

S P O R T

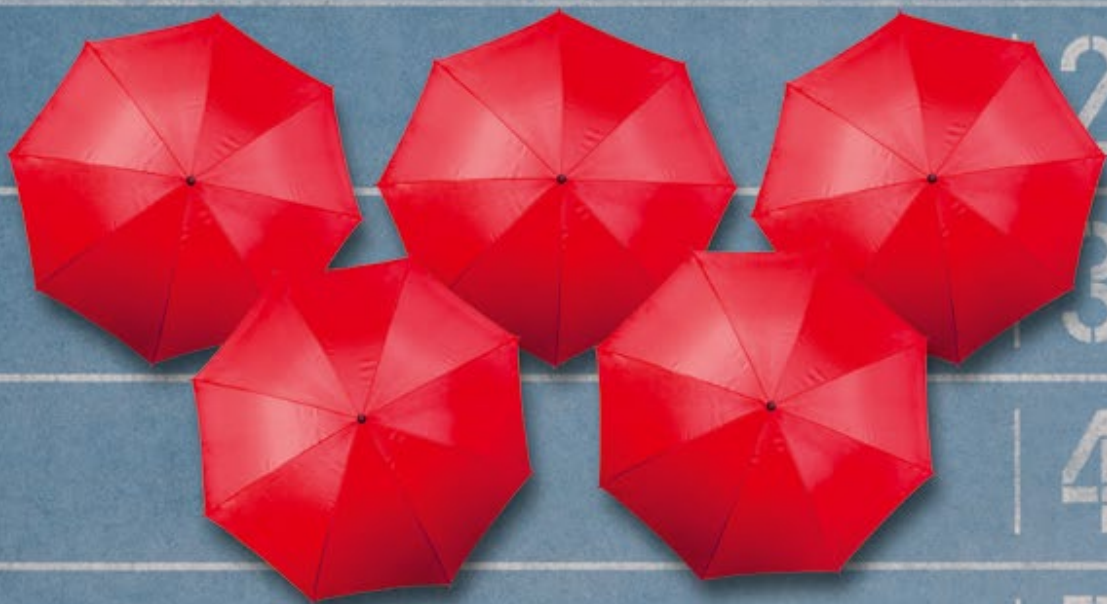
06
2023

B E R L I N

SPORT FÜR ÄLTERE

Warum er die Gesundheit fördert, in den Alltag eingebaut werden sollte und die Vereine stärkt

→ Seiten 8 – 21



FEUERSOZIETÄT
BERLIN BRANDENBURG

VERSICHERUNGEN SEIT 1718

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.



Sensationeller Erfolg im Volleyball: Die deutsche Nationalmannschaft hat alle sieben Spiele beim Qualifikationsturnier in Rio de Janeiro gewonnen und sicherte dem Deutschen Volleyball-Verband nach zwölf Jahren wieder einen Startplatz bei Olympia. Die BR Volleys-Akteure Ruben Schott (Foto), Hannes Tille und Tobias Krick sowie der im Sommer nach Italien gewechselte Anton Brehme nahmen dabei Schlüsselrollen ein.

„Wir unterstützen unser Kind in seiner Leistungssport-Karriere ...“



Jessica und Thomas Döhler, Eltern von Johanna Döhler (13), Para-Schwimmerin im Berliner Schwimmteam, Schülerin des Schul- und Leistungssportzentrums Berlin, Schnellste ihrer Startklasse, WM-Teilnehmerin 2023: „... weil Johanna durch ihre Sehbehinderung eh schon genug Steine in den Weg gelegt werden. Und ihr Traum ist unserer. Wir sind sehr stolz, wie zielsicher sie ihren Weg geht. Wir scheinen ihr ein gutes Selbstbewusstsein mitgegeben zu haben.“



Ed und Judit Rieger, Eltern von Miklós Rieger (18), Moderner Fünfkämpfer, Schüler der Sportschule im Olympiapark – Poelchau-Schule: „... weil Miklós früh sportbegeistert war und gern an Wettkämpfen teilnimmt. Es überwiegen die Auseinandersetzung mit Herausforderungen und Rückschlägen, die Disziplin, die sportliche Entwicklung, der bewusste Umgang mit Ernährung, die Kontakte unter Gleichgesinnten, die internationalen Erfahrungen und weltweite Kontakte.“



Martina und Andreas Pfeif, Eltern von Pauline Pfeif (21, auf dem Foto ist auch Bruder Sebastian), Soldatin bei der Bundeswehr als Spitzensportlerin, Wasserspringerin seit 16 Jahren, Berliner Nachwuchssportlerin des Jahres 2022: „... weil Pauline von Anfang an in dieser Sportart viel Spaß hatte, Mut und vor allem viel Ehrgeiz hat. Weil wir stolz auf sie sind. Wir sind Tröster, Motivatoren, Taxiservice und versuchen, bei jedem Wettkampf dabei zu sein, wenn wir es einrichten können. Johanna hat sich zu einer tollen Persönlichkeit entwickelt.“

Buch-Tipp



In einem neuen Roman sind zwei Berliner Sportclubs Schauplatz sportlicher Ereignisse. Der Berliner Felix Stephan nimmt uns in „die frühen jahre“ mit, als die DDR zusammenbricht: Wechsel auf die Bertha-von-Suttner-Schule in Reimickendorf... und Besuch der dortigen Tennis-AG auf den Anlagen des TC Grün-Weiß-Grün 1919. Dann kommt ein weiterer Verein ins Spiel. Schüler Stephan findet heraus, dass „der Basketballplatz auf unserem Schulhof nach der sechsten Stunde deshalb immer so voll war, weil um vierzehn Uhr das Training des VfB Hermsdorf begann und dieses Training in unserer Sporthalle stattfand“. Ob Schüler Felix Stephan seine Leidenschaft für Basketball entdeckt und sich dem VfB Hermsdorf anschließt?

Felix Stephan: die frühen jahre. Roman. 255 S., 22,- Euro. Berlin 2023: Aufbau Verlag. ISBN 978-3-351-03884-7

Geht ein Mann zum Arzt:

rbb-Moderator Raiko Thal macht in sechs Episoden das, was viele Männer meiden: Er geht für Vorsorge & Checkup zum Arzt, macht den sportmedizinischen Gesundheitscheck, lässt Haut & Haare untersuchen, sein Blut – und findet so gesundes Wissen, das er gern teilt. Auf allen Podcast-Plattformen und in der ARD-Audiothek.



Erste Bundes-Streamerspiele:

Kein Publikum im Horst-Korber-Sportzentrum – trotzdem enorm viele Zuschauer und großer Sport. Vier Teams, gebildet aus einflussreichen deutschen Influencern, traten im Sprint, Kugelstoßen, Weitsprung, Hochsprung und Staffellauf an.

www.joyn.de/serien/die-bundesstreamerspiele

EDITORIAL



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es fällt mir und uns schwer, in einer Zeit wie dieser unbeschwert über Sport zu reden. Der menschenverachtende Terrorangriff der Hamas auf Israel hat leider auch auf unsere Gesellschaft zu viele furchtbare Auswirkungen und sie reichen bis in den Sport hinein. Dass Trainings- und Spielbetrieb von TuS Makkabi unter Polizeischutz stattfinden müssen, dass Eltern Angst haben, ihre Kinder zum Sport zu schicken, erschüttert mich und uns. Dem Verein wie auch allen Jüdinnen und Juden gilt unsere uneingeschränkte Solidarität, jegliche Form von Antisemitismus verurteilen wir – das haben wir mit dem Präsidium des LSB nochmal eindeutig zum Ausdruck gebracht.

Gerade wenn es um diese Solidarität geht, wollen wir als größte zivilgesellschaftliche Organisation unserer Verantwortung gerecht werden. Das habe ich auch am 9. November bei der Teilnahme am Gedenkweg zum Jüdischen Gemeindehaus in der Fasanenstraße deutlich zu machen versucht. „Nie wieder!“ ist jetzt – das gilt auch für uns.

Als Landessportbund fördern wir mit unseren Programmen und Projekten ein vielfältiges und tolerantes Zusammenleben in unserer Stadt. Eine unterstützenswerte Aktion ist auch der neue Meldebutton für antisemitische Vorfälle im Sport. Es muss uns gemeinsam darum gehen, den Sport zu einem sicheren Ort zu machen, antisemitischen Vorfällen vorzubeugen, sie aufzuklären und bei Eintreten klar zu sanktionieren. Unser Jugendaustausch mit der Stadtverwaltung von Jerusalem ist angesichts der Entwicklungen noch bedeutsamer als ohnehin schon.

Die Überleitung zum Sport im Alltag zu finden, fällt da nicht leicht. Und gleichzeitig wissen wir, dass Sport ein Mittel zum Brückenbauen und zur Begegnung ist. Das erlebe ich auch persönlich immer wieder. Mit 72 Jahren gehöre ich zu den Menschen, um die sich der Schwerpunkt dieser Ausgabe dreht: „Sport für Ältere“. Auch für mich geht es dabei immer um mehr als Sport. Wenn ich mich beispielsweise zum Laufen um den Schlachtensee treffe, dann mit Freunden in einer Gruppe. Über den Sport in Verbindung zu bleiben, das schätze ich daran besonders.

Thomas Härtel, LSB-Präsident



Gedenkmarsch zum jüdischen Gemeindehaus am 9. November 2023: Dem Aufruf des „Bündnisses für ein weltoffenes und tolerantes Berlin“ hatte sich der Landessportbund als Teil des Bündnisses angeschlossen. Der Gedenkweg, u. a. mit LSB-Präsident Thomas

Härtel (2.v.r.), führte vom Winterfeldtplatz zum Jüdischen Gemeindehaus in der Fasanenstraße – vorbei an den Standorten von mehr als 100 Geschäften von Jüdinnen und Juden, die am 9. November 1938 zerstört und geplündert wurden.



3	Aufwärmen	23	5 Fragen an... Jörn Pasternack, Bezirksstadtrat in Pankow	32	Agenda Sportbunt-Coach Mohammed El Ouahhabi und seine Mission
4	Editorial	24	Berliner Sportstätten Serie: In dieser Ausgabe geht es um das Poststadiongelände	34	Trainer*innen im Porträt Ein junges Leichtathletik-Team
6	Start Antidiskriminierung – Positionspapier von LSB und Sportjugend Berlin, DOSB-Vereinsförderung – 4.000 x 1.000 Euro zur Mitgliedergewinnung, Wahl der Berliner Champions 2023	28	Agenda Zukunftspreis – Wettbewerb 2023 und was aus ausgezeichneten Projekten geworden ist	36	Talent & Trainer Wasserspringer Linus Schwarz und Matti Büchner
8	Titelthema Sport für Ältere: Bedeutung von Sport und Bewegung bis ins hohe Alter, geeignete Sportarten, ältere Menschen als Neueinsteiger und ein Quiz	29	In Feierlaune 75 Jahre SC Tegeler Forst	39	„Stern des Sports“ für Gewaltprävention beim Berliner TSC
		31	Sportquartett Am Puls der Zeit – die kleinsten Vereine, die direkte LSB-Mitglieder wurden	41	Sportgeschichte(n)
				42	Auslaufen
				42	Impressum



LSB UND SPORTJUGEND GEGEN DISKRIMINIERUNG IM SPORT

Neues Positionspapier setzt klares Zeichen

Der LSB und die Sportjugend Berlin positionieren sich deutlich gegen Diskriminierung im Sport. In einem Positionspapier gehen sie dabei auch auf die besondere Situation im Sport ein: das Spannungsverhältnis von Leistung und Teilhabe. „Für viele Menschen bedeutet der Leistungsgedanke Motivation und Faszination, gerade weil er den (fairen) Wettkampf erst ermöglicht“, heißt es in dem Papier, „gleichzeitig brauchen wir Balance und Sensibilität, um Menschen aufgrund ihrer Leistungsfähigkeit nicht abzuwerten. Transparente und nachvollziehbare Regularien sind dafür ebenso erforderlich wie eine angemessene und wertschätzende Kommunikation. Wir empfehlen auch, immer wieder mit individuellen Leistungskonzepten zu arbeiten, um Messbarkeit und Motivation mit dem Leitgedanken der Teilhabe zu verbinden.“



Das Positionspapier ergänzt die Satzung des LSB, in der sich der Dachverband des Berliner Sports gegen jegliche Form der Diskriminierung stellt, und hebt die Bedeutung von Vielfalt, gleichberechtigter Teilhabe und Schutz der Menschen im Berliner Sport noch einmal hervor. LSB-Präsident Thomas Härtel sagt: „Wir wissen um die einzigartige Kraft des Sports, die Menschen zusammenzubringen und erkennen zugleich die großen Herausforderungen. Es geht insbesondere darum, ein sicheres und diskriminierungsfreies Umfeld zu schaffen, Barrieren abzubauen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu fördern. Unsere Positionierung ist ein entschlossener Schritt, unsere Verantwortung auch als Bekenntnis niederzuschreiben.“

Hier geht es zur Positionierung des Landessportbunds und der Sportjugend Berlin: www.lsb-berlin.de



Spendenlauf der LSB-Kita Wirsi-Kids

für den Wiederaufbau einer Kita im Ahrtal nach der Flutkatastrophe. Eltern, Großeltern und Freunde hatten für eine Laufrunde pro Kind einen Geldbetrag festgelegt. Mehr als 150 Kinder gaben alles für das Ahrtal – ein Kind schaffte sieben Kilometer. Mit dem Lauf haben die Kids der LSB-Kitagesellschaft „Kinder in Bewegung“ 7.000 Euro gesammelt und für die Kita Rappelkiste in Bad Neuenahr-Ahrweiler gespendet. Das Erdgeschoss war durch die Flut stark zerstört worden. Jetzt wurde die Kita wiedereröffnet.

SPORTTAGE SIND FEIERTAGE

DOSB unterstützt Vereine bei der Gewinnung von Mitgliedern mit 4.000 x 1.000 Euro Zuschuss – gefördert vom Bundesministerium des Innern und für Heimat



WAS wird gefördert? Maßnahmen zur Mitgliedergewinnung
WIE könnte das aussehen?

- Sport-, Bewegungs-, Familien- und Spieltage, Tage der offenen Tür
- Aktionstage mit Schwerpunkten, z. B. Sportabzeichen, Gesundheit, Integration, Inklusion
- Schnupperkurse
- Entwicklung neuer zielgruppengerechter Vereinsangebote (z.B. Eltern-Kind Angebote, digitale/hybride Formate, Präventions- und Rehabilitationssportkurse)
- Auf- und Ausbau von Kooperationen, z. B. mit Schulen, Kitas, Betrieben, Multiplikatoren
- Angebote zur Förderung der Schwimmfähigkeit

Jetzt bewerben auf www.dosb.de/restart.



Im Vorjahr Zweite und Gewinnerin 2019 und 2021: Para-Schwimmerin Elena Semechin (hier bei der CHAMPIONS-Gala 2022).

Berliner CHAMPIONS 2023

Wer sind die Sportler*innen des Jahres?

Welche Athletinnen und Athleten, Mannschaften sowie Trainer*innen und Manager*innen triumphieren in diesem Jahr? Die Sport-Fans können unter www.champions-berlin.de abstimmen – und selbst hochwertige Preise gewinnen. Die CHAMPIONS 2023 werden am 2. Dezember im Rahmen der festlichen CHAMPIONS-Gala im ESTREL geehrt. Tickets gibt es ebenfalls online: www.champions-berlin.de

Der beliebte Publikumspreis der Hauptstadt-Medien wird seit 1979 vergeben. **Die Berlin-erinnen und Berliner wählen in diesem Jahr erstmals die Besten in fünf Kategorien. Aus einer Team-Wertung werden zwei – Frauen- und Männer-Teams sind von den Sport-Medien in jeweils einer eigenen Kategorie nominiert worden.** Zur Wahl stehen 2023 daher je zehn Sportlerinnen und Sportler, zehn Frauen-Teams, zehn Männer-Mannschaften sowie zehn Trainer*innen/Manager*innen.

Ebenfalls neu: Erstmals mischen Berliner Top-Athletinnen und -Athleten mit, die im Juni bei den Special Olympics World Games „abgeräumt“ haben. Zur Wahl stehen das erst 16 Jahre alte Tennis-Talent Samantha Eckert, die bei den Weltspielen im Sommer in Berlin zweimal Gold gewann, Freiwasserschwimmer Kai-Jürgen Pönisch, der sich einen kompletten Medaillensatz (Gold, Silber, Bronze) sicherte, und die Fußballer der

Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung, die Gold holten.

In den Kategorien finden Sportfans auch Top-Sportler*innen und Spitzen-Teams, die bei den Champions-Wahlen in den Vorjahren triumphiert haben. So stehen die Vorjahressieger 1. FC Union Berlin und Trainer Urs Fischer ebenso wieder zur Wahl wie Gina Lückenkemper und Elena Semechin.

In der Team-Wertung der Männer messen sich die Union-Fußballer unter anderem mit den BR Volleys, den Handballern der Füchse Berlin, dem Para-Radsportteam aus Thomas Ulbricht und Robert Förstemann sowie mit äußerst erfolgreichen Berliner Nationalspielern im Basketball und im Eishockey.

Bei den Frauen-Teams sind u. a. die Tischtennis-Spielerinnen des ttc berlin eastside, die, wie die ebenfalls zur Wahl stehenden Wasserballerinnen der Wasserfreunde Spandau 04, Deutsche Meisterinnen und Pokalsiegerinnen geworden sind, die Fußballerinnen des FC Viktoria Berlin und die Europameisterinnen Christina und Elena Wassen (Wasserspringen) nominiert.

Neben den Berliner*innen wählt wie in den Vorjahren eine Expertenjury (Medien, Vertreter*innen der Stadt, des LSB und des OSP) die CHAMPIONS 2023. Die Ergebnisse aus Publikumswahl und Expertenjury fließen zu jeweils 50 Prozent ins Endergebnis ein.

Neues Förderprojekt „Teilhabe VEREINFacht“

Das neue Förderprojekt richtet sich an Sportvereine im Breitensport sowie im Kinder-Rehasport. 200 Breitensportangebote, wie Rollstuhlbasketball, Goalball, Blindentennis oder Sitzvolleyball, sowie 200 Kinder-Rehasportangebote möchte der Deutsche Behindertensportverband gemeinsam mit seinen Landes- und Fachverbänden unterstützen. Damit reagiert der DBS auf die niedrige Sportbeteiligung von Menschen mit Behinderung in Deutschland und den Angebotsmangel. Infos: www.dbs-npc.de/projekt-teilhabe-vereinfacht



AG LSBTIQ* im Sport gegründet:


Die neue AG wurde von der Senatsverwaltung für Inneres und Sport initiiert. Ziel ist die Vergrößerung des Netzwerks und besonders die Intensivierung des Austauschs verschiedener Gruppen über „sexuelle und geschlechtliche Vielfalt“. Mitglied der AG sind neben dem LSB auch der LSVD Berlin-Brandenburg, die Senatsverwaltung für Inneres und Sport sowie Vertreter*innen der queeren Sportvereine oder Sportvereine mit einem großen Bezug zum Thema Vielfalt. Sie wollen gemeinsam die Strukturen für queere Belange im Berliner Sport verbessern. Aktuell gibt es einen intensiven Austausch mit anderen Institutionen für ein großes Projekt zur EURO 24.



(v.l.n.r.): LSB-Präsident Thomas Härtel, Dr. Ina Czyborra, Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, die LSB-Fachfrauen für Gesundheitssport, Tanja Hammerl und Katja Sotzmann

20 Jahre Landesgesundheitskonferenz: Der LSB will noch mehr Bewegung und Gesundheit für alle Menschen in Berlin, knüpft deshalb immer wieder Netzwerke auf allen Gebieten, u. a. auch in der Landesgesundheitskonferenz – einem großen Netzwerk mit vielen Mitgliedern: Senat, IHK, Krankenkassen, Versicherungen, Gesundheitsorganisationen. Sie tagte im Oktober zum 20. Mal und machte deutlich, worum es bei den Anstrengungen des LSB auch in der Zukunft gehen muss: Bewegung, Sport und Gesundheit gehören in allen Lebensphasen zusammen.





WIE KLEINE ÜBUNGEN BEWEGUNG IM ALLTAG ZUR ROUTINE MACHEN KÖNNEN

TIFFELTHEMA

INTERVIEW

**Prof. Dr. Ansgar Thiel,
Dekan der Wirtschafts- und Sozial-
wissenschaftlichen Fakultät der
Universität Tübingen, über die Vorteile
von Sport bis ins hohe Alter, die
Bedeutung von regelmäßiger Aktivität
und die Möglichkeiten für Vereine,
ältere Menschen noch besser
zu erreichen**

► Fortsetzung Seite 9

Fotos: Stephanie Steinkopf

► Fortsetzung von Seite 9



Prof. Dr. Ansgar Thiel

Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ansgar Thiel ist Dekan der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Tübingen

Herr Prof. Dr. Thiel, Sie wirken sehr dynamisch, aber werden dieses Jahr 60. Machen Sie sich nicht nur beruflich, sondern auch privat Gedanken zu Sport im Alter?

Nach dem Motto: Man weiß ab einem gewissen Alter besser, über was man spricht? (lacht) „Sport für Ältere“ wird leider oft sehr stereotyp behandelt. Alter wird am chronologischen Alter, also der Anzahl an Lebensjahren festgemacht, nicht so sehr am biologischen oder sozialen Alter. Dabei sagt das chronologische Alter viel weniger aus als man denkt.

Man ist also nicht so alt, wie man alt ist? Nicht zwingend. Die Altersforscherin Ursula Staudinger etwa hat herausgefunden, dass die Menschen biologisch gesehen noch nie so jung waren wie heute im Vergleich zu ihrem chronologischen Alter.

Woran liegt das? An veränderten Lebensformen, größerem Wohlstand, besserer Ernährung, medizinischem Fortschritt. Es gibt 70-Jährige, die fühlen sich wie 30, die haben auch sozial einen sehr offenen Blick auf die Welt. Die ganze Popkultur ist geprägt von Babyboomern, die nach dem zweiten Weltkrieg geboren sind: die Rolling Stones oder Brad Pitt stehen nicht unbedingt fürs Altsein. Auch Kleidung unterscheidet sich nicht mehr so sehr von Jüngeren. Ältere hören oft die gleiche Musik, sehen die gleichen Filme, gehen in die gleichen Konzerte.

Umgekehrt fühlt man sich morgens beim Aufstehen manchmal deutlich älter als man ist. Ja, das auch. Auch was mein Alter angeht: Man merkt natürlich Unterschiede im Vergleich zu früher, in der Leistungsfähigkeit, das ist ganz normal. Aber es gibt auch gegenteilige Entwicklungen, im Sport oder im Arbeitsleben, dass man durch Erfahrungen und Routine Fähigkeiten erwirbt, die einen biologischen Abbau zu einem gewissen Maße kompensieren.

Wie sieht das bei Ihnen aus? Wie halten Sie sich fit?

Ich mache jeden Morgen 35 Minuten Sport. Seit 2004 haben wir kein Auto mehr, machen alles mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Das heißt, ich bin permanent unterwegs, aber wenn ich ab und zu Fußball spiele, dann merke ich das am nächsten Tag. Aber das habe ich früher auch.

Man lässt also nicht nach im Alter? Es gibt biologische Abbauprozesse, aber die laufen individuell unterschiedlich ab. Das muss man mit Blick auf Sport berücksichtigen. Ein Kollege von mir ist mit 50 zum ersten Mal den Halbmarathon in unter drei Stunden gelaufen, mein Bruder mit Mitte 40 ebenfalls, obwohl sie früher nicht so viel Sport gemacht haben. Es ist also keine reine körperliche Bergabfahrt.

Lassen sich dann überhaupt allgemeine Aussagen über Sport im Alter treffen? Fragt man das Internet, sagt jede Studie: Sport im Alter ist gut. Stimmt das und wenn ja, welcher?

Da muss man differenzierter argumentieren. Es gibt nicht den Sport für Ältere, den Seniorensport, das sollte es auch gar nicht geben. Es gab ja einmal die Mode: „Sport für 50plus, 60plus“. Aber hier werden Leute in chronologische Altersgruppen gesteckt, ungeachtet ihrer Fähigkeiten. Für einen einigermaßen guten 20-jährigen Rennradfahrer macht eine Tour mit einem 60-jährigen, sehr guten Rennradler viel mehr Sinn als mit einem schlecht trainierten Gleichaltrigen. Und es gibt Sportarten, da geht es eher um Vorerfahrung als Körperliches. Boule beispielsweise.

Ergibt dann eine Einteilung in Altersklassen, wie sie im Sport oft vorgenommen wird, überhaupt Sinn?

Im Wettkampf schon. Aber wenn wir die Gesamtbevölkerung betrachten, dort mehr Sport und Bewegung fördern, dann ist es schon weniger sinnvoll, weil Menschen sehr heterogen sind.

Müsste man Freizeitsportler also nach Fähigkeiten testen und dann Gruppen bilden?

In diese Richtung sollte es gehen. Man müsste Vorerfahrung erfassen. Es gibt eine Studie, die zeigt, dass ein sporterfahrener 80-Jähriger genauso schnell jonglieren lernen kann wie ein 20-Jähriger. Das hätte man sich früher nicht vorstellen können. Dann macht der biologische Zustand einen Unterschied: Hat jemand chronische Erkrankungen oder ewig keinen Sport mehr betrieben? Das dritte sind Bedürfnisse. Nicht jeder will Sport auf die gleiche Art und Weise betreiben.

Wenn Vorteile von Sport im Alter gelobt werden, wendet man sich selten an Menschen, die seit Jahrzehnten Sport betreiben, sondern an Menschen, denen man Sport erst schmackhaft machen muss, die lange nichts gemacht haben. Wie erreicht man die?

Es ist grundsätzlich schwierig. Menschen, die weit weg sind von gesundem Verhalten, zu einer Veränderung zu motivieren. Da muss man auch auf ihre Lebenswelten schauen. Aus der Forschung wissen wir, dass Inaktivität ansteckender ist als gesundes Verhalten und Aktivität.



Auch der Marathon kennt keine Altersgrenzen: Unter den Finishern beim BMW BERLIN-MARATHON 2023 waren ein Rollstuhlfahrer, 16 Handbiker*innen, 391 Skater*innen und 2.359 Läufer*innen 60 Jahre und älter:

Wenn gutes Vorbild kaum hilft – kann man sie vielleicht mit Argumenten überzeugen? Wir als Forscherinnen und Forscher, die sich mit Alter beschäftigen, sagen immer: Es ist der am besten nachgewiesene Effekt, dass Bewegung gesundheitsförderlich ist. Bewegung ist die effektivste und kostengünstigste Methode der Gesunderhaltung und der Prävention vor Erkrankungen. Wenn man sich jeden Tag bewegt, aktiv und mobil bleibt, hilft das in jeder Hinsicht gegen die Verluste, die mit dem Alter einhergehen, physisch wie psychologisch.

Was meinen sie mit psychologischen Verlusten? Bewegung ist ein Mittel gegen kognitiven Abbau. Da sprechen wir gar nicht mal von Demenz, die Geh- oder Merkfähigkeit in einem bestimmten Alter hängt stark vom kognitiven Zustand ab. Und wenn ich mich bewege und mobil bin, trete ich mehr mit anderen Leuten in Kontakt. Das heißt, ich bin auch sozial verbunden. Das ist auch nicht nur altersspezifisch so, denken Sie an alle die jungen Leute, die während Corona kaum vor die Tür kamen, da hätte Sport geholfen.

Weil Sie von „körperlichem Abbau“ sprechen: Macht das den Sport für Ältere nicht oft unattraktiv, dieses

Gefühl: „Ich baue hier nichts auf, ich verlangsame nur den Verfall?“ Das ist ja ein gutes Argument, für manche Leute zieht das. Aber ich bin der vollen Meinung: Man kann sich zu fast jeder Zeit des Lebens durch Bewegung und Training verbessern. Wenn ich lange inaktiv war, werde ich nach einer Weile Training merken, wie es hilft, wie ich mich besser fühle. Nehmen wir das Gleichgewicht: eine motorische Fähigkeit, bei der sich im Laufe des Alterwerdens ein linearer Abbau zeigt. Wenn Sie sich täglich beim Zähneputzen auf ein Bein stellen, werden Sie sich dort bald verbessern.

Es gibt ja Sportarten wie Boule-, Golf- oder Schachspielen an der freien Luft, die als Sport für ältere Leute ohne allzu viel Bewegung belächelt werden. Helfen die trotzdem? Ja, wobei man Golf, Schach und Boule auch als Leistungssport im Verein spielen kann, da trinkt man nicht nur Pastis und redet über Gott und die Welt. Es kommt in jedem Sport darauf an, wie systematisch ich trainiere. Am Anfang ist die Lernkurve bei allen Dingen hoch, die man vorher nicht konnte. Irgendwann flacht der Zuwachs, ab, dann erreicht man ein Plateau, da kommt es noch mehr aufs Training an.



„**Erlebnistag Wandern**“ – die Landessportbünde Berlin und Brandenburg, der Brandenburgische Wander- und Bergsteiger-Verband und der Berliner Wanderverband laden jedes Jahr zu geführten Touren ein. In diesem Jahr ging es am 15. Oktober nach Ahrensfelde. Die Teilnehmenden wurden u. a. von LSB-Vizepräsidentin Claudia Zinke (Mi.) begrüßt. Die kürzeste Route war sechs, die längste 16 Kilometer lang. Der Berliner Wanderverband ist der Berliner Sportverband mit dem höchsten Altersdurchschnitt: 62 Jahre. Es folgen der Betriebssportverband (54 Jahre), der Verband Deutscher Sportfischer, LV Berlin-Brandenburg, der Motoryachtverband, Bahngolf-Verband Berlin-Brandenburg (je 53 Jahre) und der Aikido-Verband Berlin-Brandenburg (52 Jahre). Übrigens: Der Verband für Modernen Fünfkampf hat mit 16 Jahren den jüngsten Altersdurchschnitt.

► Fortsetzung von Seite 11

Wie kriegt man aber unsportliche Leute zum Sport, dazu, in einen Verein zu gehen? Das ist schwer. Meistens kriegt man sie über andere. Menschen, die nie einen Bezug zu Sport und Vereinen hatten, brauchen Menschen, die sie mitziehen. Genau wie eine inaktive Umgebung ansteckt, brauche ich umgekehrt positive Ansteckung, aber eine ganz gezielte, systematische. Das kann oft der Partner machen. Wenn beide gehen, dann nimmt einer den anderen mit.

Und wer keinen sportlichen Partner zuhause hat?

Dann müssen die Vereine helfen. Sie müssen die Alltagswelt erschließen, sich im Wohnort mehr zeigen. Auch die Kommunen sollten nicht nur Sportgeräte aufstellen im öffentlichen Raum, sondern auch Events und Angebote etwa in Parks unterbreiten, wo die Leute mitmachen können. Aber am Anfang muss man die Leute oft abholen. Irgendjemand muss sie mitnehmen und es ihnen zeigen. Wer dann versteht, dass Bewegung notwendig ist, kann das ganze Leben bewegt gestalten.

Wie sieht das konkret aus? Wir haben zum Beispiel mit Gruppen sogenannte WC-Übungen entwickelt. Die Frage war: Wo ist man sehr häufig am Tag und kann 30 Sekun-



Über diesen QR-Code geht es zu einem Video – vorgestellt wird eine Gruppe beim Charlottenburger TSV von 1858. Die Mitglieder berichten eindrucksvoll, warum sie begeistert dabei sind: Sport hält jung, heißt Miteinander, mobil bleiben, beweglicher werden – auch geistig und u.v.m.



den Zusatzzeit verbringen, ohne dass es negativ auffällt? Diese 30 Sekunden kann man nutzen und im Laufe des Tages einfach verschiedene Übungen machen. Zum Beispiel aufstehen und sich wieder setzen. Die Oberschenkel-Muskulatur baut sehr schnell ab. Das muss ich ja nicht bis zur Erschöpfung machen. Oder ich mache einige Wandliegestütze.

Das macht man aber erst, nachdem man das Eigentliche dort erledigt hat? (Lacht) Ja, sonst fehlt die Geduld für die Übung. Aber Bewegung sollte jeden Tag stattfinden, also ist wichtig, dass sie in solche Routinen eingebunden ist. Ich sollte möglichst viel zu Fuß und vor die Tür gehen. Es muss aber Teil des Alltags sein, sonst funktioniert es nicht, am besten immer zur gleichen Zeit.

Da ist doch der gute alte Sportverein eine Hilfe, mit seinen festen Trainingszeiten? Ja, aber für viele, die keinen Bezug zum Verein haben, ist der Weg zum Sportverein weit. Er ist sozusagen nicht barrierefrei, deswegen erreichen Sportvereine in der Regel kaum Leute, die keinen Bezug zum Sport haben. Deswegen müssen Bewegung und Sport Teil des Alltags werden, ein Ziel der kommunalen Stadtentwicklung. Auch Vereine könnten

sich mehr zeigen, auf Veranstaltungen und Straßenfesten. Vereine denken Sport oft nur in Hallen und Plätzen.

Wie sieht das konkret aus? Man braucht Übungsleiter oder Testimonials wie in der Werbung, die die Leute mitnehmen. Mit denen kann man direkt vor Ort ein Angebot machen, in der direkten Umgebung der Leute. Wir haben angefangen, uns mit fünf Leuten draußen zum Boule spielen zu treffen, da sind immer mehr Leute stehen geblieben, heute sind wir bis zu 30, darunter mehrere Jüngere.

An der Durchmischung mit Jüngeren fehlt es ja in vielen Sportgruppen. Weil sich viele Sport mit Älteren als eine Art Kaffeekränzchen vorstellen, wo es nicht zur Sache geht? Das sind auch wieder Stereotype. Jüngere können viel von den Älteren lernen und umgekehrt.

Aber haben ältere Menschen nicht andere Ansprüche an Sport, etwa eine andere Art von Ansprache, Anleitung oder Tempo? Es ist schwierig zu sagen. Die meisten Studien zum Thema Sport beantworten Leute, die ohnehin schon Sport machen. Deswegen wissen wir sehr wenig über sportferne Gruppen, das muss man ehrlich sagen. Die Studien, die vorliegen, besagen, dass vielen neben Gesundheit auch Spaß wichtig ist. Aber was meinen sie genau? Wiederholen sie damit nur Stereotype?

Aber Sport macht doch Spaß und ist gesund? Leute, die gerade mit Sport anfangen, haben in der Regel anfangs kaum Spaß daran und empfinden wenig Freude. Erst wenn sie aufhören, geht es ihnen danach besser. Und manche denken, der Spaß hat sich nur eingestellt, weil der Sport endlich vorbei ist. Hier müsste man stärker kommunizieren: Rechne damit, dass es am Anfang keinen Spaß macht. Das geht aber allen anfangs so.

Umgekehrt gibt es auch den falschen Ehrgeiz bei Älteren, der der Gesundheit schadet. Es ist natürlich so: Wenn man lange nichts mehr gemacht hat, sollte man ärztlichen Rat einholen. Man muss auch lernen, auf seinen Körper zu hören: Was tut mir gut und was nicht? Aber das können Ältere oft sogar besser. Und so viel kann auch bei ihnen nicht passieren. Viele Verletzungen kommen so auch abseits des Sports vor. Sicher muss man vorsichtiger sein mit Vorerkrankungen. Aber dass man deswegen grundsätzlich keinen Sport machen könnte, ist auch ein Stereotyp. Es gibt Leute, die spielen Tennis auf Topniveau mit künstlichen Hüftgelenken.

Gibt es also gar keine Altersgrenzen nach oben?

Ich bin vollkommen gegen Altersgrenzen. Man muss den Einzelfall betrachten. Natürlich steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man, je älter man ist, desto weniger für eine Sportart geeignet ist. Trotzdem gibt es 100-jährige Marathonläufer. Vielleicht gibt es auch 100-jährige Fußballspieler. Oder es gäbe sie, wenn es entsprechende Angebote für sie gäbe.

Interview: Dominik Bardow



Die neuen Auflagen der Broschüren „Sport für Ältere“ und „Gesundheitssport“ sind erschienen – mit vielen Angeboten der Berliner Sportvereine, die einen richtig in Schwung bringen. Die Angebote sind nach Bezirken sortiert und in der Gesundheitssportbroschüre in die Bereiche „Prävention“, „Reha-Herzsport“ und „Rehasport“ eingeteilt. Beide Broschüren enthalten viele weitere Infos und Veranstaltungshinweise. Sie können kostenfrei beim Landessportbund bestellt werden, Tel. 030/30 00 20 oder gesundheitsport@lsb-berlin.de



Fitte Berliner: Joachim Hoffman (84), Leichtathletikclub Stolpertruppe Berlin, hat im vergangenen Jahr zum 65. Mal die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllt. Utz-Reiner Römer (82) vom VfL Tegel 1891 und Manfred Gloede (86) zum 60. Mal. Alle Infos über das Sportabzeichen stehen auf www.lsb-berlin.de



Die Gesundheit steht im Vordergrund beim Verein Gesundheitssport Lichtenberg e.V. Seine Mission: Sport zur Gesunderhaltung und Steigerung der Lebensqualität vor allem bei älteren Menschen. Der Durchschnitt der Mitglieder ist 75 Jahre alt.

FREUDE AN LANGEN BALLWECHSELN UND UNTER LEUTEN

Was das Volleyball-Freizeitteam „Bansinos“ vom Steglitzer SC Südwest – Durchschnittsalter 56 Jahre – noch alles an der dynamischen Sportart liebt



Petra Hartmann, Jens Rieckhof, Birgit Dinges, Mike Morrison (v. l. n. r.): Auch wenn es nicht danach aussieht – Birgit Dinges holt mit ihren 65 Jahren noch per Japanrolle gekonnt den Ball aus dem Netz und macht einen Punkt.



Zwischen den Sätzen wird abgeklatscht – und der eine oder andere Spielzug kommentiert.

Woran erkennt man Volleyball für Ältere? Etwa daran, dass sich weniger bewegt oder zum Ball gehechtet würde, nicht mehr im Fallen gebaggert? Wer beim Training des Freizeitteams „Bansinos“ des Steglitzer Vereins SSC Südwest zuschaut, bekommt all dies noch zu sehen. Obwohl die 16 Mitglieder der Mixed-Mannschaft im Schnitt schon 55,75 Jahre alt sind.

Einen großen Unterschied zu früheren Leistungen der erfahrenen Spielerinnen und Spieler wird nur erkennen, wer nach dem Abendtraining noch mit zum Essen kommt. „Wir gehen danach immer in die Kneipe und essen eine halbe Pizza“, sagt Marijke Lass, Ansprechpartnerin des Teams. „Aber wir essen keine ganze Pizza mehr um 22 Uhr. Und die meisten trinken mittlerweile das Bier oder Weizen alkoholfrei. Das war früher anders.“

Als sie noch Regionalliga spielte, sagt Lass, habe zwar keine Kiste in der Kabine gestanden, „aber man hat auch mal ein Bier getrunken, weil man das am nächsten Tag nicht gemerkt hat“. Es ändern sich eben doch Dinge im Alter. Aber nicht alles. Die Freude am Sport etwa. Denn wer bei Bewegung im Alter nur an Aqua-Gymnastik oder Nordic Walking denkt, der irrt. Auch ein dynamischer Sport wie Volleyball macht neben Einsteigern auch den weiter Fortgeschrittenen noch Freude. Bei den „Bansinos“ ist alles dabei, von 39 bis 65 Jahren, sechsmal der Jahrgang 1958 vertreten.

Beim SSC gibt es aktuell 14 Volleyball-Freizeitmannschaften, die „Bansinos“ sind eine der ältesten, seit eine andere Gruppe in der Corona-Zeit aufhörte. „Alter hin oder her – wir sind aber am oberen Level vom Leistungsgedanken“, erklärt Lass. „Wir haben

früher alle in Herren-, Damen- und Junioren-Mannschaften in unterschiedlichen Ligen gespielt.“ Wettkämpfe wolle man heute keine zwar mehr bestreiten, aber immer noch gemischt im Mixed auf möglichst hohem Niveau weiterspielen.

„Ich bin 58, aber ich bin bei Weitem nicht die Älteste“, sagt Lass. Die Lektorin und Journalistin ist seit 25 Jahren dabei, doch die Mannschaft gibt es noch länger. Keiner weiß mehr wie lang. „Das war nicht herauszukriegen. Wir hießen auch mal anders und waren bei einem Verein in Zehlendorf angedockt, dann sind wir nach Steglitz umgezogen, wo viele von uns wohnen.“

Man fuhr sogar zusammen in Urlaub, ins Seeheilbad Bansin auf Usedom, daher der Name „Bansinos“. „Jrgendwann kamen Kinder oder berufliche Veränderungen, man versuchte das noch hinzukriegen, aber einige hörten auf.“ Lass gehörte nicht dazu. „Wenn du Blut geleckt, also diese Sportart lieben gelernt hast, dann kommt man schwer davon weg.“

Volleyball könne man deutlich länger betreiben als manch andere konditionsintensive Kontaktsportart, das Verletzungsrisiko sei geringer. „Jeder hat sozusagen seinen Schutzraum.“ Lass schwärmt regelrecht. „So ein Sport bringt eine unheimliche Zufriedenheit, ein gutes Körpergefühl. Wenn es dir mal nicht so gut geht, dir körperlich etwas weh tut, wir dann Spaß hatten und uns ausgepowert haben, geht es dir besser, richtig gut.“

Natürlich hat Sport im Alter auch eine Schattenseite. Lass setzt aktuell aus mit dem Training, die Rotatorenmanschette macht ihr Probleme, sie kann den Arm nicht mehr heben. „Knie-, Schulter- oder Rückenprobleme sind die Klassiker beim Volleyball, die im Laufe der Jahre zunehmen, es ist einfach Verschleiß.“ Trotzdem werde sie weiter mitspielen, sobald sie wieder kann.

Sie nimmt sich ein Beispiel an Mitspieler Lothar Heyn, der auch mit zwei künstlichen Hüft-Gelenken mit 65 Jahren noch spielt und als pensionierter Sport-Lehrer oft den Spieler-Trainer gibt. Er habe Glück gehabt und keine Schmerzen, eine Überwindung, wieder anzufangen, sei es für ihn nicht gewesen. „Ich war immer schon ein begeisterter Volleyballer“, sagt Heyn.

So begeistert, dass er die Mitspieler zu Übungen überredet, bevor sie einfach losspielen. „Es geht darum, Impulse zu setzen“, erklärt er. „Dass wir noch mal Deutscher Meister werden in unserem Alter glaube ich nicht“, sagt er und lacht. „Es geht eher darum, Spaß zu haben und den Körper nicht zu schädigen.“ Statt Gewinnen stünde für ihn nun die Freude an langen, schönen Ballwechseln im Vordergrund.

Bei einigen kommt der Ehrgeiz im Alter erst richtig auf. Petra Hartmann, wie Heyn Baujahr 1958, ist erst seit Januar bei den „Bansinos“, aber seit 50 Jahren in einer anderen Gruppe. „Ich spiele jetzt zweimal die Woche“, sagt sie, „im Ruhestand habe ich jetzt mehr Zeit.“ Aufzuhören „war für mich dagegen keine Option, Volleyball ist zu sehr Teil meines Lebens“.

Es sei zudem ein netter Nebeneffekt, auch im Alter nicht aus der Puste zu kommen, wenn man dem Bus hinterherrenne oder die Einkäufe in den fünften Stock trage.

Auch wenn sie schon mehrmals die Finger verstaucht hatte: Wehwehchen blendet sie aus. Und was an Reaktionsschnelligkeit fehle, mache man mit Erfahrung und Positionsspiel wett. „Die Jüngeren können da noch von uns lernen“, sagt sie selbstbewusst, wobei es auch ihr hilft, unter Leute zu kommen. „Du hast viel Input durch die Gespräche mit den Jüngeren. Durch die Arbeit fallen ja bestimmte Kontakte weg.“ So bliebe man fit, auch geistig.

„Es ist wie eine zweite Familie“, sagt Hartmann. Eben eine, die nur noch eine halbe Pizza isst.

Dominik Bardow

„Bei einigen kommt der Ehrgeiz im Alter erst richtig auf.“



Petra Hartmann spielt seit 50 Jahren Volleyball.



Eine saubere Ballannahme ist entscheidend für ein schönes Spiel, bei dem man schon ordentlich ins Schwitzen kommen kann

INTERVIEW

Keine Tabus, aber Freeclimbing muss nicht sein

Anke von Popowski,
Diplom-Sportwissenschaftlerin,
Sport-Therapeutin und Trainerin
beim Sport-Gesundheitspark Berlin
e. V., sagt, welcher Sport speziell
für ältere Menschen gut ist und
was sie beachten sollten



Welcher Sport ist für ältere Menschen geeignet? Grundsätzlich ist beinahe jede Sportart denkbar. Es gibt keine Tabus. Entscheidend sind die persönliche Bewegungsbiografie und die gesundheitlichen Voraussetzungen.

Welche Sportarten empfehlen Sie?

Walking, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Fitness und Gesundheitssport – auch mit Geräten, Taijiquan und Qi Gong, Schwimmen und Wassergymnastik, Standup Paddling, Segeln, Rudern und Kanu, Tennis, Golf, aber auch Zumba. Viele Ältere machen auch Krafttraining – für den Muskelerhalt.

Wovon raten Sie ab? Von Risikosportarten. Andererseits: Es gibt keine Tabus. Wer einen aktiven Lebensstil pflegt, kann auch Mountainbike fahren, warum nicht. Wer aber in seinem Leben nicht oder sehr wenig sportlich aktiv war, dem würde ich keine Sportart mit besonderer Sturzgefahr empfehlen. Einem Neueinsteiger mit 70- bis 75 sage ich nicht: Fang an mit Skateboarden oder Freeclimbing.

Wie geeignet sind Teamsportarten?

Grundsätzlich gilt: Wer früher Volleyball gespielt hat, kann im Alter weiterspielen – vielleicht mit angepassten Regeln, auf kleinerem Spielfeld, mit weicherem Ball. Im Sport-Gesundheitspark Berlin bieten wir keinen Teamsport an. Im Herzsport sind Bewegungsformen mit Wettkampfcharakter keine Option. Sofern ich als Trainerin meine Teilnehmenden gut kenne, können Spiele in der Gruppe im Gesundheitssport jedoch eine gute Ergänzung sein.

Welchen Sport wünschen sich ältere Menschen? Was erwarten sie?

Sie haben oft keine konkreten Vorstellungen. Viele machen aufgrund von Schmerzen die Erfahrung: Bewegung tut gut, bringt mehr Stabilität und Kontrolle über den Körper. Andere wollen sich beim Spielen mit den Enkeln fitter fühlen oder wieder belastbarer im Alltag und auf Reisen sein. Und: Empfehlungen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis geben oft den Anstoß. Dorthin zu gehen, wo sich bereits jemand Vertrautes gut aufgehoben fühlt, erleichtert den Einstieg.

Welchen Sport bietet der Sport-Gesundheitspark Berlin an?

Unser Angebot ist sehr vielfältig: Die beliebtesten Gruppen sind das Gesundheitstraining und das medizinische Krafttraining. Daneben ist auch das Schlingentraining für die Stärkung der Tiefenmuskulatur sehr begehrt, auch Yoga und Pilates. Wer mit oder nach einer Erkrankung, wie Krebs, Diabetes oder Parkinson, besser damit umgehen möchte, findet ein Angebot. Von Herz- über Lungensport bis zu Schlaganfall-Nachsorge reichen unsere Kurse. Wir möchten den Menschen beim Sport positive Erlebnisse verschaffen, ihnen Spaß an der Bewegung vermitteln.

Dabei beinhalten die Sportgruppen neben einem Part für das Herz-Kreislauf-Training einen Teil zur Kräftigung und zum Erhalt der Beweglichkeit, wie auch zur Schulung des Gleichgewichts.

Wie alt sind die Ältesten? Das Gros liegt bei 55 bis 75 Jahren. Viele stehen noch im Berufsleben, es gibt jedoch auch über 90-Jährige, die ihre Gruppe schätzen. Sollte jemand beim Transfer von der Matte in den Stand Hilfe benötigen, kann ein Hocker eine Unterstützung sein. Die Fitness hängt nicht immer vom Alter ab – die Persönlichkeit und der Umgang mit Anstrengung stellen den Rahmen dar.

Worauf sollten ältere Menschen achten, wenn sie mit Sport beginnen?

Auf jeden Fall auf die Qualifikation der Übungsleitenden, Trainerinnen und Trainer. Der Ausbildungsmarkt ist riesig. Außenstehende können oftmals nicht unterscheiden, was sich hinter einem Abschluss verbirgt: ein Wochenendlehrgang oder eine längere Qualifizierungsmaßnahme. Wichtig sind die berufliche Erfahrung der Trainerinnen und Trainer, ihr einfühlsamer Umgang und die individuelle Betreuung. Wer neu im Sport anfängt, möchte in seiner persönlichen Situation wahrgenommen werden und nicht in der Gruppe untergehen.

Was sollten Ältere beim Sport berücksichtigen?

Es ist ratsam, bequeme, atmungsaktive Kleidung zu tragen, ebenso wie Schuhe, die Halt geben, oder rutschfeste Socken. Sport für Ältere ist in der Regel kein Wettkampf: Ich muss nicht „so gut sein“ wie die anderen. Das eigene Wohlbefinden ist der Maßstab. Seinen Körper durch Bewegung besser kennenlernen, aber auch mal Pausen machen zu dürfen, die Angst zu verlieren, sind wichtige Aspekte. Sport wird oft mit Leistung assoziiert – im gesundheitsorientierten Sport ist dies vollkommen unangemessen. Wenn z.B. eine Übung mit dem Theraband zu schwer ist, darf es lockerer genommen werden. Bewegung darf nicht als bedrohlich empfunden werden.

Wie wichtig ist ein Sport-Gesundheits-Check?

Der Sport-Gesundheits-Check ist schon ab 35 Jahren zu empfehlen. Wer lange keinen Sport gemacht hat, sollte sich durchchecken lassen – z.B. mit einem Belastungs-EKG. Dies erst recht, wenn zum Beispiel beim Treppensteigen Schwierigkeiten auftreten, um festzustellen, welche sportliche Aktivität die richtige ist.

Weitere Infos über den Sport-Gesundheitspark mit allen Sportangeboten und der Übersicht der Gesundheits-Checks gibt es hier: www.sport-gesundheitspark.de

Interview: Angela Baufeld

„Ich schwebe, wenn ich vom Sport komme“

Warum Balthasar Spring (81) als Rentner den Sport entdeckte und wie er damit Tiefs überwindet

Aus sportlicher Sicht hat Balthasar Spring zwei Leben: eines vor seinem Ruhestand und eines danach. 2005 ging er mit 63 Jahren in Rente. Bis dahin war der heute 81-Jährige fast drei Jahrzehnte Verkaufsleiter in der Edelstahlbranche. Er schaffte am Tag zwei Zigarettenschachteln ohne Filter, rauchte mit den Lieferanten und trieb seinen Kaffeekonsum in die Höhe. Ungesünder kann ein Leben kaum geführt werden. Sport und Bewegung kamen darin nicht vor. In seiner Jugendzeit in Augsburg war das noch anders: „Ich bin katholisch erzogen. Wir hatten einen tollen Kaplan. Sind mit Fahrrädern in die Alpen gefahren. 70 bis 80 Kilometer pro Tag.“ 2005 änderte er sein Leben radikal. Als Rentner hatte er plötzlich viel Zeit. „Ich habe durchgehungen und meinem Arzt die Ohren vollgeheult“, erzählt er freimütig. „Bis er dessen überdrüssig war. Nimm dir ‘was vor, sagte er.“

Balthasar Spring entdeckte dann im Alter von 63 Jahren den Sport für sich. Er plante jedes Jahr einen Höhepunkt als Trainingsmotivation: 2005 kletterte er in Kenia auf den Kilimandscharo. 2006 lief er in New York den Marathon – viereinhalb Stunden. 2007 überquerte er die Alpen zu Fuß, weil er x-mal über darüber geflogen ist und wissen wollte, wie es ist, wenn man läuft. Hape Kerkelings „Ich bin dann mal weg“ brachte auch ihn schließlich auf die Idee zu pilgern. Er wanderte 2008 auf dem Jakobsweg die 800-Kilometer-Route Camino Frances und 2010 die 1.000 Kilometer lange Via de la Plata. 2012 folgte der Unfall: Er stürzte vom Baum und brach sich den ersten Lendenwirbel. „Ich habe drei Zentimeter Edelstahl im Rücken“, sagt er ohne Verbitterung. Der Unfall war ein Einschnitt, der ihn aber offensichtlich nicht erschüttert hat. Er wagte 2014 noch einmal ein Abenteuer: ein Segeltörn über den Atlantik auf den Spuren von Kolumbus.

Die nächsten Jahre waren nicht leicht für ihn und seine Frau. Aus gesundheitlichen Gründen verkauften sie Haus und Garten und zogen in eine altersgerechte, barrierefreie Wohnung. „Ich musste 1.200 Quadratmeter Garten gegen acht Quadratmeter Balkon eintauschen und hatte ein Jahr schlechte Laune“, sagte er. Wieder rettete ihn der Sport aus dem Tief.



Balthasar Spring bei „Sport im Park“ des TSV Wittenau 1896 auf der Wiese vorm Rathaus Reinickendorf

Seine Frau brachte eines Tages den Flyer „Sport im Park“ vom TSV Wittenau 1896 mit nach Hause. „Die Wiese am Rathaus Reinickendorf ist fünf Minuten von meiner Wohnung entfernt. Wie für mich zugeschnitten“, freut er sich. Er fährt die Strecke oft mit Fahrrad – kein E-Bike. „Das ist unmännlich“, findet er.

Jede Woche nimmt er an vier Angeboten teil: Walking, Rückenfit, Trimm-Dich-Pfad und Crossfit. Wenn er erzählt, was er außerdem macht, kann er als ein bisschen sportverrückt bezeichnet werden: Er hat das Deutsche Sportabzeichen in Gold und geht einmal in der Woche zum Reha-Sport „Bauch, Beine, Po“. Es geht ihm gut dabei: „Ich hatte Bluthochdruck – seit ich Sport im Park mache, habe ich Idealwerte.“

Oft wird er gefragt: „Was, du machst noch Sport, warum?“ Ganz einfach: „Ich wollte wissen, ob ich schon zum alten Eisen gehöre oder ob ich das noch kann. Wenn ich nach dem Training die Treppe runter zur U-Bahn gehe – au, die Muckis – wenn ich das spüre, weiß ich, ich habe nichts falsch gemacht.“ Er fühlt sich ausgefüllter: „Das Gefühl nach dem Sport ist etwas Erhabenes. Wenn ich an einem Tag nichts gemacht habe, fehlt mir etwas. Wenn ich Beschwerden hätte, würde ich vielleicht anders denken.“

Er erzählt auch Bekannten und Nachbarn von „Sport im Park“. Einige hat er dafür gewonnen. Andere sind nicht wiedergekommen. „Sport heißt immer anstrengen. Viele wollen sich keine Blöße geben. Dabei hat jeder mal angefangen.“

Da er glaubt, sein Leben ist mit Sport noch nicht richtig ausgefüllt, singt er außerdem im Reinickendorfer Shanty-Chor, hilft bei der Tafel, ist Komparsen bei Filmgesellschaften und unterstützt mit Führungen durch das Dorf Lübars die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins Natur & Kultur Labsaal Lübars.

„Wenn ich vom Singen komme, schwebe ich ein Meter“, beschreibt er sein Glücksgefühl. „Wenn ich vom Sport komme, schwebe ich zwei Meter.“

Angela Baufeld

SCHWIMMEN ALS LEBENS- ELIXIER

Monika Senftleben (81) von der SG Neukölln hat mit fünf Jahren Schwimmen für sich entdeckt und seitdem viele Wettbewerbe gewonnen. Warum sie nicht ans Aufhören denkt.



Die Schwimmhalle in der Lipschitzallee in Gropiusstadt an einem normalen Wochentag. Am Beckenrand warten neun Frauen und drei Männer auf den Beginn ihres Trainings. Dreimal in der Woche treffen sich die Masters der SG Neukölln zur gemeinsamen Übungsstunde. Mittendrin verbreitet eine kleine Frau gute Laune – Monika Senftleben. Es wird geschwätzt, gelacht und gescherzt. „Das Treffen mit der Gruppe, die soziale Komponente ist für mich sehr wichtig“, nennt sie einen Grund für ihr aktives Sporttreiben im Alter. „Dadurch habe ich immer Kontakt zu anderen, auch zu Jüngeren.“ „Monika ist immer gut drauf und kann auch andere sehr gut motivieren. Außerdem ist sie sehr gut im Organisieren“, erzählt ihre Freundin Brigitte Merten.

Dann beginnt das Training. Monika Senftleben ist gut zu erkennen an ihrem bunten Badeanzug und der bunten Kappe, aus der nur einige ihrer blonden Haare hervorlugen. Sie gleitet mit kräftigen Armzügen durchs Wasser. Erst schwimmt sie Kraul, wechselt danach in die Brustlage, ihren Erfolgsstil. 26 Einzel-Weltrekorde hat sie in dieser Technik aufgestellt. Einer wurde erst nach 14 Jahren verbessert. Dazu kommen noch einige Bestleistungen mit den Staffeln. Monika Senftleben schwimmt ihr eigenes Tempo, etwas abseits der Gruppe. Mit den zum Teil zwanzig, dreißig Jahre Jüngeren kann und will die 81-jährige nicht mehr mithalten. „Ich schwimme so, dass

es mir gutgeht. Ich will mich nicht mehr unter Druck setzen.“

Die erfolgreiche Masters-Schwimmerin ist ein Beispiel, wie Sport und Bewegung die Schlüssel für ein gesundes Älterwerden sind. Jüngste Studien britischer Forscher belegen, wer sich als Senior regelmäßig sportlich betätigt, erhöht seine Aussicht, gesünder zu altern, um das Dreifache. Wer es leistungssportlich tut, sogar um das Vierfache. Bei Untersuchungen der Deutschen Sporthochschule in Köln gelang es 85- bis 90-Jährigen Probanden durch gezieltes Training, ihre Muskelkraft sogar zu verdoppeln. Dabei erweist sich Schwimmen als ideal. Der Ausdauersport stärkt das Herz und das Verletzungsrisiko ist geringer als bei anderen Sportarten.

Schwimmen ist bei den Senftlebens Familiensport. Zum Training wird Monika von ihrem Ehemann Peter begleitet. Der bald 89-Jährige ist ebenfalls ein erfolgreicher Masters-Schwimmer. Als solche werden in Deutschland alle aktiven Schwimmer ab 20 Jahren bezeichnet, die keinen Hochleistungssport betreiben. Ihre Wettkämpfe betreiben sie getrennt nach Altersklassen. In den Staffeln jedoch schwimmen Junge und Ältere gemeinsam. Dafür wird das Lebensalter der vier Starter addiert. Die Skala der Wettbewerbe reicht dabei von einer „99-Jahre-Staffel“ (Mindestalter) bis zum Extrembeispiel, dem „399-Jahre-Quartett“. „Monika ist unverzichtbar für unser Team. Es gibt nicht mehr so viele jenseits der 80

Jahre, die an Wettkämpfen teilnehmen“, sagt Trainer Winnie Kellermann, der sie mit Stolz in der Stimme als „meine Altersfürstin“ bezeichnet.

Schwimmen hat Monika Senftleben bereits mit fünf Jahren erlernt. „Im Krossinsee bei Königs Wusterhausen. Da wohnte meine Tante. Intakte Schwimmbäder gab es kurz nach dem Krieg nicht so viele“, erzählt sie vom Anfang ihrer sportlichen Betätigung. Bereits im Kindesalter gewann sie als Mitglied der Neuköllner Schwimm-Union, einem der Vorläufer des heutigen Vereins, zahlreiche Wettbewerbe. „Mit 15 habe ich dann erstmal aufgehört. Da waren für mich die Jungs wichtiger“, erklärt die 1,58 große Frau mit einem verschmitzten Lächeln. Lange hielt es die begeisterte Schwimmerin aber nicht ohne das Wasser aus. Ein paar Jahre später wurde sie wieder Mitglied im Verein und lehrte zunächst Kindern das Schwimmen. „Dann wurde ich überredet, mal an einem Wettbewerb teilzunehmen. Ganz ohne Training wurde ich Zweite.“ Da war mit 31 Jahren der Grundstein für ihre späte Karriere gelegt. Mit den Erfolgen wuchs auch ihr Ehrgeiz. „Das Schwimmen wurde für mich immer mehr zum Leistungssport“, resümiert Monika Senftleben im Rückblick. „Wenn andere meine Zeiten unterboten hatten, wollte ich unbedingt wieder schneller sein.“ Titel um Titel sammelte sie Jahr für Jahr bei den Berliner-, den Norddeutschen oder den Deutschen Meisterschaften, gekrönt oft mit Rekordzeiten. Ihre gesamte sportliche Karriere gestaltete Monika Senftleben als Freizeitsportlerin, neben ihrem Beruf bei der Post.



Bei Monika Senftleben und ihrem Mann Peter ist Schwimmen Familiensport

In den 80er Jahren bekam der Seniorensport auch international mehr Aufmerksamkeit. Sowohl der europäische, als auch der Welt-Schwimmverband richteten eigene Titelkämpfe aus. Monika Senftleben nutzte die Chance. Im November vor 40 Jahren stellte sie ihren ersten Weltrekord auf, über 100 Meter Brust. Den letzten schwamm sie 2014.

Gleich bei ihrem ersten WM-Start 1988 in Brisbane wurde sie Weltmeisterin über 50 Meter Brust, schwamm dabei Weltrekord. Vor sechs Jahren in Budapest bei ihrem vorerst letzten WM-Start gewann sie auf dieser Strecke erneut den Titel. Zehn Goldmedaillen brachte die vom Deutschen und Berliner Schwimmverband mehrfach Ausgezeichnete insgesamt von Weltmeisterschaften mit nach Hause. Dazu kommen noch eine ganze Reihe von Podiumsplätzen. Zuletzt in Südkorea (2019) und Japan (2023) war Monika Senftleben nicht mehr am Start. Das hatte vor allem mit den weiten Reisen zu tun. „Das ist mir in meinem Alter doch zu anstrengend“, sagt sie. Mit der katarischen Hauptstadt Doha liegt der nächste WM-Ort im kommenden Februar auch nicht gerade vor der Haustür. Hinzu kommt, dass die Masters ihre Teilnahme eigenständig organisieren und die Reisekosten plus Startgelder selbst tragen müssen. Ein gehöriger Aufwand. Vom Deutschen Schwimmverband gibt es keinerlei Unterstützung „Wir haben in den vielen Jahren immer unseren Urlaub nehmen müssen“, erzählen Monika und ihr Mann. Das haben sie gern getan. „Ohne den Sport hätte ich nicht so viel von der Welt gesehen und so viele Bekanntschaften mit Menschen anderer Länder schließen können“, ergänzt sie.

Auch Monika Senftleben wird ab und an von gesundheitlichen Problemen geplagt. Deshalb abrupt mit dem Schwimmsport aufzuhören, kommt für sie jedoch nicht in Frage. Schließlich hat sie noch längst nicht alle Masters-Kategorien ausgeschöpft. Es gibt auch Wettbewerbe für Schwimmer 85 plus.

Herbert Schalling



ZAHLEN UND FAKTEN

So viele Ältere sind Mitglieder in den Berliner Vereinen:

50 bis 60 Jahre	
63.972	männlich
33.020	weiblich
47	divers/keine Angaben
97.039	gesamt

61 bis 70 Jahre	
34.348	männlich
21.723	weiblich
14	divers/keine Angaben
56.085	gesamt

71 bis 80 Jahre	
21.300	männlich
18.583	weiblich
2	divers/keine Angaben
39.885	gesamt

Über 81 Jahre	
10.620	männlich
9.036	weiblich
19.656	gesamt

Insgesamt sind **212.665 Mitglieder** in Berliner Sportvereinen über 50 Jahre.



„Herbstgold“

Dokumentarfilm von 2010. Die Filmhelden stehen im Herbst ihres Lebens, sie kommen aus ganz Europa, kämpfen gegen die Einsamkeit, gegen Krankheiten - und für Gold! Sie sind zwischen 80 und 100 Jahre alt. Ihre Biografien sind sehr verschieden, aber sie haben ein gemeinsames Ziel: die Teilnahme an der nächsten Leichtathletik-WM der Senioren in Finnland.

NEU: Verkürzte Übungsleiter*in- Ausbildung „Sport für Ältere“

Der LSB plant 2024 eine verkürzte Ausbildung für Übungsleiter*innen, die sich älteren Menschen zuwenden. Bis 2040, so prognostiziert die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen, erwartet Berlin einen Anstieg der über 65-Jährigen von 18 Prozent. Es werden ca. 800.000 ältere Menschen in Berlin wohnen, denen der organisierte Sport eine sportliche Heimat bieten möchte. Dafür braucht es Menschen, die sich ausbilden lassen, um mit den Lebenserfahrenen

- » gemeinsam Spaß und Freude an und bei der Bewegung zu haben
- » Wissen und Erfahrungen zu teilen für einen gesunden Lebensstil und eine bestmögliche Lebensqualität bis ins hohe Alter
- » einen Ort der Begegnung zu schaffen, an dem über den Sport hinaus für Vernetzung und soziales Miteinander gelebt wird.

In 50 Unterrichtseinheiten werden die Grundlagen in Theorie und Praxis vermittelt, um ältere Menschen in Bewegung zu bringen. Für eine eventuelle spätere Ausbildung zur DOSB-C-Lizenz werden die Inhalte dieser verkürzten Ausbildung voll anerkannt.

Weitere Infos: Christoph Stegemann, Tel. 300 02 419 oder christoph.stegemann@lsb-berlin.de oder www.lsb-berlin.de



„Sein letztes Rennen“

Dieter Hallervorden spielt in dem Film von 2013 einen Marathon-Olympiasieger, der im hohen Alter noch einmal mit dem Lauftraining beginnt und für den Berlin-Marathon trainiert.



Fit und eigenständig bleiben: Anregungen für Menschen mit Bewegungseinschränkungen gibt es in der Broschüre **„Älter werden in Balance – Aktiv im Alltag, aktiv im Leben“** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Download: bit.ly/inBalance23



Der „Alltags-Fitness-Test“ besteht aus sechs Übungen:

Getestet werden Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit und Geschicklichkeit. Mit dem Programm sollen vor allem inaktive über 60-Jährige zu mehr Aktivität im Alltag bewegt werden.

Infos zu einzelnen Übungen stehen hier: <https://richtigfitab50.dosb.de/alltags-fitness-test>

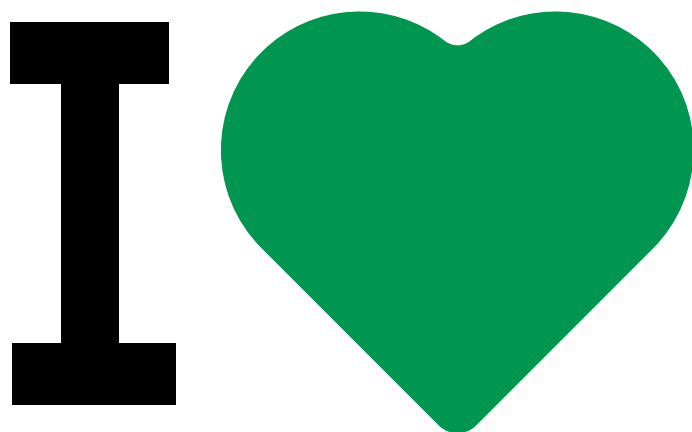
„Verein(t) gegen Einsamkeit“

Einsamkeit ist zwar äußerlich nicht sichtbar, kann aber gravierende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen und Auswirkungen auf das Zusammenleben und den Zusammenhalt in der Gesellschaft haben: Das Projekt „Verein(t) gegen Einsamkeit“ soll die Potenziale des Sports und der Vereine aufzeigen – wie Menschen aller Generationen und Lebenslagen ihre soziale Heimat in wohnortnahen Sportvereinen und dort sozialen Zusammenhalt erleben können. Das Modellprojekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Infos: www.gesundheit.dosb.de/angebote/vereint-gegen-einsamkeit

Die besten Geschichten aus jedem Bezirk.

Täglich auf morgenpost.de, in der App und in der Zeitung.



Und Ihr
Liebling?

- Friedrichshain-Kreuzberg
- Mitte
- Neukölln
- Tempelhof-Schöneberg
- Lichtenberg
- Charlottenburg-Wilmersdorf
- Marzahn-Hellersdorf
- Pankow
- Steglitz-Zehlendorf
- Reinickendorf
- Spandau
- Treptow-Köpenick

Einfach mal ausprobieren:
morgenpost.de/ausprobieren



Berliner
Morgenpost

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

SPORT FORMT KÖRPER UND CHARAKTER

Jörn Pasternack, Bezirksstadtrat in Pankow für Schule, Sport und Facility Management, über Schule und Sport, gute Trainerinnen und Trainer und Sportstätten für alle

1 **SPORT IN BERLIN**
Wo landet der Sport in Ihrer politischen Themenrangliste?
Als Stadtrat für Schule und Sport sehe ich, wie diese beiden Themen Hand in Hand gehen. Während die Schule den Geist bildet, formt Sport den Körper und den Charakter. Daher sind beide Bereiche für mich von gleicher Bedeutung. Sport ist für mich nicht nur ein Freizeitvergnügen, sondern ein essenzielles Element für das Wohlbefinden und die Entwicklung unserer Bürger. Daher sind beide Bereiche für mich von gleicher Bedeutung und stehen an oberster Stelle meiner politischen Prioritäten.

Was sind die Schwerpunkte Ihrer sportpolitischen Arbeit und warum genau diese? Wo liegen die größten Schwierigkeiten der Sportvereine in Pankow und was tun Sie dagegen?

2+3

Die Schwerpunkte meiner sportpolitischen Arbeit sind klar definiert und basieren auf den aktuellen Herausforderungen, denen sich unser Bezirk gegenüberübersieht. Die deutliche Diskrepanz zwischen dem Bedarf an Sporthallen- und Sportplatzzeiten und den vorhandenen Kapazitäten. Mir ist bewusst, dass viele unserer Sportanlagen in keinem zufriedenstellenden Zustand sind. Der Sanierungsbedarf allein für die Pankower Sportanlagen beläuft sich auf etwa 90 Millionen Euro. Dies zeigt, wie dringend Handlungsbedarf besteht.



Stadtrat Jörn Pasternack:
„Meine Zeit beim Karate hat mich geprägt.“

...

Daneben gilt es, die alleinstehenden Sportstätten im Bezirk weiterzuentwickeln. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, haben wir den Sportentwicklungsplan für Pankow ins Leben gerufen. Dieser Plan ist nicht als starres Dokument zu verstehen, sondern als fortlaufender Prozess. Ich freue mich, dass die Stelle für Sportentwicklungsplanung Anfang 2024 besetzt wird und wir damit in der Lage sind, den Sportentwicklungsplan sowie die Entwicklung der einzelnen Sportstätten weiter voranzutreiben. Auch der Mangel an Übungsleitern ist eine Herausforderung. Ohne Trainer und Betreuer können unsere Vereine nicht funktionieren. Ich setze mich dafür ein, den Übungsleitern ihr Ehrenamt so leicht wie möglich zu machen: z. B. Ausnahme bei Parkgebühren.

Im Koalitionsvertrag steht, dass in Berlin pro Bezirk zwei inklusive Sportstätten gebaut werden und der Jahn-Sportpark ein inklusiver

4 **Sportpark wird. Wie setzen Sie sich dafür ein, dass der Koalitionsvertrag in Ihrem Bezirk erfüllt wird?**

Es ist wahr, dass der Jahn-Sportpark als zentral verwaltete Sportanlage nicht direkt in meinem Zuständigkeitsbereich liegt. Dennoch sind wir im Schul- und Sportamt Pankow aktiv an dem Prozess beteiligt, den Jahn-Sportpark zu einem inklusiven Sportpark zu entwickeln. In unserem eigenen Zuständigkeitsbereich sind wir ebenfalls engagiert, die Vorgaben des Koalitionsvertrages umzusetzen. Ein konkretes Beispiel hierfür ist der Neubau der Sporthalle der Pankeschule. Dort legen wir besonderen Wert darauf, dass die Halle den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler sowie den Anforderungen der Sportvereine gerecht wird. Dies zeigt, dass wir die Schaffung inklusiver Sportstätten nicht nur als politische Verpflichtung, sondern auch als Chance sehen, den Sport in Pankow für alle zugänglich und inklusiv zu gestalten.

Welches Sportereignis hat Sie am meisten geprägt?

Bereits im Grundschulalter fing ich mit Karate an, und der Weg der leeren Hand (Karatedō) begleitete mich mit Unterbrechungen bis zum Abschluss meiner Ausbildung bei der Berliner Polizei 2010. Hier habe ich gerne und viel trainiert, auch im Leistungsbereich. Das prägendste Ereignis war die Teilnahme an den WKA Weltmeisterschaften 2009. Diese Zeit bei Jürgen Hornung (9. Dan) hat mich geprägt, und deshalb ist es keine Floskel: Sport formt den Körper und Charakter.

5

SportPark Poststadion

Der SportPark Poststadion ist rund zwölf Hektar groß und befindet sich in Berlin-Mitte in der Nähe des Hauptbahnhofs. Herzstück ist das denkmalgeschützte und historische Poststadion – gebaut von 1926 bis 1929. Während der Olympischen Spiele 1936 fanden hier die Fußball-Vorrundenspiele statt. Auf dem Gelände des Sportparks sind viele Vereine zu Hause, die viele verschiedene Sportarten anbieten, z. B. der Allgemeine Sportverein Berlin (ASV), der Berliner Athletik Klub 07, der Deutsche Alpenverein Sektion Berlin, Spreewölfe Berlin u.v.m. Eine Übersicht der Vereine und Sportarten, ausführliche Informationen zur Geschichte des Stadions sowie Kontakte der Ansprechpersonen gibt's hier: sportparkpoststadion.de



- | | |
|---|--|
| 1 Stadion | 11 Skatepark |
| 2 Tribüne mit Sitz des
Bezirkssportbunds | 12 Tennisanlage |
| 3 Rollsportanlage | 13 Kletterzentrum |
| 4 Sport- und Ruderhalle | 14 Spa Wellness privat |
| 5-8 Fußball-Trainingsplätze
mit Kunstrasen | 15 Stadtbad Tiergarten
(geschlossen wegen
Sanierung) |
| 9 Familiensportanlage
vor der Ruderhalle | 16 Jogging-Strecke |
| 10 Street-Workout Park | 17 Rodelbahn |
| | 18 Minigolf |



ASV-Abteilungsleiterin Bärbel Jensch (Mi.) mit Adriana Pauker und Marvin Jacob am Eingang Poststadion. Der Eingang zum Stadion und zu den Tribünen ist barrierefrei. Deshalb können beim ASV Menschen mit Behinderungen in vielen Disziplinen trainieren: Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen, Standweitsprung, 100-m- und Mittelstrecken-Läufe.



Ein Tisch im Freien
am Stadioneingang Lehrter Straße ist das Vereinsheim der Leichtathletik-Abteilung des Allgemeinen Sportvereins Berlin (ASV). Der Tisch ist immer gedeckt mit Kaffee, Wasser, Keksen.



Bärbel Jensch schwärmt für das Poststadion: „Es hat Charakter und viel Charme. Aber der Geräteraum ist zu klein und im Winter ungeheizt. Bei Regen machen wir hier unsere Dienstbesprechungen. Wir sind über 200 Mitglieder und müssen diesen Raum noch mit der Fußball-Abteilung teilen. Wir möchten gern mehr Ordnung haben – mit Schränken und Fächern. Wir sind Kellerkinder, die seit 1949 tolle Sozialarbeit mit und durch Sport machen.“



**„Mach Dein Sportabzeichen
beim ASV Berlin e. V.“** – Marvin Jacob ist
Sportabzeichen-Verantwortlicher im Verein. 156
Mitglieder haben im vergangenen Jahr das
Sportabzeichen erworben – Platz 1 beim LSB-
Sportabzeichen-Wettbewerb in der Gruppe der
Vereine mit 101 bis 250 Mitgliedern.



Die Kugelstoßanlage –
Lieblingsplatz von Marvin Jacob.



**„Ich kann so vieles machen im Stadion –
nicht nur laufen. Das gefällt mir“**,
sagt Adriana Pauker.

WEITERE INFOS

Sportparkpoststadion.de

KONTAKT

ASV Leichtathletik,
Abteilungsleiterin Bärbel Jensch,
barbara.jensch@gmx.net;
www.asv-berlin-leichtathletik.de

5 FRAGEN AN ADRIANA PAUKER (36, ÄRZTIN) UND MARVIN JACOB (21, INDUSTRIEKAUFMANN)

Wo wohnt ihr?

Adriana Pauker: Ich komme aus Ecuador und wohne seit März in Neukölln.

Marvin Jacob: In Reinickendorf.

Die langen Anfahrtswege stören euch nicht?

Adriana Pauker: Es war die erste Sportstätte, die ich entdeckt habe, als ich nach Berlin kam. Es ist ein tolles Stadion. Die Tartanbahn ist gut. Es ist alles da – Startblöcke und elastische Widerstandsbänder fürs Krafttraining. Die Menschen sind sehr freundlich. Ich kann meine beiden Töchter mitbringen, sie können hier auch Sport machen.

Marvin Jacob: Ich stehe extra um 5 Uhr auf, fahre mit dem Rad zur Arbeit und danach hierher. Mir würde sonst etwas fehlen. Die Menschen hier sind wie eine Familie. Das Stadion hat 100 Prozent Naturrasen. Es hat auch Tradition. Max Schmeling war zum Beispiel hier. Das Beste sind die langen Sommernächte. Hinten der zugewachsene Wald. Im Sommer ist viel Schatten.

Was trainiert ihr?

Adriana Pauker: 400 m. Ich war in diesem Jahr Berlin-Brandenburger Meisterin – mit 1:16 Minuten. In Ecuador war ich Landesmeisterin mit 1:04 Minuten. Die Zeit möchte ich wieder erreichen. Ich bin auch Trainerin – für Minis und Erwachsene.

Hier kann jeder Sport machen. Das ist in Ecuador anders. Dort ist es mit 18 vorbei. Es gibt keine Sportangebote für Erwachsene. Nur die Besten werden weiter gefördert.

Marvin Jacob: Ich trainiere hier seit 2009 – erst Sprint und Schlag- und Wurfball, später Kugelstoßen. Meine Bestweite ist 12,25 Meter. Ich war mal Vereinsmeister. Inzwischen bin ich vor allem Trainer und Sportabzeichen-Chef.

Wie oft seid ihr hier?

Adriana Pauker: Zwei-, dreimal in der Woche immer von 17 bis 18.30 Uhr. Hinterher gibt's Kaffee und wir unterhalten uns alle noch ein bisschen.

Marvin Jacob: Montags, mittwochs und freitags. Auch im Winter.

Was würdet ihr verändern, wenn ihr es könntet?

Adriana Pauker: Fußball hat hier Vorrang. Wenn Spiele sind, fällt das Training aus. Wenn Freitag gespielt wird, werden schon am Mittwoch die Linien auf dem Rasen gezogen. Dann kann ich nicht mit den Minis trainieren.

Marvin Jacob: Die Spielfeldumrandung ist an vielen Stellen eine Stolperfalle. In der Kugelstoßanlage und in der Sprunggrube müsste der Sand aufgefüllt werden. Der Antrag beim Bezirksamt läuft seit vier Jahren. Wir werden immer wieder vertröstet.

NEU IM TEAM. THE 1. SOFORT VERFÜGBAR BEI UNS.



DER BMW 116i.

Der BMW 1er ist gekommen, um alle Blicke auf sich zu ziehen. Denn sein herausragendes Design und seine progressive Formensprache heben ihn auf den ersten Blick von der Masse ab. Ebenso wie sein Innenraum, dessen modernes Ambiente mit Hochwertigkeit und Offenheit begeistert. Effiziente Motoren, der erstmals im BMW 1er verfügbare Frontantrieb und modernste Fahrwerkstechnologien garantieren Fahrerlebnisse voller Dynamik und Agilität, während innovative Technologien und Fahrerassistenzsysteme dafür sorgen, dass Sie immer sicher und komfortabel an Ihr Ziel gelangen.

BMW 116i: Alpinweiß uni, 17" LMR Vielspeiche 546, Stoff 'Grid' Anthrazit, Interieurleisten Quarzsilber matt genarbt, Lederlenkrad, Multifunktion für Lederlenkrad, DAB-Tuner, ConnectedDrive Services, Sitzheizung für Fahrer und Beifahrer, BMW Live Cockpit Professional, Park Distance Control (PDC), LED-Scheinwerfer, u.v.m.

Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: - (NEFZ); 5,8 (WLTP); CO₂-Emissionen in g/km: - (NEFZ); 132 (WLTP)

Leasingbeispiel von der BMW Bank GmbH: BMW 116i

Anschaffungspreis:	27.890,95 EUR	36 monatliche Leasingraten à:	249,00 EUR
Leasingsonderzahlung:	2.000,00 EUR	Gesamtpreis:	10.964,00 EUR
Laufleistung p.a.:	5.000 km	Leasing Minder-km-Satz ¹ :	3,61 ct
Laufzeit:	36 Monate	Leasing Mehr-km-Satz ¹ :	5,42 ct

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 10/2023. Für Verbraucher gelten ausschließlich die Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht bei außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

¹ Bei Über- bzw. Unterschreitung der festgelegten Gesamtkilometer-Laufleistung nach Ablauf der vereinbarten Leasingzeit werden die gefahrenen Mehr bzw. Minderkilometer dem Leasingnehmer zu dem im Leasingvertrag vereinbarten Satz nachberechnet bzw. vergütet. Bei der Berechnung bleiben 2.500 km ausgenommen. Die km-Freigrenze von 2.500 gilt nicht für Motorradleasing. Einzelheiten ergeben sich aus dem Leasingantrag.

Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO₂-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagenmodelle“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen, bei der Deutschen Automobil Treuhand GmbH (DAT), Hellmuth-Hirth-Str. 1, 73760 Ostfildern und unter <https://www.dat.de/co2/> unentgeltlich erhältlich ist. Abbildung(en) zeigt/-en Sonderausstattungen.

RILLER & SCHNAUCK

bewegt

Riller & Schnauck GmbH

Hindenburgdamm 68, 12203 Berlin

Ihr Ansprechpartner: Johannes Polgar: +49 30 790095 - 66, E-Mail: Johannes.Polgar@riller-schnauck.de

GEMEINSAM FÜR EINEN STARKEN SPORT IN BERLIN



Der LSB - Landessportbund Berlin freut sich, Riller & Schnauck als neuen Premiumpartner begrüßen zu dürfen. Das Berliner Unternehmen unterstützt den LSB ab sofort bei der Förderung des Breiten- und Spitzensports in der Hauptstadt.

Riller & Schnauck, mit Sitz in Berlin, ist seit über 60 Jahren als Autohaus und Dienstleister für Premium-Marken wie BMW, MINI, Rolls-Royce, sowie Ferrari, Ducati und Kawasaki bekannt. „Unsere Vision ist es, die Art und Weise zu verändern, wie Sie sich fortbewegen. Mit Riller & Schnauck bewegen Sie sich nicht nur von A nach B – Sie erleben eine neue Art der Mobilität. Sportlichkeit und neue Mobilitätslösungen sind fest in unserer DNA verankert!“ sagt der Vertriebsleiter Johannes Polgar.

Mit dem Engagement als Partner des LSB, unterstreicht das Unternehmen seine langjährige Verbundenheit mit der Stadt und dem Sport. Die neue Partnerschaft zeigt ein klares Signal: Riller & Schnauck will seinen Beitrag zur Entwicklung einer starken Sportszene leisten – sowohl auf breiter Ebene wie beim Spitzensport. „Wir sind stolz darauf, den LSB als Partner unterstützen zu können. Der Sport ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft und fördert die Gesundheit sowie das Wohlbefinden der Menschen. Wir möchten dazu beitragen, dass der Sport in Berlin eine wichtige Rolle spielt“, so Vertriebsleiter Johannes Polgar.

Die Partnerschaft mit dem Landessportbund soll dabei helfen, neue Impulse für den sportlichen Erfolg Berlins setzen zu können – gemein-

sam wollen beide Partner ihre Kräfte bündeln, um so noch mehr junge Talente ausfindig zu machen und bestehende Strukturen zu verbessern.

„Für unser Team von Riller & Schnauck ist es eine Herzensangelegenheit dabei zu helfen, dass gerade Kinder frühzeitig Zugang zum organisierten Sport erhalten und sich auf eine gesunde und erfolgreiche Zukunft vorbereiten können,“ so Polgar.

Riller & Schnauck bietet nicht nur innovative und überzeugende Mobilitätslösungen, sondern leistet einen großen Beitrag in Sachen Sportförderung.



WIR BEWEGEN BERLIN

Unsere Partner und Sponsoren stellen sich vor





Der SCSTV des SC Siemensstadt hat über 1.000 Abonnenten.

ACHTUNG, VEREINE! JETZT FÜR DEN ZUKUNFTSPREIS BEWERBEN

Warum sich mitmachen lohnt: Was aus Projekten geworden ist, die in den vergangenen Jahren ausgezeichnet wurden.

Berliner Sportvereine können sich auch in diesem Jahr wieder um den „Zukunftspreis des Berliner Sports“ bewerben – mit Projekten aus den Bereichen Umwelt, Integration und Inklusion, Kinder- und Jugendsport, Digitalisierung und allgemeine Vereinsentwicklung. Bewertet werden der Beitrag zur Vereinsentwicklung, Nachhaltigkeit und Originalität der Maßnahme, personeller und zeitlicher Aufwand, Kommunikation und Öffentlichkeitswirkung. Viele eindrucksvolle Vereinsprojekte wurden in den vergangenen Jahren mit dem „Zukunftspreis des Berliner Sports“ ausgezeichnet, zum Beispiel 2020 der SC Siemensstadt für seinen YouTube-Kanal SCSTV. Dort veröffentlicht der Verein seit der Pandemie fast jeden Tag ein neues Mitmach-Video. Das Preisgeld wurde in die Weiterentwicklung des Projekts und in bessere Ausrüstung investiert, wie die Nachfrage im Verein ergab: „Unser SCSTV läuft und hat jetzt 1.000 Abonnenten. Auch die App wird viel genutzt. Die Aufmachung und die Videoerstellung sind professioneller geworden und der Content wurde ausgeweitet.“

Noch länger zurück liegt der Erfolg der Ruder-Union Arkona Berlin 1879. Der Verein gewann 2014 mit dem Projekt zur Abfallvermeidung und Energieeffizienz. „Die Solarthermie hat große Energie- und damit auch Kohlendioxid-Einsparungen gebracht, da wir im Sommer das

Warmwasser für die Duschen nur noch über die Solarthermie erzeugen“, meldet der Verein. „Der Heizkessel wurde in den letzten beiden Jahren im Sommer komplett abgestellt. Die Mitglieder akzeptieren es, wenn bei weniger Sonnenschein das Duschwasser auch mal etwas kühler ist.“ Das Engagement soll weiter ausgebaut werden: „Wir arbeiten an einem Energiekonzept, um noch mehr gegen den Klimawandel zu tun – natürlich auch, um unsere Energiekosten in vertretbaren Größen zu halten. Wir planen zusätzliche Photovoltaik-Anlagen, den Einbau einer Wärmepumpe und die Anschaffung von Elektro-Antrieben an unseren Trainerbooten. Damit wird unser klimaneutraler Sport noch weiter optimiert.“ Von dem Preisgeld wurde damals u.a. zusätzliches Mehrweggeschirr für größere Veranstaltungen angeschafft.

Mitmachen lohnt sich also – auch in diesem Jahr gibt's Preisgelder von insgesamt 25.000 Euro. Bewerbungsschluss ist der 17. Dezember. Weitere Infos und die Bewerbungsunterlagen gibt es hier: www.berlin-sport.de/zukunftspreis-des-berliner-sports-2023

▼ Anzeige

**ZUKUNFTSPREIS
2023
des Berliner Sports**

LANDES
**SPORT
BUND
BERLIN**

Zeige Dein Vereinsengagement! Jetzt wieder beim Vereinswettbewerb bewerben & Preisgelder in einer Gesamthöhe von 25.000 € gewinnen.

www.zukunftspreis-berlin.de



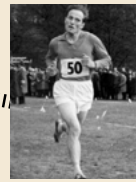
1948

Rudolf Engel, Joseph Kielbassa, Kurt Korsch und Ernst Schiffing gründen den Verein. Den bisherigen Sportgruppen in Frohnau/ Hermsdorf, Heiligensee, Konradshöhe und Tegel/ Borsigwalde ist gemein, dass sie alle um den Tegeler Forst herum aktiv sind. Gleich im ersten Jahr erringt Harry Weiß den ersten Berliner Meistertitel für den TF, im Fünfkampf (100m-400m-Kugel-Weit-Hoch).



1949

Der Poloplatz, erste Heimstätte des Vereins seit 1949



1954

Gerhard Risse siegt bei den Deutschen Waldlaufbestenkämpfen in der AK I – erster nationaler Titelgewinn für den TF

1970

Der TF gründet gemeinsam mit dem ASV, dem BSC Rehberge und dem TSV Siemensstadt die Leichtathletikgemeinschaft Nord Berlin.



1971

Die Mitgliederzahl übersteigt die 1000. Roland Wolff übernimmt das Training der jugendlichen Mittelstreckler – der Beginn einer Trainerlegende.

1964

Bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften (U22) siegt Hilde Schubert mit 1,57m im Hochsprung und erringt damit den ersten Deutschen Meistertitel für den TF.



1963

Inbetriebnahme der Sporthalle in der Hatzfeldtallee, eine verbesserte Trainingsmöglichkeit im Winter.

1974

In der Finsterwalder Straße im Märkischen Viertel wird ein neues Leichtathletik-Stadion eröffnet. Es ist eines der ersten in Berlin, das über eine Kunststoff-Laufbahn verfügt.



75 JAHRE SC TEGELER FORST

Die wichtigsten Stationen der langen Vereinsgeschichte:



1975

Der beste weibliche Nachwuchs Deutschlands 1975: Die Meistermannschaft der LG NORD

1989

Beim ISTAF im Olympiastadion erzielt Holger Böttcher mit 1:45,09min eine Weltklassezeit über 800 m.

1995

Mit Helga Backhaus und Heike Pawzik starten erstmals zwei TF'ler bei Weltmeisterschaften (IAU): über 100km in Winschoten/NED.



1995

Der TF wird im LSB zum Modellverein für Kinder- und Jugendsport bestimmt. Es beginnt eine systematische Sichtung von Talenten an den Reinickendorfer Grundschulen.

2010

Meike Kröger überspringt 2010 die magische Höhe von 2 m



1976

Renate Emmerich, erfolgreiche Trainerin der Frauen und weiblichen Jugend, wird als erstem Mitglied die Goldene Ehrennadel des Vereins verliehen. Erstmals übersteigt die Anzahl der weiblichen Mitglieder die der männlichen.

1975

Über 10x100m stellt die Mannschaft der weiblichen Jugend in der Finsterwalder Straße mit 2:00,8min einen Deutschen (Frauen-) Rekord auf.

2014

Carsten Schlangen beendet seine Laufbahn – mit u.a. 19 Deutschen Meistertiteln und zwei Olympiateilnahmen erfolgreichster Athlet des Vereins



Kontakt:

SC Tegeler Forst e.V.
Hermsdorfer Damm 199
13467 Berlin
info@sctf.de
www.sc-tegeler-forst.de

ISTAF INDOOR

23. FEBRUAR 2024
MERCEDES-BENZ ARENA BERLIN



**MIT BIS ZU 20%
VEREINSRABATT!**

**TICKETS UNTER
WWW.ISTAF-INDOOR.DE/VEREINE**



SPORTMETROPOLE

BERLIN



bett1.de

Wir sind Matratze.



SCHWIMMCLUB POSEIDON BERLIN E. V.

Gründungsjahr 1886
Anzahl Abteilungen 1

384

Mitglieder im Verein

52%
weiblich

48%
männlich

58%
< 18 Jahre

42%
> 18 J.

25 JAHRE
Altersdurchschnitt

SPORT-VEREINIGUNG DRESDENIA BERLIN E. V.

Gründungsjahr 1924
Anzahl Abteilungen 8

435

Mitglieder im Verein

38%
weiblich

62%
männlich

1%
<18J.

99%
> 18 Jahre

60 JAHRE
Altersdurchschnitt

Am Puls der Zeit

Das sind die kleinsten Vereine*, die in jüngster Zeit direkte** Mitglieder des LSB sind:

SV BERLIN- FRIEDRICHSTADT E.V.

Gründungsjahr 1991
Anzahl Abteilungen 5

544

Mitglieder im Verein

36%
weiblich

64%
männlich

24%
<18J.

76%
> 18 Jahre

37 JAHRE
Altersdurchschnitt

WARTENBERGER SPORTVEREIN E.V. BERLIN

Gründungsjahr 1974
Anzahl Abteilungen 3

574

Mitglieder im Verein

24%
weiblich

76%
männlich

50%
< 18 J.

50%
> 18 Jahre

28 JAHRE
Altersdurchschnitt

Der Mann mit Anzug und klaren Regeln

Mohammed EL Ouahhabi ist Integrationscoach beim LSB-Projekt „SPORTBUNT – Vereine leben Vielfalt!“. Integration ist für ihn mehr als ein Job. Integration ist seine Mission. Das wird auch bei seinem neuesten Projekt deutlich – der Arbeit in Berliner Willkommensklassen.



Sie knüpfen Kontakte – für das Zusammenleben zwischen Einwohner*innen und Geflüchteten rund um die Groscurthstraße in Berlin-Buch. Florian Schild (li.), Polizei-Präventionsbeauftragter für die Schule, sagt: „Sport ist immer ein Türöffner.“ Ines Apitius (Mi.), Vorsitzende der Gesamtelternvertretung an der Hufeland-Schule: „Willkommensklassen haben keine Elternvertretung – deshalb kümmerge ich mich um die Kinder.“ Mohammed EL Ouahhabi (re): „Bildung und Sport – das liegt mir am Herzen.“

Beim Gespräch in seinem Büro am Sachsenendamm fällt er gleich mit der Tür ins Haus: „Etwa 11.000 in Berlin angekommene Kinder und Jugendliche besuchen derzeit Willkommensklassen. Mehr als 1.000 warten noch auf einen Platz. Was können wir tun?“ Eine rhetorische Frage. Mohammed EL Ouahhabi weiß, was er tun will: „Sport kann viele Probleme nicht lösen, aber normalisieren. Vor allem Sprache lernen durch Sport.“ Das funktioniert, wie er aus eigener Erfahrung weiß – dadurch ist er ein Glücksfall für die Integration. „Der Junge aus Baracken ohne Wasser und Strom“, wie er sagt, ist in Marokko aufgewachsen, hat schon als Jugendlicher begonnen, sich Deutsch beizubringen, weil er Fan von Fußball-Weltmeister Günther Netzer war. Er wurde Fußballtrainer, studierte Germanistik und kam dann über ein Stipendium nach Deutschland und Berlin. Seit dem vergangenen Jahr besitzt er die deutsche Staatsbürgerschaft. Er hat sich quasi selbst integriert. Jetzt nutzt er seine Erfahrungen mit den

Möglichkeiten des Sports. Zum Beispiel an der Hufeland-Schule in Berlin-Buch. An der Integrierten Sekundarschule gibt es vier Willkommensklassen – mit je zwölf bis zwanzig Kindern aus aller Welt. Er möchte dort ein Pilotprojekt aufbauen und tastet sich heran: mit Unterricht in Willkommensklassen. Viermal war er in diesem Jahr in der Hufeland-Schule, 25mal in einer Geflüchtetenunterkunft. Je 45 Minuten in der Schule und je zwei bis drei Stunden in der Unterkunft – ohne PowerPoint.

„Ich komme mit den Kindern ins Gespräch, zunächst auf Arabisch. Wir reden über alles, auch übers Wetter. Ich frage sie, wie es ihnen geht, erzähle von mir. Einige fragen, warum sie Sport machen sollen, wenn sie abgeschoben werden, ihre Mama habe morgen einen Termin beim Amt. Ich sage dann: Man weiß nie, was kommt. Mach Sport für deine Gesundheit.“ Er weiß, dass er auch nicht die Lösung für die Probleme der Welt hat. Aber er kann sich gut in die Lage der Kinder verset-



Ein Netzwerk für Zusammenhalt und Integration: Partizipations- und Integrationsausschuss des Bezirksamts Pankow, Integrationsbüro Pankow, ALBA Berlin, Polizei Pankow/Abteilung Prävention, Bucher Bürgerhaus, Benn Nachbarschaftsprojekt Buch, MaMis Projekt BuKa, Mitarbeitende der Unterkunft Groscurthstraße und Übungsleitende von „SPORTBUNT – Vereine leben Vielfalt!“

zen, ihnen Zuversicht und Motivation geben. „Ich habe das Gefühl, dass ich in den Klassen angenommen werde.“ Er baut viel Vertrauen auf. Ein Kind hat mal zu ihm gesagt: „Kannst du mein Vater sein?“ Ein Vater hat ihn abends um 20 Uhr angerufen: „Mein Sohn ist noch nicht zu Hause. Kannst du mit ihm reden?“ Er hat auch schon für ein Kind aus einer Geflüchtetenunterkunft ein Paar Schuhe gekauft. „Ich wollte als Elfjähriger auch solche Schuhe haben. Das vergesse ich nicht.“

So wie er mit der Sprache Zugang zu den Kindern findet, so verschafft ihm seine Kleidung einen besonderen Respekt. Er ist immer im Anzug unterwegs. Auch bei Sportfesten. Einmal fehlte der Bürgermeister. Mohammed EL Ouahhabi war der Einzige im Anzug. Auf Bitten der Moderatorin sprach er ein paar offizielle Worte. „Sie sagte danach: Nicht alle Menschen im Anzug sind Bürgermeister. Du hast das viel besser gemacht“, beim Erzählen schmunzelt er. Er spürt: „Der Anzug erleichtert meine Arbeit um 60 Prozent – auch in den Willkommensklassen.“

„Der Mann mit dem schicken Anzug“, wie ihn Kinder nennen, kommt mit klaren Regeln: Wer etwas sagen möchte, meldet sich. Andere ausreden lassen. Alle Meinungen respektieren, darüber debattieren. Alle sollen etwas sagen. Schüchterne spricht er an. Je mehr Fragen die Kinder haben, desto besser findet er das. Er ist überzeugt: „Kluge Leute fragen ihre Kinder nicht, was habt ihr heute gelernt, sondern, wie viele Fragen habt ihr heute gestellt.“

Bildung ist für Mohammed EL Ouahhabi Schreiben, Lesen, Rechnen – aber auch Theater, Musik und Sport. Gleich bei seinem ersten Besuch an der Hufeland-Schule hat er den Sportplatz zwischen den beiden Schulgebäuden gesehen und die Lehrkräfte gefragt: „Kann ich da sportlich etwas machen?“ Er organisierte mit dem LSB-Team von „SPORTBUNT – Vereine leben Vielfalt!“ gemeinsame Sportfeste für Willkommens- und Regelklassen, „für Wolfgang und Mohammed, Katrin und Layla“, wie er das Miteinander nennt – die Willkom-

mensklassen sollen nicht unter sich bleiben. Das kam bei Kindern, Lehrkräften und Sozialarbeitenden gut an. SPORTBUNT baute daraufhin regelmäßige Sportangebote auf – zweimal dreimal in der Woche mit ausgebildeten Übungsleitenden.

„Die Willkommensklassen sind sehr gemischt. Das Niveau ist nicht einheitlich“, berichtet Mohammed EL Ouahhabi. „Beim Sport ist viel mehr Gelassenheit. Die Freude ist da, wenn einfach nur ein Ball da ist. Die meisten Kinder in den Willkommensklassen sind in der Pubertät. Unsere Aufgabe ist es, die Energie zu nutzen. Viele denken, Sport ist Schwitzen und nach Hause gehen. Nein. Sport ist viel mehr.“

Der Integrationscoach hat eine Ausbildung als Mediator für gewaltfreie und interkulturelle Kommunikation gemacht. Er sagt: „Für Geflüchtete ist alles neu: das Wetter, die Kultur, der Verein. Mentale Unterstützung spielt da eine große Rolle.“ Er möchte den Geflüchteten durch Sport Zusammengehörigkeitsgefühl vermitteln und ihnen beibringen, „wie Wolfgang hier denkt“. „Wenn sie mich fragen: Wo kann ich Wolfgang treffen. Dann sage ich: im Sportverein. Dort triffst du Wolfgang und Katrin.“

Mohammed EL Ouahhabi möchte mit Sportangeboten dazu beitragen, das soziale Miteinander über die Hufeland-Schule hinaus in Buch zu gestalten, wo es drei Geflüchtetenunterkünfte gibt. SPORTBUNT und ALBA BERLIN waren mit Bewegungsangeboten beim „Tag der Nachbarn“ – die milaa gGmbH (miteinander leben, aber anders) hatte an einem Spätsommertag auf das Gelände der Erstunterkunft in der Groscurthstraße eingeladen. „Die Kids dort haben nichts, außer einem Sportplatz. Bei den Anwohnern gibt es Ängste“, berichtet er. „Wir möchten die Nachbarn wenigstens temporär sensibilisieren.“

Weil das nicht mit einem Sportfest allein gelingt, betreibt er Netzwerkarbeit – spricht mit der Gesamtelternvertretung der Schule, mit der Polizei. Seit Kurzem ist er in Pankow ehrenamtlich Sprecher des Bezirksbeirats für Partizipation und Integration. Nächstes Jahr möchte er weitere Willkommensklassen an anderen Schulen besuchen.

Angela Baufeld



Mohammed EL Ouahhabi (Mi.) beim Sportfest in der Geflüchtetenunterkunft in der Groscurthstraße.



Landestrainer Christopher Montague

Landestrainer Felix Skibbe

MIT JUNGEM ELAN AUS DER KRISE

Christopher Montague und Felix Skibbe bereichern das Landestrainer-Team der Berliner Leichtathletik

Die deutsche Leichtathletik befindet sich momentan in einer Krise, so wird es zumindest in der Öffentlichkeit wahrgenommen. Das gilt besonders seit den Leichtathletik-Weltmeisterschaften 2023 in Budapest, als das deutsche Team keine Medaille gewinnen konnte. Doch der junge Berliner Leichtathletik-Landestrainer Christopher Montague will sich davon nicht entmutigen lassen. Er blickt vielmehr optimistisch und voller Tatendrang nach vorn. „Man sollte stets positiv in die Zukunft blicken, man darf sich vor allem selbst keine Limits nach oben setzen. Dann ist auch fast alles möglich“, ist der junge Coach für den Spezialbereich Sprint/Hürdenlauf überzeugt. Das gelte auch für die Sprinter, wo es deutsche Teilnehmer und Teilnehmerinnen vor allem bei Olympia und Weltmeisterschaften meist sehr schwer haben.

Christopher Montague hat die Trainerlaufbahn schon in jungen Jahren eingeschlagen. „Ich habe selber Leichtathletik betrieben, war aber nicht besonders gut“, erklärt der Sohn eines englischen Vaters und einer deutschen Mutter. Daraus hat

er Konsequenzen gezogen. Nachdem sich seine Trainingsgruppe beim TSV München 1860 aufgelöst hatte, sammelte er beim SV Putzbrunn erste Erfahrungen in der Trainingsarbeit. Später, während seines Studiums der Sportwissenschaften an der Technischen Universität München, wechselte er zur LG Stadtwerke München bzw. zu deren Tochterverein Universitäts-Sportclub (USC) München. Dort war Jonas Wahler sein Lehrmeister als Coach.

Während seiner akademischen Ausbildung ergab sich die Chance, ein letztlich zehnmonatiges Praktikum bei Speedworks Training in London zu absolvieren - eine äußerst lehrreiche Zeit für den jungen Mann. „Ich habe in meiner Zeit in England unheimlich viel gelernt. Dort wird äußerst professionell trainiert“, blickt Montague auf diese Zeit zurück. Auf der Insel hatte ihn Marvin Rowe, der Head Coach von Speedworks, unter seine Fittiche genommen.

Nach seiner Rückkehr nach Deutschland verfolgte er seine Laufbahn konsequent weiter und fing als Assistententrainer von Jörg Möckel, dem Sprint-Bundestrainer

des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), in Chemnitz an. Auch von Jörg Möckel hat Christopher Montague stark profitieren können, was das gesamte Know-how und die Technik des Sprinttrainings betrifft. Am Bundesstützpunkt fürs Sprinten in Sachsen arbeitete der junge Coach unter anderem mit Rebekka Haase, 2022 in München Europameisterin mit der 4 mal 100 Meter-Staffel, mit Corinna Schwab, dreifache Deutsche Meisterin im 400-Meter-Laufen, und mit Marvin Schlegel, zweimal über die 400-Meter-Distanz bei Deutschen Meisterschaften erfolgreich, zusammen.

Seit knapp anderthalb Jahren ist Christopher Montague nun Landestrainer für die Bereiche Sprint und Hürdenlauf beim LSB. Er arbeitet an beiden Standorten, in Hohenschönhausen und im Olympiapark, und trainiert im Nachwuchsbereich eine große Gruppe von Athletinnen und Athleten. „Ich betreue sowohl Mädchen als auch Jungen von den Altersgruppen U16, U18 und U20“, berichtet der Coach. Die Altersspanne der Schützlinge reicht somit von etwa 14 bis 19 Jahre. Vielfalt

herrscht auch bei den Distanzen. Nachwuchsläufer für die kurzen Strecken über 100 oder 200 Meter betreut der junge Trainer ebenso wie Athletinnen und Athleten, die über 400 Meter oder über 400 Meter Hürden ins Rennen gehen.

Besonders angetan ist Christopher Montague von der Zusammenarbeit mit seiner Kollegin Hrvoslava Starcevic, auch Kike genannt. Kike arbeitet als Landes-trainerin für den Bereich Sprung/Mehr-kampf mit dem Schwerpunkt Dreisprung. Anfang 2023 wurden beide zu Nach-wuchsbundestrainern des DLV befördert, Kike mit der Ausrichtung auf junge Dreispringerinnen und Christopher Montague mit der Zuständigkeit für die weibliche Jugend bei 400-Meter-Läufen. „Ich arbeite sehr gern mit Kike beim Training zusammen“, sagt Christopher Montague. „Wir ergänzen uns sehr gut und profitieren stark voneinander. Vor allem aber profitieren die jungen Athletinnen und Athleten von unserem gemeinsamen Training.“

Ebenfalls noch jung, wenn auch mit 32 Jahren etwas älter als Christopher Montague, ist Leichtathletik-Landestrainer Felix Skibbe. Er steht seit März 2022 in Diensten des LSB und des Berliner Leichtathletik-Nachwuchses. Er ist weniger stark spezialisiert als sein jüngerer Kollege und arbeitet mit jungen Sportlerinnen und Sportlern fast aller Bereiche, gleich ob es sich um Lauf-, Sprung- oder Wurfdisziplinen handelt. Dabei kommen Felix Skibbe seine Erfahrungen als Nachwuchs-Zehnkämpfer zugute, wenngleich er seine aktive Laufbahn früh aufgeben musste. „Ich hatte 2009/2010 mit Verletzungen zu tun und konnte als Zehnkämpfer nicht weitermachen“, blickt der junge Übungsleiter zurück.

Später engagierte er sich in den Jahren 2011 bis 2017 als Antriebsfahrer im Bobsport beim SC Potsdam. Die vielfältigen Erfahrungen aus seiner Zeit als aktiver Sportler in ganz verschiedenen Disziplinen kommen Felix Skibbe heute bei seiner Trainertätigkeit zugute. Aber nicht nur das: „Ich habe während meiner Leistungssportzeit erfolgreich mein Abitur am heutigen Schul- und Leistungssportzentrum Berlin abgeschlossen und später ein Bachelorstudium in Sport- und angewandten Trainingswissenschaften absolviert“, berichtet der junge Mann. Nach seinem Studienabschluss arbeitete er zunächst als Trainer bei einer Fitness-



Landestrainerin Hrvoslava Starcevic

studiokette, ehe er die Chance bekam, als Landestrainer einzusteigen.

Beim Landessportbund beziehungsweise beim Berliner Leichtathletik-Verband (BLV) arbeitet Felix Skibbe vor allem mit den jüngeren Sportlerinnen und Sportlern. Dabei kooperiert er mit Birte Oppermann, der Landestrainerin für Talentsuche und Kadertraining. „Zusammen mit Birte arbeite ich eng mit den Eliteschulen des Sports zusammen und kümmere mich um Sichtungen für die Berliner Leichtathletik im Nachwuchsbereich“, beschreibt der 32-Jährige seine Tätigkeit. Schwerpunktmäßig ist er im Sportforum Hohenschönhausen im Einsatz und betreut dort Talente, die die 7. bis 9. Klassen besuchen. „Konkret geht es darum, dass wir kommende Sportlerinnen und Sportler sichten und finden, die unseren Sport in Berlin und überregional nach vorne bringen.“

In den vergangenen Sommerferien war er daran beteiligt, ein intensives Sommertraining mit einer Gruppe von 15 Kindern zu organisieren und durchzuführen. Mehrmals pro Woche kamen die Kinder zu intensiven Übungseinheiten nach Hohenschönhausen. „Das war sehr erfolgreich. Wir konnten wirklich umfassend trainieren und viele Talente haben neue persönliche Bestleistungen erreicht“, bilanziert Felix Skibbe.

Darin, die jungen Talente stets neu zu motivieren, sieht Felix Skibbe keine besondere Herausforderung, eher schon in den vielfältigen Ablenkungen, denen sie durch die gesellschaftliche Entwicklung ausgesetzt sind. „Natürlich sind auch die jungen Sportlerinnen und Sportler mit der zunehmenden Handynutzung und der wachsenden Bedeutung von Social Media konfrontiert, aber bisher schaffen wir es ganz gut, sie weiterhin zu begeistern, sportlich aktiv zu sein. Die Kinder sind ja auch ehrgeizig.“

Sven Wierskalla



Landestrainerin Birte Oppermann

TROTZ TRENNUNG WEITER VERBUNDEN

Mit dem Wechsel in die siebte Klasse des Schul- und Leistungssportzentrums Berlin beginnt für den zwölf Jahre alten Wasserspringer Linus Schwarz ein neues Kapitel in einer neuen Trainingsgruppe – und die Wege mit seinem langjährigen Trainer Matti Büchner trennen sich. Büchner hat Linus Schwarz seit der ersten Klasse fast durchgehend betreut. Zum Abschied holt sein Schützling gleich vier Goldmedaillen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften.

TALENT UND TRAINER*IN



Linus Schwarz*
Vater wurde
zweimal
Weltcup-Sieger im
Eisschnellauf. In die
Fußstapfen tritt der
Zwölfjährige nicht.
Er schafft neue.

• • •

Linus sagt, dass er sehr ehrgeizig sei. Ist er viel ehrgeiziger als alle anderen?

MATTI BÜCHNER: Linus ist auf jeden Fall ein super-ehrgeiziger Sportler, der Wasserspringen über vieles andere stellt. Ich würde fast sagen, über alles andere. Ich habe eine Anekdote, die das gut beschreibt: Auf der Rückfahrt von einem Wettkampf am Saisonende haben wir uns alle im Bus unterhalten. Wo geht es in den Urlaub hin? Was macht ihr jetzt so? Die Fragen von Linus waren dagegen eher so: Wann lerne ich den Sprung? Wie geht es da weiter? Er hat die ganze Zeit in Richtung Wasserspringen gedacht und nicht in Richtung „Endlich mal sechs Wochen Pause“.

Das ist doch ein Traum für jeden Trainer, oder?

MATTI BÜCHNER: Natürlich ist das Leistungssport, was wir hier machen. Aber es sind auch Kinder. Mir ist auch wichtig, dass sie Ruhe- und Erholungsphasen haben. Natürlich freut es mich, nachdem wir so lange zusammengearbeitet haben, dass dieser Sportsgeist jetzt bei ihm so drin ist. Aber ich sage es mal so: Sich ausruhen, ist auch in Ordnung, das braucht der Körper ebenfalls!

Jetzt trennen sich Eure Wege. Wie viel Wehmut ist dabei?

MATTI BÜCHNER: Linus war in meiner ersten eigenen Trainingsgruppe, die ich jetzt so lange begleitet habe. Natürlich ist Wehmut dabei. Aber auf der anderen Seite weiß ich, dass alle meine Trainerkolleg*innen sein Talent weiter fördern werden. Er ist auf jeden Fall in sehr guten Händen.

Die Fragen stellte Johannes Heine.

Wie bist Du zum Wasserspringen gekommen?

LINUS SCHWARZ: Ich hatte früher immer einen „Oma-Tag“. Dann waren wir meistens im Schwimmbad in der Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark. Nach dem Schwimmen habe ich immer auf der Tribüne im SSE mein Brötchen gegessen und den Wasserspringern zugesehen. Da habe ich mir irgendwann gedacht: Oh, wie cool, das will ich auch machen!

Wie würdest Du Dich selbst beschreiben?

LINUS SCHWARZ: Ich bin ein sehr ehrgeiziger Sportler und würde schon sagen, dass es mir ziemlich wichtig ist, ab und zu etwas zu gewinnen. Außerdem kann ich gut mit neuen Leuten umgehen und schnell Freunde finden. Ich habe auch ein bisschen den Vorteil, dass ich meine Ängste schnell überwinden kann und schnell daran denken kann, was ich machen muss. Das ist im Wasserspringen auch ein Vorteil.

Dein neuer Trainer wird Christian Picker. Wirst Du Matti Büchner vermissen?

LINUS SCHWARZ: Es ist schon ein bisschen traurig. Ich kenne Matti Büchner schon so lange. Er war von der ersten bis zur sechsten Klasse, mit Ausnahme der fünften Klasse, mein Trainer. Ich habe so viel von ihm gelernt. Aber man sieht sich immer zweimal im Leben. Ich freue mich auch auf Christian Picker. Ein neuer Trainer ist auch cool, weil jeder Trainer es ein bisschen anders macht.

Matti Büchner,
Trainer beim
Berliner TSC der
seit Jahrzehnten
international
erfolgreiche Wasser-
springer*innen
hervorbringt.

• • •



Welche Eigenschaften schätzt ihr aneinander am meisten?

LINUS SCHWARZ: Ich schätze am meisten, dass er mich sehr gut motivieren kann und er immer für mich da ist, wenn ich ihn brauche.

MATTI BÜCHNER: Er hat viele gute Eigenschaften und ist ein cooler Typ. Aber ich schätze am meisten seinen Ehrgeiz und seine Bereitschaft, gemeinsame Ziele zu verwirklichen.

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



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN



Berliner
Morgenpost

sportfanat.de

DEIN SPORT. DEIN AUTO.

Die Auto-Flat für den Deutschen Sport.



Christian Peters | Schiedsrichter, **Katharina Bauer & Karl Beendorf** | Leichtathleten

www.ichbindeinauto.de | Partner des Landessportbundes Berlin e.V.



TRAUER UM HENNING OPITZ

Henning Opitz hat den Deutschen Handball geprägt wie nur Wenige vor ihm. Anfangs als Spieler, Trainer und Schiedsrichter; im Laufe seines Lebens dann auch in unterschiedlichsten Funktionen vom Abteilungsleiter Handball seines Heimatvereins SCC bis hin zum Vizepräsidenten des Deutschen Handballbundes. Er verantwortete die Organisation diverser Europa- und Weltmeisterschaften in Berlin, war Mitbegründer des erfolgreichen Nachwuchs-Förderprojekts Freundeskreis des Deutschen Handballs und leitete 18 Jahre die Geschicke des Handball-Verbands Berlin als Präsident. Für sein Wirken erhielt er neben zahlreichen Auszeichnungen durch die Sportverbände im Jahr 2004 das Bundesverdienstkreuz.

Mit Henning Opitz verliert der deutsche Sport eine herausragende Persönlichkeit. Auch die Berliner Sportfamilie wird seine Verdienste nicht vergessen.

*Thomas Härtel, LSB-Präsident
Friedhard Teuffel, LSB-Direktor*

TRAUER UM WERNER SALOMON



Werner Salomon lebte für den Tanzsport. Er hat wie kaum ein anderer Bildjournalist die Veränderungen dieses Sports in den vergangenen Jahrzehnten fotografisch festgehalten, einige hundert Meisterschaften fotografiert, dabei stets Neues ausprobiert und auf diese Weise für eine fotografische Vielfalt gesorgt, die ihresgleichen sucht. Seiner Professionalität und Umgänglichkeit verdankte er den Zugang zu interessanten Schauplätzen des Tanzsports: bei vielen Formations- und Einzelpaar-meisterschaften in ganz Europa war Werner Salomon oft der einzige deutsche Bildjournalist. Seine Leistungen für den Deutschen wie Berliner Tanzsport wurden mit zahlreichen Auszeichnungen gewürdigt.

Selbst im Pensionsalter gab er sein fotografisches Handwerkzeug weiter. So leitete Werner Salomon von 2013 bis 2019 in der Herthastraße 25 (Grünwald) eine Fotogruppe für Senioren.

*Dirk Ullmann, für das Präsidium
des Landestanzsportverbandes Berlin*

VOLUNTEER-PROGRAMM

Olympische und Paralympische Volunteers aus Berlin für Paris im Rahmen der Olympischen und Paralympischen Sommerspiele 2024 gesucht!

Die Kooperationspartner Deutsch-Französisches Jugendwerk (DFJW), Sportjugend Berlin, Senatsverwaltung für Inneres und Sport und die Stadt Paris bieten innerhalb der Städtepartnerschaft Paris – Berlin ein deutsch-französisches Volunteer-Programm im Rahmen der Olympischen und Paralympischen Sommerspiele 2024 an. Zehn ausgewählte junge Berlinerrinnen und Berliner zwischen 18 und 30 Jahre erhalten die Chance, an der Umsetzung der Olympischen Spiele mitzuhelfen.

Weitere Info: bit.ly/VolunteerParis24

defendo Assekuranzmakler GmbH | Ackerstraße 29 | 10115 Berlin

defendo 
Assekuranzmakler GmbH

DIE SPORTVERSICHERUNG

für alle Vereinssportler
des Landessportbundes Berlin

Jetzt informieren:
www.defendo-makler.de

Ihr Ansprechpartner: Richard Spitzner
T 030 - 37 44 29 654
richard.spitzner@defendo-assekuranzmakler.de

WIE KAMPFSPORT SELBSTDISZIPLIN UND SELBSTKONTROLLE FÖRDERN KANN



Klare Worte über Werte und Regeln gehören in den Kampfsport-Abteilungen beim Berliner TSC zum Trainingsprogramm.

Der Berliner TSC gewinnt mit seinem Projekt Gewaltprävention den „Stern des Sports“ auf Berliner Ebene. Was er genau macht, beschreibt er hier:

Um unseren Kindern und Jugendlichen einen sicheren Ort zum Sporttreiben zu bieten, haben wir unser Konzept zur Gewaltprävention im Verein erarbeitet, umgesetzt und kontinuierlich weiterentwickelt – gemeinsam mit unserem Jugendausschuss und unserem lizenzierten Gewaltschutztrainer, Marcel Kulke. Das sind die drei Säulen unseres Konzepts:

1. Kultur des Hinsehens

- » Wir schaffen in allen Abteilungen Kinder- und Jugendschutzbeauftragte als Anlaufstelle für unsere Mitglieder und machen ihre Kontakte im Verein bekannt.
- » Die Kinder- und Jugendschutzbeauftragten und die Übungsleitenden nehmen regelmäßig an Schulungen teil.
- » Verbindliche Verhaltensregeln für Übungsleitende zum Kinder- und Jugendschutz werden eingehalten.
- » Die erweiterten polizeilichen Führungszeugnisse von allen Personen, die mit Minderjährigen arbeiten, werden regelmäßig überprüft.
- » Es gilt das Vier-Augen-Prinzip zum Schutz der Sporttreibenden sowie Übungsleitenden.

2. Schule der Achtsamkeit

- » Wir organisieren regelmäßig Workshops, Feriencamps und Schul-AGs, um zu vermitteln, wie bedrohliche Situationen vermieden werden können bzw. wie mit ihnen umgegangen werden kann und wie sie gewaltfrei gelöst werden können:
 - o Deeskalation
 - o Achtsamkeit
 - o Kommunikation
 - o Körperhaltung
 - o Vermittlung von unterstützenden Instrumenten
- » Unser Gewaltschutztrainer unterstützt Mitglieder und Übungsleitende.

3. Fairplay und Wertevermittlung

- » Wir vermitteln von Anfang an die Werte des Sports – Fairplay, Toleranz, Teamgeist, Verlässlichkeit und Engagement – in unseren Trainingsgruppen.
- » Wir fördern Gewaltprävention von Anfang an, damit gewaltförmige Einstellungen und Verhaltensweisen nicht entstehen.

- » Es gilt die Null-Toleranz-Politik beim Training und in Wettkampfsituationen.
- » Wir lassen Kinder und Jugendliche frühzeitig an der Schiedsrichtertätigkeit teilhaben.

Aushängeschild unseres Konzepts ist unser Feriencamp zur Gewaltprävention, das regelmäßig stattfindet: Kinder und Jugendliche aus dem Kiez können – unabhängig von Geschlecht, körperlicher Leistungsfähigkeit, Migrationshintergrund oder Bildung – sportlich aktiv sein, andere Kinder treffen und Grundlagen sowie Fähigkeiten in verschiedenen Kampfkünsten erlernen. Dabei nutzen wir die universelle „Sprache“ des Sports, um Grenzen in den Köpfen zu überwinden und Interesse an den Mitmenschen und dem sozialen Umfeld zu wecken, in dem die Kinder leben.

Oftmals wird Kampfsport mit Gewalt assoziiert. Unsere Abteilungen Boxen und Karate zeigen jedoch, dass Kampfsport die Selbstdisziplin und Selbstkontrolle fördern kann. Dabei wird ein Verhaltens- und Ehrenkodex vermittelt, es sind feste Regeln zu beachten – ansonsten ist mit Konsequenzen zu rechnen. Die Kinder und Jugendlichen lernen, wie sie gewaltfrei mit Aggressionen umgehen. Erst kürzlich wurde der fünfzehnjährige Sohn einer unserer Übungsleiterinnen brutal aus dem Leben gerissen. Er erlag den Verletzungen, die er sich bei einer Schlägerei nach einem Fußballspiel zugezogen hatte. Der Fall wirft einen großen Schatten über die Sportwelt, weshalb wir in unserem Verein eine Schulungsoffensive gestartet haben. Wir wollen unseren Sportler*innen frühzeitig vermitteln, dass bei allem Ehrgeiz und allen Emotionen Respekt und Fairplay nicht auf der Strecke bleiben dürfen. *Berliner TSC*

DIE „STERNE DES SPORTS“ AUF BERLINER EBENE GEWINNEN:

PLATZ 1

Berliner Turn- und Sportclub e. V.
Gewaltprävention beim Berliner TSC

PLATZ 2

1. VfL FORTUNA Marzahn e. V.
Tischtennis für Menschen mit Demenz und Angehörige

PLATZ 3

Seitenwechsel e. V.
Charta für geschlechtliche Vielfalt im Sport

PLATZ 4

SPORTS for MORE e. V.
GIRLS for BOXING

PLATZ 4

Berliner Gehörlosensportverein 1900 e. V.
Vielfalt im (Gehörlosen)sport

PLATZ 4

Ruderclub Rapid Berlin e. V.
Inklusives Sportevent zum „Tag des Wir“

EXCOM

GmbH

WERBETECHNIK



Textilveredelung



Werbeplanen

Kfz Beschriftung



Co2-Lasertechnik

Sport- und Arbeitsbekleidung

Wir machen Euch sichtbar !

Seit über 20 Jahren arbeiten wir erfolgreich mit Sportverbänden und Vereinen deutschlandweit zusammen.

Ob Trikotveredelungen, Werbebanner oder Lasergravuren, für Euch sind wir dafür genau der richtige Ansprechpartner !

Schnelligkeit und Service werden bei uns groß geschrieben.

Als Begrüßungsangebot bekommen alle Mitglieder des LSB 20% Rabatt auf unsere Textil- und Flockpreise!

Eure Anfrage könnt Ihr gerne telefonisch oder per Email an uns stellen.

Kontakt

Olaf Schulz, Claus Hansen | Heinrichstraße 7 | 12207 Berlin
Tel.: 030/772 09 98 2 | E-Mail: info@excom-berlin.de | www.excom-berlin.de

www.excom-berlin.de

Auch in Spreeathen standen im 18. und 19. Jahrhundert die Mediziner in der ersten Reihe. Der in Berlin als Charité-Direktor tätige Christoph Hufeland widmete sich in seinen Schriften den Körperübungen für Ältere und beeinflusste die Pädagogen Guts-Muths und Jahn beim Aufbau ihrer Turnplätze. Der Leipziger Arzt Martin Schreiber, Erfinder der bei Großstädtern beliebten „Schreibergärten“, veröffentlichte einen in Berlin vertriebenen Bestseller „Ärztliche Zimmergymnastik“ und benutzte Hilfsgeräte wie Hanteln, Stäbe und Keulen, gleichberechtigt für Männer und Frauen. Der weit über Berlin hinaus bekannte Arzt und Politiker Rudolf Virchow widmete sich dem Thema der Verbindung von Bewegung und Ernährung, heute eine Kernaufgabe unserer Kindergartengesellschaft „Kinder in Bewegung“, die 2006 durch eine Krankenkasse (s.u.) neu entdeckt wurde. Berlin war seit 1900 Wirkungsstätte der ersten Hygieniker, sprich Sportmediziner, so der Professoren Schmidt, Hueppe und Mallwitz. Ihnen stellten sich in den zwanziger Jahren die Gründungsrektoren der Berliner Hochschule für Leibesübungen an die Seite, die weltweit bekannten Chirurgen August Bier und Ferdinand Sauerbruch.

Nach dem Krieg trat an der Deutschen Sporthochschule in Köln ein heute noch international verehrter Mediziner an die Öffentlichkeit, Prof. Dr. Wildor Hollmann. Ein „Rockstar“ der Sportmedizin, dessen Vorlesungen sechs Jahrzehnte überlaufen waren und den wir als Gastredner an unserer Sportschule und zu den Turnfestakademien erlebten. Er war Herz- und Kreislaufspezialist und wies nach, dass Nerven und Zellen auch im Alter noch durch Sport regenerierbar sind, Hollmann starb mit 96 Jahren an Corona. Seine Berliner Partner waren die Kollegen Werner Ruhemann und Harald Mellerowicz, die im alten West-Berlin die sportärztlichen Beratungsstellen auf Landes- und Bezirksebene aufbauten und die Bevölkerung zu mehr Bewegung aufriefen. Sie plädierten für einen

ZUM SPORT IST NIEMAND ZU ALT.

verbindlichen „Sport-Gesundheitspass“ beim Vereinseintritt. Wildor Hollmann zur Seite stand Carl Diem, Ehrendoktor der Medizin und DSHS-Rektor, der 1957 beim Sportärztekongress den Festvortrag „Sport im Alter“ hielt. Er erklärte den Unterschied zwischen Trotting und Jogging, wobei letzteres natürlich anspruchsvoller und anstrengender sein musste. Auch Leistungssport im Alter wurde durch Hollmann und Diem nicht ausgeschlossen. Ich denke da nicht nur an Skilaufen und Bergsteigen, sondern an unseren im Lichtenberger Sportjugendclub praktizierenden 83-jährigen Arzt Dr. Rolf Sperling, der bei den Jugendlichen als Vorbild gilt, nachdem er in Italien Seniorenweltmeister im Turmspringen wurde. Die älteste Wettkampfturnerin der Welt, die 98-jährige Johanna Quaas, habe ich schon einmal in „Sport in Berlin“ vorgestellt. Das „Laufen“ als Ausdauersport der Gesundheit von Senioren dient, verdanken wir Dr. Ernst van Aaken, der das Training über lange Strecken in Deutschland populär machte. Sein Buch trug die Aussage „Programmiert für 100 Jahre“ und öffnete dem Sport die Tür für die „Langlebigen“. Der 2021

mit dem Horst-Milde-Award ausgezeichnete Laufprofessor Dr. Alexander Weber tritt seit vielen Jahren in seine Fußstapfen.

Beim Thema darf ich zwei Sportpädagogen mit einem Faible für lebenslanges Sporttreiben nicht vergessen, Jürgen Palm und Klaus Schwanbeck. Professor Palm, seit den siebziger Jahren weltweit bekannt als „Vater der Trimm-Bewegung“ und Gründer des Internationalen Breitensportverbandes TAFISA, stellte 2006 in Berlin ein neues Fitnessprogramm der Gmünder Ersatzkasse „Mach2 = Besser essen, mehr Bewegung“ vor, welches an den eingangs erwähnten Rudolf Virchow und unser KiB-Leitbild erinnerte. Dr. Schwanbeck war DLV-Trainer und hat als langjähriger Leiter unserer Sportschule in der Ärztekammer den Gesundheitssport und die Zusammenarbeit in der Prävention mit dem LSB Berlin durchgeboxt. In der Arztpraxis seiner Frau entdeckte er Nordic-Walking als eine für Senioren geeignete Sportart zur Gesundheitsvorsorge und Genesung neu. Diese Sportart mit den zwei Stöcken wurde seine Berufung: Als Gründer des NordicPole-Walking und CEO des inzwischen weltweiten Fitnesskonzerns Nordixx machte er in Canada und den USA Karriere.

Unser SiB-Thema „Sport für Ältere“ ist nicht nur historisch, sondern vor allem auch gesellschaftspolitisch aktuell: Sport ist mehr als nur eine „wichtige Nebensache“. Es bedarf keiner Einsamkeitsbeauftragten in den Kommunen solange es Sportvereine gibt. Einfach gesagt: Wer Sport treibt ist nicht einsam, lebt gesünder und auch glücklicher. Das gilt auch für das Ehrenamt. Über die Vorzüge des Vereinssports reimte schon der Dichter Joachim Ringelnatz in den zwanziger Jahren: „Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit“. Den Schlusssatz seines Kollegen Kurt Tucholsky „In meinem Verein möcht‘ ich begraben sein“ teilen wir allerdings schon lange nicht mehr.

Manfred Nippe



Den Ehrenamtlichen kann nicht oft genug gedankt werden: Auch das Nachwuchsprogramm BERLIN HAT TALENT (BHT) lebt von ihrem Engagement – bei den Talentiaden und in den Bewegungsfördergruppen. Deshalb das BHT-Team Übungsleitende und Menschen, die helfen und unterstützen, zu einer Dankeschön-Veranstaltung ins Manfred von Richthofen-Haus eingeladen.

Der DOSB startet mit der Digitalagentur NETZCOCKTAIL die Aktion „1.000 Websites für 1.000 Vereine“.

Bis Ende 2024 können alle Vereine und Verbände an der Aktion teilnehmen und die Förderung erhalten. Die ersten tausend Interessierten werden mit einer individuellen Vereinswebsite, die grafisch und technisch an die Bedürfnisse eines Sportvereins angepasst wird, ausgestattet. Hier gilt das Prinzip „First come - first serve“. Die gestellten Anforderungen an eine moderne Website sind von Verein zu Verein unterschiedlich und auch die Verbände haben vielfältige Bedarfe. „Die Vereinswebsite“ bietet daher unterschiedliche Leistungspakete – entsprechend der Größe der Vereine. Eine persönliche Beratung und Projektbegleitung, ein professionelles Webdesign und ein intuitiv zu bedienendes Content-Management-System für die Inhaltspflege sind in allen Leistungspaketen enthalten. Infos: bit.ly/1000WebsitesDOSB

Frauen-Vollversammlung tagt ab jetzt unter einem neuen Namen

Die 18. Frauen-Vollversammlung des DOSB in Hamburg hat beschlossen, die zukünftige intersektionale Ausrichtung des Gremiums auch nach außen hin sichtbar zu machen, und deshalb die Namensänderung des Gremiums festgelegt: Konferenz für Frauen, Vielfalt und Geschlechtergleichstellung. Die Idee der Weiterentwicklung wurde auf der letzten Frauen-Vollversammlung 2022 eingebracht. Neben der neuen Namensgebung können u.a. in Zukunft auch Gäst*innen niedrigschwelliger an der Konferenz teilnehmen und Fachvorträge einbezogen werden. Kernaufgabe für die kommende Amtsperiode wird insbesondere die Begleitung der durch die Frauen-Vollversammlung im Jahr 2021 festgelegten strategischen Handlungsfelder sein: Gleichstellung in Führungspositionen; Frauen im Leistungssport; Schutz vor Gewalt; Geschlechtergerechte Darstellung in den (Sport)Medien; Geschlechtliche/Sexuelle Vielfalt und Schutz vor Sexismus. Weitere Info: bit.ly/FrauenVV23

In der nächsten Ausgabe von SPORT IN BERLIN geht es um Integrität im Sport:

Wir antworten auf Fragen wie diese:



Mohammad Shaban (Syrien), Schwimmtrainer mit C-Lizenz, Vereinsmanager mit DOSB-Lizenz:

„Was bedeutet Integrität im Sport und warum ist Integrität so wichtig?“



Meral Molkenthin, LSB-Beauftragte für Kinderschutz und interpersonale Gewalt im Sport:

„Wodurch wird Integrität gefährdet und was kann dagegen getan werden?“



Michaela Jessica Tschitschke, beratendes Mitglied im Ausschuss Fairplay & Ehrenamt beim Berliner Fußball-Verband:

„Wie wird der LSB seinem Anspruch an Integrität gerecht?“



Von der LSB-Info-Veranstaltung für Vereine und Verbände über die 3. und 4. Geschlechtsoption bei der Bestandsdatenerhebung gibt es eine Aufzeichnung – für alle, die nicht daran teilnehmen konnten. Sie gibt einen Überblick über

- » Geschlechtliche Vielfalt – was bedeutet das? Was sind die 3. und 4. Geschlechtsoption?
- » Umsetzung von geschlechtlicher Vielfalt in der Bestandsdatenerhebung für Sportvereine
- » Vereine fit machen: „Die Charta für geschlechtliche Vielfalt im Sport“

Hier geht es zu weiteren Infos und zur Aufzeichnung: bit.ly/Bestandsdatenerhebung23

Impressum

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

Redaktion:
Angela Baufeld (verantwortlich)
Gerd Graus
Anja Oswald
Oliver Weiß

Redaktionsadresse:
SPORT IN BERLIN, Jesse-Owens-Allee 2,
14053 Berlin (Postanschrift):
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: 18.12.2023



Das Papier ist mit dem Blauen Engel zertifiziert

DIE BERLIN BEWEGUNG:

PACK DIE BADEHOSE EIN!

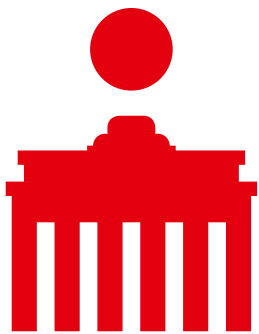
ÜBER
60 BÄDER FÜR
SPORT, SPASS UND
ERHOLUNG.

MEHR INFOS AUF
BERLINERBAEDER.DE





Gemeinsam für Berlin



... sportbegeistert.

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