

SPORT

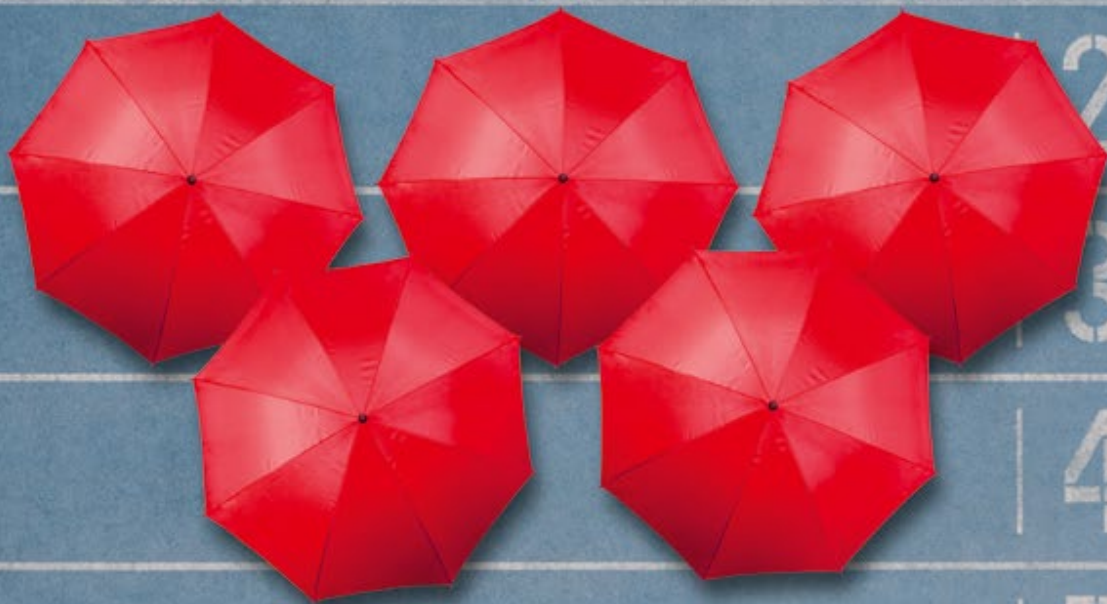
BERLIN / 05
2022



**LEISTUNGS-
SPORT IST
MEHR ALS
STREBEN NACH
MEDAILLEN**

Was gibt er zurück –
dem Menschen und
der Gesellschaft?

→ Seiten 8 – 24



Unser Schutzschirm für Ihre sportlichen Erfolge

Wir sind da, wo Sie sich zu Hause fühlen. Und überall dort am Start,
wo Berliner und Brandenburger sportlich unterwegs sind.
Denn beruhigender Schutz ist Gold wert. Seit 300 Jahren. Und in Zukunft.



Erfolgreiche Kanuten: Tim Hecker (li.) vom SC Berlin Grünau holte mit seinem Partner Sebastian Brendel aus Potsdam bei der WM im kanadischen Halifax die Goldmedaille im Canadier-Zweier über 1.000 Meter. Auch bei den European Championships gewannen beide über die gleiche Distanz Gold – über 500 Meter wurden sie Dritte. Ebenso Bronze bei der Heim-EM erkämpften die Berlinerinnen Lisa Jahn und Sophie Koch im C2 über 200 Meter.

Ich bin vor Kurzem Mitglied in einem Sportverein geworden, weil....



Monika Heukäufer, LSB-Vereinsberaterin, Tel. 030 - 300 02 100, Mitglied in der Turngemeinde in Berlin 1848 (TiB):

„...der Aufnahmestopp in der Freizeit- und Gesundheitssportabteilung der TiB aufgehoben wurde. So konnte ich meinem nächstgelegenen Wunschverein beitreten. Wie viele andere Vereine hatte auch die TiB Mitgliederverluste in der Corona-Pandemie und wirbt für neue Mitglieder.“



Duaa Zidan (32) und Nadin Mashnouk (42) aus Syrien, Mitglied beim SV Berliner Verkehrsbetriebe 49 e. V. (SV BVB 49).

Duaa Zidan (li.): „... ich die deutsche Sprache noch besser lernen möchte.“

Nadin Mashnouk (re.): „... ich die Übungsleiter-Ausbildung bei Sportbunt mitmachen wollte.“
www.sportbunt.de

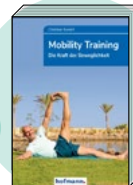
#sportVEREINTuns
www.sportvereintberlin.de



Magit Wauschkun, Ruder-Gemeinschaft Grünau:

„Mein Entschluss stand schon vor meinem Umzug nach Berlin fest: Wenn ich in dieser gewässerreichen Region wohne, werde ich rudern lernen. Nachdem mich der Anfängerkurs überzeugte, bin ich gleich im Anschluss in den Ruderverein eingetreten. Mit so netten Leuten in landschaftlich herrlicher Umgebung zu rudern, ist jedes Mal ein Gewinn.“

Buch-Tipp



Die Beweglichkeit wird im Trainingsalltag oft vernachlässigt. Dabei ist eine gute Bewegungsreichweite wesentliche Voraussetzung zur Kraftentwicklung und Basis für die Beschwerdefreiheit der Großgelenke sowie der Wirbelsäule. „**Mobility Training**“ bietet praktische Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und theoretische Hintergründe. Die Übungen können auch zuhause durchgeführt werden.

ISBN 978-3-7780-9240-8, 16.90 Euro,
E-Book auf sportfachbuch.de 13.90 Euro



Johanna Schikora vom Berliner Tauchclub fez e. V. hat bei den World Games im Birmingham/Alabama Gold im 400-Meter-Finswimming gewonnen. Die 20-jährige Sportsoldatin legte die Strecke in 3:14,22 Minuten zurück. Die World Games sind der wichtigste Wettbewerb der nichtolympischen Sportarten.



Das Specialhockey-Team aus Deutschland hat die Silbermedaille bei der Europameisterschaft in Amsterdam gewonnen.

Zur Mannschaft gehörten auch zwei Stammspieler aus dem Specialhockey-Team Berlin-Brandenburg: Kevin Waskowsky (auf dem Foto links) und Marius Schwahn. Specialhockey wird Demonstrationssportart bei den Special Olympics World Games 2023 sein. Die weltweit größte inklusive Sportveranstaltung findet nächstes Jahr vom 17. bis 25. Juni in Berlin statt.

EDITORIAL

**LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

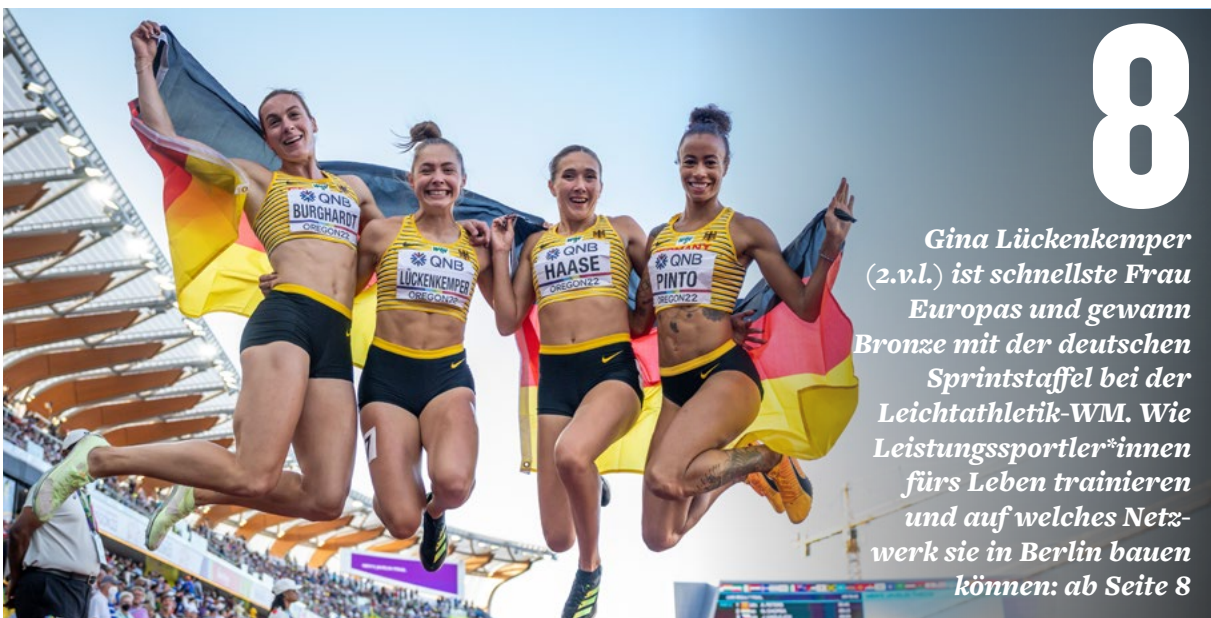
haben Sie sich in den vergangenen Wochen auch begeistern lassen? Zum Beispiel von den deutschen Leichtathlet*innen wie Gina Lückenkemper vom SCC mit ihren Sprintfinals bei den European Championships? Es wird ja viel diskutiert und gemeckert, wenn Erfolge ausbleiben. Umso mehr sollten wir uns über solche Erfolge wie in München freuen.

Die Begeisterung bei den European Championships in München hat es bis nach Berlin geschafft. Auch beim ISTAF im Olympiastadion war sie zu sehen, zu hören und zu spüren. Es ist einfach wertvoll, mit dem ISTAF ein jährliches Ereignis zu haben, das die Bühne für die Leichtathlet*innen in unsere Stadt verlängert. Das ISTAF ist das letzte einer Reihe von großen Leichtathletikfesten dieser Größe, das in Deutschland übriggeblieben ist. Umso mehr müssen wir es würdigen und unterstützen.

An dieser Einführung haben Sie sicher erkannt, was der Schwerpunkt dieser Ausgabe ist: der Leistungssport. Zu kaum einem anderen Thema im Sport sind in den vergangenen Monaten so viele Papiere erstellt worden. Einige großen Fragen warten weiter auf eine Antwort: Ist der Medaillenspiegel wirklich das wichtigste Messinstrument dafür, ob unser Leistungssport gut funktioniert? Und welche weiteren Kriterien wollen wir mit in die Bewertung nehmen?

Mir ist dabei wichtig, dass wir Leistung als besonderen Wert anerkennen. Denn Leistung ist Ausdruck von Begabung, von der Bereitschaft, sich zu verbessern, vom Mut, sich in einen Wettbewerb zu wagen. Dafür steht der Sport, dafür steht der Spitzensport. Er strahlt hinein in die Gesellschaft. Das gelingt ihm vor allem mit unseren tollen Athlet*innen. Etwa unseren Teilnehmenden an Olympischen und Paralympischen Spielen. Anfang des Monats haben sich viele von ihnen aus ganz unterschiedlichen Generationen auf Einladung der Deutschen Olympischen Gesellschaft zu einer Art Familientreffen im Olympiapark versammelt. Dabei wurde wieder einmal deutlich: Diese Menschen sind mit ihren Persönlichkeiten und Geschichten ein Schatz für unsere ganze Stadt.

Thomas Härtel, LSB-Präsident



8

*Gina Lückenkemper (2.v.l.) ist schnellste Frau Europas und gewann Bronze mit der deutschen Sprintstaffel bei der Leichtathletik-WM. Wie Leistungssportler*innen fürs Leben trainieren und auf welches Netzwerk sie in Berlin bauen können: ab Seite 8*



3	Aufwärmen	28	Wir bewegen Berlin	38	Agenda Ausbildung für Lehrer*innen, die fachfremd Sport unterrichten, z. B. David Ewens von der Grundschule Am Berg
4	Editorial	30	Sportgeschichte(n)	39	Agenda Übungsleiter*innen-Ausbildung für Geflüchtete
6	Start ISTAF, Turnbeutel für Schulanfänger*innen, Bewegter Sommer, „Aufholen nach Corona“-Programm	31	In Feierlaune 100 Jahre Tanzsportverein Schwarz-Weiß Berlin 1922 e. V.	40	Agenda Sportaustausch Berlin – Jerusalem: Eindrücke, die bleiben
8	Titelthema LEISTUNGSSPORT: Was Leistungssport den Menschen und der Gesellschaft bringt, Trainer*innen und Sportler*innen im Porträt; BERLIN HAT TALENT, Netzwerk in Berlin, Quiz	33	Sportquartett Hier werden die vier ältesten Vereine im LSB vorgestellt	42	Auslaufen
25	5 Fragen an... Cerstin Richter-Kotowski, Sportstadträtin in Steglitz-Zehlendorf	35	Talent & Trainer Karatesportlerin Seden Bugur und Veysel Bugur	42	Impressum
		36	Guter Rat Fair trade-Programm und Energiespartipps für Vereine		





Die 37.000 Zuschauer im Berliner Olympiastadion schrien beim 82. ISTAF so laut, als wollten sie den Speer von Julian Weber (USC Mainz) noch ein paar Meter weiter befördern. Der Europameister, der in Berlin lebt, ließ seinen Speer auf 84,90 Meter segeln. Damit war ihm der Sieg nicht zu nehmen. „Es war ein Mega-Feeling, hier ins Stadion zu kommen. Wenn man so angekündigt und unterstützt wird und weiß, dass jeder im Stadion für einen da ist, dann macht das stolz und spornt an. Ich habe es genossen und die Stimmung aufgesaugt“, strahlte Julian Weber nach seinem ersten ISTAF-Sieg.

Wenige Minuten zuvor hatte auch Malaika Mihambo für einen Sieg der deutschen

Leichtathleten gesorgt. Die Weitsprung-Olympiasiegerin flog gleich im ersten Versuch auf 6,92 Meter – an diese Weite kam keine Konkurrentin heran. „Es war heute eine Super-Stimmung“, bedankte sich die Weltmeisterin nach ihrem Sieg im Olympiastadion. Seinen ISTAF-Hattrick machte Karsten Warholm über 400 Meter Hürden perfekt. Der Weltrekordler aus Norwegen stürmte in seiner typischen Art offensiv vornweg und war mit 47,24 Sekunden absolut ungefährdet. Seinen eigenen ISTAF-Rekord verpasste er nur um 16 Hundertstelsekunden. „Ich war als Kind schon in Berlin, dann folgte die tolle EM 2018. Ich komme nächstes Jahr wieder“, sagte Karsten Warholm. Für Weltklasse-Leistungen sorg-

ten auch die Sprinter und Hürdensprinter. Zum Abschluss des ältesten Leichtathletik-Meetings der Welt stürmte US-Sprintstar Noah Lyles in 9,95 Sekunden zum 100-Meter-Sieg.

Meeting-Direktor Martin Seeber: „Grandios, wie die 37.000 ISTAF-Fans das Berliner Olympiastadion zum Kochen gebracht haben. Absolute Gänsehaut-Atmosphäre! Das Zusammenspiel von den herausragenden Athletinnen und Athleten mit diesem Publikum ist einfach einmalig. Danke an alle, die dieses Leichtathletikfest möglich gemacht haben!“



„Kung Fu meets Turnen“
beim Allgemeinen Turn-Verein zu Berlin 1861 e. V. war eines von vielen Angeboten der Berliner Sportvereine, mit denen Schulkinder bewegte Sommerferien in der Stadt erleben können.
www.bewegter-sommer.de

„Aufholen nach Corona“ Förderprogramm der Deutschen Sportjugend



Kontakt: aufholpaket@dsj.de
und bewegung@dsj.de

Die Deutsche Sportjugend partizipiert am Bundesaktionsprogramm „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“, um sie für den Vereinssport (wieder-)zu gewinnen und einen Neustart in der Internationalen Jugendarbeit zu ermöglichen: www.dsj.de/aufholpaket. Auch die MOVE-Kampagne will Kinder und Jugendliche wieder für Bewegung begeistern und zurück in die Sportvereine bringen. Sie wurde um MOVE FOR PEACE erweitert – um Kindern und Jugendlichen aus der Ukraine Begegnungen durch und mit Sport zu ermöglichen:
www.move-sport.de

Vier starke Säulen gegen Gewalt und Diskriminierung

Landessportbund Berlin verabschiedet ein Schutz- und Fürsorgekonzept

Das Präsidium des Landessportbunds Berlin hat ein Schutz- und Fürsorgekonzept beschlossen.

Es beschreibt den Umgang von Mitarbeitenden untereinander sowie die Arbeit mit Menschen außerhalb des LSB Berlin.

Aufgrund der ganzheitlichen Umsetzung von Schutz und Fürsorge ist das Konzept in vier Säulen untergliedert:

- Kinderschutz
- Schutz vor sexualisierter Gewalt an Erwachsenen
- Schutz vor Diskriminierung
- Klärung interpersonaler innerbetrieblicher Konflikte

Bis 2024 sollen zu jeder einzelnen Säule vier Einzelkonzepte entstehen, die als abgekoppeltes Konzept nutzbar

sind. Nach endgültiger Fertigstellung und Etablierung soll das Schutz- und Fürsorgekonzept auch auf externe Strukturen im Berliner Sport übertragbar und an verbands- oder vereinsindividuelle Strukturen und Bedürfnisse anpassbar sein (beispielsweise für Meldungen von Verbänden und Vereinen an den LSB Berlin oder für Verbände und Vereine intern).

Der Landessportbund stellt sich, wie in seinem Leitbild festgeschrieben, gegen jegliche Form von Diskriminierung, Extremismus, Gewalt und Missbrauch. Diskriminierung und Benachteiligung stellen für den LSB Berlin eine schwerwiegende und inakzeptable Störung der Zusammenarbeit und des Betriebsklimas dar.

Das Schutz- und Fürsorgekonzept ist online: bit.ly/Schutzkonzept22

Wie nachhaltig ist mein Verein?

LSB-Online-Quick-Check

Wie kann ich die Auswärtsfahrten meines 1. Damenteam nachhaltiger machen? Welche Reinigungsmittel für die Vereinsräume sollte ich einsetzen, um die Umwelt nicht zu belasten? Wie trägt das LSB-Kinderschutzsiegel zur Nachhaltigkeit bei? Der LSB lädt ein, den „Quick Check zur Nachhaltigkeit im Sport“ zu machen. Gemeinsam mit Vereinen, wie FC Internationale 1980, Sektion Berlin des Deutschen Alpenvereins, TSV Spandau 1860 und SV Rot-Weiß Viktoria Mitte 08, hat der LSB einen Online-Fragebogen entwickelt – unterstützt vom TÜV Rheinland, der sich im Sport mit Audits zur Nachhaltigkeitsprüfung verdient gemacht hat.



Hier geht's zum Test: bit.ly/CheckNachhaltigkeit22 oder den QR-Code scannen.



Berliner Inklusionsbotschafter auf dem Rad 4.000 Kilometer in Deutschland unterwegs:

Sven Marx und Sebastian Fietz, beide körperlich beeinträchtigt, legten das letzte Teilstück vom Pariser Platz zum Antonplatz in Weißensee mit einem Fahrrad- und Handbikerkorso sowie mit Blaulicht einer Polizeistaffel zurück. Vor dem Kino Toni wurden sie von begeisterten Zuschauer*innen empfangen, u. a. von LSB-Ehrenpräsident Peter Hanisch und Vizepräsidentin Kirsten Ulrich.

Ein Bericht ist online: bit.ly/rockt-rollt



Turnbeutel zum Schulstart

LSB überraschte über 550 Schulanfänger*innen in Marzahn-Hellersdorf mit Turnbeuteln – gefüllt mit sportlichen Give-Aways und Infos über Schul-AGs oder Vereinsangebote in ihrer Nähe. LSB-Vizepräsidentin Claudia Zinke sagte: „Wer sich sportlich betätigt, kann sich auch besser in der Schule konzentrieren. Mit der Turnbeutel-Aktion wollen wir Kindern und Eltern zeigen, dass Bewegung gut und wichtig ist, ein Leben lang.“

Ein Bericht ist online: bit.ly/Turnbeutel22

Pia Olymp – MädchenSport-Zentrum der GSJ

Die GSJ – Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit gGmbH hat die Trägerschaft über die Jugendfreizeiteinrichtung Pia Olymp in Lichtenberg übernommen. Das vierte MädchenSport-Zentrum, das die GSJ betreibt, ist direkt am S-Bahnhof Wartenberg und widmet sich der geschlechtersensiblen Mädchen- und Jungenarbeit.

Bewegtes Ankommen – Programm für Ukraine-Geflüchtete

LSB und GSJ starten ein Programm, mit dem sie Kinder und Jugendliche aus der Ukraine unterstützen. Es geht um Spracherwerb und Freizeitaktivitäten. Das Programm „Integration durch Sport“ vermittelt Kontakt zu Sportvereinen, die die Kinder und Jugendlichen im Projektverlauf kennen lernen können. Kontakt:

ids@lsb-berlin.de oder
Tel. 030 300 985 21



„Ich kann mir nicht vorstellen, dass er das später bereut.“

Wie Leistungssport auf das Leben vorbereitet und warum auch der Breitensport von der Spitze profitiert

Text: Dominik Bardow
Foto: Stephanie Steinkopf

Moderner Fünfkampf ist eine sehr anspruchsvolle Sportart. Eine Kombination aus fünf Disziplinen: Laufen, Schwimmen, Schießen, Fechten, Reiten – und dann auch noch Radfahren. Radfahren? Für Nachwuchs-Fünfkämpfer Miklós Rieger (auf dem Cover dieser Ausgabe) zumindest ist es an einem heißen Sommertag in Berlin die sechste Disziplin. Nach zwei Stunden Schwimm- und Lauftraining schwingt sich der 17-Jährige freiwillig noch aufs Rad und fährt eine Dreiviertelstunde zum Treffpunkt, um im Gespräch

mit „Sport in Berlin“ zu berichten, was es bedeutet, als junger Mensch für den Leistungssport zu leben. Wobei man zunächst definieren sollte, was mit Leistungssport überhaupt gemeint ist: Im Gegensatz zum Breitensport sind im Spitzensport, wie er auch genannt wird, absolute Höchstleistungen im Wettkampf das Ziel. Europa- und Weltmeisterschaften, Olympische oder Paralympische Spiele zu erreichen, erfordert tägliches Training und vollen Fokus auf Sport, der oft wenig Geld einbringt. ► Nächste Seiten



ТИТЕЛТНЕНА

► Fortsetzung von Seite 8/9

Ist der Aufwand noch zeitgemäß? Was gibt Leistungssport zurück, dem Menschen, der Gesellschaft?

Nun, zunächst einmal bewegen sich viele Leute einfach gerne und wollen ihr Limit austesten. Wie Miklós Rieger, einer von 1.800 Sport-Eliteschülern und 3.000 Landeskadern, die in Berlin trainieren. Viele von ihnen wollen einmal zu Paralympics oder Olympia, wie Miklós im Modernen Fünfkampf. Den Sport hat er mit BERLIN HAT TALENT entdeckt: Die Initiative testet Fähigkeiten bei Schulkindern.

Die Julihitze stört den rothaarigen, kräftigen Schlaks nicht, beim Treffen steht auf seinem T-Shirt: „U19-WM 2021 Alexandria“. „Die T-Shirts gibt es als Andenken“, erklärt Miklós, der dort mit der deutschen Mixed-Staffel Neunter wurde, „es ist cool, damit herumzulaufen, weil es eine Geschichte hat.“ Er erzählt von Trainingslagern in Portugal, der U19-EM in Krakau, samt Sightseeing vor Ort.

Seine Eltern haben Miklós per Rad zum Termin begleitet, auch sie sind vom Spitzensport fasziniert.

„Er reist schon zu Schulzeiten so viel und lernt tolle Leute kennen, davon profitiert er schon jetzt“, glaubt seine Mutter Judit Kardos-Rieger. „Ich kann mir nicht vorstellen, dass er das später bereut.“ Ihr Sohn geht an die Poelchau Sportschule im Olympiapark und trainiert oft 25 Stunden die Woche.

„Du musst am Ende nicht Leistungssportler werden“, sagt Miklós, obwohl es natürlich sein Ziel ist. „Aber du lernst so viel: Disziplin, Körpergefühl, mit Niederlagen umgehen.“ Diese Art zu Denken helfe, in vielen Lebensbereichen Topniveau anzustreben. „Das kann auch Schlagzeugspielen sein.“ Wobei Miklós genau dieses Hobby für den Sport aufgeben musste. Man muss eben Opfer bringen. Doch das scheuen scheinbar heute viele junge Leute oder die Eltern wollen es nicht für ihre Kinder. „Eine Überlastung von Kindern kann auch ohne den Sport stattfinden, wenn Trainer, Eltern oder auch Kinder selbst zu hohe Erwartungen oder Ansprüche haben“, sagt Karsten Finger, Vizepräsident Leistungssport beim Landessportbund (LSB) Berlin. Dabei helfe gerade das gesamte Sportsystem mit gut ausgebildeten, pädagogisch geschulten Trainern, Laufbahnberatern und Sportpsychologen den Kindern, den Eltern und den Vereinen, sich mit Sport langsam, aber zielgerichtet zu entwickeln.

„Ein Kind im Leistungssportsystem lernt früh, sich seine Zeit optimal einzuteilen“, erklärt Finger. Zu Phasen der Anspannung gehörten verpflichtend auch Zeiten der Entspannung. „Nur so lässt sich Höchstleistung erzielen.“ Der 52-Jährige weiß, wovon er spricht: 1992 gewann er Olympia-Silber im Vierer mit Steuermann. „Um im Rudern erfolgreich zu sein, muss man zehn bis 15 Jahre hart an sich arbeiten, um im Alter von etwa 28 Jahren in Rennen auch mal 120 Prozent geben zu können.“

Eine wichtige Grundlage in der Leistungssportentwicklung in Berlin sind dabei für Finger die drei Eliteschulen des Sports, wo die Kinder von der Grundschule bis



LSB-Vizepräsident Karsten Finger weiß, wovon er spricht: 1992 gewann er Olympia-Silber im Vierer mit Steuermann. „Um im Rudern erfolgreich zu sein, muss man zehn bis 15 Jahre hart an sich arbeiten, um im Alter von etwa 28 Jahren in Rennen auch mal 120 Prozent geben zu können.“

zum Abitur geführt werden. In Hohenschönhausen, Köpenick und Charlottenburg richtet sich die Unterrichtsplanung auch an den Trainingszeiten aus. Zudem erfolgen regelmäßige Abstimmungen zwischen Bildungs- und Sportverwaltung, den 19 Bundesstützpunkten in Berlin und dem LSB. „Wenn, wie in Berlin, sich alle gemeinsam auf die Sportler ausrichten, kann man damit sehr erfolgreich agieren“, sagt Finger.

Wie Leistungssportförderung konkret aussieht, kann Ilka Niklaus berichten, die den Stützpunkt für Volleyball in Hohenschönhausen leitet. „Grundsätzlich ist Leistungssport einfach ein Vollzeit-Job, auch im Jugendbereich, aber da sollen die jungen Leute noch parallel ihre Ausbildung absolvieren“, sagt die frühere Beachvolleyballerin, die noch unter dem Namen Ilka Semmler im Duo mit Katrin Holtwick bis 2016 zahlreiche Erfolge feierte. „Ich wurde früher öfter gefragt: Was sind eigentlich Ihre Hobbys?“, erinnert sich Niklaus. „Da musste ich immer antworten: Ich habe eigentlich keine.“



Ilka Niklaus war unter ihrem Namen Ilka Semmler eine erfolgreiche Beachvolleyballerin. Seit zwei Jahren ist die ehemalige Nationalspielerin Bundesstützpunktleiterin in Berlin.

Sie würde als junge Mutter sogar ihrer Tochter zu Leistungssport raten, sie aber nie dazu zwingen.

Auch LSB-Vizepräsident Finger ist überzeugt, dass Sport strategisches Denken, Kommunikation und mentale Stärke stärke. „Das erkennen zunehmend auch die Unternehmen in Berlin, ehemalige Leistungssportler sind begehrte Mitarbeiter“, sagt Finger. Daher unterstützen LSB und Olympia-Stützpunkt diese sogenannte duale Karriere - Sport und berufliche Perspektive - so gut sie könnten.

Individuelle Förderung, schön und gut, aber warum braucht die Gesellschaft den Leistungssport?

Für Finger ist beides miteinander verwoben. „Wir haben grundsätzlich eine Leistungsgesellschaft, was in der Schule mit Noten beginnt, endet später mit einer Leistungsbeurteilung im Job“, sagt er.

„Außerdem braucht jeder Idole und Menschen, denen man nacheifern will, letztlich Vorbilder.“

Die liefert der Leistungssport regelmäßig, wie zuletzt Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo. „Es geht darum, Leuchttürme zu kreieren, an denen sich Kinder und Jugendliche ausrichten können“, sagt Volleyball-Stützpunktleiterin Niklaus. „So kann der Sport der Gesellschaft Werte zurückgeben wie Bewegung, in einer Zeit, in der Jugendliche sich sonst oft digital beschäftigen.“

► Nächste Seiten

Wobei die 37-Jährige, die neben der Karriere studierte, erst nach dem Abitur mit Leistungssport anfing. „Ich hätte gern gewusst, wohin mein Weg hätte führen können, hätte ich früher begonnen.“

Heute versucht sie, ihre Schützlinge in Hohenschönhausen möglichst früh zu fördern. „Bei uns sind die jüngsten Athleten, wenn sie an den Stützpunkt kommen, 13 Jahre alt“, berichtet Niklaus. „Ich sage ihnen: Nutzt diese Chance und gebt alles hinein, das ist ein einmaliges Erlebnis. Ihr werdet nicht euer Leben lang Sport machen, aber diese Erfahrung wird euch euer Leben lang begleiten.“

60 bis 70 Athleten aus Beach- und Hallenvolleyball sind am Stützpunkt, die Hälfte geht ins Internat. Der Stützpunkt spielt mit einem eigenen Verein in der Bundesliga, viele Volleyballer werden Profis. „Ich sehe hier auch Träume zerplatzen, wenn es einige nicht schaffen“, sagt Niklaus. Dafür gebe es entsprechende psychologische Unterstützung, auch schon im Vorfeld. „Ich

sage zu jedem, egal ob auf Top-Niveau oder nicht: Denk daran, was der Plan B wäre, im Sport kann es schnell vorbei sein.“ Dennoch glaubt sie, dass Leistungssport einen gut auf das Leben vorbereite.

„Man lernt, mit Drucksituationen umzugehen, ein Team zu bilden, positiv zu kommunizieren, das sind alles Dinge, davon kann man nur profitieren und die kann man nur mitnehmen, für alles, was danach kommt.“

► Fortsetzung von Seite 11

Dass auch der Breitensport von der Spitze profitieren kann, davon weiß Gina Martin zu berichten. Die Vizepräsidentin des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bunds ist Mitglied im LSB-Ausschuss „Sportentwicklung und Breitensport“ und hat sich ausgiebig mit dem Thema beschäftigt. „Im Turnerbund ist unsere Kernkompetenz, Kinder in Bewegung zu bringen“, sagt sie. „Aus Kindern werden ja irgendwann Erwachsene und vielleicht auch Spitzensportler.“ Es bedinge einander: Ohne Breitensport gäbe es kaum Leistungssportler und ohne Vorbilder wohl weniger Breitensportler.

Dafür muss nicht einmal ein Fabian Hambüchen im Fernsehen bei Olympia Medaillen gewinnen. „Wir haben einmal im Jahr den Juniors Team Cup hier in Hohen-

schönhausen, da kommen 19 Nationen aus der ganzen Welt. Die Kinder sehen die Jungs da turnen und wollen das dann auch.“ Wobei es mittlerweile ja nicht mehr nur darum gehe, die Jugend für's Sporttreiben zu motivieren.

„Wir versuchen im Freizeitbereich auch Eltern und die Älteren zu bewegen, die länger keinen Sport getrieben haben“, berichtet Martin. Neben niedrigschwelligen Angeboten wie Orientierungsläufen helfen sportliche Vorbilder, die auch Erwachsene für Bewegung begeistern. „Wir müssen da weiter denken: Eltern müssen erst wieder Freude an Sport haben, um sie ihren Kindern weiterzugeben.“

Damit Eltern Kinder nicht nur für Sportarten anmelden, die sie selbst betrieben haben oder kennen, sind zudem Programme wie BERLIN

HAT TALENT wichtig, wo Kinder sich ausprobieren können. Denn im Leistungssport wird der Wettbewerb unter den einzelnen, olympischen Sportarten größer. „Auch wenn in den letzten Jahren mehr Geld in den Leistungssport geflossen sein soll, werden wir ohne Konzentrationsprozesse zukünftig nicht mehr alles finanzieren können“, sagt Karsten Finger.

Was der LSB-Vizepräsident meint: Berlin entwickle sich dank der Förderung durch Land und Bund immer mehr zum bundesdeutschen Spitzensportzentrum. 19 Bundesstützpunkte und die Stützpunkte der Spielsportarten seien ein Indiz, dass immer mehr Verbände von der guten Sportinfrastruktur in Berlin profitieren wollen, dies aber finanziell angemessen unterlegt sein müsse.

Vom Turnen weiß Gina Martin, Vizepräsidentin des Berliner Turn- und Freizeitsport-Bunds, wie sich Breiten- und Leistungssport bedingen: „Wir haben einmal im Jahr den Juniors Team Cup in Hohenschönhausen, da kommen 19 Nationen aus der ganzen Welt. Die Kinder sehen die Jungs da turnen und wollen das dann auch.“



Miklós Rieger und seine Eltern fühlen sich jedenfalls gut unterstützt beim Leistungssport in Berlin. „Die Struktur schätzen wir sehr, weil alles sehr konzentriert und sehr gut organisiert stattfindet“, sagt Mutter Judit Kardos-Rieger. „Am Anfang habe ich mich erschrocken, als es hieß, er solle auf eine Eliteschule, mit Elite hatte ich uns eher nicht verbunden. Aber es ist toll, dass es so etwas gibt, die Schule Training ermöglicht und der Verband die Ausstattung.“ Das habe Miklós sich erarbeitet.

Sie schaut ihren Sohn stolz an. Bei Wettkämpfen fiebert sie oft mit der Familie am Livestream mit. „Für uns ist aber das Wichtigste, dass er glücklich ist und gesund bleibt“, sagt sein Vater Ed Rieger. Miklós Rieger will auch später im Seniorenbereich angreifen, zur Not nebenbei bei Bundeswehr, Polizei oder Feuerwehr angestellt, mit Unterstützung der Sporthilfe oder nebenbei studierend.

„Wir unterstützen ihn solange wir können“, sagt seine Mutter. „Niemand macht Fünfkampf, um reich zu werden“, sagt Miklós. Es sind eher die Erfahrungen: Trainingslager, Reisen, Wettkämpfe, Teamkollegen. Und einmal eine Medaille um den Hals zu tragen, nach dem perfekten Wettkampf. „Ich habe die Chance, den Sport zu leben“, sagt Miklós. Der Rest sei offen. Dann steigt er aufs Rad.



Bei BERLIN HAT TALENT hat Fünfkämpfer Miklós Rieger den Sport für sich entdeckt.



Auch der Breitensport kann von der Spitze profitieren.

NETZWERK DES BERLINER LEISTUNGSSPORTS

Was wäre der Berliner Leistungssport ohne eine breite Basis: Landessportbund, Senat, Olympiastützpunkt, Sportmedizin, Verbände, Vereine, Trainer*innen, Lehrer*innen und Eltern. Keine Titel und Medaillen ohne sie, ohne ihre Unterstützung und ohne die Zusammenarbeit untereinander.

ELITESCHULEN DES SPORTS

In Berlin gibt es drei Eliteschulen des Sports: das Schul- und Leistungssportzentrum Berlin in Hohenschönhausen, die Flatow-Oberschule in Treptow-Köpenick und die Sportschule im Olympiapark-Poelchau-Schule in Charlottenburg. An den drei Standor-

ten trainieren, lernen und wohnen 1.800 Schüler*innen. Die Schulen sind eine wichtige Säule im Rahmen des langfristigen Leistungsaufbaus im Nachwuchsleistungssport.

www.lsb-berlin.de/angebote/leistungssport/eliteschulen-des-sports

OLYMPIASTÜTZPUNKT BERLIN

Laufbahnberaterinnen, wie die beiden ehemaligen Top-Athletinnen Maria Picker (Wasserspringen) und Britta Steffen (Schwimmen), begleiten die duale Karriere der Leistungssportler*innen: Gemeinsam mit den Eliteschulen des Sports, Ausbildungs- und Hochschulpartnern werden Trainings- und Wettkampfzeiten mit Stundenplänen und Kursen in Einklang gebracht. Darüber hinaus unterstützen sie auch bei der Suche nach Fördermöglichkeiten. Anspruch auf eine solche Beratung haben alle Athlet*innen, die einen Bundeskaderstatus besitzen. Alle Sportler*innen, die neu in den Kader aufgenommen werden, bekommen in einem verpflichtenden Erstgespräch zunächst einmal alle Angebote des OSP vorgestellt, zu denen neben Physiotherapie und sportpsychologischer Betreuung eben auch die Beratung in schulischen und beruflichen Fragen gehört. Und das auch noch eine Zeitlang nach Ablauf der aktiven Karriere. Es wird immer eine individuelle Lösung gesucht. Das Resultat: Viele von ihnen erreichen zum Teil sehr gute Abschlüsse. Entsprechend nachgefragt sind Leistungssportler*innen auch in Unternehmen. Auch weil der OSP inzwischen mit zahlreichen Ausbildungs- und Bildungseinrichtungen, Hochschulen sowie weiteren regionalen und überregionalen Partnern kooperiert – darunter acht Partner-Universitäten und -Hochschulen, Bundespolizei, Landespolizei, Berliner Eliteschulen des Sports und bbw-Akademie Karlshorst.

www.osp-berlin.de

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Die Senatsverwaltung ist Mitinitiator und Förderer des Programms BERLIN HAT TALENT. Gleichzeitig ist sie die Trägerin und Förderin der drei Eliteschulen des Sports, einschließlich der Bereitstellung von Internatsplätzen. Sportler*innen erhalten zusätzlich eine Förderung zur „sozialverträglichen Gestaltung der Internatsplätze“.

Landesausschuss Leistungssport

Mitglieder: LSB-Vizepräsident Karsten Finger, LSB-Abteilungsleiter Frank Schlizio, Mario Freund (Fechterbund), Jürgen Häner (Hockey-Verband), Matthias Ulm (Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband), Gabriele Freytag und Karen Molkenhain (Senatsverwaltung für Inneres, Digitalisierung und Sport), OSP-Leiter Dr. Harry Bähr, Shari Dittrich (Sportjugend Berlin), Reinfried Kugel (LSB-Verwaltung)

Themen:

- » Umsetzung des „Berliner Leistungssportkonzept 2024“ und des Konzepts „Priorisierung im Leistungssport in Berlin“
- » Eliteschulen des Sports
- » Programm BERLIN HAT TALENT
- » Förderung der Landes- und Bundeskader im langfristigen Leistungsaufbau

Berliner Sporthilfe

Die individuelle Förderung der Sportler*innen soll die Bindung an den Standort Berlin unterstützen. Voraussetzungen sind die Bundeskaderzugehörigkeit, Mitgliedschaft und Startrecht für einen Berliner Verein sowie die Leistungen bei internationalen Wettkämpfen. Im LSB-Ausschuss für Sporthilfe arbeiten LSB-Vizepräsident Karsten Finger, LSB-Abteilungsleiter Frank Schlizio, Emil Steinke (Segler-Verband), OSP-Laufbahnberaterin Maria Picker und Franziska Wenholdt (Olympiastützpunkt Berlin)

www.sporthilfe.de

Sportmedizinische Untersuchungen

An den Standorten in der Hanns-Braun-Straße und in der Fritz-Lesch-Straße führt das Zentrum für Sportmedizin – nach Voranmeldung durch die Landestrainer*innen – die sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen sowie die jährlichen Folgeuntersuchungen der Landes- und Nachwuchskader-Athlet*innen sowie die Eingangsuntersuchungen der Eliteschüler*innen des Sports durch.

Das Zentrum für Sportmedizin ist lizenziertes Untersuchungs-zentrum des DOSB und des LSB. Die Gesundheits- und Leistungschecks stehen neben Leistungssportler*innen auch Gesundheits-, Freizeit- und Behindertensportler*innen zur Verfügung.

www.sportgesundheitspark.de/sportmedizin

In der Abteilung Sportmedizin der Charité-Universitätsmedizin Berlin und Humboldt-Universität zu Berlin werden ebenfalls Eingangsuntersuchungen und Folgeuntersuchungen für Landes- und Bundeskader durchgeführt. Zusätzlich gibt es sportorthopädische Sprechstunden.

sportmedizin@charite.de

Berliner Nachwuchsleistungssportler*in

LSB, OSP und Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie würdigen mit Unterstützung der Berliner Sparkasse monatlich die nationalen und internationalen Leistungen der Nachwuchssportler*innen. Einmal im Jahr wird die/der Nachwuchssportler*in des Jahres gewählt.

www.berlin-sport.de/nachwuchssportler-des-monats

ANTI-DOPING-MABNAHMEN

Der LSB verfolgt eine Null-Toleranz-Politik gegenüber Doping. Wesentliche Voraussetzung ist Doping-Prävention. Er arbeitet deshalb eng mit der Nationalen Anti Doping Agentur zusammen und bietet Trainer*innen, Eltern, Lehrer*innen und Betreuer*innen Hilfe und Informationen an. Gemeinsam mit den Eliteschulen des Sports werden jährlich Präventionsveranstaltungen für Schüler*innen der 8. Klassen und deren Eltern durchgeführt. LSB-Abteilungsleiter Frank Schlizio ist Antidoping-Beauftragter des LSB Berlin.

bit.ly/LSB-Anti-Doping



BERLIN HAT TALENT

Das Programm BERLIN HAT TALENT ist eine Initiative von LSB und Senat. Alle Kinder sollen sportlich gefördert und gefordert werden. Ihnen soll die Teilhabe an Sport und Bewegung ermöglicht werden – unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen. Die motorischen Fähigkeiten der Drittklässler*innen werden durch den Deutschen Motorik-Test ermittelt. Koordiniert wird der Test von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie. Aus den Ergebnissen werden Handlungsempfehlungen abgeleitet, damit sich alle Kinder – mit und ohne Behinderung – sportlich weiterentwickeln können. Der LSB lädt einige Schüler*innen zu Talenttadien oder Bewegungsfördergruppen ein. Zudem erhält jedes Kind einen Gutschein für ein dreimonatiges Probetraining in einem BHT-Partnerverein (Die Aktion ist offen für alle Berliner Sportvereine) – mit dem Ziel, Mitglied zu werden. Das Programm ist deutschlandweit einmalig.

www.berlin-hat-talent.de

Senatsverwaltung für Inneres, Digitalisierung und Sport

Durch Zuwendungen der Senatsverwaltung können über 50 Landestrainer*innen und weitere Honorartrainer*innen beim LSB angestellt, Zuschüsse für die Leistungssportförderung an Sportfachverbände gewährt und viele Förderprogramme initiiert werden, u. a. das Jugendtrainerprogramm, die Beraterverträge für Spitzensportler*innen und (seit 2021) die Unterstützung der NK2-Kader (herausragende Landeskader). Auch das Programm BERLIN HAT TALENT wird finanziell erheblich unterstützt.



PORTRÄT

„Seit Olympia weiß ich, dass sich alles gelohnt hat“

„Man wird anders wertgeschätzt“, sagt Wasserspringer Lars Rüdiger. Er gewann Bronze in Tokio 2021 und will bis Paris 2024 weitermachen.

Was beim Wasserspringen, im Vergleich zur Fernsehübertragung, live am Beeindruckendsten ist, ist das Donnern. Wie ein nahender Sturm rumpelt das Brett in drei Meter Höhe, während Lars Rüdiger sich mit ausgebreiteten Armen mehrmals auf und ab federn lässt, dann in die Luft abhebt, mehrere Salts vollführt und schließlich mit einem lauten Platscher elegant wie ein Pfeil ins Wasser eintaucht.

Doch sein Trainer am Beckenrand ist nicht zufrieden. „Mann Junge, du warst so nah dran!“, ruft Christoph Bohm und zeigt auf den großen Bildschirm, der alle Sprünge genau abgefilmt wiedergibt. „Man muss Lars ein wenig kitzeln“, erklärt Bohm seine sanfte Kritik. Natürlich habe der 26-jährige Berliner fast alle Medaillen geholt: Im Synchronspringen mit Legende Patrick Hausding gewann er 2020 EM-Gold und 2021 Olympia-Bronze in Tokio, zuletzt im Juni WM-Bronze mit Timo Barthel. Trotzdem, Technik-Training muss sein.

Und so verbringt Rüdiger einen wunderschönen Sommertag in der Schwimm- und Sprunghalle im Europapark (SSE) unweit des Velodroms, während fast alle anderen Leute an den Badeseen fahren. „Am freien Tag hätte ich eh keine Lust, ins Wasser zu gehen“, sagt Rüdiger, nach anderthalb Stunden Springen am Stück und nochmal anderthalb Stunden Trockenübungen davor. Nun hat er aber frei.

In Pulli und kurzer Hose wirkt der 1,87-Meter-Mann mit rasselkurzen Haaren zugleich hünen- und jungenhaft. Rüdiger schlurft in einen Besprechungsraum und legt die Sporttasche ab. Der Student muss heute zu keiner Vorlesung und kann daher erzählen, wie er zum Leistungssport gekommen ist. „Ich habe mit sechs angefangen, typisches Alter für Wasserspringen ist zwischen fünf und acht“, erinnert er sich. „Ich konnte schlecht stillsitzen, musste mich immer bewegen und schwitzte viel.“ Also sollte es eine Wassersportart sein, aber kein Schwimmen, was seine Mutter selbst nie mochte.

Der Sohn einer Freundin machte Wasserspringen. „Gerade anfangs war es cool“, berichtet Rüdiger, „man kommt in eine riesige Trockengrube mit Trampolinen, Schaumstoffkissen und Kletterwand.“ Ein Spieleparadies für jedes Kind. „Man lernt da viele Freunde kennen, aber es wird relativ stark aussortiert und wenn es dann zur Sportschule geht, mit zehn Jahren, hat man da seine Freunde und kennt auch nichts anderes. Man trainiert dann wirklich ab der dritten Klasse fünf Mal die Woche.“

Dennoch drohte die Karriere zu enden, bevor sie begonnen hatte. Mit 14 und 17 Jahren bekam Rüdiger Wachstumsschübe, schoss in den Sommerferien teils zehn Zentimeter in die Höhe. „Das war die schlimmste Zeit, ich kam einfach nicht zurecht mit meinem Körper. Der einfachste Sprung war auf einmal nicht machbar, ich bin nur auf die Schnauze geflogen und wollte schon aufhören.“



Lars Rüdiger (li.) gewann im Synchronspringen mit Patrick Hausding Bronze bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio.

Er qualifizierte sich nicht für Wettkämpfe, flog mit 17 aus dem Kader. „Ich war damals auch leicht rebellisch, wollte etwas anderes machen. Doch meine Mutter meinte: Komm, probier’s nochmal!“ Es lohnte sich: Auf einmal qualifizierte Lars Rüdiger sich selbst für Erwachsenenwettkämpfe, es lief. „Außer ihr hat fast keiner an mich geglaubt. Sie ließ mich aber nicht aufgeben, ein Segen für mich.“

So war es auch die Familie, die besonders stolz war auf seinen Europameistertitel 2020 in Budapest.

„Ich habe mich nicht wirklich gefreut, weil ich den letzten Sprung versaut hatte. Aber meine Familie hat mich zum Frühstück mit Europameister begrüßt. Die wissen, dass ich das nicht mag und haben mich ein bisschen geärgert. Sie sind wahnsinnige Fans, vor allem meine Mutter und Tanten.“

Aber nicht nur der Vater bestand auf einem Studium. Wie schon seine Eltern studiert Rüdiger nun Bauingenieurwesen, seit 2015 an der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) in Berlin. „Ich bin fast durch mit meinem Studium, habe noch eine Prüfung, aber die kann ich nicht schreiben, weil wir am Montag nach Belek ins Trainingslager fahren“, erzählt er. Ein typisches Problem für ihn.

„Das Studium zieht sich in die Länge“, sagt er, „mindestens doppelt so lange wie bei anderen.“ Sein Zwillingbruder, der zeitgleich angefangen hat, ist schon durch mit dem Master und arbeitet längst. „Es kommt auf die Professoren an, ob ich Ersatzklausurtermine kriege. Viele haben Verständnis.“ Rüdiger weiß, dass es auch die Alternative gäbe, an einer Fern- oder Bundeswehr-Uni zu studieren.

Sponsoren gibt es kaum. „Wir haben nicht mal Autogrammkarten“

Ohnehin ermöglichen ihm Bundeswehr und Sporthilfe, sich auf die duale Karriere zu konzentrieren: Sport und Ausbildung. „Nach dem Abitur kam ich relativ früh in die Bundeswehr und bin da immer noch in der Sportfördergruppe. Sie unterstützen uns finanziell, wir müssen Lehrgänge durchlaufen.“ Zu seinem Sold als Unteroffizier, der 70 Prozent seiner Einnahmen ausmacht, kommt die Sporthilfe.

„Davon kannst du ganz gut leben, also von beidem zusammen“, erklärt Rüdiger, „aber

du musst jedes Jahr Leistung bringen, sonst kommst du aus den Förderungen raus. Die Plätze sind begrenzt.“ Denn Sponsoren gibt es kaum in seinem Sport. „Wir haben nicht mal Autogrammkarten“, sagt er. Die Aufmerksamkeit braucht Rüdiger auch nicht, er steht nicht gern im Mittelpunkt, bis heute nicht.

„Ich sehe mich auch nicht als wahnsinnig guten Springer, durch meine Größe fällt alles schwerer, ich muss höher springen, schneller drehen, habe weniger Zeit“, sagt Rüdiger, der die Risiken kennt: schwer verletzte Kollegen, Genickbrüche, aufgeplatzte Bauchdecken. Er zeigt eigene Schrammen.

„Aber seit Olympia weiß ich, dass sich alles gelohnt hat. Man wird schon anders wertgeschätzt.“

Bis Olympia 2024 will er weitermachen, bis dahin kann er sich noch motivieren, für jeden Sprung. Doch wie fühlt er sich dann an, der perfekte Sprung? „Du merkst, dass die Beine nicht aufs Wasser klatschen wie ein Brett, sondern dass du das Wasser verdrängst. Ein ganz leichtes Geräusch. Du tauchst ein wie, wenn du durch Butter gehst.“ Dafür lohnt sich auch das tägliche Technik-Training.

Dominik Bardow



PORTRÄT

HART GEKÄMPFT

Wie Stephanie Grebe, Bronzemedallengewinnerin bei den Paralympics in Tokio 2021, zum Tischtennis-Crack wurde

Inklusion, also die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung, setzt sich im Sport immer mehr durch. Im gerade wiedervereinigten Berlin der 1990er Jahre, aber auch anderswo, war das seinerzeit noch ganz anders. Junge Menschen mit Behinderung wurden zumeist in spezielle Einrichtungen geschickt. Andere Kindergärten oder Schulen blieben ihnen oft versperrt. Doch Stephanie Grebe und ihr Vater haben das nicht hingelassen. „Ich sollte erst in einen behindertengerechten Kindergarten“ erinnert sich Stephanie Grebe heute zurück. „Dann hat mein Vater aber Druck gemacht und ich bin dann auch mithilfe der Erzieherin in einen ganz normalen Kindergarten gegangen.“ Später habe sich das fortgesetzt, so die junge Frau, die im September 35 Jahre alt wird. Sie sei zwar in eine Regel-Grundschule gegangen, als es aber um die Wahl der Oberschule ging, wurde sie an eine Gesamtschule verwiesen – mit Hinweis auf ihre Körperbehinderung. Stephanie Grebe wurde ohne Hände, ohne Teile der Unterarme und ohne rechten Unterschenkel geboren. „Es war ein schwieriger Kampf, doch dann hatte ich es doch geschafft, dass ich aufs Gymnasium gehen durfte“, schildert die mittlerweile mehrfache Medallengewinnerin bei den Paralympics.

Schon von klein auf hat Stephanie Grebe gelernt, sich gegen Widerstände und Schwierigkeiten durchzusetzen, sich trotz ihrer Einschränkungen mit Menschen ohne Behinderung messen: Erfahrungen und Fähigkeiten, die ihr auf ihrem Weg zur erfolgreichen Leistungssportlerin letztlich auch halfen. Und sie war ein vielfach begabtes Sporttalent, das wurde früh offensichtlich. Zum Tischtennis

ist sie allerdings erst über einige Umwege gekommen. „Ich habe zunächst leidenschaftlich Fußball gespielt, aber meistens mit Jungs, deshalb kam ein Mädchenteam im Verein nicht infrage“, schildert sie. „Ich war eher die Robuste, suchte die Zweikämpfe, Mädchen-

fußball empfand ich als zu ‚tussig‘, auch wenn das aus heutiger Sicht natürlich Quatsch ist.“ Ihr fehlender rechter Unterschenkel hat sie nicht vom Fußball abgehalten. „Das ging alles mit einer Alltagsprothese, auch wenn die dadurch schneller kaputt ging, als wenn ich nicht gekickt hätte.“

Auch in ihrer sportlichen Laufbahn lernte sie mit Rückschlägen umzugehen

Tischtennis dagegen hat Stephanie Grebe anfangs nur nebenbei gespielt. Anders als im Fußball, wo sie im Rahmen eines Vereins in einem Mädchenteam hätte spielen müssen, wagte sie beim Tischtennis den Schritt in einen Club. Im Alter von 13 Jahren trat sie 3B Berlin, dem Vorgängerverein des inzwischen berühmten ttc berlin eastside, bei und spielte auch gegen Menschen ohne Handicap an der Platte. Parallel dazu unternahm sie erste Schritte im organisierten Behindertensport.

Die Nachwuchsspielerin agierte zunächst mit beiden Armen, ganz ohne künstliche Hilfsmittel zum Ausgleich ihrer Behinderung. „Zu Anfang habe ich den Schläger in beide Arme genommen“, blickt die bald 35-Jährige zurück. „Spielen konnte ich so natürlich nicht so richtig gut, da ich nur eine sehr kurze Reichweite hatte und ich ohnehin recht kurze Arme habe.“ Später sei sie dann zusammen mit Christian Bode vom Tischtennis-Trainerstab des Deutschen Behindertensportverbands auf die Idee gekommen, mit einer speziell auf sie abgestimmten Armprothese zu spielen. Grebe ist Rechtshänderin.



Mit dem neuen Hilfsmittel konnte sie letztlich deutlich besser spielen als mit der Zwei-Arm-Technik. Allerdings war Tischtennis mit Armprothese für Grebe gewöhnungsbedürftig. Es sei zunächst mal deutlich anders gewesen, mit Prothese zu spielen, erinnert sie sich. Die Vibration bei Ballannahme und Schlägen übertrage sich im Normalfall auf den Arm, „das hatte ich mit Armprothese erst mal nicht.“ Doch mit der Zeit spiele sich das ein. „Ich merke jetzt auch, wenn der Ball direkt auf den Schläger kommt. Die Übertragung ist da relativ gut.“ Letztlich hätten die Vorteile der Armprothese auf Dauer deutlich überwogen. „Damit habe ich einen

viel größeren Radius, den ich erreichen kann, und das ist am Ende entscheidend, ob man gut spielen kann.“

Bereits als Nachwuchsspielerin zog Grebe in den Großraum Hamburg um, blieb aber ihrer Heimatstadt Berlin stets verbunden. Im schleswig-holsteinischen Uetersen besuchte sie das Ludwig-Meyn-Gymnasium und übernahm dort als fortgeschrittene Schülerin auch Verantwortung für die Jüngeren. „Bei uns war das so, dass die oberen Klassen zwei Ansprechpartner wählten, die den neuen 5. Klassen alles zeigten. Bei Fragen und Problemen waren wir da“, be-

schreibt die Leistungssportlerin ihre Aufgabe. „Das war schön, weil man den Kleineren dann ja auch helfen konnte und man fühlte sich ja auch gut dabei.“

Dieser Umgang mit vielen Menschen ohne Behinderung und die Übernahme von Verantwortung für diese halfen ihr auch, mit ihrem eigenen Körper einen ganz natürlichen und unverkrampften Umgang zu entwickeln. „Ich bin ein offener Mensch. Ich habe mit meinem Handicap überhaupt keine Probleme“, erklärte Stephanie Grebe ihre Herangehensweise. „Ich denke, wenn man der Außenwelt transportiert, dass das eigentlich eine ganz normale Situation ist, gehen die Leute damit irgendwann auch besser um.“

In ihrer sportlichen Laufbahn lernte die Wahl-Schleswig-Holsteinerin, mit Rückschlägen umzugehen, daraus zu lernen, es besser zu machen, und beim nächsten Mal erfolgreicher zu sein. Bei den Paralympics 2012 in London, als sie schon fast 25 Jahre alt war, nahm sie erstmals an den Spielen teil und belegte in der Startklasse TT 6 am Ende den undankbaren vierten Platz, für den es keine Medaille gab. Dass sie als einzige deutsche Tischtennispielerin überhaupt dabei war und ein vierter Rang an und für sich keine Enttäuschung ist, realisierte sie damals zunächst nicht.

Über eine deutliche Steigerung konnte sich Grebe vier Jahre später bei den Paralympics 2016 freuen. Sie stieß in ihrer Klasse ins Finale vor, verlor dort zwar gegen die Kroatianin Sandra Paovic, konnte sich aber über die Silbermedaille freuen. Im Team erreichte sie in Rio einen respektablen fünften Platz. Ganz oben auf dem Treppchen landete die nur 1,56 Meter große Athletin bei der EM 2017, als sie im Team den Titel holte. Auch bei den Paralympics 2020 in Tokio, die erst im Spätsommer 2021 stattfanden und durch die Corona-Pandemie von extrem vielen Einschränkungen und mangelnder persönlicher Bewegungsfreiheit geprägt waren, wusste sie zu überzeugen und holte Bronze.

Auch jenseits des Sports verstand es die junge Frau, ihren Weg zu gehen und beruflich Fuß zu fassen. Nach dem Abitur absolvierte sie eine Ausbildung bei der Agentur für Arbeit. Später studierte sie Sozialökonomie mit dem Schwerpunkt Arbeitsrecht und ist heute für das Jobcenter Elmshorn in Hamburg tätig. *Sven Wierskalla*

GEMEINSAM STARK SEIN

Thomas Schindler ist seit 1985 Trainer. Er war früher aktiver Gewichtheber und kam 1973 auf die Sportschule in Frankfurt/Oder. Später absolvierte er ein Studium zum Grundschullehrer für Mathe, Deutsch und Sport. Nach dem Studium hat er das Trainingszentrum für Gewichtheben in Hohenschönhausen mit aufgebaut. Er hat die Trainer-A-Lizenz. Sein Verein ist die KSG Hohenschönhausen.



Michael Müller arbeitet seit 2019 als Trainer – mit A-Lizenz. Schon als aktiver Gewichtheber gehörte er zum Berliner TSC. Er war mehrfacher Deutscher Meister und Medaillengewinner bei Deutschen Meisterschaften. Nach einer Ausbildung zum Koch gehörte er zehn Jahre zur Sportfördergruppe der Bundeswehr. Jetzt macht er an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin den Bachelor of Arts in „Sport und angewandte Trainingswissenschaft“.

Der Berliner Gewichtheber- und Kraftsportverband hat sein Landesleistungszentrum in einem Sechsgeschosser neben dem Velodrom in der Paul-Heyse-Straße. Dort arbeiten drei Trainer mit den talentiertesten Berliner Gewichtheber*innen. Landestrainer Thomas Schindler (62) kümmert sich um den Nachwuchs ab zehn Jahre. Olympiastützpunkt-Trainer Michael Müller (34) ist für die Junior*innen verantwortlich. Lehrertrainer Tony Höwler (34) betreut als Lehrertrainer in der Eliteschule Schul- und Leistungssportzentrum Berlin den Sportleistungskurs und das Wahlpflichtfach Sport Gewichtheben.

Thomas Schindler und Michael Müller berichten, warum sie nur gemeinsam stark sind:

Was es schon immer euer Wunsch, Trainer zu sein?

THOMAS SCHINDLER: Ja.

MICHAEL MÜLLER: Als aktiver Leistungssportler wollte ich Trainer werden. Als die zehn Jahre bei der Bundeswehr zu Ende gingen, habe ich mich gefragt: Will ich das wirklich? Aber zu der Zeit fehlten hier am Landesleistungszentrum Trainer. Ich wurde gefragt, ob ich nicht als Trainer arbeiten will. Der Zeitpunkt passte.

Inwiefern ist eine eigene leistungssportliche Karriere von Vorteil für den Trainerberuf?

THOMAS SCHINDLER: Man kann sich besser in die Situation der Sportler hineinversetzen. Man weiß genau: Wann muss ich beim Training die Zügel anziehen, wann kann ich sie lockerer lassen – in Bezug auf die Belastungsgestaltung. Man weiß, Leistungssport ist auch mit Schmerzen verbunden: Es geht nicht nur bergauf, es geht auch mal bergab.

MICHAEL MÜLLER: Im Gegensatz zum Fußball kann man sich beim Gewichtheben nicht hinter anderen oder hinter der Mannschaft verstecken, wenn man mal einen schlechten Tag hat. Beim Gewichtheben macht man alles für sich allein. Die Motivation muss von innen herauskommen, man muss wollen. Die intrinsische Motivation muss extrem hoch sein.

Was macht einen guten Trainer aus?

THOMAS SCHINDLER: Wenn man die Kinder für die Sportart begeistern kann.

MICHAEL MÜLLER: Die Kommunikation zwischen Trainer und Sportler muss stimmen. Mein Trainer war mal Frank Schlizio (LSB-Abteilungsleiter Leistungssport). Er war wie mein Vater. Wenn man Probleme im Kopf hat, muss man mal darüber reden. Wir sprechen also mit den Kindern auch mal über Dinge, die sie sonst keinem sagen. Hinterher sind sie befreiter.

Wie sieht Eurer beruflicher Alltag aus?

THOMAS SCHINDLER: Um acht Uhr geht der Schulsport los – das ist auch unser Arbeitsbeginn. Wir arbeiten, bis der Letzte sein Training beendet hat – in der Regel bis 18 Uhr. Hinzu kommen die Wettkämpfe an den Wochenenden – ein- bis zweimal im Monat. Man muss seine Arbeit mögen, um das Pensum zu schaffen. Die eigene Familie muss ganz viel Verständnis haben.

MICHAEL MÜLLER: Thomas ist nicht nur bei den Wettkämpfen seiner Sportler. Wenn ich im Trainingslager bin, ist er auch bei den Wettkämpfen meiner Sportlerinnen und Sportler dabei. Als Trainer darfst du nicht auf die Uhr gucken.

Wie arbeitet ihr zusammen?

THOMAS SCHINDLER: Der Berliner Gewichtheber- und Kraftsportverband ist ein kleiner Verband – wir drei Trainer sind die einzigen Hauptamtlichen. Unsere Sportart überlebt in Berlin nur, wenn wir zusammenarbeiten. Wir trainieren mit unseren Gruppen zusammen in einer Halle. Dabei schauen wir natürlich auch gegenseitig auf unsere Gruppen und geben uns Hinweise. Wir haben die gleichen Vorstellungen davon, wie man Gewichtheben vermittelt. Bei uns gibt es kein Konkurrenzdenken. Wir ziehen an einem Strang. Wir wissen, wie schwer Leistungssport ist. Wir sind auf einer Wellenlänge.

MICHAEL MÜLLER: Die älteren Sportler waren alle mal in der Gruppe von Thomas oder Tony. Auch die Jüngeren kennen uns alle drei. Thomas findet in bestimmten Situationen andere Worte. Wenn ein Sportler einen technischen Fehler gemacht hat, dann kann Thomas manchmal besser erklären, was falsch war.

Kritisiert Ihr euch gegenseitig?

THOMAS SCHINDLER: Ja. Wir haben ein offenes Verhältnis zu einander. Wir reden über alles und miteinander. Hinterher

können wir uns immer in die Augen sehen.

MICHAEL MÜLLER: Thomas hat schon so viele Trainingspläne für Kinder geschrieben und so viele Kinder trainiert. Als ich mit dem Trainerjob angefangen habe, habe ich ihm meinen Trainingsplan gezeigt. Er sagte: Das kannst du nicht machen. Oder: Das ist ein neuer Weg, das kannst du machen. Ich finde, das ist nicht Kritik, das ist etwas zum Nachdenken.

Lernt Ihr voneinander?

THOMAS SCHINDLER: Michael hat Übungen zur Kraftentwicklung und Stabilisierung der verschiedenen Muskelgruppen parat, die ich so nicht kannte.

MICHAEL MÜLLER: Thomas gibt mir viele Tipps. Wenn ich zum Beispiel einige Zeit vor einem Wettkampf sehe, dass ein Sportler platt ist, hat Thomas die Idee: Wir ziehen ihn mal zwei, drei Tage aus dem Training raus.

Was schätzt ihr aneinander?

MICHAEL MÜLLER: Seine Ehrlichkeit. Dass er gerade heraus sagt, was los ist, wo der Schuh drückt, auch mal lobt.

THOMAS SCHINDLER: Hier kehrt keiner den Chef heraus. Wir machen viel zusammen, treffen uns auch mal zum Bier oder zum Grillen.

Welche Stärken hat jeder von euch?

MICHAEL MÜLLER über

THOMAS SCHINDLER: Technikvermittlung, Freude und Spaß mit den Kindern. Bei einem Athletik-Wettkampf hab ich mal zu den Kindern gesagt: „Wenn ihr groß seid, kommt ihr zu mir. Da haben die Kinder gesagt: „Neiiiiin, wir wollen immer bei Herrn Schindler bleiben.“

THOMAS SCHINDLER über

MICHAEL MÜLLER: „Seine Trainingsgruppe besteht nur aus Mädchen – 18- bis 25-Jährige. Wie er das Training macht – die Ruhe hätte ich nicht. Da muss man eine ganz andere Ansprache finden. Das macht der Micha super.“

Inwiefern ist eure Zusammenarbeit wichtig für den Erfolg der Athletinnen und Athleten?

MICHAEL MÜLLER: Sie wissen, dass sie uns als Trainer nicht gegeneinander ausspielen können. Das funktioniert nicht, wir reden ja miteinander. Wenn einer von uns bei einem Wettkampf nicht dabei sein kann, wissen sie, dass der andere Trainer das genauso gut macht.

Worauf legt Ihr besonderen Wert beim Training?

MICHAEL MÜLLER: Ich mag nicht, wenn beim Training geschummelt wird, zum Beispiel Wiederholungen weggelassen werden. Jeder macht das mal. Aber wenn jede Woche 30 Wiederholungen weggelassen werden, summiert sich das im Laufe des Jahres. Wenn wir das merken, reden wir darüber.

THOMAS SCHINDLER: Man kann mit uns über alles reden – offen und ehrlich.

Was wollt ihr den Sportlerinnen und Sportlern mit auf den Weg geben?

THOMAS SCHINDLER: Zielstrebigkeit, Gemeinschaftsgefühl, Disziplin. Erfolgreich sein heißt, sich auch mal quälen.

MICHAEL MÜLLER: Persönlichkeit. Selbstbewusstsein, die Überzeugung: Wenn ich im Sport mit Fleiß erfolgreich war, dann schaffe ich auch meine Ausbildung, wenn ich fleißig bin.

Pflegt ihr Kontakt zu ehemaligen Sportlern?

MICHAEL MÜLLER: Thomas schreibt vielen seiner Ex-Sportlern Nachrichten zum Geburtstag. Sie kommen auch vorbei – ein- bis zweimal im Jahr. Alle drei Jahre gibt es ein Heber-Treffen für alle TSC-ler.

Worauf seid Ihr besonders stolz?

MICHAEL MÜLLER: Wir gehören in Deutschland im Nachwuchsbereich zu den Besten. Wir haben auch die Coronazeit gut überstanden – die Kinder sind bei uns geblieben.

THOMAS SCHINDLER: Man sieht, wie aus Kindern Erwachsene werden und hat einen Teil dazu beigetragen.

Wann wird es einen Berliner Olympia-Medaillengewinner im Gewichtheben geben?

THOMAS SCHINDLER: Wir haben leider keine Glaskugel. Es wird schwer. Vielleicht Antonia Ackermann – nicht 2024, aber 2028. Sie trainiert bei Micha.

MICHAEL MÜLLER: Antonia Ackermann hat in diesem Jahr Bronze im Reißen bei der Jugend-WM gewonnen. So einen Erfolg hatten wir in Berlin noch nie. Aber im Leistungssport geht es nicht immer bergauf, auch mal bergab oder man tritt auf der Stelle.

Das Interview führte Angela Baufeld

„Aus jedem lässt sich das Beste heraus-holen“

Ronja Steinborn möchte als Trainerin, nicht nur die Spitze stärken: „Die Kinder sollen wissen: Ich glaube an euch.“



Weltmeisterin in der Mixed-Staffel, Silber- und Bronzemedailien bei Europameisterschaften und mehrmals deutsche Vize-Meisterin: Rund zwei Jahrzehnte hat Ronja Steinborn professionell Modernen Fünfkampf betrieben. Jede Woche mehrmals schwimmen, reiten, laufen, fechten, schießen und dabei viel Freizeit opfern – das war für die 31-Jährige nie ein Problem, sondern Alltag. 2020 aber hat sie ihre Karriere beendet. „Eigentlich wollte ich noch einmal an Olympia teilnehmen. Aber das wurde dann wegen Corona verschoben. Mir war klar, dass meine Chancen, mich zu qualifizieren, gesunken wären. Daher hab ich mich dann entschlossen, aufzuhören“, sagt Steinborn.

Für jemanden, der seit dem zehnten Lebensjahr Profisport betreibt, gewiss keine leichte Entscheidung. Doch statt zu resignieren, wechselte Steinborn einfach die Seiten: Sie wurde Trainerin. Schon während ihrer aktiven Zeit hatte sie Sportwissenschaften studiert und im Nachwuchsbereich trainiert. „Die Stelle war frei, da habe ich die Chancen genutzt, obwohl ich eigentlich nach der Karriere erstmal was ganz anderes machen wollte. Aber heute denke ich, dass es die richtige Entscheidung war.“ Der Abschied von der eigenen Karriere fiel ihr daher weniger schwer. Denn auch heute macht sie, was sie liebt: Modernen Fünfkampf. Doch wie fühlt es sich an, plötzlich die Seiten zu wechseln? „Mein ehe-

maliger Trainer ist jetzt mein Kollege. Er hat mich an die Hand genommen, Erfahrungen weitergegeben. Das hat den Einstieg leicht gemacht.“ Viel Fleiß, wenig Freizeit – das gilt für ihren Trainerjob genauso wie für ihre sportliche Karriere. Ihr Tag beginnt morgens gegen halb 8 Uhr, vor 18 Uhr verlässt sie das Trainingsgelände nicht. Wie sieht ihr Job aus? An der Sportschule trainiert sie Kinder von der 7. bis zur 10. Schulklasse, also im Alter von 13 bis 17 Jahren. Der Sport ist in ihrem Schulalltag integriert. Steinborn gibt morgens vier Stunden lang Unterricht: von Schießen, Laufen bis Schwimmen. Fürs Fechten haben die Nachwuchssportler einen anderen Trainer. Am Mittag dann schreibt sie Trainingspläne, plant Wettkämpfe, erstellt Kaderlisten. Am Nachmittag geht sie dann nochmal ins Training. Sie selbst habe immer gern geritten, erzählt Steinborn. Eine

Disziplin, die nun im Modernen Fünfkampf aber abgeschafft wurde. Ein Ersatz ist noch nicht gefunden. Guten Zulauf hat der Moderne Fünfkampf dennoch. „Unser Ziel ist es, zehn Kinder pro Jahrgang auf die Sportschule zu bringen. Das klappt eigentlich immer. Um wirklich Karriere zu machen, geht es ohne Sportschule auch fast nicht. Hier werden die Trainingspläne an den Unterricht angepasst.“ Sie selber hat einst eine solche Schule besucht. Zum Fünfkampf kam sie über das Schwimmen, das sie schon immer mochte. Und für Pferde interessierte sie sich als

Grundschülerin auch schon. Was muss ein guter Fünfkämpfer aus Steinborns Sicht mitbringen? „Ich denke, er muss Freude am Sport haben und eine Grundsportlichkeit an den Tag legen. Er darf auch kein Problem damit haben, sich mal zu quälen.“ Auch an Samstagvormittagen wird trainiert und zu Wettkämpfen gefahren. Der Sonntag aber bleibt frei – für die Kinder und für Ronja Steinborn auch. „Manche Kinder muss man da auch bremsen, die wollen auch noch am Sonntag trainieren. Aber es ist auch einfach mal gut, dann was anderes zu machen.“ Wichtig aber sei es in dem Sport, einen strukturierten Alltag zu haben. „Die wenige freie Zeit, die dann bleibt, sollte man auch sinnvoll nutzen.“

Wie lange sie den Job als Trainerin machen will, ist sich Ronja Steinborn noch nicht sicher. „Solange es mir Spaß macht“, sagt sie. Auf jeden Fall wolle sie ihre Sportler begleiten. Sie zu formen, das sei ein langfristiger Prozess. „Das macht man nicht mal eben in einem halben Jahr. Wenn man die Basis mit jemandem legt, dann will man natürlich auch irgendwann mit ihm oben ankommen.“ Besonders wichtig aber ist ihr als Trainerin, nicht nur die Spitze zu stärken. „Die Kinder sollen wissen: Ich glaube an euch. Aus jedem lässt sich das Beste herausholen.“

Julia Bernewasser

BERLINER LEISTUNGSSPORT IN ZAHLEN

3000 Landeskader,

davon 2300 in olympischen und paralympischen Sportarten und 700 in nichtolympischen Sportarten. 55% sind männlich, 45% weiblich.

500 Bundeskader

in olympischen und paralympischen Sportarten, weitere 100 Bundeskader in nichtolympischen Sportarten (55% männlich, 45% weiblich)

19 Bundesstützpunkte.

Weitere drei Spilsportarten werden ohne Stützpunktsystem extra gefördert: Handball, Eishockey, Basketball.

3 Eliteschulen des Sports

Schul- und Leistungssportzentrum Berlin (größte Eliteschule in Deutschland mit 1200 Schüler*innen)

Flatow-Oberschule – zugleich Eliteschule des Fußballs (Talente-Schule für den 1. FC Union)

Sportschule im Olympiapark-Poelchau Schule – zugleich Eliteschule des Fußballs (Talente-Schule für Hertha BSC)

Insgesamt **1800 Schüler*innen**, jährlich werden bis zu **280 neue Schüler*innen in 28 Sportarten** inklusive paralympischen Sportarten (Schwimmen, geplant Tischtennis, Leichtathletik) eingeschult.

63% aller Schüler*innen besitzen einen Kaderstatus.

Doppelolympiasieger*innen, die an den Eliteschulen waren: Britta Steffen, Robert Bartko, Markus Groß

14 Mannschaften in 9 Sportarten werden gefördert.

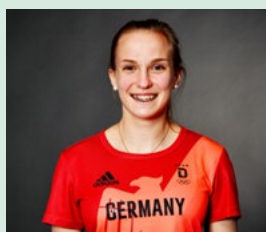
Aus den „Nachwuchssportler*innen des Monats“ wird der/die „Nachwuchssportler*in des Jahres“ gewählt.

Berliner Sportler*innen – Jugend- bis Erwachsenenbereich – gewinnen jährlich 600 Medaillen bei Deutschen Meisterschaften – davon 200 bis 300 erste Plätze.



Eiskunslaufen in einer Talente-Schul-AG:

Ein Bereich des Kooperationsprogramms „Schule Verein“ sind die Talente-AGs, die viele olympische Sportverbände zur Talentsichtung und -förderung nutzen. Ziel ist, die Sportarten bei der Talentförderung zu unterstützen, talentierte Kinder besonders zu fördern und für eine Mitgliedschaft im Verein zu werben. Die AGs finden zwei- bis dreimal in der Woche statt. Zurzeit organisieren 20 Berliner Vereine 66 Talente-AGs in zwölf Sportarten. Ein Beispiel ist die Eiskunslauf-AG – eine Kooperation des Berliner TSC und der Spartacus-Grundschule. Die Kinder trainieren dreimal in der Woche in der Eishalle in der Paul-Heyse-Straße. Sie nehmen auch an Wettkämpfen teil und absolvieren Kürklassenprüfungen. Infos zum Kooperationsprogramm „Schule/Verband – Verein“: www.sportjugend-berlin.de/angebote/schule-und-sportverein-verband



Wasserspringerin Lena Hentschel (20) vom Berliner TSC gehört zu den „Eliteschülern des Jahres 2021“.

Sie kam bei der bundesweiten Wahl auf Platz 2 – hinter Para-Schwimmer Taliso Engel aus Nürnberg. Bei den Olympischen Spielen in Tokio gewann sie mit Tina Punzel die Bronzemedaille im Synchronspringen vom Drei-Meter-Brett. Der DOSB und die Sparkassen-Finanzgruppe zeichnen jedes Jahr die besten drei Eliteschüler*innen der 43 Eliteschulen in Deutschland aus. Für Platz eins gibt es ein 5.000-Euro-Stipendium, für die Plätze zwei und drei jeweils 3.000 Euro.



Leistungssport und Freiwilligendienst – das ist kein Widerspruch.

Ein Beispiel ist Luise Reusch. Die 20-Jährige absolviert in Berlin ein Freiwilliges Soziales Jahr in der Kita Mareyzeile – eine von 21 Kitas der „Kinder in Bewegung“ gGmbH. Daneben trainiert sie siebenmal in der Woche beim Neuköllner Ruderclub Berlin. In der nächsten Saison möchte sie sich für die U23-WM qualifizieren. „In der Kita wird viel Rücksicht auf meine Trainingszeiten, Trainingslager und Wettkämpfe genommen. Die Seminar- oder Lehrgangstermine kann ich mit Trainings- und Wettkampfzeiten abstimmen“, berichtet Luise Reusch. Informationen über Freiwilligendienste im Sport: bit.ly/FSJ_BFD_Sp_Bln



Kinderschutz und Prävention sexualisierter Gewalt im Sport

Der LSB hat ein Kinderschutz-Siegel für Vereine und Verbände entwickelt und die Prävention sexualisierter Gewalt auch auf den Erwachsenenbereich ausgeweitet. Teil der umfangreichen Präventionsmaßnahmen sind Workshops und Info-Seminare, zum Beispiel:

Workshop für Kinderschutzbeauftragte

Termin: 18.11.22; 17 – 20 Uhr oder 19.11.22, 10 – 17 Uhr, Bildungsstätte der Sportjugend Berlin, Olympiapark Berlin

Aufsichtspflicht und rechtliche Aspekte im Kinderschutz

Termin: 6.10.2022 18 – 21 Uhr, Bildungsstätte der Sportjugend Berlin

Kinderschutz vor Ort

Das Grundlagenseminar wird nach Vereinbarung angeboten.

Anmeldungen für die Seminare:

bit.ly/Anmeldungen22

Weitere Infos: bit.ly/Praev_KISchu

Leistungssport-Standort Berlin mit Tradition

Wie gut wissen Sie darüber Bescheid?

1. Welche Sportler*innen aus Berlin gewannen 2021 bei den olympischen bzw. paralympischen Spielen eine Medaille. Nennen Sie drei. (3 Punkte)
2. Welcher Athlet aus Berlin war im letzten Jahr Fahnenträger bei den Olympischen Spielen? Wie heißt sein Verein? (2 Punkte)
3. Welches sind die drei größten olympischen Sportfachverbände in Berlin? (max. 3 Punkte)
4. Die Berliner*innen wählen jedes Jahr die Sportler*innen des Jahres. Welche Mannschaft hat letztes Jahr gewonnen? (1 Punkt)
5. Nennen Sie drei Berliner Doppelolympiasieger*innen. (3 Punkte)
6. Vor 50 Jahren fanden die Olympischen Spiele in München statt.

Wer war die erfolgreichste deutsche Athletin? (1 Punkt)

7. Berlin ist ein Wassersport-Standort. Welche Regattastrecke war Austragungsort der olympischen Ruderwettbewerbe 1936? (1 Punkt)
8. Das älteste Leichtathletik-Meeting der Welt wurde letztes Jahr 100 Jahre alt. Welches? (1 Punkt)
9. Seit einigen Jahren gibt es auch das ISTAF INDOOR in der Mercedes-Benz Arena. Es hat inzwischen eine „Schwestern“-Veranstaltung. Wo? (1 Punkt)
10. Berlin ist Austragungsort für die Sommerfinals von „Jugend trainiert“. Zu den Paten gehören Spitzensportler*innen aus Berlin. Nennen Sie drei Namen? (3 Punkte)

AUSWERTUNG

Beantworten Sie die Fragen und addieren Sie die Punkte:

Punkte	3	3	2	3	1	3	1	1	1	3
Frage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 bis 7 Punkte: Sie sind ein Olympiamuffel oder Sie kommen gar nicht aus Berlin oder Sie sind total vergesslich oder oder oder. Vielleicht entdecken Sie doch noch ein bisschen Ihre Liebe zum Leistungssport? Indem Sie zum Beispiel ein paar spannende Veranstaltungen in Berlin besuchen? Auf der LSB-Homepage finden Sie die sportlichen Highlights bis zum Jahresende: www.lsb-berlin.de/aktuelles/termine-2022

8 bis 16 Punkte: Olympische und Paralympische Spiele sind Ihnen nicht fremd. Sie können aber noch dazulernen. Wir schicken Ihnen gern die Festschrift zum 50. Geburtstag des LSB Berlin im Jahr 1999. Lesenswert ist auch die Seite „Sportgeschichte(n)“ in jeder Ausgabe von SPORT IN BERLIN. Autor ist Manfred Nippe, LSB-Beauftragter für sporthistorische Angelegenheiten. Und wir empfehlen Ihnen ein Besuch im Wassersportmuseum an der Regattastrecke in Grünau, Regattastraße 191 bis 223, 12527 Berlin. Wegen Sanierung gibt es derzeit eine Interimsausstellung im Olympiacafé: mittwochs 10 bis 16 Uhr und jeden letzten Samstag im Monat von 10 bis 16 Uhr. Der Eintritt ist frei.

17 bis 19 Punkte: Hut ab! Sie kennen sich aus. Das muss prämiert werden! Schicken Sie uns eine E-Mail: pressestelle@lsb-berlin.de Unter allen Einsendungen verlosen wir 1x2 Karten für die Championsgala am 3. Dezember 2022 im ESTREL. Dort werden vor mehr als 2.000 Gästen die Berliner Sportler*innen des Jahres bekannt gegeben und geehrt. Tickets für die Gala gibt es übrigens jetzt schon: www.champions-berlin.de

Angela Baufeld

Fragen

Antworten

- | | | | | | | |
|--|---|--|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------|
| 1. Elena Semechin, Martin Sauer,
Olaf Roggensack, All Lacin,
Tim Hecker, Stephanie Grebe,
Lena Hentschel, Patrick Hausding,
Lars Rüdiger, Lisa Unruh,
Michelle Kroppen, Charline Schwarz,
Felicia Laberer | 2. Patrick Hausding vom Berliner TSC | 3. Fußball 186/68 Mitglieider,
Turnen 86/288, Tennis 39/386 | 4. 1. FC Union Berlin | 5. Kanute Marcus Grofs, Radsportler
Robert Bartko, Schwimmerin Britta
Steffen | 6. Turnerin, Karin Janz | 7. Regattastrecke Grünau |
| 8. Das ISTAF. Es findet jedes Jahr im
Berliner Olympiastadion statt.
In Düsseldorf. Dort findet das
nächste ISTAF INDOOR am 29.
Januar 2023 statt – und am 10.
Februar 2023 dann wieder in Berlin.
Hier gibt es Tickets:
www.istaf-indoor.de | 9. Hockey-Olympiasiegerin von 2004,
Natascha Keller, Nina Mittelham,
mehrfache Deutsche Meisterin,
Pokalsiegerin und Champions
League-Siegerin, Diskus-Olympiasie-
ler 2012 Robert Harting, Ruderin
Nora Penuser, Hockey-Olympiasieger
2012, Martin Häner, Verena Scholtz,
Vizeparalympics-Siegerin im Schwim-
men 2012. | 10. Hockey-Olympiasiegerin von 2004,
Natascha Keller, Nina Mittelham,
mehrfache Deutsche Meisterin,
Pokalsiegerin und Champions
League-Siegerin, Diskus-Olympiasie-
ler 2012 Robert Harting, Ruderin
Nora Penuser, Hockey-Olympiasieger
2012, Martin Häner, Verena Scholtz,
Vizeparalympics-Siegerin im Schwim-
men 2012. | | | | |

„HOCKEYSTADION SOLL DIE HOHEN STANDARDS ERFÜLLEN.“

Cerstin Richter-Kotowski, Stadträtin für Bildung, Kultur und Sport in Steglitz-Zehlendorf, über Sportstättenwünsche der Vereine, Konflikte mit Anwohnern und tolle Hockey-Tage

1 **SPORT IN BERLIN**
Wo landet der Sport in Ihrer politischen Themenrangliste?
Ganz vorne!

Was sind die Schwerpunkte Ihrer sportpolitischen Arbeit und warum genau diese?

Neben der Unterstützung der Vereine steht die Sanierung und die Modernisierung von Sportanlagen ganz vorne auf der Liste. Denn alle Sportanlagen werden von Schulen und Sportvereinen gleichermaßen genutzt und gebraucht. Das größte Ziel ist der Neubau einer Sporthalle für mehr als 199 Zuschauer, um für unsere in den Ligen spielenden Vereinen eine wettkampfgerechte Halle anbieten zu können, in der viele Fans mitfiebern können.

2

3 **Wo liegen die größten Schwierigkeiten der Sportvereine in Steglitz-Zehlendorf und was tun Sie dagegen?**

Nach wie vor haben wir einen Sanierungsstau bei den Schulstandorten, aber auch ein Defizit bei den gedeckten und ungedeckten Sportanlagen, d.h. es gibt immer mehr Wünsche der Vereine, als wir erfüllen können. Daher wollen wir unsere Anlagen möglichst lange am Tag nutzen können, damit mehr Zeit für die Sportlerinnen und Sportler zur Verfügung gestellt werden kann. Dadurch entstehen aber auch Konflikte mit Anwohnern, die nicht leicht zu lösen sind.



Für Cerstin Richter-Kotowski, Stadträtin für Bildung, Kultur und Sport in Steglitz-Zehlendorf, steht die Sanierung von Sportanlagen ganz oben auf der Liste.

...

4 **Der Hockeysport spielt in Steglitz-Zehlendorf eine große Rolle. Wie möchten Sie auf die gestiegenen Anforderungen für den Hockeysport im Bezirk reagieren und welche konkreten Unterstützungsmöglichkeiten bieten Sie an? Ein Beispiel: Der BHC spielt in einem Stadion, das eine Fluchtlichtanlage benötigt.**

Wir haben uns als Bezirksamt in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hockeybund bereit erklärt, das Hockeystadion auf der Ernst-Reuter-Sportanlage zu sanieren, sodass es den hohen Standards der FIH (International Hockey Federation - die Red.) erfüllt. Die ersten zwei Länderspiele

(gegen Argentinien - die Red.) konnten in diesem Jahr schon in dem Hockeystadion durchgeführt werden. Die Veranstaltungen waren sowohl für den Ausrichter, aber auch dem Zehlendorfer Turn- und Sportverein von 1888 e.V. als Mitveranstalter ein großer Erfolg. Die Zuschauerinnen und Zuschauer haben zwei tolle Hockeytage in Steglitz-Zehlendorf erleben können. Ich fand, dass die Spiele und die hochkarätigen sportlichen Leistungen der beiden großen Hockeynationen für die Sportstadt Berlin ein großes Aushängeschild waren und der Bezirk Steglitz-Zehlendorf wieder einmal Gastgeber für ein tolles gelungenes sportliches Event war.

Das Hockeystadion verfügt über eine wettkampfgerechte Fluchtlichtanlage, aber die neuen Standards sind inzwischen höher, als bei dem Bau des Hockeystadions. Wir wollen die Fluchtlichtanlage aber den neuen Anforderungen anpassen.

5 **Welches Sportereignis hat Sie am meisten geprägt?**

In den vielen Jahren, in denen ich das Vergnügen hatte, viele unterschiedliche Veranstaltungen zu besuchen, fallen mir spontan Inklusionssportfeste, Tanzturniere, Turnfeste und natürlich spannende Fußball- und Hockeyspiele ein. Ich kann nicht sagen kann, dass es nur ein Sportereignis war, was mich geprägt oder beeindruckt hat.

Immer wieder war ich aber von dem hohen ehrenamtlichen Engagement beeindruckt, ohne dass solche Veranstaltungen nicht möglich sind.

Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO



EINFACH & SORGLOS DURCHSTARTEN.

KIA PICANTO | BENZINER | AUTOMATIK | MTL. 289€



Eine Rate, in der wirklich alles drin ist.
Scanne den QR-Code & erhalte weitere Infos.

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.
Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 29.08.2022

0234 - 95 128 40 | www.ichbindeinauto.de

LANDES
SPORT
BUND
BERLIN

Offizieller Partner

Wir haben für jeden das passende Auto
und mehr als 60 Fahrzeugmodelle in
unserem Angebot:



Berliner Vielfalt

Mit unseren Newslettern kommen die wichtigsten Infos aus Berlin und Brandenburg bequem in Ihr Postfach.



Täglich. Die ersten News des Tages sind Chefsache: Jeden Morgen um 6.30 Uhr schreibt Ihnen Chefredakteurin Christine Richter zu den wichtigsten Ereignissen des Tages aus Berlin und Brandenburg.

**Jetzt
kostenfrei
anmelden!**



Montag. Isabell Jürgens hält Sie über das Neueste aus dem Bereich Bauen und Wohnen auf dem Laufenden.



Sonntagabend. Annika Schönstädt und Alexander Uhl entführen Sie einmal wöchentlich in die Welt der Berliner Gastronomie.



Sonntagabend. Positive Nachrichten gehen oft unter – aber es gibt sie. Gerade in der aktuellen Zeit sind sie uns besonders wichtig – ihnen widmen wir diesen Newsletter.

Hier alle Newsletter entdecken:
morgenpost.de/newsletter



Berliner  Morgenpost

DAS IST BERLIN

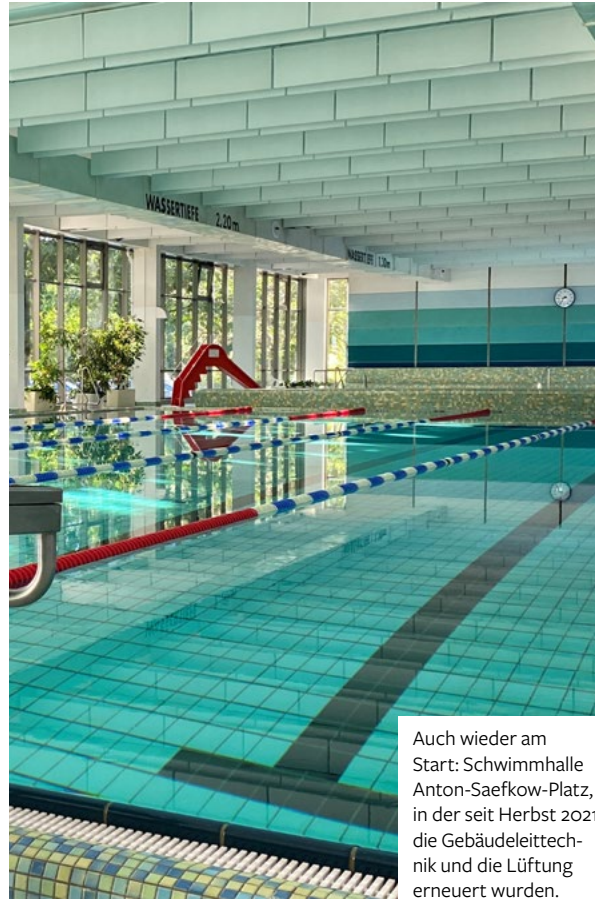


Hallenbäder wieder geöffnet

*Schwimmen bei 26°C
Wassertemperatur*

Der Sommer geht zu Ende und somit nahmen auch Berlins Hallenbäder wieder ihren Betrieb auf. In diesem Jahr mit niedrigeren Wassertemperaturen als sonst: Auf Beschluss des Berliner Senats gilt als Obergrenze für die Wassertemperatur in allen Becken der Hallenbäder 26°C. Ausnahme: die beiden Therapiebecken in der Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark (SSE) und im Kombibad Seestraße. Sie werden auf mindestens 32°C erwärmt, um die Becken weiter für das therapeutische Schwimmen sowie für Babyschwimmen und Senioren bereitzustellen.

Mit der Absenkung der Wassertemperatur reagieren die Berliner Bäder-Betriebe auf die Gasnotlage. Da die meisten Bäder mit Gas beheizt werden, kann auf diese Weise der Gasverbrauch deutlich reduziert werden. Dafür wird jetzt in allen Bädern der BBB das Schwimmen mit Neoprenanzügen erlaubt.



Auch wieder am Start: Schwimmhalle Anton-Saefkow-Platz, in der seit Herbst 2021 die Gebäudeleittechnik und die Lüftung erneuert wurden.

Informationen darüber, welche Hallenbäder für Schulen, Vereine und Öffentlichkeit geöffnet haben:

www.berlinerbaeder.de

Unsere Partner und Sponsoren stellen sich vor




Berlin läuft!



Berlin läuft!
Sichere Dir Deinen
Startplatz
und lauf mit!

Infos und Anmeldung unter www.berlin-laeuft.de



16. Okt 2022



14. Mai 2023



9. + 10. Sep 2023



SPORTGESCHICHTE(N)

VOR 53 JAHREN

1. März 1969: Angesichts des „Sportwunderlandes“ DDR und der Olympischen Spiele in München beschließt der Deutsche Sportbund ein zentrales Kooperationsmodell zur Leistungssportförderung mit der Gründung des Bundesausschusses Leistungssport und analoger Gremien in den Landessportbünden. Die bisherige Mit-Zuständigkeit der Frauen- und Jugendausschüsse wird beendet, was bei der Sportjugend zur Förderung der sportlichen Sozialarbeit führt.

VOR 50 JAHREN

1972: Mit dem Ruderzentrum am Hohenzollernkanal wird das erste von vorerst 10 Landesleistungszentren eröffnet.

VOR 45 JAHREN

21. Dezember 1977: Der Landessportbund Berlin stellt sein „Förderungskonzept Leis-

tungssport“ vor, das in den Folgejahren regelmäßig fortgeschrieben und erweitert wird.

VOR 35 JAHREN

1. Juni 1987: Der Landessportbund Berlin gründet den Olympiastützpunkt Berlin.

VOR 32 JAHREN

9. Juli 1990: Der LSB Berlin und der TSB Berlin beschließen für das vereinte Berlin ein gemeinsames Spitzensportkonzept.

31. November 1990: Mit der Fertigstellung des Horst-Korber-Zentrums wird eines der letzten Landesleistungszentren in Berlin eingeweiht.

VOR 14 JAHREN

Oktober 1998: Der Landessportbund und der Olympiastützpunkt Berlin verabschieden Regionalkonzepte zum Leistungssport in 16 Schwerpunktsportarten.

VOR 12 JAHREN

2011: In Hohenschönhausen und im Horst-Korber-Sportzentrum wird das bestehende Kooperationsmodell zwischen Schulen und Sportverein mit dem neuen Programm „Berlin hat Talent“ erweitert.

VOR 8 JAHREN

20. August 2014: Nach längeren Diskussionen und in Erinnerung an die missglückte Bewerbung Berlins für die Olympischen Spiele 2000 gibt der Landessportbund sein Einverständnis zum Kandidatenbekundungsverfahren für Olympische Spiele in Berlin oder Hamburg. Der DOSB entscheidet sich für Hamburg, was von der Bevölkerung der Hansestadt abgelehnt wird. Seitdem träumt Berlin von Olympischen Spielen und feiert regelmäßig seine Champions.

Manfred Nippe



Buche dein nächstes Abenteuer mit Europas Hostelkette Nr. 1

Deine Vorteile bei a&o:

- ✓ 24/7 Service, WLAN gratis
- ✓ eigenes Bad mit Dusche/WC
- ✓ zentrale Lage & gute Anbindung
- ✓ von Fresenius geprüftes Hygienekonzept



MISSION ZERO EMISSIONS

aohostels.com/green

30
05
2022

FOLGE UNS AUF
INSTAGRAM



aohostels.com

Venedig

1920/22

Ein Freundeskreis aus meist ehemaligen Mitgliedern des kaiserlichen Hofes beschließt die Gründung eines Tanzzirkels zur Pflege des Sport- und Gesellschaftstanzes, ab 1922 „Schwarz-Weiß-Klub für Tanz, Mode und Geselligkeit“. Aus dieser preußischen Tradition leiten sich die Vereinsfarben Schwarz-Weiß ab.



1939-45

Der Vereinsbetrieb ruht, da sich ein großer Teil der männlichen Mitglieder „im Felde“ befindet.



1947

Der Club zieht in Räume der Tanzpädagogin Sabine Burchardt (Ludwigkirchplatz 3) und stellt bei den alliierten Behörden stell einen Antrag auf Zulassung.

1965

Hans-Hermann und Edith Müller werden zum zweiten Mal Deutsche Meister der Senioren-Sonderklasse.



1964

Alida Pfeiffer ist im Schwarz-Weiß-Club erste weibliche Vorsitzende eines deutschen Tanzsportvereins.



1957

Der neue Clubraum befindet sich für viele Jahre im Restaurant „Lindenhof“ (Eythstraße 45).

1983

Der Club bezieht erstmals eigene Räume am Bundesplatz (Wexstraße 33).



100 JAHRE

TANZSPORTVEREIN SCHWARZ-WEISS BERLIN 1922 E.V.

Vom höfischen Tanzzirkel zum Berliner Großverein. Deutschlands zweitältester Tanzsportverein feiert sein 100-jähriges Bestehen

IN FEIERLAUNE

2004

Der Traditionsclub fusioniert mit der Tanzsportabteilung des Sport Club Siemensstadt, dem Olympia Tanzklub, zum OTK Schwarz-Weiß 1922.



2006

Der OTK Schwarz-Weiß 1922 im SC Siemensstadt e.V. erhält 2006 zum zweiten Mal nach 2000 das „Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“.



2021

Der OTK Schwarz-Weiß 1922 im SC Siemensstadt e. V. stellt mit etwa 500 Mitgliedern die Spitze im Berliner Tanzsport dar. Das für den Verein startende Breaking-Girl Jilou (Sanja Jilwan Rasul) zählt national (DM-Gold) wie international (WM-Bronze) zu den besten Athletinnen.

2003/11

Die Standardformation wird insgesamt siebenmal Dritter der Deutschen Meisterschaft und zu einem Aushängeschild des Berliner Tanzsports.



2000er

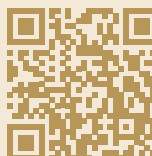
In den Nullerjahren gibt es viele Erfolge im Nachwuchsbereich, die mit zwei Vize-Weltmeistertiteln von David Werner/Junona Fisman und Andrej Kazlouski/Jana Ritter ihren Höhepunkt finden.



OTK Schwarz-Weiß 1922 im SC Siemensstadt Berlin e.V.

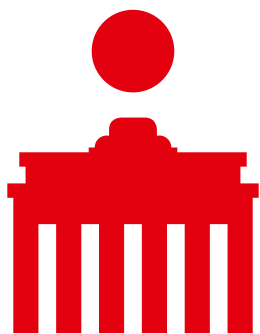
Buolstraße 14 · 13629 Berlin

www.otk-schwarz-weiss.de
info@otk-schwarz-weiss.de
www.scs-tanzen.de/100jahre



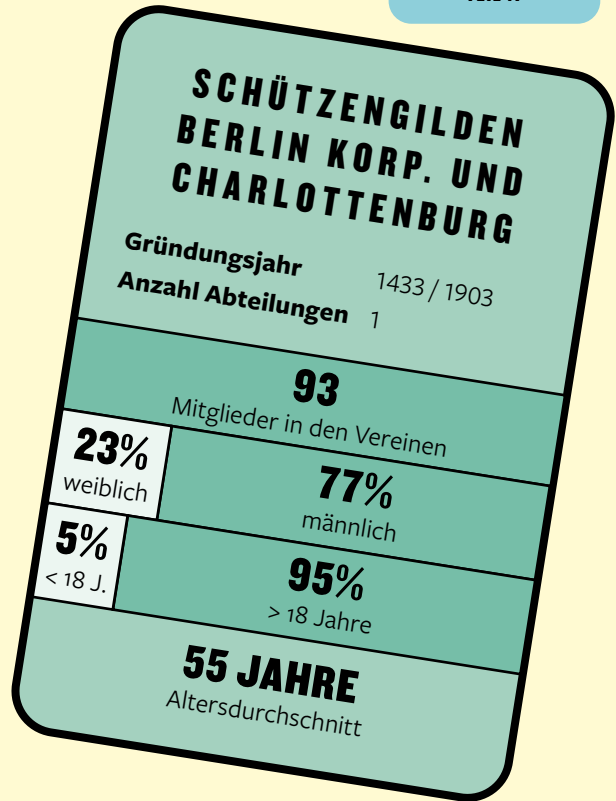
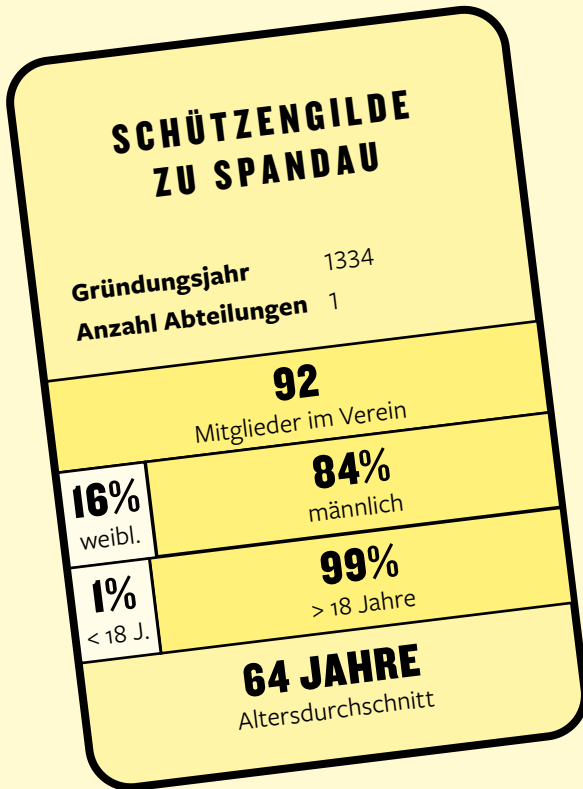


Gemeinsam für Berlin



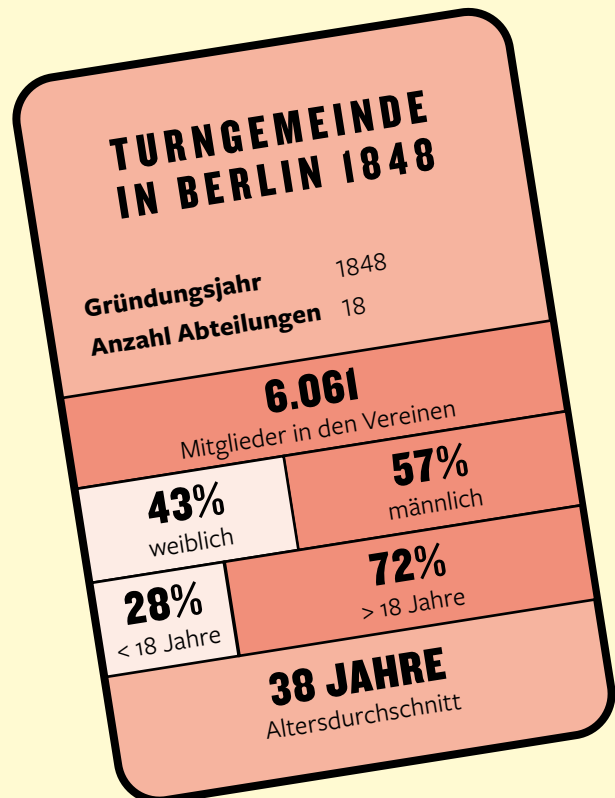
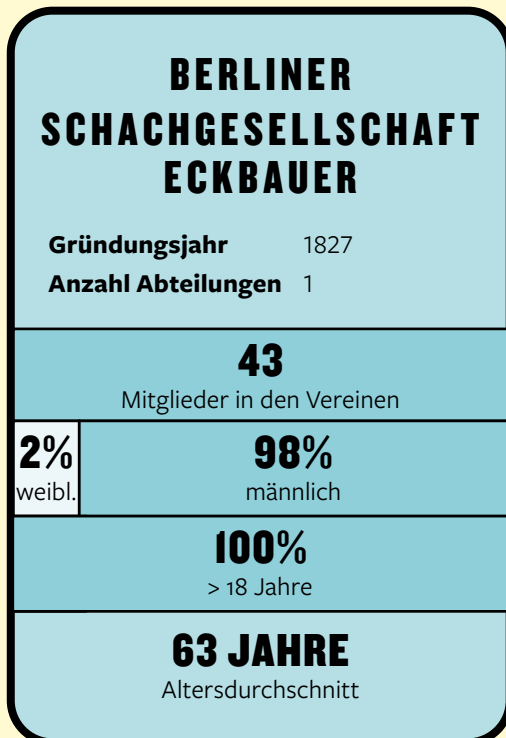
... sportbegeistert.

Deshalb unterstützen wir Sportvereine und tragen so dazu bei, dass aus Nachwuchstalenten Spitzensportler werden.



Am Puls der Zeit

Das sind die ältesten Sportvereine im Landessportbund Berlin:





GUTSCHEIN
für ein kostenloses
**ERWEITERTES
BLUTLABOR**
IM WERT VON 23,- EUR
bei Buchung einer
sportmedizinischen
Untersuchung*

Lizenziertes
Untersuchungs-
zentrum



Höher, schneller, gesünder!

Gesundheits- und Leistungs-Checks für Einsteiger und fortgeschrittene Sportler

Ob Sie Einsteiger sind oder schon lange sportlich aktiv – wir unterstützen Sie dabei, richtig, gesund und effektiv zu trainieren.

Unser spezielles Know-how in der gesundheitlichen Diagnostik bei Sportlern jeden Alters und Leistungsniveaus hilft auch Ihnen, Trainingfehler zu vermeiden und Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten beziehungsweise zu steigern.

Mit individuellen Checks ermitteln wir Ihren aktuellen Gesundheitszustand, gesundheitliche Risikofaktoren sowie versteckte Potenziale.

In einem ausführlichen Beratungsgespräch (mit Bericht für Sie zum Mitnehmen) geben Ihnen unsere Sportmediziner individuelle Trainings-, Ernährungs- und Gesundheitstipps.

Spezielle Untersuchungen für Laufanfänger und -profis:

- Computergestützte Lauf- und Ganganalyse
- Lauf-Check
Gesundheits-Check und Laufband-Ergometrie mit Laktattest
- internistisch-kardiologischer und orthopädischer Status
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Ultraschall-Untersuchungen
- Blutlabor
- Feldtests
- Trainings- und Ernährungsberatung
- Sonderkonditionen für Gruppen

Trainingsangebote im Sport-Gesundheitspark:

- Gesundheits- und Rehasport für jedes Alter und Fitnesslevel
- Ausgleichs- und Athletiktraining für leistungsorientierte Sportler
- Training bei qualifizierten Sportwissenschaftlern an unseren fünf Berliner Standorten

Betriebliches Gesundheitsmanagement:

- sport- und präventiv-medizinische Untersuchungen und Beratungen
- unterstützende Maßnahmen wie Vorträge und Schulungen

Zentrum für Sportmedizin

Charlottenburg (Olympiapark) ☎ 030 81 81 20
✉ charlottenburg@zentrum-sportmedizin.de

Hohenschönhausen (Sportforum) ☎ 030 72 626 720
✉ hohenschoenhausen@zentrum-sportmedizin.de

www.zentrum-sportmedizin.de



Unsere Standorte
und Trainingsvideos
auf YouTube

**Zentrum für
Sportmedizin**



Sport-Gesundheitspark

Gesund bewegen.

DIE BERLINER KARATE-DYNASTIE

Seden Bugur vom SC Banzai stammt aus einer echten Karate-Familie. Ihre älteren Schwestern Duygu und Gizem sind mehrfache Deutsche Meisterinnen und haben internationale Top-Platzierungen erreicht (unter anderem WM-Silber für Duygu). Das „Küken“ Seden konnte nun mit 19 Jahren auch den Deutschen Meistertitel gewinnen. Mit verantwortlich für die Erfolge ist Vater Veysel Bugur, selbst 2-facher Karate-Weltmeister und Trainer seiner 3 Töchter.



Seden Bugur:
„Ich schätze an meinem Trainer und Vater am meisten, dass er, egal was passiert, immer hinter mir steht.“

• • •

Du stammst aus einer Karate-Familie. War Dein Werdegang vorprogrammiert?

SEDEN BUGUR: „Meine älteste Schwester Duygu hat Karate durch meinen Vater entdeckt. Meine ältere Schwester Gizem wollte dann wegen Duygu auch mitmachen. Gizem hat auf einem Turnier dann einen Pokal gewonnen. Ich war dabei und habe das gesehen und meinte dann: „Ich will jetzt auch einen Pokal gewinnen!“ So hat alles angefangen.“

Dein Vater ist auch Dein Trainer. Wie funktioniert das im Zusammenspiel?

SEDEN BUGUR: „Es hat eigentlich nur Vorteile. Er begleitet uns immer, ist auf allen Turnieren mit dabei. Man fühlt sich halt viel wohler und er kennt uns einfach richtig gut, weiß, wie wir kämpfen. Wenn wir mal verlieren oder Fehler machen, ist das kein Problem. Er sagt uns, was wir falsch gemacht haben, ist aber nie sauer, steht immer hinter uns und motiviert uns immer weiter.“

Alle Karateka Deiner Familie sind wahnsinnig erfolgreich. Macht Dir das Druck?

SEDEN BUGUR: „Eigentlich macht mir das gar keinen Druck. Meine Schwestern und mein Vater sind eher meine Vorbilder. Ich will auch so erfolgreich sein. Das ist nichts Negatives. Ich gehe aber auch grundsätzlich mit wenig Druck in Kämpfe rein. Man muss einfach frei sein, loslegen und Spaß haben, dann klappt auch alles. Das habe ich auch von meinen Schwestern gelernt.“

Was zeichnet Seden als Karateka aus?

VEYSEL BUGUR: „Sie ist sehr beweglich und kann aus jeder Situation im Kampf alles machen. Das ist schwer für ihre Gegnerinnen, weil sie eben so flexibel kämpfen kann. Sie beherrscht sowohl Faust-, als auch Fußtechniken. Und sie geht einfach relativ frei in Kämpfe rein. Wenn etwas schief geht, ist ein kurzes Ärgernis da, aber das steckt sie ganz schnell weg. Das ist übrigens auch im Privaten so.“

Wie stolz ist der Papa auf eine „Bugur-Dynastie“?

VEYSEL BUGUR: „Man freut sich natürlich. Aber auch der Gesamtverein SC Banzai ist super erfolgreich. In den letzten 30 Jahren haben Sportlerinnen und Sportler von uns 45 Medaillen auf Welt- und Europameisterschaften gewonnen. Das hat kein anderer Verein geschafft. Aber klar, als Papa bin ich natürlich auch sehr stolz: alle drei Töchter haben jetzt einen Deutschen Meistertitel gewonnen und schaukeln sich gegenseitig hoch. Das Wichtigste ist aber, dass es ihnen Spaß macht.“

Wird zu Hause überhaupt noch über etwas anderes als Karate gesprochen?

VEYSEL BUGUR: „Wir reden definitiv auch über andere Sachen! So sind wir nun auch nicht, dass wir nur über Karate sprechen. Die Kinder haben ihr Studium, die Älteste hat mit dem Arbeiten angefangen und ist verheiratet. Also es gibt immer genug zu besprechen. (lächelt)“

Die Fragen stellte Johannes Heine.

Veysel Bugur:
„Ich schätze an Seden vor allem ihre gute Laune. Ich glaube, sie ist wirklich immer und durchgehend gut drauf.“

• • •



Welche Eigenschaften schätzt ihr aneinander am meisten?

SEDEN BUGUR: „Ich schätze an meinem Trainer, dass er mich immer motiviert und mir auch aus schweren Phasen heraushilft.“

VEYSEL BUGUR: „Ich schätze am meisten ihre Fähigkeit zur Fokussierung und ihren unbedingten Willen, neue Dinge zu erlernen.“

Die Aktion „Nachwuchssportler*in des Monats“ wird unterstützt von:

ENERGIEPREISPAUSCHALE

Der Gesetzgeber hat zur Kompensation der erheblichen Energiemehrkosten die Auszahlung einer Energiepreispauschale als Einmalzahlung in Höhe von je 300,- Euro beschlossen, welche mit der September-Gehaltsabrechnung ausgezahlt wird. Bei dem Betrag handelt es sich um eine sozialversicherungsfreie, jedoch steuerpflichtige Pauschale. Empfänger sind alle angestellten hauptamtlichen Mitarbeiter*innen mit den Steuerklassen 1 bis 5, Minijobber, bei denen es sich ebenfalls um eine Hauptbeschäftigung handelt, sowie die Freiwilligendienstleistenden (FSJ und BFD) erhalten die Pauschale ebenfalls. Die Auszahlung für die Freiwilligendienstleistenden erfolgt über die Taschengeldabrechnung durch den LSB. Vereine und Verbände mit hauptamtlichen Beschäftigten verrechnen die 300 Euro pro Mitarbeiter*in mit der Lohnsteueranmeldung für August 2022.

Das Bundesfinanzministerium hat einen FAQ-Katalog zusammengestellt: bit.ly/FAQ-Energiepauschale

Energiesparmaßnahmen, die Vereine ergreifen können, sind hier aufgelistet: bit.ly/E-Spar-Vereine

Der LSB hat außerdem eine Seite auf seiner Homepage eingerichtet, wo aktuelle Infos zu diesem Thema stehen: www.lsb-berlin.de/aktuelles/energiekrise

Berliner Sport handelt fair



Einheitliche Sportbekleidung ist für den VfK Berlin-Südwest ein wichtiges Zeichen für Zusammengehörigkeit. Mit Unterstützung des LSB-Förderprogramms für faire Sportartikel wurden die ersten Shirts für die Volleyballabteilung beschafft. Inzwischen ist ein Großteil der 1139 Vereinsmitglieder mit fairer Sportkleidung ausgestattet. Auch die fairen Beachvolleybälle werden gern genutzt. Der VfK Berlin-Südwest will auch ökonomisch und ökologisch nachhaltiger werden. Um sich eigenständig mit Energie zu versorgen, ist eine Photovoltaikanlage geplant.

Infos zum Förderprogramm:

www.lsb-berlin.net/angebote/foerderprogramme

Ansprechpartnerin: Janine Endres

(janine.endres@lsb-berlin.de bzw. 030 – 30002 125)



Michael Möhr Geschäftsführer defendo Assekuranzmakler

GLÜCKWUNSCH; DU BIST VERSICHERT!

Mit der Mitgliedschaft bezahlt: Unfall- und Haftpflicht-Basischutz für Vereinssportler in Berlin und Brandenburg.
diesportversicherung.de

36 / 05
2022

präsentiert von **defendo** 
Assekuranzmakler GmbH



Weitere Infos und
Registrierung hier:



www.gh-vereinswelt.de

Getränke rein für dein' Verein!

Das sportliche Bonusprogramm
von Getränke Hoffmann



Eure Vorteile



Sofort starten
Einfache und kostenlose
Teilnahme



Prämien sichern
Hochwertige Markenartikel
für verschiedene Sportarten



Teamgeist stärken
Gemeinsam Punkte sammeln
für tolle Teamprämien



Personalisierte Teambekleidung
Euer Logo auf eurer Prämie

„Sportunterricht ist mehr als ein bisschen Ball spielen“

28 Berliner Lehrer*innen haben eine Woche lang die Schulbank gedrückt, weil sie fachfremd Sport unterrichten. David Ewens von der Grundschule Am Berg in Altglienicke ist einer von ihnen.

An Berliner Schulen unterrichten viele Lehrkräfte Sport, die dafür nicht ausgebildet sind. Der LSB hat deshalb im Rahmen seiner „Offensive Schulsport“ vor vielen Jahren die „Tagung Schulsport“ ins Leben gerufen. Sie findet einmal im Jahr statt. Partner sind die Unfallkasse Berlin und die Senatsbildungsver-

waltung. In diesem Jahr gab es zusätzlich erstmals eine Kompakt-Fortbildung, die eine Woche dauerte. Mit dabei war David Ewens (30). Er ist Lehrer für Mathe, Deutsch und Englisch und hat einen Bachelor-Abschluss in Musik. Seit Februar unterrichtet er eine dritte Klasse in Sport.

Herr Ewens, wie ist dazu gekommen, dass Sie fachfremd Sport unterrichten?

Eine langjährige Kollegin hatte sich verabschiedet. Die Schulleitung fragte mich, ob ich Interesse hätte. Ich sagte ja und wollte mir eine Fortbildung suchen. Aber die Not war groß, ich musste die Klasse sofort übernehmen. Allerdings begleite ich die Klasse schon anderthalb Jahre in einem anderen Fach. Ich kenne also die Kinder.

Sind die pädagogischen Grundlagen im Sport anders als in anderen Fächern?

Jein. Ich kannte den Rahmenlehrplan im Sport bis vor einem halben Jahr gar nicht. Sport ist mehr als: Wir rennen ein bisschen, wir spielen ein bisschen mit Bällen, wir machen Dreisprung. Sport ist ein Fach, bei dem natürlich die Bewegung im Vordergrund steht. In anderen Unterrichtsfächern ist Bewegung begleitend. Wenn man die Kinder im Sport kennenlernt und erlebt, wie andere Sozialkompetenzen gefragt werden als im Klassenzimmer, dann ist das ein großer Unterschied.

Was genau beobachten Sie?

Ich beobachte die Schülerinnen und Schüler dabei, wie sie sich bewegen. Im Sportunterricht sollte möglichst wenig Erklärung stattfinden. Nur das Nötigste und dann: Machen, machen, machen. In anderen Fächern muss ein Sachverhalt vielleicht ein zweites, drittes, viertes Mal erklärt werden. Im Sportunterricht bis zur

vierten Klasse ist die Bereitschaft der Schülerinnen und Schüler sehr groß, gleich durchzustarten. Auch ein Kind, das Schwierigkeiten beim Rechnen oder Lesen hat und eher unscheinbar ist, kann sich im Sport austoben und blüht auf. So ein Mädchen ist in meiner Klasse. Sie ist eine starke und ehrgeizige Sportlerin. In Mathe bringt sie eher durchschnittliche Leistungen und lässt keinen Ehrgeiz erkennen.

Gibt es Schüler, die keine Lust auf Sportunterricht haben?

In einer Vertretungsstunde in der 6. Klasse habe ich das mal erlebt. In meiner dritten Klasse machen auch die eher körperlich Unfitten sehr, sehr gern mit. Und diese Begeisterung gilt es zu erhalten und zu fördern. Das ist meine Aufgabe als Lehrer. Ich habe eine sehr privilegierte Position mit meiner Klasse. Alle machen richtig toll mit und haben einen sehr guten Bezug zu mir, weil wir uns aus dem Matheunterricht kennen.

Wie könnte man mehr Bewegung in den Schulalltag bringen - unabhängig von der Anzahl der Sportstunden?

Es gibt als Unterrichtsform auch bewegten Unterricht. Ich versuche das in allen Fächern. Das gelingt nicht immer. Eine aufmerksame Lehrkraft mit guten Beziehungen zu den Kindern merkt, wann sie eine Pause brauchen. Dann tut eine kleine Pause mit einer Bewegungseinheit gut. Das Kollegium muss dafür auch sensibilisiert und weitergebildet werden.



Was macht den Kindern im Sportunterricht am meisten Spaß?

Fußball, Zombie-Ball, ein Abwurf-Ballspiel.

Was macht Ihnen als Sportlehrer am meisten Spaß?

Wenn die Kinder etwas zum ersten Mal erleben. Beispiel die Rückwärtsrolle. Sie waren unvoreingenommen und haben Freude daran entdeckt. Ich werde künftig auch mehr kleine Spiele machen. Nicht nur Fußball. Beim Fußball haben die Kinder in der Regel Vorerfahrungen. Diese sind entweder positiv oder negativ. Bei einigen kann da von vornherein die Lust entwinden.

Was nehmen Sie mit aus dieser Kompakt-Fortbildung?

Richtig viel: viele Impulse für kleine Spiele, für Progression innerhalb einer Stunde oder einer Unterrichtsreihe, Differenzierungsmöglichkeiten, Beispiele für eine gelungene Stunde mit wenig Materialeinsatz, Ideen, wie ich den Kindern möglichst viel Bewegungszeit ermöglichen kann.

Das Gespräch führte Angela Baufeld.



Zwölf Frauen und 22 Männer aus dem Iran, aus Afghanistan, Syrien, Marokko, Pakistan und Russland absolvieren zurzeit eine Ausbildung beim Landessportbund Berlin zu Übungsleiter*innen mit C-Lizenz.

HOBBY ZUM BERUF MACHEN

Geflüchtete werden zu Trainer*innen ausgebildet

Der Tänzer Frhad aus Syrien ist einer von 33 Teilnehmenden der diesjährigen Trainer C-Lizenz Ausbildung von „SPORTBUNT – Vereine leben Vielfalt“, die am 7. Juli 2022 startete. In seiner Heimat, die er vor sieben Jahren verlassen hat, um nach Deutschland zu kommen, hatte er bereits einige Auftritte als Tänzer und Akrobat. Hier in Berlin hat er dann unter anderem mit den „Flying Steps“, den mehrfachen Breakdance-Weltmeistern, getanzt und trainiert. Neben dem Tanzen und der Akrobatik haben es ihm auch weitere Sportarten, wie beispielsweise Parcours, Fitness oder Schwimmen angetan.

Ein Leben ohne Sport kann er sich nicht vorstellen. Bei ihm dreht sich jeder Tag um Bewegung. Dabei ist es egal, ob er selbst Sport macht oder auch als Hobbyfotograf und -filmer andere bei ihren sportlichen Aktivitäten mit der Kamera festhält. „Ohne Sport bin ich nichts“, sagt der 30-Jährige. So ist es auch nicht verwunderlich, dass der sportliche Syrer auch weiterhin einen sportlichen Beruf ausüben möchte und sich daher weiterbildet. Generell ist es ihm sehr wichtig, Spaß an seiner Arbeit zu haben. Als Trainer kann er Hobby und Beruf miteinander vereinen und bleibt gleichzeitig fit.

Über Freunde ist er auf die Ausbildungsmöglichkeiten von SPORTBUNT aufmerksam geworden. Beim Kennenlerntag wurde er auch direkt positiv überzeugt. Sowohl von der Ausbildung mit allen Inhalten und dem Ausbildungsumfang als auch vom gesamten Projektteam. Die Ausbildung selbst bedeutet für ihn vor allem eins: die Verbesserung seiner eigenen Fähigkeiten. „Ich mache dann nicht nur Sport, sondern weiß auch genau, wie man es angeht. Wie man sich zum Beispiel richtig aufwärmt und auch bei anderen einen Fortschritt erreichen kann.“

Ein fester Bestandteil der Ausbildung ist die Hospitation bei einem Partnerverein, um die praktischen Erfahrungen neben der Theorie sammeln zu können. Frhad wird nun beim SV BVB 49 e. V. innerhalb eines Projekts als Übungsleiter in verschiedene Berliner Unterkünfte und Jugendclubs gehen und dort vor Ort ein Bewegungsangebot leiten. Seine größte Herausforderung dabei? „Egal was kommt, ich versuche jeder Situation gegenüber offen zu sein. Dennoch habe ich ein wenig Sorge in Bezug auf die Sprache. Insbesondere da ich ab und an auch stottere. Aber ich kann dagegen ankämpfen oder

„Ich mache dann nicht nur Sport, sondern weiß auch genau, wie man es angeht.“



Frhad Gaafar (Mitte) aus Syrien will als Übungsleiter beim SV BVB 49 e. V. arbeiten.

aufgeben – und dann kämpfe ich lieber!“

Er und die anderen Teilnehmenden müssen nun noch die letzten Prüfungen nach der Hospitation schaffen. Wir drücken allen fest die Daumen und hoffen, dass wir allen am 27. Oktober feierlich ihre Lizenz übergeben können.
www.sportbunt.de

Anja Oswald

Neues entdecken, voneinander lernen und Eindrücke, die bleiben

Sportaustausch zwischen Berlin und Jerusalem trägt seit über 50 Jahren zum gegenseitigen Verständnis bei

Einander kennenlernen, zusammen Sport machen, besser verstehen - seit mehr als 50 Jahren besuchen junge Sportler*innen aus Jerusalem und Berlin sich gegenseitig und verbringen dabei auch Zeit in den Familien. Dieses Austauschprogramm der Stadtverwaltung Jerusalem und des Landessportbunds Berlin hatte in der Pandemie pausieren müssen und läuft nun wieder an. Um die Partnerschaft weiterzuentwickeln und voneinander zu lernen, reiste eine kleine LSB-Delegation mit Vizepräsidentin Irene Schucht, Vizepräsident Eberhard Heck und Direktor Friedhard Teuffel im Juli nach Jerusalem. Anlass war die Eröffnung der U18-Leichtathletik-Europameisterschaften im gerade fertig gestellten Stadion der Hebrew University. Dort nahmen Sportlerinnen und Sportler aus 48 Nationen teil.

„Als LSB fühlen wir uns der Partnerschaft zwischen Jerusalem und Berlin in besonderem Maße verpflich-

tet“, sagt Friedhard Teuffel. Der sportliche Austausch zwischen den beiden Städten wurde bereits 1969 von der Stadtverwaltung Jerusalem und dem LSB initiiert. Seither haben sich mehr als 2.600 Sportlerinnen und

Sportler am Sportaustausch beteiligt. „Für den LSB ist die Freundschaft zwischen Jerusalem und Berlin eine Herzensangelegenheit geworden“, sagt Irene Schucht, die in den vergangenen Jahren mehrfach Delegationen von Sport und Verwaltung aus Jerusalem in Berlin empfangen durfte.

„Wir waren begeistert von der großartigen Gastfreundschaft und dem Engagement der Stadtverwaltung“, berichtet Eberhard Philipp Heck und ergänzt, „schön war auch,

dass das deutsche Nachwuchsteam die meisten Teilnehmenden der U18-Leichtathletik-Europameisterschaft stellte. Hier zeigt sich die erfolgreiche Nachwuchsarbeit der Leichtathletikvereine und -verbände.“ Um die Programmgestaltung in Jerusalem kümmerte



(v.l.n.r) Noa Atlas, Eberhard Heck, Irene Schucht, Friedhard Teuffel.



Die Fußballerinnen des SV Blau Weiss Berolina Mitte 49 e. V. tauschten nach ihrer Rückkehr aus Israel in ihrem Vereinsheim mit ihrer Programmbetreuerin Antje Rüster (li.) Reiseeindrücke und Erinnerungen aus. Sie begleitet die Austauschgruppen seit über zehn Jahren. Sie sagt: „Nach ihrer Rückkehr stellen die jungen Sportler*innen fast immer fest, dass sie nun ein vollkommen anderes Bild von Israel haben, als es ihnen durch die mediale Berichterstattung vermittelt wurde, weil sie Gelegenheit hatten, mit Israelis zu sprechen. Sie sind sich einig, dass sie diese Erfahrung als Touristen nicht gemacht hätten.“ (Siehe auch SPORT IN BERLIN, Mai/Juni 2019, Seite 18/19: www.lsb-berlin.de/aktuelles/lsb-verbandszeitschrift)

sich vor allem Noa Atlas von der International Relations & Exchange Division beim Ministerium für Kultur, Sport und Soziales. Sie gab der LSB-Delegation einen Einblick in die Sportorganisation, das Vereinswesen und in die Sportinfrastruktur in Jerusalem. Für das Austauschprogramm zwischen Sportgruppen aus Berlin und Jerusalem ist sie die Hauptansprechpartnerin.

Zuletzt – vor der Pandemie – weilten u. a. junge Fußballerinnen vom SV Blau-Weiß Berolina Mitte 49 in Jerusalem. Sie haben damals von ihren Eindrücken in SPORT IN BERLIN (Mai, Juni-Ausgabe 2019, Seite 19, www.lsb-berlin.de/aktuelles/lsb-verbandszeitschrift) berichtet. Philine erzählte: „Der Austausch hat meine Sichtweise auf verschiedene Dinge verändert. Die Vorurteile, die man im Kopf hat, habe ich gemerkt, sollte man einfach mal überdenken. Und nicht immer alles glauben, was zum Beispiel in den Nachrichten gesagt wird oder was andere Menschen erzählen. Dass es wichtig ist, sich ein eigenes Urteil zu bilden. Man nimmt von so einer Reise Wissen mit über ein Land und kann Vorurteile ablegen. Das Land ist anders als alle anderen Länder, die ich bislang bereist habe.“ Oder Lena erinnerte sich: „Ich fand es in der Wüste und im Kibbuz



Fußballerinnen vom SV Blau-Weiß Berolina Mitte 49 und drei Betreuer weilten 2019 im Rahmen des Sportaustauschs zehn Tage in Israel. Die Mädchen zwischen 15 und 16 Jahren besichtigten kulturelle und historische Sehenswürdigkeiten in Jerusalem, folgten Stationen des Kreuzwegs von Jesus in der Grabeskirche und waren im Holocaust-Gedenkzentrum Yad Vashem. Sie verbrachten außerdem einige Tage in Gastfamilien. Der steile Aufstieg zum Heiligen Berg Masada in der Wüste Israels wurde mit einer beeindruckenden Aussicht auf die umliegenden Wüstenlandschaften und das Tote Meer belohnt. Beim Sportaustausch fehlte auch nicht der Sport – vor allem das Fußball-Spielen. Sie hatten Spaß daran, mit Teams aus verschiedenen Schulen und der Hebrew University in Jerusalem ihre Kräfte zu messen.

sehr schön. Das Haus dort sah aus wie eine Hütte, die noch nicht richtig fertig gebaut war. Aber die Atmosphäre drin war einfach so angenehm, herzlich und familiär. Die Familie hatte sieben Katzen, einen Hund und drei Kinder.“ Eindrücke, die bleiben, hat auch Charlotte: „Mein Israel-Bild hat sich positiv verändert. Ich dachte, dass das Militär noch viel präsenter ist und dass es einen noch viel mehr einschüchtern würde. Deswegen verbinde ich auch nicht mehr viel mit Israel, was mir Angst macht. Ich werde mich am meisten an die Atmosphäre auf der Straße und auf dem Markt erinnern. Die ist so ganz anders als in Deutschland. Ein Kulturschock im positiven Sinne.“

Sportgruppen aus Berliner Vereinen, die ebenfalls an einem Sportaustausch mit Jerusalem teilnehmen möchten, können sich gerne beim Landessportbund Berlin melden.

Kontakt: Claudia Trost, Tel. 300 02 118 oder claudia.trost@lsb-berlin.de

Sehr gern unterstützt der LSB Vereine bei der Organisation eines Austauschs.



2.368 Schüler*innen haben in den Sommerferien an den Schwimmintensivkursen teilgenommen und 639 Seepferdchen, 862 Bronze- und 273 Silberabzeichen abgelegt.

Der Landessportbund hat die Schwimmintensivkurse gemeinsam mit der Sportjugend Berlin und sechs Vereinen angeboten. Die Kurse werden von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie finanziert und von den Berliner Bäder-Betrieben unterstützt, weil die Schüler*innen in der Corona-Pandemie keinen oder kaum Schwimmunterricht hatten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Schwimmkurse finden seit 2018 statt. In diesem Jahr haben insgesamt 3.416 Kinder teilgenommen. Die Bilanz: 973 Seepferdchen, 1.293 Bronze- und 370 Silberabzeichen.

Informationen: www.schwimmkurse-sportjugend.de



Berliner Erfolge im Golfsport:

Alexandra Försterling (22) vom Golf- und Land-Club Berlin-Wannsee hat mit dem deutschen Team bei der WM-Bronze in Paris gewonnen. Ihr Klubkamerad Nils Dobrunz (23) wurde Deutsche Meister.

In der nächsten Ausgabe von SPORT IN BERLIN geht es um „Werte im Sport“

Wir antworten auf Fragen wie diese:



Anna Kornafel (18), aus Lwiw in Ukraine nach Berlin geflüchtet und zurzeit in der Bildungsstätte der Sportjugend Berlin im Olympiapark untergebracht:

„Inwiefern leisten Breiten-, Freizeit- und Leistungssport einen wichtigen Beitrag für den Zusammenhalt in der Gesellschaft?“



Friedrich Rumpf (17), Leichtathlet, 1. VfL FORTUNA Marzahn, Deutscher Vize-Hallenmeister U20 über 400 Meter, Nachwuchssportler des Monats im April 2022:

„Warum muss immer wieder um den Erhalt der Werte im Sport, wie Teamgeist, Fairplay und Chancengleichheit, gekämpft werden?“



Nora Peuser (23), Ruder-Union Arkona Berlin 1879 e. V., Sechste im Frauen-Doppelvierer 2022 beim Weltcup in Poznan:

„Was können Sportler*innen, Funktionäre, Medien, Manager*innen, Sponsoren und Politiker*innen für den Erhalt der Werte im Sport tun?“

Save the date

LSB-Sportentwicklungskonferenz am 23./24. September 2022

Thema: „Nichts ist beständiger als der Wandel – Veränderungen als Chance für Sportorganisationen“. Auftakt: 23. 9. digital per Teams ab 17 Uhr. Am 24. 9. findet die Tagung von 9 bis 17 Uhr in der Berliner Stadtmission, Lehrter Str. 68, 10557 Berlin statt. Prof. Dr. Jens Flatau von der Christian-Albrechts-Uni Kiel hält den Impulsvortrag: „Wie kann es Vereinen gelingen in einer sich wandelnden Gesellschaft mit verschiedenen Krisen, angemessen zu reagieren und zu bestehen – ohne ihre Identität und gemeinschaftsstiftende Funktion aufzugeben.“

Alle Infos: bit.ly/SEK22



Die neue LSB-Gesundheitsport-broschüre ist da

– mit Infos über Angebote in den Vereinen. Die Broschüre kann kostenfrei beim LSB bestellt werden und liegt in den Bürgerämtern und zahlreichen Arztpraxen aus.

Impressum

SPORT IN BERLIN Offizielles Verbandsorgan des Landessportbunds BERLIN
Friedhard Teuffel (verantwortlich)
www.lsb-berlin.de
www.facebook.com/LandessportbundBerlin
Twitter: @LSBBerlin
Instagram: lsbberlin

Redaktion:
Angela Baufeld (Leitung)
Anja Oswald
Oliver Weiß

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

Druck:
Oktoberdruck GmbH
Grenzgrabenstr. 4, 13053 Berlin,
www.oktoberdruck.de

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

Relaunch-Konzept: ZIEGLER.

Layout/Satz: www.designhaus-berlin.de

SPORT IN BERLIN erscheint sechs Mal pro Jahr. Der Bezugspreis ist im LSB-Mitgliedsbeitrag enthalten.
Nächster Redaktionsschluss: 10.10.2022



Das Papier ist mit dem Blauen Engel zertifiziert

DIE BERLIN BEWEGUNG:

PACK DIE BADEHOSE EIN!

ÜBER
60 BÄDER FÜR
SPORT, SPASS UND
ERHOLUNG.

MEHR INFOS AUF
BERLINERBAEDER.DE





Weil du werktags Teamleader und **sonntags Cheerleader** bist:

Lass uns über einen Zuschuss für den Vereinsbeitrag reden.

Wir beteiligen uns am Vereinsbeitrag deiner Kinder mit dem AOK-Gesundheitskonto.

Mehr erfahren auf aok.de/nordost/füereinandernah

Füereinander nah.

AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.