportvereinen und Oberschulen, Übungs-
leiter/-innen mit C Lizenz des DOSB
Termin: 1./2.4.2019, je 9-16 Uhr

F-07 Kinderschutz im Sport

Teilnahmebeitrag: 25 Euro

Zielgruppe: Multiplikator/-innen aus Sportvereinen und -verbänden mit besonderer Verantwortung für die Kinder- und Jugendarbeit
Termin: 3.4.+10.4.2019, je 17.30-21 Uhr

F-08 Alles in Bewegung – Vom Durcheinander zum Lernen mit Spaß und Action

Referentin: Kathrin Bischoff
Teilnahmebeitrag: 25 Euro

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeiter/-innen
aus Sportvereinen, Schulen sowie der offenen
Arbeit mit Kindern im Grundschulalter
Termin: 4.4.2019, 9-16 Uhr

**F-09 Capoeira – Von der Körperbildung zur
Kampfkunst mit Kindern und Jugendlichen**

Referent: Christian Wagner
Teilnahmebeitrag: 25 Euro

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeiter/-innen
aus Sportvereinen, Grund- und Oberschulen
sowie der offenen Jugendarbeit
Termin: 12.4.2019, 9-16 Uhr

F-10 Eine spielerische Reise um die Welt

Referentin: Suzana Hertel
Teilnahmebeitrag: 25 Euro

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeiter/-innen
aus Sportvereinen, Kindergärten, Grundschulen
sowie der offenen Arbeit mit Kindern

Termin: 13.4.2019, 10-17 Uhr

**A-05 DOSB C-Lizenz Aufbaulehrgang für
Übungsleiter/-innen im Breitensport mit
Schwerpunkt Kinder und Jugendliche**

Teilnahmebeitrag: 180 Euro

Termine: 23.-28.4.2019, je 9-16.30 Uhr +
11./12.5.2019, je 9.30-17 Uhr + 25.5.2019
(Prüfungstag), 9.30-17 Uhr

Seminarinformationen/Anmeldungen:

www.sportjugend-berlin.de, siehe Bildungsstätte

Rückfragen:

Bildungsstätte der Sportjugend, Hanns-Braun-
Str., Haus 27, 14053 Berlin
Tel.: 030 30 00 71 43

**Meldeschluss jeweils 4 Wochen vor dem
Starttermin!**



Proficlubs unterstützen Sportschule

Timo Kirchenberger (BR Volleys) vermittelt Grundlagen für sportartübergreifendes Athletiktraining

Athletiktraining dient der Schaffung grundlegender konditioneller und koordinativer Voraussetzungen für Leistungsentwicklung in allen Sportarten und ist daher ein grundlegendes Trainingsmittel im Sport. Im **Workshop „Sportartübergreifendes Athletiktraining“** stellte Timo Kirchenberger, Athletiktrainer der BR Volleys,



Konzepte und Möglichkeiten vor, um die Bewegungsqualität zu verbessern und dadurch Leistungen zu steigern.

„Das Herunterbrechen auf den Breitensport war Inhalt und wurde durch etliche Fragen und regen Austausch gefördert. Wie wichtig auch Koordination und Beweglichkeit als Basis sind, zeigte sich in der teilweise sofort sichtbaren besseren Bewegungsqualität als AHA-Effekt“, schrieb Frank M. Konieczka, ärztlich geprüfter Personal Trainer und Teilnehmer, über das Seminar.

Wer sich eingehender mit dem Thema „Athletiktraining“ befassen möchte, kann dies in der **DOSB-Lizenzausbildung zum/zur Train-**

ner/-in B-Prävention „Gesundes Training in Sportarten“. Diese Ausbildung richtet sich an Trainer/-innen aus den klassischen Sportarten. Ziel ist es, ein Athletiktraining auf das Anforderungsprofil einer Sportart ausrichten und mit Blick auf Prävention und individuelle Leistungssteigerung unterschiedlicher Zielgruppen planen und durchführen zu können. Die Sportler/-innen sollen u.a. eine dauerhafte Gesundheitskompetenz durch Kenntnis physischer, psychischer und sozialer Schutzfaktoren erwerben.

Die Veranstaltungen mit den Berliner Proficlubs gehören erstmals zum Bildungsprogramm der Gerhard-Schlegel-Sportschule. Weitere Veranstaltungen:



• **Berufsbild Trainer/-in im Breiten- und Leistungssport** mit Henning Harnisch von ALBA Berlin am 11. Mai 2019



• **Langfristige Leistungsentwicklung und Trainingsplanung** mit Hardy Gensel von den Eisbären Juniors am 10. August 2019



• **Vereinsidentität** mit Janek Kampa und Markus Heim vom 1. FC Union Berlin am 7. September 2019.

Wie auch Sie Übungsleiter/-in werden können, erfahren Sie im Bildungsprogramm der Gerhard-Schlegel-Sportschule ab Seite 13.

Infos: lsb-berlin.de/angebote/sportschule

Veranstaltungstipps für Übungsleiter/-innen

Seminar des Monats März: **Persönlichkeitspsychologie für Trainer/-innen**

Vermittelt wird, was aus psychologischer Sicht unter Persönlichkeit zu verstehen ist und welche Persönlichkeitseigenschaften für Trainer/-innen besonders wichtig sind. (mit praktischen Übungen)

Termin: 22.3.2019, 17 – 21 Uhr

Kursleiterin: Katja Cordts-Sanzenbacher

Seminar des Monats April: **Pflanzliche Ernährung – so geht's richtig!**

Es geht um Beweggründe sowie potenziell kritische Nährstoffe und deren Bedarfsdeckung. Vorgestellt werden Alternativprodukte und einfach zuzubereitende Mahlzeiten – auch für Sportler/-innen hervorragend geeignet.

Termin(e): 3.4.2019, 18 – 22 Uhr

Kursleiterin: Lisa Hapke

Weitere Veranstaltungen

Persönlichkeitsentwicklung für Trainer/-innen

Termin: 22.3. – 26.5.19

Kursleiterin: Katja Cordts-Sanzenbacher

Manuelles Widerstandstraining

Termin: 25.3.19, 18 – 22 Uhr

Kursleiterin: Michaela Gemüth

Im Alter wissen wie

Termin: 30.3.19, 10 – 14 Uhr

Kursleiter: Frank Jürgens

Beweg dein Hirn!

Termin: 6.4.19, 9 – 16 Uhr

Kursleiter: Gudrun Klonz & Helmut Klonz

für Vereinsmanager/-innen

KURZ+GUT – Junges Ehrenamt

Termin: 18.3.19, 18 – 21 Uhr

Leitung: Akademie für Ehrenamtlichkeit

Rechtsfragen I: Vereins- & Arbeitsrecht

Termine: 23.3. & 24.3.19, 9 – 15.45 Uhr

Kursleiter: Dr. Carsten Brunner

Finanzen II: Förderprogramme LSB & Zuwendungen

Termin: 2.4.19, 18 – 21.45 Uhr

Kursleiter: Jens Krüger

Finanzen III: Buchführung

Termin: 13.4.19, 9 – 15.45 Uhr

Kursleiterin: Birgit Hansen

Info/Anmeldung: lsb-berlin.de/angebote/sportschule/aus-und-fortbildungen



Ausbildungstipp: **DOSB-B-Lizenz „Sport im Ganztage“**

Die Absolventen werden befähigt, Sport mit heterogenen Schulgruppen verschiedener Altersklassen durchzuführen. Die Ausbildung erfolgt in Zusammenarbeit der Kooperationspartner (Gerhard-Schlegel-Sportschule, Sportjugend Berlin, ESAB Land Brandenburg und Brandenburgische Sportjugend).

Pflichtmodule in der Gerhard-Schlegel-Sportschule

- Schulrecht und Vereinsangebot – wie geht das?, 9.4.19, 17 – 20.45 Uhr
- Umgang mit heterogenen Gruppen an Schulen und im Verein, 11.5.19, 9 – 17 Uhr

Pflichtmodule in der Bildungsstätte der Sportjugend Berlin

- Soziales Lernen im Ganztage; 1.4. & 2.4.19, 9 – 16 Uhr

Pflichtmodule in der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg

- Prüfungstage: 26.5., 15.6., 7.12., 14.12.

Die **Wahlmodule** sind aus dem Fortbildungsangebot aller vier Kooperationspartner frei wählbar, sofern ein thematischer Bezug zu Kindern und Jugendlichen besteht.

Weitere Infos: Bildungsprogramm der Gerhard-Schlegel-Sportschule, Seite 20.



AOK
Die Gesundheitskasse.



STARK
IN LEISTUNG,
SERVICE
UND PREIS

AOK Nordost. Gemeinsam mehr bewegen.

Nutzen Sie Ihre individuellen Vorteile:

- Bis zu 385 Euro für Fitness, Sport und Vorsorge.
- Bis zu 150 Euro für eine sportmedizinische Untersuchung.
- Bis zu 270 Euro Leistungen flexibel wählen.

Gesundheit in besten Händen

[AOK-jetzt.de](https://www.aok-jetzt.de)

Sport im Alltag, Alltag im Sport

Spezielles Angebot für über 60-Jährige beim Lichtenberger Sportzeit e. V.

Von Petra Lang „Beweg Dich mit uns“ ist das Motto des Lichtenberger Sportzeit e.V. Mit dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP) bietet der Verein auch Menschen über 60 Jahren die Möglichkeit, sich sportlich zu beweisen. Das Programm kann mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und dem Siegel der Krankenkassen ausgezeichnet werden und macht älteren Menschen Mut, in den Seniorensport eines Vereins einzusteigen.

„Erfolgslebnisse auch im Alter herauskitzeln – das ist das Wunderbare an meiner Arbeit“, sagt die Vereinsvorsitzende Gabi Senkel. Es gebe nichts Schöneres als ein positives Feedback der Kursteilnehmer. Etwa wenn nach der Stunde ein leichter Muskelkater zu spüren gewesen sei oder die 60+-Sportler schlichtweg sagten: „Es war schön.“ Gabi Senkel weiß dann: „Die Stunde war rund.“

Als diplomierte Sportlehrerin, die sich seit ihrem 25. Lebensjahr vor allem im Breitensport für Erwachsene engagiert, bringt sie viel Erfahrung mit. Im Freizeitsport sei ihr immer das „Mitmachen können und Sportmachen auf Augenhöhe“ wichtig gewesen. Mit einem Programm wie ATP, ließen sich viele ältere Menschen motivieren, sich im Alltag mehr zu bewegen. Während des zwölfwöchigen Kurses

hätten die Teilnehmer viel Spaß. Die 66 Jahre alte Übungsleiterin Gabi Senkel betont: „Die Teilnehmer gewinnen an Selbstvertrauen.“

Mit ATP kräftiger und lebhafter werden

Das kann die 77-jährige Sigrid nur bestätigen: „Ich habe vor einem Jahr ATP gemacht und bin dann im Anschluss in eine Seniorensportgruppe von Sportzeit e.V. gekommen.“ Die Übungen hätten sie kräftiger und lebhafter werden lassen. „Ich kann jetzt meine Zwilings-Urenkel gleichzeitig heben und stehe voll im Leben – dank Gabi“, schwärmt Sigrid. Auch Kurt (81) gefällt das ATP-Programm als Einstieg in den Seniorensport: „Das Programm macht viel Spaß und ist sehr abwechslungsreich.“ Auch er wurde Vereinsmitglied und besucht nun regelmäßig die Angebote im Seniorenbereich. Nach dem ATP-Programm „ganz frisch dabei“ ist Ursel (78): „Ich bin immer unterwegs, gehe wandern. Aber man braucht die Gruppe. Allein macht man nichts“, ergänzt die sportliche Seniorin im Unruhestand.

ATP heißt, Sport in den Alltag integrieren

Gabi Senkel erklärt das Prinzip von ATP: „Es bringt Bewegung in den Alltag und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Jede der zwölf Stunden hat ein Ziel und

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Das ATP ist ein zwölfwöchiges, standardisiertes Kursprogramm, das von Sportvereinen angeboten werden kann. Der Kurs richtet sich an bewegungsinactive Menschen über 60 Jahre, auch solche, die bereits Mitglied im Verein sind. In den jeweils 60-minütigen Kurseinheiten werden verschiedene Alltagssituationen und Tätigkeiten.

Infos: LSB-Berlin, Tel. 300 02 192

Gesundheitssport@lsb-berlin.de

hat leicht umzusetzende Inhalte.“ Mit einfachen Hilfsmitteln wird beispielsweise das richtige Aufstehen und Hinsetzen geübt. „Tragen, richtig heben, sich bücken – das sind alles Situationen aus dem Alltag. Sie lassen sich in sportliche Übungen umwandeln und können im Alltag übernommen werden.“ Gabi Senkel, die für das ATP-Programm eine Zertifizierung durchlief, fasst zusammen: „Sport muss sich im Alltag widerspiegeln und der Alltag im Sport.“

Niedrigschwelliges Programm

Damit die Senioren auch im Alltag weitertrainieren, bekommen sie beispielsweise „Übungen für jeden Tag“ als „Hausaufgabe.“ Die Übungen sind so ausgelegt, dass sie in bequemer Freizeitkleidung ausgeführt werden können. Sie sind ohne große Vorbereitungen oder Fitnessgeräte durchzuführen. ATP erweist sich so als „niedrigschwelliges Programm, das überall ortsunabhängig und zeitunabhängig einsetzbar werden kann“, wie Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, feststellt.

Interessant für Vereine

Der Verein Sportzeit e.V. wurde 2013 gegründet. Allein drei Seniorengruppen leitet die Vorsitzende Gabi Senkel. Unterstützt von weiteren Übungsleitern bietet der Verein ein breites Angebot: Aerobic, Kindersport, Zumba, Pilates, Line Dance, ein Eltern und Kind Fußballkurs am Samstag und in der Wintersaison wird die Turnhalle an der Josef-Orlopp-Straße, in der ein Teil des Kursangebotes stattfindet, sonntags zu einer großen Bewegungslandschaft für Ein- bis Dreijährige. Gabi Senkel ist stolz auf die familiäre Atmosphäre im Verein, der mittlerweile 300 Mitglieder zählt.



Freude beim Sport: ATP-Absolventen, die jetzt regelmäßig Seniorensport im Verein machen (v.l.n.r.): Sigrid (77), Trainerin Gabi Senkel (66), Kurt (81), Ursel (78) Foto: Lang



Unterzeichnung der Memorandums: LSB-Direktor Friedhard Teuffel (Mi.) und die beiden Stiftungsvorstände Claus Weingärtner (li.), David Schulz (re.)

Foto : Suffner

Unfall-Prävention durch Sport LSB und Stiftung „Sicherheit im Sport“ unterzeichneten Memorandum of Understanding

Die Stiftung „Sicherheit im Sport“ hat sich der Sportunfallprävention verschrieben. Sie setzt sich dafür ein, die Anzahl und Schwere von Unfällen, Verletzungen und Schäden im Sport zu verringern, damit die positiven Wirkungen von Sport und Bewegung voll zur Geltung kommen können. Sportunfälle seien oftmals durch einfache Maßnahmen vermeidbar. Der LSB und die Stiftung haben mit einer gemeinsamen Absichtserklärung ihre Zusammenarbeit bekräftigt.

Veranstaltungstipp LSB-Gesundheitsforum „Bewegung, Sport und Gelenke“

„Bewegung, Sport und Gelenke“ ist das Thema des 11. LSB-Gesundheitsforums, das am **25. Mai 2019 in der Gerhard-Schlegel-Sportschule des LSB Berlin von 9.30 -15:30 Uhr** stattfindet. Prof. Dr. Roland Becker, Facharzt für Orthopädie und Sportmediziner, präsentiert die neuesten Erkenntnisse über Arthrose. Wieviel Bewegung tut gut, worauf müssen Ärzte/-innen und Trainer/-innen hinweisen? Die Teilnehmer/-innen lernen „richtig Laufen“, um Verschleiß in den Gelenken zu minimieren, und machen sich bewusst, welche Bedeutung das Zusammenspiel der Muskeln auf die Gelenke hat.

Informationen: lsb-berlin.de (Angebote/Gesundheitssport/Gesundheitsforum)

Veranstaltungstipp 17. LSB-Fachtagung Schulsport

Am 17. Mai 2019 findet von 8 – 16 Uhr die 17. Fachtagung Schulsport in der Gerhard-Schlegel-Sportschule statt. Die Tagung mit Vorträgen und Workshops richtet sich an Grundschullehrer.



Besseres Klima im Verein

Vereinscoaching beim SV Empor Berlin abgeschlossen

Von **Monika Heukäufer** „Zehn Vereine im Verein“, Schwierigkeiten in der Kommunikation zwischen Ehren- und Hauptamt, kaum Austausch zwischen den Abteilungen, Mitglieder identifizieren sich mehr mit der Abteilung als mit dem Gesamtverein – so beschrieb der Vorstand des SV Empor die Situation, als er sich Anfang 2017 um das Vereinscoaching bewarb. Zwei Jahre und 50 arbeitsintensive Coachingstunden später stuft sich der Vereinsvorstand auf einer Skala von 0 bis 10 bei 7 ein.

Was ist beim Vereinscoaching passiert? Die Kommunikation zwischen Vorstand und den einzelnen Abteilungen wurde verbessert, Vorstandsbeschlüsse werden jetzt transparenter gestaltet. Ordnungen und Regelungen wurden aktualisiert. Als nächstes folgt die Überarbeitung der Satzung. Die Geschäftsstelle wurde personell verstärkt, der Internetauftritt gemeinsam mit den Abteilungen verbessert. Weiterhin schwierig ist es, junge Ehrenamtliche zu gewinnen. Etwas einfacher ist die Akquise von Übungsleitern.

Der Vorstand zieht ein Fazit aus dem Coachingprozess: „Alle Abteilungen wurden für die Arbeit und die Verantwortung für den Gesamtvorstand sensibilisiert. Nur wenn der Ver-

ein als Ganzes funktioniert, kann die Sportarbeit in den Abteilungen gewährleistet werden. Jeder im Verein muss sich als Teil des Ganzen fühlen und danach agieren.“ Dabei sieht sich der Vereinsvorstand auf gutem Weg.

Haben Sie als Vereinsvorstand mit ähnlichen Ausgangsschwierigkeiten zu kämpfen? Das vom LSB Berlin unterstützte Vereinscoaching kann Ihr Weg in die Zukunft sein: Coaches begleiten Ihren Vereinsvorstand, damit Sie sich den Herausforderungen gestärkt stellen können. Sie finden Hilfe beim Erarbeiten von Leitbildern, der Entwicklung von Visionen und Strategien, der Umsetzung von Projekten und vielem mehr. Dabei wird der Prozess individuell auf Ihren Verein zugeschnitten. Der zeitliche Rahmen reicht von einer Kurzzeitbegleitung bzw. einem Workshop von zehn Stunden bis zu maximal 50 Stunden, in denen Sie an konkreten, tragfähigen Zukunftskonzepten arbeiten. 70 % der Kosten übernimmt der Landessportbund Berlin, 30 % entfallen auf den Verein.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich: Tel. 030 300 02 100

Weitere Infos:

lsb-berlin.de/service/vereinsentwicklung/vereinscoaching



Sportstiftung Berlin Testaments- und Stiftungsberatung für Vereine

Die Sportstiftung Berlin bietet für Vereine eine individuelle Beratung an. Gemeinsam mit der Sparkasse Berlin, der Hausbank der Sportstiftung, werden interessierte Mitglieder in Vereinen über Erbrecht, Errichtung eines Testaments, Testamentsvollstreckung und Gründungsfragen für eine Stiftung informiert. Die Sportstiftung bietet Mitgliedsvereinen des Landessportbunds Berlin bei Interesse derartige individuelle Informationsveranstaltungen an. Der Teilnehmerkreis sollte 30 Personen nicht überschreiten. **Interessenten melden sich schriftlich mit ihren Wünschen bei der Sportstiftung Berlin: buer0@sportstiftung-berlin.de.**

Norbert Skowronek

Verein Gesundheitsstadt Berlin e. V. LSB Berlin jetzt Mitglied

Der LSB ist dem Verein Gesundheitsstadt Berlin e. V. beigetreten. LSB-Präsident Thomas Härtel: „Bewegung ist die beste Medizin. Diese Botschaft wollen wir noch stärker in die Öffentlichkeit tragen.“ Dr. Franz Dormann, Geschäftsführer von Gesundheitsstadt Berlin: „Bewegung und moderater Ausdauersport sind die Voraussetzungen für ein langes und gesundes Leben. Es wird niemals ein Medikament geben, das ähnlich positive Wirkungen erzielt wie Bewegung. Wir werden gemeinsam dafür arbeiten, dass gesundheitsfördernder Sport den gleichen Stellenwert erhält wie die Therapie von Erkrankungen.“

Sehen, was geht

Monika Kollstedt ist die erste Berlinerin, die die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen zum 60. Mal erfüllt hat

Von Petra Lang Seit 1959 hat Monika Kollstedt jedes Jahr – lückenlos! – ihre sportliche Vielseitigkeit unter Beweis gestellt: Sie erfüllte 60 Mal hintereinander die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen und ist damit die erste Frau in Berlin, die das geschafft hat.

Für Monika Kollstedt ist das Deutsche Sportabzeichen eine Art „TÜV“. „Ich will mich überprüfen, möchte wissen, was ich noch kann und was nicht“, sagt die 78-Jährige. Auch

klärt sie. „Mein Bruder hat mich immer angehalten, Sport zu treiben und nahm mich eines Tages mit zum Training.“ Wie ihr Bruder spielte Monika Kollstedt Handball und zeigte leichtathletisches Talent auf den Mittelstrecken. „Mit 13 Jahren wurde ich richtig aktiv und trat dem katholischen Jugendsportverband Deutsche Jugendkraft (DJK) bei.“ Ihrem Verein blieb sie über 60 Jahre treu. „Alle in der Mannschaft haben nebenbei Leichtathletik gemacht. Wir waren früher sehr vielseitig.“



Monika Kollstedt kann ihre Sportabzeichen-Geschichte schwarz auf weiß dokumentieren: Los ging es mit dem Jugendsportabzeichen in Silber 1957.

Foto: Lang

wenn Sie mittlerweile überlegen muss, in welchen Disziplinen sie zur Prüfung antritt. Denn ihre Leistungen zieht sie „nicht mehr einfach so aus dem Hut“, so bleibt sie trotzdem dran. „Ich war nie besonders ehrgeizig, es gab viel bessere Sportlerinnen als mich, aber keine hat so kontinuierlich das Abzeichen gemacht wie ich“, sagt die geborene Berlinerin dann doch ein wenig stolz. Die Ehrung durch den DOSB ist ihr jedoch fast ein wenig peinlich – Monika Kollstedt steht nicht gern im Mittelpunkt.

Bruder ist sportliches Vorbild

Zum Sport kam die sportliche Berlinerin über ihren vier Jahre älteren Bruder. Als Kriegskind, das mit seiner Familie in Ostpreußen evakuiert war, um kurze Zeit später im Treck wieder Richtung Westen zu ziehen, waren die Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen, jahrelang sehr schwierig. „Unser Schulunterricht fand nach Kriegsende in Schichten statt“, er-

Sportstudium, Heirat, Familie und immer sportlich aktiv

Mit 20 beginnt die sportliche Steglitzerin ein Studium an der Pädagogischen Hochschule in Lankwitz. „Ich wollte Sport unterrichten und wählte die Ausrichtung Leibeserziehung.“ Auch während ihres Studiums und ihrer Arbeit an der Schule blieb Monika Kollstedt immer aktiv. 1966 heiratete sie ihren Mann - mit dem sie ihre Leidenschaft für den Sport teilt. Erst mit der Geburt ihrer Tochter 1968 gab sie den Handballsport auf. „Der Spielbetrieb an den Wochenenden war mit Kind einfach zu zeitaufwendig“, erzählt sie. „In der Leichtathletik blieb ich aber nebenher immer aktiv.“ Als qualifizierte Sportlehrerin betätigte sie sich außerdem als Übungsleiterin in der DJK.

Motor für die 70er-Laufbewegung

Anfang der 70er kommt die Trimm-Dich-Bewegung des Deutschen Sportbundes auf. „Trimmy“, das Maskottchen der Bewegung



97 Sportabzeichen-Jubilare wurden im Haus des Sports ausgezeichnet: Sie haben die Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen 2018 mindestens zum 25. Mal abgelegt. Klaus Förster (Mi.) erhielt das Sportabzeichen zum 65. Mal. Das hat vor ihm noch kein Berliner geschafft. Fünf Jubilare haben zum 60. Mal das Sportabzeichen erworben. Zu ihnen gehört Monika Kollstedt als erste Frau aus Berlin. Deutschlandweit ist sie die 13. Frau. LSB-Ehrenpräsident Peter Hanisch und Vizepräsidentin Claudia Zinke überreichten die Urkunden. Insgesamt erwerben über 20.000 Berliner jedes Jahr das Deutsche Sportabzeichen. Foto: Engler

wirbt mit Sprüchen wie „Lauf mal wieder“ oder „Trimm dich am Feierabend“. Auch Monika Kollstedt, die bereits Mitte der Sechziger studentische „Berliner Waldlaufmeisterin“ wurde, lebt den Zeitgeist. Beim Zehlendorfer Verein „Z 88“ schließen sich ehemalige Leichtathletinnen in einer Frauenmannschaft zusammen und werden nach der Familienphase wieder aktiv. Monika Kollstedt läuft jetzt fast jedes Wochenende an der Zehlendorfer Rodelbahn und unterstützt die LG Süd bei Wald- und Volksläufen als Helferin. „Wir traten früher in Mehrkämpfen an und waren nicht wie heute auf eine Sportart spezialisiert“, erklärt die Jubilarin, die sich stets für den Breitensport stark machte.

61. Sportabzeichen steht an

Das Deutschen Sportabzeichen ist für sie Routine geworden. 2018 ließ sie sich – ohne extra dafür zu trainieren – in 200 m Schwimmen, Medizinball Weitwurf, 25 m Kraulschwimmen und Seilspringen prüfen. Sie hat natürlich bestanden. Neben täglichen Gymnastikübungen geht Monika Kollstedt gern Radfahren. Mit einer Freundin macht sie mit dem Rad Tagestouren – etwa an den Elberadweg. „Meinem Mann ist das zu leicht. Der macht anstrengendere Touren und ist einige Marathons gelaufen.“ Soweit es gesundheitlich möglich ist, möchte die sportliche Berlinerin gemeinsam mit ihrem Mann reisen – und das Sportabzeichen machen. Ziele für 2019? „Das ergibt sich“, sagt die 78-Jährige. „Ich werde sehen, was geht.“

Auf die Plätze, fertig, Sportabzeichen!

DOSB-Sportabzeichentour macht am 5. Juni 2019 in Berlin Halt: Im Poststadion können Sie an diesem Tag den Breitensportorden erwerben. Hier einige Trainingstipps:

Testen Sie Ihre Fitness mit dem Deutschen Sportabzeichen. Gemeinsam mit Freunden, Familie oder Arbeitskollegen/-innen zu trainieren, macht Spaß, bringt persönliche Erfolge und stärkt das Selbstbewusstsein.

Rund 1,5 Millionen Menschen hierzulande trainieren jährlich für den Fitnessorden. 800.000 von ihnen schaffen die Prüfung in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Zur Auswahl stehen verschiedene Sportarten, z. B. Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen oder Gerätturnen. Man sollte sich gut vorbereiten.

Zahlreiche Trainings- und Abnahmetermine für Menschen mit und ohne Behinderung werden in Berliner Sportvereinen angeboten. Auf den Sportplätzen geben Sportabzeichen-Prüfer/-innen Trainingstipps. Empfehlenswert ist es, im Vorfeld Kontakt mit dem Verein aufzunehmen.

Auf www.lsb-berlin.de/angebote/sportabzeichen/trainings-und-abnahmetermine finden Sie alle Sportabzeichentreffs – aufgelistet nach Bezirk und Sportart.

Auf dieser Seite stehen Trainingstipps für die Disziplinen Kraft und Schnelligkeit.

Aufwärmen ist Pflicht

Ganz egal wie wenig Zeit Sie haben – nehmen Sie sich immer mindestens (!) fünf Minuten, um die schlafenden Muskeln sanft zu wecken. Denn im kalten, unbewegten Zustand sind Muskeln nicht nur weniger leistungsfähig, sondern Bänder und Gelenke sind auch anfälliger für Verletzungen. Unser Tipp: Warm-up-Übungen als Geheimrezept für Sport ohne Verletzungen und bessere Leistungen, Muskeln werden auf die schnellen und explosiven Bewegungen im Bereich Kraft und Schnelligkeit am besten vorbereitet.

Tipp 1 Aufwärmen vor Kraftdisziplinen



Armkreisen

Wahlweise beide Arme in die gleiche Richtung oder gegengleich kreisen, um die Schwierigkeit zu erhöhen und die Koordination zu schulen



Schultermobilisation

Arme 90° gebeugt und auf Schulterhöhe – vor- und zurückbewegen



Ausfallschritte mit Rumpf-Rotation

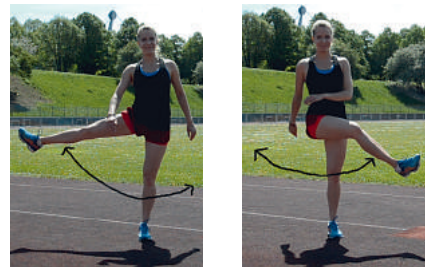
Dynamische Ausfallschritte eignen sich gut, um den Körper ganzheitlich muskulär zu aktivieren.

Tipp 2 Aufwärmen vor Schnelligkeitsdisziplinen



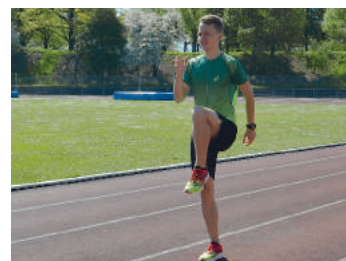
Herz-Kreislauf-System aktivieren

5 bis 10 Minuten locker warmlaufen, Unterhaltung möglich



Beinpendel

Das Bein locker aus der Hüfte seitlich pendeln lassen; dabei stabil stehen bleiben



Kniehebelauf

Verbesserung der Hüftmobilität, Aktivierung der beim Laufen relevanten Muskulatur

In „Sport in Berlin“ (Ausgabe Mai/Juni) erfahren Sie mehr über die angebotenen Disziplinen für Menschen mit und ohne Behinderungen und über das komplette Programm am 5. Juni 2019 im Poststadion. Weitere Informationen: lsb-berlin.de/angebote/sportabzeichen/dsa-tour-2019 oder Tel. 30 00 21 48/47 (Claudia Fietkau/Regina Dubois)

Fotos: DOSB, Übungsbooklet Deutsches Sportabzeichen

„Wir schicken niemanden weg“

Frauen im Sport: Yvonne Schumann, Vorsitzende des Frauenfußballclubs-Berlin 2004

Von Petra Lang Yvonne Schumann ist Vereinsvorsitzende des 2004 gegründeten Frauenfußballclubs-Berlin (FFC Berlin 2004), dem ersten reinen Frauenclub im Ostteil der Stadt. Sie selbst fing erst mit 25 an zu Kicken - was sie heute bedauert. Umso stärker engagiert sie sich für die Förderung des weiblichen Nachwuchses.

Mit den Jungs gekickt hat Yvonne Schumann eigentlich schon immer. „Aber als Frau in diesem Sport akzeptiert zu werden, selbst wenn es eine reine Freizeitbeschäftigung ist, ist schwer. Man ist da oft nur der Lückenbüßer“, sagt die heute 38-Jährige. So beginnt sie als Jugendliche Badminton zu spielen. Ihr Herz

gen.“ Es habe damals jedoch kaum Angebote für Frauen gegeben, stellt die Fußballerin fest. **Erste sportliche Erfolge**

Bald kann der FFC Berlin 2004 mit einer Kleinfeld-Frauenmannschaft Punkte machen und wird Staffelsieger 2006. Für die Saison 2006/2007 hat der Verein genügend Zulauf, um ein elfköpfiges Frauenteam für das Großfeld zu gründen. Yvonne Schumann spielt in der Abwehr und steht auch mal im Tor. „Für andere Positionen war ich nicht schnell genug“, lacht die Vereinsvorsitzende.

Neben ihrer beruflichen Tätigkeit als Physikalaborantin bei einer UV-Messtechnikfirma absolviert sie von 2008 bis 2012 ein Abendstu-

Buchhaltung und gewinnt Ehrenamtliche für den Verein? Oder auch: Wie steht es mit der Sportstätteninfrastruktur und wie geht man mit interner und externer Kommunikation um? Schumann: „Bei all diesen Fragen hat mir die einjährige LSB-Vereinsmanager Ausbildung sehr geholfen.“

Wachstum beim FFC Berlin 2004

Mittlerweile hat der Frauenfußballclub-Berlin 245 Mitglieder, davon sind 170 aktiv. „Das ist ein gut handelbare Vereinsgröße“, sagt die Hellersdorferin. „Glücklicherweise steht mein Arbeitgeber auch bei meiner Vorstandsarbeit voll hinter mir und schätzt meine ehrenamtliche Tätigkeit. Bei wichtigen Terminen kann ich auch mal später zur Arbeit kommen.“

Seit Jahren wirbt der Verein auch auf dem Biesdorfer Blütenfest für den Mädchenfußball. „Der Verein stellt sich vor und die Mädchen können das DFB-Fußballabzeichen machen“, berichtet sie. Das große Interesse von Fünf- bis Siebenjährigen habe 2008 zur Gründung einer F-Jugendmannschaft geführt, die Yvonne Schumann mit aufbaute.

Sogar ein „Pampers-Team“ für unter Fünfjährige habe der Verein, so die Vorsitzende. Auch Fußball-WMs brächten immer einen Schwung neuer Spielerinnen zum Verein, berichtet sie.

Breitensportverein

für alle Mädchen und Frauen

Der noch junge Verein hat sich längst etabliert. „Die Frauen spielen aktuell in der Landesliga und die B- und C-Mädchen spielen in der höchsten Spielklasse, der Verbandsliga“, erzählt sie stolz. „Wir machen eine gute Nachwuchsarbeit, sind jedoch vor allem ein Breitensportverein, der niemanden wegschickt. Es gibt für Mädchen und Frauen jeden Alters eine Mannschaft.“

Ihr Motto für ihre Arbeit als Vereinsvorsitzende ist: „Ich möchte durch Lehrgänge des BFV und des LSB auf dem aktuellen Stand bleiben und auch mal Neues wagen. Es ist klar, dass man auch mal mit Trainern und den Vorstandmitgliedern verschiedener Meinung ist. Aber nur so entwickelt sich der Verein weiter.“ Seit 2017 ist Yvonne Schumann auch im Frauen- und Mädchenausschuss des Berliner Fußballverbandes (BFV) aktiv. 2018 übernahm sie die Staffelleitung der E- und D-Mädchen. Als eine von vier Vereinsvertretern aus ganz Berlin nimmt sie am 3. Amateurfußball-Kongress in Kassel teil. „Darauf bin ich stolz“, sagt die begeisterte Tante eines Neffen.



Das Motto von Yvonne Schumann: „Auch mal was Neues wagen.“

Foto: Lang

schlägt derweil jedoch weiter für den Fußball. Auch als Fan von Borussia Dortmund.

„Irgendwann wollte ich außerdem nicht mehr in der Halle, sondern draußen trainieren“, erzählt die Hellersdorferin. Bei einer Internetrecherche sei sie dann auf die Seite des FFC Berlin 2004 gestoßen. Der noch junge Club hatte zu dieser Zeit keine Frauenmannschaft. „So trainierte ich 2005 als Mittzwanzigerin zunächst bei den sechzehnjährigen B-Mädchen mit“, schmunzelt sie. „Im Nachhinein hätte ich gern früher mit dem Fußballspielen angefan-

dium zur Mikrosystemtechnikerin. „Zusätzlich zu Arbeit und Fußball war das eine sehr anstrengende Zeit“, berichtet sie. Nach ihrem Abschluss legt sie eine zwölf Monate währende „Fußballpause zur Erholung“ ein. Ab 2014 war sie wieder organisatorisch beim FFC Berlin 2004 dabei.

Als sie 2015 den Vereinsvorsitz übernimmt, heißt es für Yvonne Schumann erst einmal, die Grundlagen der Vereinsarbeit zu lernen. Wie steht es mit rechtlichen Belangen und der Vereinssatzung? Wie erledigt man die

Neue Ehrenamtliche für Vorstandsarbeit begeistern

LSB-Programm „Frauen Plus“ bietet Workshops an, die fit machen

Von Julia Borries Kennen Sie sie auch? Die Vereinsmitglieder, die fachlich und menschlich gut für ein Vorstandsamt geeignet wären? Egal ob diese noch zögern oder sich bereits intensiv in ein neues Amt einarbeiten – die Workshops des LSB-Programms „Frauen Plus“ geben ihnen neue Impulse.

In anderthalb Tagen lernen die Teilnehmer/-innen der Workshops in einer offenen Atmosphäre Hintergründe und praktische Anwendungen für die Vereinsarbeit kennen. Dabei kommen die Impulse nicht nur von den erfahrenen Referentinnen der DOSB-Führungsakademie, sondern auch von den anderen Teilnehmer/-innen. So entsteht ein Austausch über die Workshops hinaus.

Das Programm richtet sich vorrangig an Frauen. In der Hälfte der Workshops sind jedoch Menschen aller Geschlechter herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Mit barrierefreien Veranstaltungsorten und einer



Kinderbetreuung auf Anfrage können wirklich alle von „Frauen Plus“ profitieren. Nicht zuletzt die Vereine.

Also: Bitte den beiliegenden Flyer an Vereinsmitglieder weitergeben! Motivieren wir gemeinsam die Ehrenamtlichen von morgen!

Anmeldebogen zu den Workshops und weitere Informationen zum LSB-Programm „Frauen Plus“ gibt es auf der LSB-Homepage: bit.ly/FrauenPlus

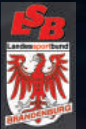
Workshops 2019

15.-16. März	Zeit- und Selbstmanagement
17.-18. Mai	Gesprächsführung und Rhetorik*
23.-24. August	Stärken stärken*
13.-14. September	Umgang mit Konflikten in der Vereinsarbeit
1.-2. November	Veränderungsmanagement
8.-9. November	Motivation in der Vorstandsarbeit*

*dieser Workshop ist exklusiv für Frauen

defendo
Assekuranzmakler GmbH

Offizieller Versicherungspartner



sicher sein

Überall gut abgesichert –
Private Unfallversicherung über defendo

defendo sucht Nachwuchs!

die defendo Assekuranzmakler GmbH ist der Versicherungsmakler der Landessportbünde Berlin und Brandenburg und somit der führende Ansprechpartner für den Sport in Sachen Versicherungen in der Region.

defendo sucht dich!

Wenn du Lust auf eine **Ausbildung zum Kaufmann/-frau für Versicherungen und Finanzen** hast, ein Duales Studium Versicherung machen möchtest oder wenn du bereits fertig ausgebildet bist und dich dem Thema Sport und Versicherungen zuwenden möchtest, dann bewirb dich formlos oder setze dich mit uns in Verbindung.

defendo-assekuranzmakler.de

Philipp Schneckmann
philipp.schneckmann@defendo-assekuranzmakler.de

T +49 (0) 30 374 42 96 12
F +49 (0) 30 374 42 96 60



Bild zeigt Beispielbeklebung für ein Vereinsfahrzeug, Sie können Ihre Vereinsbeklebung individuell gestalten.

Eine Initiative der F/G/M Automobil GmbH Franz Graf Mettchen

Für alle Sport- und Fußballvereine, und Vereine die sich für das regionale Gemeinwohl engagieren.

Vorteile für Ihren Verein:

- Deutlich weniger organisatorischer Aufwand bei der Sicherstellung der allgemeinen Vereinsarbeit insbesondere bei Fahrten zu Auswärtsspielen, Wettkämpfen, Ausscheiden, Auftritten usw.
- Reduzierung bzw. Wegfall des Fahraufwandes für Eltern, Familien- oder Vereinsangehörige durch einen eigenen Bus.
- Überschaubare und klar kalkulierbare Kosten, da Service und Wartung im Preis enthalten
- Gute Ausstattung • Günstige Anzahlung • Günstige monatliche Raten • Inklusive 4- Jahres-Garantie
- Durch die eingerechnete Servicerate kann das Fahrzeug in jeder autorisierten Mercedes-Benz Servicewerkstatt kostenfrei gewartet werden! (Nur Unfälle müssen bei F/G/M instandgesetzt werden - je nach Möglichkeiten wird dann ein Ersatz-Bus zu Verfügung gestellt)
- Gegebenenfalls Einsatz und Nutzung des Busses für Fahrten für Ihre Stadt, Ihrer Gemeinde und der Region (z. B. für Schulen, Kindergärten, Senioren, Freiwillige Feuerwehr)
- F/G/M beschriftet kostenfrei das Fahrzeug nach den Wünschen Ihres Vereins
- Einbeziehung weiterer Unternehmen, die Ihren Verein unterstützen, auch bei der Fahrzeugbeschriftung und Initialisierung des Busses

www.fgm-automobil.de



F/G/M
Automobil GmbH
Franz Graf Mettchen

F/G/M Automobil GmbH Franz Graf Mettchen

Ihre sympathischen Mercedes-Benz Center in Süd- und Ostbrandenburg.

Fürstenwalde	Autofocus 3	+49 3361 55 55
Frankfurt (Oder)	Goepelstr. 89	+49 335 68 38 30
Erkner	Julius-Rütgers-Str. 1	+49 3362 79 79 79
Luckenwalde	Frankenfelder Chaussee 1	+49 3371 6 91 20
Ludwigsfelde	Vertriebscenter im Autohaus Sternagel	+49 3378 86 10 66
Königs Wusterhausen	Vertriebscenter im Autohaus Leven	+49 3375 2 57 90



F/G/M - Initiative für Sportvereine.

Vito Tourer 114 BlueTEC¹ Sprinter 311 CDI Tourer²

Unser Leasing-Beispiel für Sportvereine³

Leasing-Sonderzahlung	2.500 €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflleistung	60.000 km

48 mtl. Leasingraten brutto à 250 €

Unser Leasing-Beispiel für Sportvereine³

Leasing-Sonderzahlung	3.500 €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlauflleistung	60.000 km

48 mtl. Leasingraten brutto à 295 €

- ✓ 9 Sitze
- ✓ Klimaanlage
- ✓ Standheizung
- ✓ Anhängerkupplung
- ✓ inkl. Wartung und Service
- ✓ Tempomat

- ✓ nur 2.500 / 3.500 Euro Anzahlung
- ✓ 24 Monate Garantie
- ✓ 60.000 km Gesamtlauflleistung
- ✓ Schwarzglas im Fond
- ✓ günstiger Kauf nach Leasingende möglich
- ✓ kostenfreie Fahrzeugbeschriftung für Ihren Verein

Ihr Ansprechpartner:

Herr Mettchen • f.mettchen@fgm-automobil.de • Mobil +49 172 3 88 38 88

Mercedes-Benz

Vans. Born to run.



¹ Kraftstoffverbrauch innerorts 7,2 l/100 km, Kraftstoffverbrauch außerorts 6,4 l/100 km, Kraftstoffverbrauch kombiniert 6,6 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 176 g/km, CO₂-Effizienz C

² Kraftstoffverbrauch innerorts 9,2 l/100 km, Kraftstoffverbrauch außerorts 6,5 l/100 km, Kraftstoffverbrauch kombiniert 7,5 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 176 g/km, CO₂-Effizienz C-B

³ Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstr. 7, 70469 Stuttgart, für Geschäftskunden. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Zzgl. Überführungskosten.

⁴ Vito Tourer: 48 mtl. Leasingraten brutto à 250 Euro, Sprinter Tourer: 48 mtl. Leasingraten brutto à 295 Euro

Konzentration auf die zwei Räder

Radsport-Verein Lichterfelde-Steglitz hat sich in 125 Jahren zu einem Leuchtturm entwickelt

Von **Sven Wierskalla** Wenn im Frühsommer das Lichterfelder Rundstreckenrennen zum 65. Mal im Südwesten Berlins über die Bühne geht, hat der Radsport-Verein Lichterfelde-Steglitz zusammen mit den Zehlendorfer Eichhörnchen wieder einen Kraftakt vollbracht. Die Organisation der traditionsreichen Veranstaltung fordert den ganzen Verein mit seinen 112 Mitgliedern. „So ein Rennsportereignis auf die Beine zu stellen, ist mehr als eine Herausforderung“, berichtet der Vereinsvorsitzende Hans-Joachim Schubert. „Es

muss ich die gute Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt und der Polizei“, meint der Vereinschef. „Das erleichtert uns die Arbeit unheimlich.“

Das Lichterfelder Rundstreckenrennen ist weit mehr als ein Rennen, denn der Nachwuchs tritt in verschiedenen Altersklassen an, es gibt auch Wettbewerbe für Amateure und Senioren. In den letzten Jahren hat sich zusätzlich ein Kids-Laufradrennen für Drei- und Vierjährige etabliert. Somit dehnt sich die Veranstaltung über gut einen halben Tag aus und bringt einen großen Aufwand mit sich, den die Radsportenthusiasten nur mit viel Einsatz und der Hilfe von Sponsoren stemmen können.

So wichtig es ist, gleichwohl dreht sich das Vereinsleben beim RV, der ausschließlich Radrennsport betreibt, nicht nur um das Rundstreckenrennen. Von den Schülern der Altersklasse U11 über Jugendliche verschiedener Jahrgänge bis hin zu den Radsportamateuren und den Senioren treiben Athleten und Athletinnen Radrennsport beim Rad-

sportverein. Regelmäßig nehmen Fahrerinnen und Fahrer an hochkarätigen Rennsportveranstaltungen teil, wie zum Beispiel jüngst bei den Deutschen Cross-Meisterschaften 2019 in Kleinmachnow. Neben Cross- betreiben die Akteure auch Straßen- und Bahnrennen.

Einiges ist im Laufe von 125 Jahren allerdings auch verloren gegangen. „Radbball, Radpolo oder auch das Fahren mit dem Kunstrad, was es früher bei uns gab, haben wir heute nicht mehr im Angebot“, sagt Victor Ulzen, einst einer der herausragenden Rennfahrer des Vereins und heute in der Trainingsarbeit engagiert. „Dafür fehlt uns heute eine ausreichende Anzahl an Sportlern.“

Um die Zukunft ist den Verantwortlichen dennoch nicht bange. „Bisher haben wir immer wieder neuen Nachwuchs für den Radsport begeistern können, das wird wohl auch so bleiben“, gibt sich RV-Chef Schubert zuversichtlich.

reicht nicht, die Teilnehmer zu registrieren und eine Strecke abzustecken, sondern wir müssen uns auch mit dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf und der Polizei eng abstimmen, schließlich müssen an dem Tag einige Straßen für den Autoverkehr gesperrt werden.“

Doch die Lichterfelder und Steglitzer scheuen den Aufwand nicht, denn mittlerweile gibt es nicht mehr so viele Radrundrennen in der Bundeshauptstadt. „Um 1990 hatten wir in Berlin im Jahr fast 80 Radsportveranstaltungen, je zur Hälfte in Ost und West. Heute sind es in ganz Berlin nur noch 12 bis 15“, lässt Schubert wissen. Die Organisation sei zwar aufwendig, aber tolle Radrennen entschädigten am Ende für alles. „Positiv hervorheben



Der Nachwuchs, die Amateure und die Senioren des Radsport-Vereins Lichterfelde-Steglitz trainieren regelmäßig am Wochenende. Vereinsvorsitzender Hans-Joachim Schubert (4.v.r.) freut sich über jedes Talent.

Foto: Wierskalla



Sterne des Sports: Feierliche Preisverleihung mit Vereinsvertretern, Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und LSB-Präsident Thomas Härtel.

Foto: BVR DOSB picture alliance

Wettbewerb „Sterne des Sports“

Berliner TSC bundesweit auf Platz 4

Mit einem außergewöhnlichen Projekt gewann der Berliner TSC den Landesauscheid um den Großen Stern des Sports in Silber. Beim bundesweiten Finale in der DZ-Bank am Brandenburger Tor kam der Verein auf Platz 4. „Wie sehen junge Mitglieder ihren Sportverein?“ In einem Workshop unter diesem Motto ging es darum, in Kurzfilmen darzustellen, was sich in den Abteilungen abspielt. „Sport in Berlin“ berichtete in der Januar/Februar-Ausgabe 2019, Seite 30.

LSB-Präsident Thomas Härtel sagte bei der Auszeichnungsveranstaltung: „Ich finde toll, dass mit den Filmen ein neuer Blick auf den Verein geworfen wird. Sie zeigen die Vielfalt des TSC – und die vielfältigen Talente der jungen Mitglieder.“

Der LSB gratuliert

- zu Platz 1 bei der Deutschen Meisterschaft der Junioren im Boxen: **Chantal Schreiber** im Zweikampf/90 Kg, **Michael Müller** im Zweikampf/85 Kg, **Philip Mummhardt** im Zweikampf/105 Kg
- zu Platz 1 bei der Deutschen Meisterschaft der Elite im Boxen **Hamsat Shadajlov**/60 Kg, **Paul Wall**/69 Kg
- zu Platz 1 bei der Deutschen Meisterschaft der Schüler im Karate: **Vadim Moisei**/A Schüler -38 kg, **Yasim Korhan**/B Schüler -38 kg
- **Ilja Schneider** zur Deutschen Meisterschaft im Blitzschach und **René Stern** zu Platz 2
- zu Platz 1 bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend A und B im Wasserspringen: **Pauline Pfeif** (Turmspringen), **Laura Košin** (3 m Kunstspringen), **Tom Waldsteiner** (Turmspringen, Turmspringen Synchron), **Leon Lucks** (3 m Kunstspringen)

sport in berlin



Lara Lessmann von der Flatow-Eliteschule des Sports kam bei der Wahl der „Eliteschüler des Sports 2018“ auf Platz 3. Der DOSB würdigt jedes Jahr junge Sportler für ihre schulischen und sportlichen Leistungen. Die 18-jährige BMX-Fahrerin holte bei den Olympischen Jugendspielen im Mixed Wettbewerb Gold. Sie gewann den Worldcup, kam in der Gesamtwertung auf Platz zwei.

In eigener Sache

Der LSB nutzt jetzt auch Büroräume in der Rudolf-Harbig-Halle, die zum Horst-Korber-Zentrum gehört. Ab sofort sind dort die Kollegen der LSB-Abteilung Leistungssport zu erreichen, zu der auch das Projektteam von BERLIN HAT TALENT gehört. Die neue Postanschrift lautet: LSB Berlin, Abteilung Leistungssport, Rudolf-Harbig-Halle, Glockenturmstraße 1, 14053 Berlin. Die Telefonnummern und E-Mail-Adressen ändern sich nicht.



Monika Heinemann (66) ist im vergangenen Jahr in den Ruhestand gegangen. Sie blieb aber dem Landessportbund als Mitarbeiterin auf Basis einer geringfügigen Beschäftigung erhalten. Jetzt gratulierte ihr LSB-Direktor Friedhard Teuffel zum 40-jährigen Betriebsjubiläum. Monika Heinemann begann ihre Arbeit beim LSB am 1. Januar 1979 – damals noch im LSB-Haus in der Bismarckstraße. Sie arbeitete zunächst im Referat für Rechnungswesen und Haushalt. Später übernahm sie die Leitung der LSB-Finanzbuchhaltung.



Monika Wegener (63) feierte am 1. Januar 2019 ihr 40-jähriges Betriebsjubiläum beim LSB. Nach einer kaufmännischen Ausbildung bei einer Bank begann sie am 1. Januar 1979 ihre Tätigkeit bei der Sportjugend. Sie war zunächst Sachbearbeiterin in der Abteilung Lehr- und Bildungsarbeit. Ab 1988 leitete sie das Sekretariat der Sportjugend. 2002 wechselte sie dann in die Abteilung Leistungssport. Dort arbeitet sie seitdem als Sekretärin und Sachbearbeiterin. Direktor Friedhard Teuffel überbrachte den Dank und die Glückwünsche der Geschäftsleitung.

Lösungen, die Sie sicher zum Ziel führen:

Lettershop · Fulfillment · Verpackungen

Worauf Sie sich verlassen können.

Infopost · Postwurfspezial · Postwurfsendung · Selfmailer · Pressepost
 Serienbriefe · Falzen · Adressieren · Inkjet · Frankieren · Kuvertieren
 Einschweißen in Folie · Briefumschläge und Versandtaschen · Kartonagen
 Klebebänder · Folienprodukte · Druckservice · Lagerung auf ca. 6.000
 Palettenplätzen · Kommissionierung · Paket- und Speditionsversand



Wolanski

IN BONN

Ernst-Robert-Curtius-Str. 6 · 53117 Bonn-Buschdorf
 Telefon: 0228 / 555 80-0 · Telefax: 0228 / 555 80-33

IN BERLIN

Am Stichkanal 24 · 14167 Berlin-Lichterfelde
 Telefon: 030 / 847 982-0 · Telefax: 030 / 847 982-34

www.wolanski.de · info@wolanski.de

Wie können wir unsere Ehrenamtlichen würdigen?

**In Berlin engagieren sich rund 60.000 freiwillig im Sport.
Es gibt viele Möglichkeiten, ihnen Danke zu sagen:**

Ohne ehrenamtliches Engagement würde es unsere Sportvereine nicht geben. Ob als Trainer /in, Betreuer/in, Schiedsrichter/in, Präsident /in, Vorstandsmitglied, Platzwart/in oder Volunteer bei Veranstaltungen – das Engagement der Freiwilligen ist das Fundament des organisierten Sports. In Berlin engagieren sich rund 60.000 Ehrenamtliche im Sport. Die Motive sind vielfältig: Mitgestaltung und -bestimmung, soziale Kontakte, Qualifikationsmöglichkeiten, Anerkennung und Freude an der Arbeit im Sport. Insbesondere weil Ehrenamtliche viel Zeit aufwenden, um sich in ihrem Verein oder Verband zu engagieren und das oftmals ohne eine materielle Gegenleistung zu erhalten, ist die Anerkennung und Würdigung des Engagements sehr wichtig. Es ist nicht nur ein Zei-

chen der Wertschätzung, sondern auch ein wichtiges Instrument, um Ehrenamtliche für einen kontinuierlichen Einsatz zu begeistern oder für neue Projekte und Aufgaben zu gewinnen. Es gibt viele Möglichkeiten, Vereinsmitgliedern Danke zu sagen und sie angemessen zu würdigen. Auf dieser Seite sind Ehrungs- und Auszeichnungsmöglichkeiten sowie Informationen zu den Kriterien und zur Antragsstellung zusammengestellt. **Bei Eingang des Antrages bis zum 13. April kann eine Ehrung noch in diesem Jahr stattfinden.**

Ehrenplakette und Ehrennadeln in Bronze, Silber und Gold des LSB Berlin

Was sind die Kriterien?

Siehe untenstehende Tabelle.

Wie kann eine Auszeichnung beantragt werden?

Schriftlich über ein Antragsformular.

Download auf www.lsb-berlin.de/angebote/ehrenamt-im-sport.

Wann muss der Antrag eingehen?

Anträge können jederzeit gestellt werden – in der Regel werden die Anträge innerhalb von sechs bis acht Wochen bearbeitet.

Wohin sende ich den Antrag?

Landessportbund Berlin, Jesse-Owens-Allee 2,
14053 Berlin, F: 030- 3 00 02-6 117;

E-Mail: ehrunge@lsb-berlin.de

Wann findet die Auszeichnung statt?

Die Ehrungsveranstaltung findet einmal im Jahr statt.

Informationen: www.lsb-berlin.de/angebote/ehrenamt-im-sport

Fragen: Tel: 030 - 3 00 02 - 117, E-Mail: ehrunge@lsb-berlin.de

Diese Auszeichnungen verleiht der LSB

Die aufgeführten Kriterien entsprechen der Ehrungsordnung des LSB Berlin

	Ehrenplakette	Ehrennadel		
		Bronze	Silber	Gold
Verband oder Bezirkssport- bund	15 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit	mindestens 5 Jahre Vorsitzender <i>oder</i> mindestens 10 Jahre Vorstandsmitglied	mindestens 10 Jahre Vorsitzender <i>oder</i> mindestens 15 Jahre Vorstandsmitglied	mindestens 15 Jahre Vorsitzender <i>oder</i> mindestens 20 Jahre Vorstandsmitglied
Verein		mindestens 10 Jahre Vorsitzender <i>oder</i> mindestens 15 Jahre Vorstandsmitglied <i>oder</i> mindestens 20 Jahre Leitung einer Abteilung/Sparte <i>oder</i> mindestens 30 Jahre ohne Leitungstätigkeit	mindestens 15 Jahre Vorsitzender <i>oder</i> mindestens 20 Jahre Vorstandsmitglied <i>oder</i> mindestens 25 Jahre Leitung einer Abteilung/Sparte <i>oder</i> mindestens 40 Jahre ohne Leitungstätigkeit	mindestens 20 Jahre Vorsitzender <i>oder</i> mindestens 25 Jahre Vorstandsmitglied <i>oder</i> mindestens 30 Jahre Leitung einer Abteilung/Sparte <i>oder</i> mindestens 50 Jahre ohne Leitungstätigkeit

Schreiben Sie uns, wen wir auszeichnen können?

LSB und Feuersozietät Berlin Brandenburg verleihen den „Sonderpreis für besondere ehrenamtliche Verdienste zum inklusiven Sport von Menschen mit Behinderung“

Der Landessportbund Berlin würdigt mit zahlreichen Auszeichnungen das ehrenamtliche Engagement im Sport. Es gibt neben der Ehrenplakette und den Ehrennadeln in Gold, Silber und Bronze (siehe nebenstehende Seite) einen weiteren Preis.

Der „Sonderpreis für besondere ehrenamtliche Verdienste“ würdigt insbesondere das Engagement, das sich über einen bestimmten Zeitraum erstreckt und auf ein bestimmtes Thema bezieht. Das Thema des Sonderpreises in diesem Jahr ist Inklusion.

Die Preisträger/-innen können sich über eine Prämie in Höhe von insgesamt 3.000 Euro freuen. Die Summe symbolisiert die große Anerken-

nung der besonderen ehrenamtlichen Leistungen. Die Preisverleihung erfolgte am Donnerstag, den 6. Juni 2019, bei einer feierlichen Gala im neuen Couber-

tin-Saal im Haus des Sports. Gestiftet wird der Sonderpreis von der Feuersozietät Berlin Brandenburg. Die Preisträger werden in einer gemeinsamen Jurysitzung ermittelt

Ab sofort können Berliner Sportvereine und -verbände ihre ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen für die Auszeichnung mit dem „Sonderpreis für besondere ehrenamtliche Verdienste zum inklusiven Sport von Menschen mit Behinderung“ vorschlagen (d.wille@lsb-berlin.de). Der Bewerbungszeitraum endet am 8. April 2019. Weite-

re Informationen stehen auf dem Flyer, der dieser Ausgabe von „Sport in Berlin“ beiliegt. Der LSB und die Feuersozietät Berlin-Brandenburg freuen sich auf zahlreiche Einsendungen.



Im vergangenen Jahr fand die feierliche Ehrenamtsgala im Haus der Feuersozietät Berlin Brandenburg in der Straße Am Karlsbad statt.
Foto: Engler

Ruhe und Entspannung pur

Urlaub in Heiligenhafen - die Sportstiftung Berlin macht's möglich

Noch keine Idee für den nächsten Urlaub?

In den Ferienwohnungen der Sportstiftung Berlin in Heiligenhafen an der Ostsee gibt es noch freie Plätze. Auf der Dünenhalbinsel Steinwarder, direkt am Hauptbadestrand, liegt das Aquamarina. Hier - umgeben von Meer und Grün - gibt es Ruhe und Erholung pur. Hier heißt das Motto: „Kommen, das Fluidum des Hauses und den Urlaub genießen.“ Das Haus liegt ganz in der Nähe der Kuranlagen und bietet eine familiäre Atmosphäre.

Kontakt: Waltraut Ochsen, Steinwarder 11, 23774 Heiligenhafen, Tel. (043) 62-900533; Fax: (043) 62-900534, E-Mail: waltraut.ochsen@aquamarina-heiligenhafen.de oder im Internet: aquamarina-heiligenhafen.de



DIE BERLIN BEWEGUNG:

**RAN AN
DIE POOL-
POSITION.**



Berliner Bäder

**PERFEKTE
BEDINGUNGEN
IN 62 BÄDERN**

**ZEIG DEIN TRAINING
AUF INSTAGRAM:
#BERLINBEWEGUNG**



BERLINERBAEDER.DE |   