

SPORT *forum*

Das Magazin des Landessportverbandes Schleswig-Holstein



Rückblick

SPORTABZEICHENTOUR – FINALE IN BÜSUM

Auszeichnung

**DORIS BIRKENBACH BEIM SOMMERFEST
DES BUNDESPRÄSIDENTEN**

Fachtag

**„PFLEGE IN BEWEGUNG –
ALTER IN BEWEGUNG“**





E.ON Hanse Cup

Die weltbesten Achter.

Vom 9. bis 11. September 2011 holt E.ON Hanse wieder die weltbesten Achter auf den Nord-Ostsee-Kanal in Rendsburg. Fiebern Sie mit beim härtesten Ruderrennen der Welt. E.ON Hanse: voller Energie für den Sport und die Menschen in der Region.

www.eonhansecup.com

e-on | Hanse

Medienpartner





Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Täglich Sport kann Leben verlängern“, lautete die Überschrift eines Artikels in den Kieler Nachrichten Mitte August. „Schon eine knappe Viertelstunde Sport jeden Tag reicht nach Erkenntnissen taiwanischer Wissenschaftler aus, um die Lebenserwartung um durchschnittlich drei Jahre zu verlängern.“ Fest steht, dass eine körperlich aktive Lebensweise nicht nur einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung, sondern auch auf die Lebensqualität hat. Besonders empfehlenswert ist der Sport in der Gruppe. Diesen Aussagen stehen die Ergebnisse der repräsentativen Umfrage gegenüber, die wir in der letzten Ausgabe des Sportforums vorgestellt haben: „Viele Deutsche über 50 sind Sportmuffel.“

Wie können wir es schaffen, noch mehr Menschen zu motivieren, sich zu bewegen, um in den Genuss der positiven Auswirkungen zu kommen? Dieses ist nicht nur eine Fragestellung, die das Individuum betrifft, sondern auch eine sportpolitische und gesellschaftliche Aufgabe.

Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang der organisierte Sport? Der Landessportverband (LSV) entwickelt seit mehr als zehn Jahren Konzepte und Programme für ältere Menschen, die in Kooperation mit den Verbänden und Sportvereinen vor Ort erfolgreich umgesetzt werden. Die Mitgliederzahlen der Menschen, die älter als 60 Jahre sind, steigen kontinuierlich an. Dies ist allerdings kein Grund, in den Anstrengungen nachzulassen. Der Seniorensport ist keine Nische, sondern eine wichtige, äußerst vielfältige und zukunftsrelevante Aufgabe mit einem großen Potenzial. Die Vielfalt liegt nicht nur in der Angebotspalette: Schnuppertage „Fit ins Alter“, Landeskonferenzen Seniorensport, Fachtage, Projekte wie „Gesund und bewegt“ oder „AKTIV 70PLUS“, Übungsleiterschulungen etc. sind wichtige Bausteine. Auch die sportpolitische Relevanz ist vielschichtig: Demografische Entwicklung, Gesundheitsprävention im Alter und ehrenamtliche Arbeit im Seniorensport sind nur einige Stichworte.

Es liegt auf der Hand, dass die oben genannten Herausforderungen nicht vom organisierten Sport alleine bewältigt werden können. Hierfür bedarf es eines funktionierenden Netzwerkes. Sportvereine und -verbände, Kommunen, Alten- und Pflegeeinrichtungen, Verbände der freien Wohlfahrtspflege und Senioren-Organisationen sollten an einem Strang ziehen. Auch in diesem Punkt ist der LSV auf einem guten Weg. Die Fachtagung „Netzwerkbildung im Senioren- und Gesundheitssport“ im letzten Jahr hatte eine große Resonanz. Am 10. September findet der Fachtag „Pflege in Bewegung – Alter in Bewegung“ in Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner, dem Forum Pflegegesellschaft statt. Darüber hinaus wird die kommunale Vernetzung von Sportvereinen und Seniorenbüros im Rahmen des „Bewegungsnetzwerkes 50+“ aktiviert.

Ein hohes Maß an Engagement und Kontinuität ist nötig, um diese Aufgabenvielfalt zu bewältigen. Besonders kleine und mittlere Vereine brauchen Unterstützung, die nur gewährt werden kann, wenn den Entscheidungsträgern diese wichtige Zukunftsaufgabe nicht nur bewusst ist, sondern sie auch angenommen wird, indem die finanziellen und personellen Voraussetzungen auch in schwierigen Zeiten geschaffen werden. Nur dann kann die Chance, sich auf dem Markt „Seniorensport“ zu positionieren, in Zukunft genutzt werden.

Sönke-Peter Hansen
Vorstandsmitglied im LSV Schleswig-Holstein

Im Fokus

Deutsches Sportabzeichen: 2.000 Besucher beim Tour-Finale am Strand von Büsum	4,5
Doris Birkenbach auf dem Sommerfest des Bundespräsidenten	6
Fachtag „Pflege in Bewegung – Alter in Bewegung“ am 10. September in Kiel	7

LSV-Info

Blau Weiß Wittorf macht mobil	8
Workshops zum Thema „Fit ins Alter“ am 17. September in Eckernförde -	9
„Familien raufen (sich) zusammen“ – Gemeinsam auf die Matte!	10
Neuer Vorstand bei der NADA	10
Dritter Sportentwicklungsbericht analysiert Situation der Vereine	11
Bewerbungsschluss für LSV-E.ON Hanse Energie- und Umweltpreis	11
Das LSV-Bildungswerk informiert: Seminare im September	12,13
Mitglieder des „Team-SH“ im Porträt: Kirsten Bruhn Sportjugend Schleswig-Holstein	14 14-18
Schwer was los im Sport- und Bildungszentrum	20

Vereine und Verbände

Auszeichnung für Spitzensport-Familie und Ehrenamts-Familie	21
HERTZ-Sonderrabatte für LSV-Mitglieder	22
Reaktion des DOSB auf die Stellungnahme der EU-Kommission zum Entwurf des Glücksspielstaatsvertrages	22
Tischtennisverband zu Kooperationsgesprächen in Montenegro	23
Köpfe Klubs Ideen: Das „Familienunternehmen“ LK Weiche Flensburg besticht durch seine unzähligen Ideen	24,25

Service

Jahrbuch des Sports 2011/2012 erschienen 91.000 Sportvereine können Softwarespenden von Microsoft erhalten	26 26
Gut zu wissen – Fragen und Antworten zur Sportversicherung	27
Lubinus Clinicum informiert: Das Karpaltunnelsyndrom	28
Der direkte Draht zum LSV	26
Steuerhotline	26
Impressum	26
Titelfoto: Der Nachwuchs auf dem Weg zum Sportabzeichen	



Deutsches Sportabzeichen:

2.000 Besucher beim Tour-Finale am Strand von Büsum

Olympiasieger, Schulkinder, Feriengäste und Trimmy gemeinsam sportlich aktiv

Bei herrlichem Urlaubswetter ist am 18. August im Nordseeheilbad Büsum die Sportabzeichen-Tour 2011 des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zu Ende gegangen: Für die rund 2.000 Besucher stand dabei vor allem der Spaß und das Lebensgefühl „Sport“ im Mittelpunkt. In der Perlebucht konnten sie ihre eigene Fitness testen und das Sportabzeichen bei optimalen Bedingungen unter freiem Himmel ablegen. Sprinten am Strand und Weitsprung in den Seesand waren auch für die Sportabzeichen-Veteranen eine ganz besondere Herausforderung, die ihnen lange in Erinnerung bleiben wird.

Frühaufsteher kamen schon gegen sieben Uhr, um die Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens zu absolvieren. Auch Frank Busemann, der die Sportabzeichen-Tour dieses Jahr schon zum dritten Mal für kinder+Sport begleitete, war zeitig im Einsatz. Im ARD-Morgenmagazin berichtete der Silbermedaillen-Gewinner im Zehnkampf der Olympischen Spiele von Atlanta 1996 live aus Büsum. Mit dabei war auch die 88 Jahre alte Sportabzeichen-Pionierin Hanna Mecklenburg, die schon 63 Mal die Prüfung für den Fitnessorden abgelegt hat.

„Nach Langeoog im vergangenen Jahr zog es die Sportabzeichen-Tour zum zweiten Mal für ihr Finale an den Strand“, sagte Gisela Hinnemann aus dem DOSB-Präsidialausschuss Breitensport und Sportentwicklung: „Wir freuen uns, dass der Landessportverband Schleswig-Holstein und der Kreissportverband Dithmarschen uns diesen außergewöhnlichen Rahmen in Büsum zur Verfügung gestellt und mit ihrer Organisation dazu beigetragen haben, dass die Sportabzeichen-Tour einen würdigen Abschluss erhalten hat. Veranstaltungen wie diese zeigen, wie vielseitig das Sportabzeichen ist.“

LSV-Präsident Dr. Ekkehard Wienholtz sagte: „Wir freuen uns, dass wir nach dem Start der Sportabzeichen-Tour in Bargtheide auch das große Finale in Schleswig-Holstein ausrichten durften.“ Zugleich verwies er mit Blick auf eine teilnehmende Schulklasse von der Astrid-Lindgren-Förderschule aus Meldorf, in der Kinder mit geistig und/oder körperlichen Behinderungen lernen, auf das

Verbindende des Fitnessordens: „Die große Bedeutung des Deutschen Sportabzeichens für die Integration von Menschen mit Behinderung zeigt sich auch hier beim sportlichen Miteinander von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung.“

Auf der direkt vor der Nordseeküste aufgeschütteten 100.000 Quadratmeter großen Sandinsel in der Perlebucht fanden die Besucher Sprunggruben, konnten Werfen und Kugelstoßen. Durch die großen Flächen der Vorspülung ist vor Büsum ein Wasserbecken entstanden, in dem sich Schwimmer unabhängig von den Gezeiten den Sportabzeichen-Prüfungen stellen konnten.

Das sportlich-maritime Flair zog auch prominente Sportlerinnen und Sportler an. Neben Frank Busemann waren der dreimalige Kanu-Olympiasieger Andreas Dittmer und Skilanglauf-Olympiasiegerin Claudia Nystad in Büsum für die Sparkassen-Finanzgruppe mit dabei. Darüber hinaus unterstützte die zweimalige Weitsprung-Olympiasiegerin Heike Drechsler als Gesundheitsexpertin der BARMER GEK aktiv die Veranstaltung. Angefeuert wurden die Freizeitsportler, wie an allen Tour-Orten, von einem alten Bekannten, Trimmy, dem offiziellen Maskottchen des DOSB.

Um die Sportabzeichen-Begeisterung im ganzen Land spürbar werden zu lassen, geht der DOSB mit dem Deutschen Sportabzeichen seit 2004 auf Deutschland-Tournee. 2011 machte die Tour gemeinsam mit den nationalen Förderern des Deutschen Sportabzeichens – der Sparkassen-Finanzgruppe, BARMER GEK und kinder+Sport – an zehn Stationen in ganz Deutschland Werbung für den Fitnessorden.

Die Bilanz der Veranstaltungsreihe im Jahr 2011 kann sich sehen lassen: Überall war es trocken und warm – die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fanden perfekte Bedingungen vor. Über 20.000 Sportbegeisterte nutzten bundesweit die Tour-Stationen, um sich dem Fitnessstest zu unterziehen.

DOSB/LSV



Ein persönlicher Reisebericht einer Sportfunktionärin

Doris Birkenbach auf dem Sommerfest des Bundespräsidenten



Doris Birkenbach und Sohn Tom zu Beginn des Festes vor dem Schloss Bellevue

Manchmal geschehen Dinge, die man komplett nicht auf der Rechnung hat und die einen gewissen surrealen Charakter besitzen – auch wenn man in seinem „langen“ Sportlerleben schon Einiges gesehen und erlebt hat. Eine Einladung zum Sommerfest des Bundespräsidenten gehörte für mich bisher definitiv dazu. Als Ende Mai genau diese Einladung zum 1. Juli in Berlin in meinem Briefkasten lag, war das so ein Moment.

Überraschung, Freude, Ungläubigkeit, Begeisterung, Dankbarkeit, Stolz, Aufregung, sogar ein wenig Angst, all das purzelte in kürzester Zeit durch meinem Kopf. Doch schnell gewannen die Freude und Dankbarkeit zusammen mit dem Stolz die Oberhand und zauberten ein breites Lächeln in mein Gesicht, das dort für lange Zeit nicht mehr weg ging. Doch schon tauchte die bange Frage auf: „Was ziehe ich an?“ Glücklicherweise ließ sich auch dieses Problem nach ausführlichen Beratungen mit Freunden und Bekannten, die alle erfreut Anteil an meiner Auszeichnung nahmen, zu meiner größten Zufriedenheit lösen. Als Begleitung wurde mein ältester Sohn Tom, Student und Rugbyspieler aus Kiel, auserkoren, von meinem Arbeitgeber eine Dienstbefreiung eingeholt und so stand einer erlebnisreichen Reise nach Berlin nichts mehr im Wege.

Bereits am Donnerstag, den 30. Juni, machten wir uns auf den Weg. Schon auf der Autobahn, dem Stadtring Berlin, grüßte uns der Werbeslogan: Sei anspruchsvoll... sei vielseitig ... sei bunt ... sei Berlin! Das klang wie ein Versprechen und das war es dann auch. Genau mit diesen Attributen lässt sich dieses außergewöhnliche Bürgerfest wohl am besten beschreiben: anspruchsvoll – vielfältig – bunt. Insgesamt über 5.000 geladene Gäste nahmen an diesem Festereignis teil. Viele hatten wie ich die Einladung als eine Auszeichnung für ihr bisheriges ehrenamtliches Engagement erhalten, aber auch viel Prominenz aus Politik, Sport und Fernsehen war dort anzutreffen. In seiner Begrüßungsrede dankte der Bundespräsident Christian Wulff den Anwesenden für ihren großen, unentgeltlichen Einsatz zum Wohle der Gesellschaft und hob noch einmal die herausragende Stellung des Ehrenamtes hervor. Gleichzeitig bat er darum, in dem Bemühen nicht nachzulassen und auch andere Menschen anzusprechen und für diese Arbeit zu gewinnen. Und er forderte die Anwesenden auf, miteinander ins Gespräch zu kommen, einander von den zum großen Teil sehr außergewöhnlichen Ideen und Projekten zu berichten und so eine Menge Anregungen für die

weitere Arbeit mit nach Hause zu nehmen. Ich habe an diesem Abend davon reichlich Gebrauch gemacht und eine Menge hochinteressanter Menschen kennen gelernt, unterhaltsame Gespräche geführt und sehr viele nette Erlebnisse gehabt. Anspruchsvoll, vielfältig und bunt – dies galt aber nicht nur für die Gäste des Sommerfestes. Auch das Rahmenprogramm bot jede Menge Anregungen, Unterhaltung und Spaß. Im Laufe des Abends wurden immer wieder einzelne ehrenamtliche Projekte vorgestellt, die besonders gut zum Slogan des Festes „Zusammenhalt fördern“ passten. Beeindruckend für mich war, dass sich besonders viele junge Menschen mit teilweise sehr kreativen Ideen und Projekten u.a. für die Integration von Migrantinnen und Migranten, dem Zusammenleben verschiedener Generationen und dem besseren Miteinander von Menschen mit und ohne Handicap einsetzen. Auffällig war auch, dass sich sehr viele Frauen für diese und andere Projekte engagieren. LSV Präsident Dr. Wienholtz hätte daran sicher viel Freude gehabt. Ist es ihm doch ein großes Anliegen, viele Frauen für das Ehrenamt anzusprechen und zu gewinnen.

Neben all diesen vielfältigen Begegnungen, Eindrücken, und Anregungen kamen aber auch der Spaß und das Vergnügen nicht zu kurz. In dem weitläufigen Schlosspark gab es mehrere kleine und große Bühnen, auf denen ein anspruchsvolles, vielfältiges und buntes Unterhaltungsprogramm mit Musik von Klassik bis Rock und Pop, Theater und Varieté geboten wurde. Und auch die kulinarischen Angebote ließen keine Wünsche offen. Den Abschluss dieses einmaligen Abends bildete eine Lasershow mit Feuerwerk. Die Gäste, die dann immer noch nicht gehen wollten, hatten Gelegenheit, das Fest auf der Tanzfläche ausklingen zu lassen und so endete für mich dieser unvergessliche Abend neben dem Bundespräsidenten tanzend im Schlossgarten Bellevue.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal ausdrücklich bei den Verantwortlichen des Landessportverbandes Schleswig – Holstein bedanken. Ihre Eingabe hat es mir letztendlich ermöglicht, Gast auf dem Sommerfest des Bundespräsidenten zu sein. Doch auch all den Menschen, die mich bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit unterstützen, gilt mein Dank. Den größten Teil meiner Ideen und Projekte könnte ich ohne die vielen Mitstreiterinnen und Mitstreiter gar nicht umsetzen. Übrig bleiben neben vielen, vielen Eindrücken vor allem Freude und Dankbarkeit, die ich mit in meine weitere Arbeit nehme und die mich sicherlich bei vielen weiteren Ideen und Projekten tragen werden.

*Doris Birkenbach
Vizepräsidentin Frauen/Entwicklung/Breitensport
Handballverband Schleswig - Holstein*



Doris Birkenbach mit dem Ex-Handball-Bundestrainer der Männer, Heiner Brand und der Bundesvorsitzenden von Bündnis 90/Die Grünen, Claudia Roth.

Fachtag „Pflege in Bewegung – Alter in Bewegung“ am 10. September in Kiel

Mehr Gesundheit durch Sportvereine in Pflegeeinrichtungen

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) kooperiert mit dem Forum Pflegegesellschaft. In diesem Zusammenhang veranstalten beide Partner am 10. September 2011 im Wissenschaftspark Kiel, Fraunhofer Straße 13, den gemeinsamen Fachtag „Pflege in Bewegung – Alter in Bewegung“.

Es existieren bereits einige Kooperationen zwischen Senioreneinrichtungen und Sportvereinen in Schleswig-Holstein. Der Kreissportverband Neumünster, der TUS Holtenau und der VfL Pinneberg stellen auf dem Fachtag „Best-Practice“-Beispiele vor.

Ein weiteres Thema wird die betriebliche Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter in Pflegeeinrichtungen sein. Eingeladen sind Vertreter der Kreissportverbände, der Sportvereine und Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind noch möglich. Das Programm und die Anmeldung finden Sie unter www.lsv-sh.de/Aktuelles.

Weitere Informationen gibt es bei: **Brigitte Roos**,
Referentin für Seniorensport
brigitte.roos@lsv-sh.de, Tel.: 0431/6486-217



Programm

„Pflege in Bewegung - Alter in Bewegung“ - Mehr Gesundheit durch Sportvereine in Pflegeeinrichtungen Samstag, 10. September 2011 im Wissenschaftspark Kiel

9.00 Uhr	„Come together“ bei Kaffee und Tee
9.15 Uhr	Grußworte Wolfgang Beer, Vizepräsident des Landessportverbandes S-H (LSV S.-H.) Roland Weißwange, Forum Pflegegesellschaft S.-H. Grußwort – Pflegeheime als Sportstätten Dr. Bettina Bonde, Staatssekretärin im Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein
10.00 Uhr	Netzwerk „Alter in Bewegung“ Brigitte Roos, Referentin für Seniorensport (LSV S.-H.) Holger Rohde, Forum Pflegegesellschaft S.-H.
10.15 Uhr	Sportvereine in Einrichtungen - Best Practice-Beispiele (TuS Holtenau, VfL Pinneberg, Kreissportverband Neumünster)
11.00 Uhr	„Sport für Mitarbeitende in der Pflege – betriebliche Gesundheitsförderung“ Dr. Elisabeth Kärcher, Brigitte Roos
11.30 Uhr	Kaffeepause mit Imbiss, Wii Präsentation
12.00 Uhr	Wii-Konsole als Angebot für Senioren Henning Fietze, Offener Kanal , Kiel
12.30 Uhr	Podiumsgespräch mit Zusammenfassung und Ausblick Moderation: Thomas Niggemann, Geschäftsführer LSV S.-H.
13.00 Uhr	Ende der Veranstaltung

FORUM
PFLERGESELSCHAFT

Tagungsort: wissenschaftsparkKiel, Frauenhofer Str. 13, 24118 Kiel

Anmeldungen werden erbeten an das Forum Pflegegesellschaft, c/o. bpa
Hamburger Chaussee 8, 24114 Kiel, FaxNr. 0431 78 017 63, Tel.: 0431 78 017 62
eMail: Schleswig-Holstein@bpa.de
Die Teilnahme ist kostenlos.

Mit „AKTIV 70PLUS“ zum Erfolg

Der Neumünsteraner Sportverein Blau Weiß Wittorf macht mobil



Wie kann ich Menschen über 70 Jahre motivieren, sich regelmäßig zu bewegen? Diese Frage hat sich auch Blau Weiß Wittorf gestellt. Der Verein hat zusammen mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) das Projekt „AKTIV 70PLUS“ als einer von rund 70 Vereinen in den letzten Jahren in Schleswig-Holstein erfolgreich umgesetzt: Seit 2009 wurden vier Kurse mit fast 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. Die Aktion war so erfolgreich, dass mehr als 30 Bürgerinnen und Bürger in den Sportverein eingetreten sind.

Folgende Erfolgsfaktoren des Projektes konnten herausgearbeitet werden:

Dauerhaftes Angebot: Auch nach Beendigung des 12-wöchigen Kurses hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, mit ihrer Gruppe und Übungsleiterin weiterhin zu trainieren.

Soziale Komponente: Über das Sportangebot hinaus finden bei Blau Weiß Wittorf zahlreiche gesellige Veranstaltungen statt.

Qualifiziertes Training: Die Gruppen werden von gut ausgebildeten, engagierten Übungsleiterinnen, die vom LSV speziell geschult wurden, geleitet.

Zeit und Ort: Eine „angenehme“ Übungszeit und geeignete Räumlichkeiten sollten zur Verfügung stehen. Eine Sporthalle ist nicht zwingend erforderlich.

Kontinuität: Es sollte sich um ein kontinuierliches Angebot ohne Unterbrechungen handeln.

Gute Sachinformationen: Einerseits benötigen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausführliche schriftliche Informationen über den Kurs, das Programm und den Verein, andererseits muss auch der Verein vollständige Teilnehmerlisten erhalten.

Kurze Kündigungsfrist: Die Kündigung der Mitgliedschaft sollte monatlich möglich sein.

Überschaubare Gruppengröße: Die Teilnehmerzahl sollte auf 15 begrenzt werden.

„Mit der Übungsleiterschulung „AKTIV 70PLUS“, die über drei Tage in Malente stattgefunden hat, ist der Verein auf der sicheren Seite. Die Übungsleiterinnen wurden sehr gut vorbereitet. Das Projekt ist gut durchdacht und organisiert. Die Zusammenarbeit mit dem Referat Seniorensport beim Landessportverband klappt ausgezeichnet“, fasst Diethard Lienke, bisheriger Seniorensportbeauftragter beim KSV Neumünster, zusammen. „Zusätzlich zum Kurs erhält jeder Teilnehmer einen UHU-Kalender; die UHU's sind die Unter-Hundertjährigen bei Blau Weiß Wittorf. Darin wird ein abwechslungsreiches, geselliges und kostenloses Programm des Vereins für ältere Menschen angeboten. Bei Blau Weiß Wittorf findet jeder ältere Bürger ein bisschen Heimat in seinem Verein“, so Lienke weiter. Weitere wichtige Erfolgsfaktoren bei Blau Weiß Wittorf sind das ehrenamtliche Engagement der Verantwortlichen und das bemerkenswert gut funktionierende Netzwerk „Seniorensport“ in Neumünster: Der Kreissportverband, die Sportvereine, die Stadt und das Seniorenbüro arbeiten gut zusammen. Seit einiger Zeit gibt es auch Kooperationen mit Seniorenwohnanlagen.

Blau Weiß Wittorf: Diethard Lienke geht – Michael Lindner kommt

Diethard Lienke war über zwölf Jahre Seniorensportbeauftragter des KSV Neumünster. In dieser Funktion pflegte er immer einen guten Kontakt zum Referat Seniorensport beim LSV. Er hat in Neumünster zahlreiche Veranstaltungen ins Leben gerufen bzw. organisiert.

Dazu gehören u.a. „Fit ins Alter“ – „Komm mit! – Mach mit!“, Aktionswochen des Seniorensports mit kostenlosen Übungsstunden und Schnupperangeboten in allen Neumünsteraner Sportvereinen, eine Fotoausstellung zum Seniorensport sowie Vorträge zu Themen aus dem Bereich Gesundheitssport.

„Wir danken Diethard Lienke für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement im Seniorensport und seine aktive Teilnahme an den regelmäßigen Tagungen der Seniorensportbeauftragten beim LSV und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute, vor allem Gesundheit“, resümiert die Referentin für Seniorensport, Brigitte Roos.

Lienkes Nachfolger, Michael Lindner, ist im organisierten Sport ebenfalls kein unbeschriebenes Blatt: Er war jahrelang im Ausschuss Breitensport des LSV und beim Kreisturnverband Neumünster aktiv. Sein Verein ist der SV Tungendorf. Seit Frühjahr 2011 ist er 3. Vorsitzender des KSV Neumünster und Seniorensportbeauftragter. Brigitte Roos schaut positiv in die Zukunft: „Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Michael Lindner und die Kontinuität in der Zusammenarbeit mit dem KSV Neumünster und den Neumünsteraner Sportvereinen.“



„Fit ins Alter“ am 17. September 2011

Sport und Bewegung für Ältere – Workshops im Schulzentrum Süd in Eckernförde



Die Veranstaltung „Fit ins Alter“, die bereits zum elften Mal stattfindet, wird organisiert vom Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde, unterstützt vom Landessportverband Schleswig-Holstein.

In 20 Mitmachangeboten (Workshops) haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Sport- und Bewegungsangebote der Sportvereine im Kreis Rendsburg-Eckernförde kennen zu lernen. Die Angebotspalette reicht vom „Flow-Tonic-Training“ über „Yoga-Balance“ und „Sport in der Krebsnachsorge“ bis hin zu einem „Barfuß-Parcours“. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Schnupperangebote sollen einen sportlichen Einstieg oder Wiedereinstieg ermöglichen. Sie werden unter fachlicher Anleitung durchgeführt. Dieses Angebot richtet sich an alle älteren Menschen, die Lust auf Bewegung haben, aber auch an Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Die Bezahlung erfolgt vor Ort.

Den Flyer mit detaillierten Informationen zu den Workshops finden Sie im Internet zum Downloaden unter www.lsv-sh.de/Aktuelles.

LSV/ro

AUSZUG AUS DEM PROGRAMM

FLOW TONIC FÜR RÜCKEN, SCHULTERN UND BEINE
GESUNDER KÖRPER/GESUNDER RÜCKEN
RÜCKEN, SCHULTER UND ARME MIT DER TUBE ODER THERABAND
DENKEN UND BEWEGEN
YOGA BALANCE
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG
SPORT IN DER KREBSNACHSORGE
SPORT FÜR ATEMWEGSERKRANKUNGEN
SWINGEN MIT LINDY HOP
YOGA IM ALLTAG
YOGA FÜR MÄNNER
TRAUMREISEN/ENTSPANNUNG
MODERN LINEDANCE
LANGSAMER WALZER / RUMBA / BLUES
AKTIV 70+
FUNKTIONSGYMNASTIK
BARFUSS-PARCOUR



Gut vorbereitet!

Mit unseren **Bewerbertipps für einen stressfreien Start ins Berufsleben!**

Die Jugendberater der BARMER GEK helfen Ihnen bei allen Fragen rund um Gesundheit, Berufsstart und Ausbildung. Nutzen Sie unser kostenloses Serviceangebot für eine stressfreie Zeit!

Übrigens: Top-Infos gibt es unter www.barmer-gek.de/berufsstart. Die Seite mit aktuellen Tipps, Adressen und Links zu allen wichtigen Themen, zum Beispiel:

- Erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- www.barmer-gek.de

**BARMER
GEK** die gesund
experten

**BARMER GEK
Schleswig-Holstein**

Hopfenstraße 1c
24114 Kiel
Telefon 0800 33 20 60 850
schleswig-holstein@barmer-gek.de

„Familien raufen (sich) zusammen“ – Gemeinsam auf die Matte!



Das neue Familiensportprojekt des LSV „Familien raufen (sich) zusammen“ geht in die heiße Phase. 29 Vereine aus ganz Schleswig-Holstein bieten das neue Sport- und Bewegungsangebot für die ganze Familie auf der Matte an. Die ersten Kurse haben Mitte August begonnen. Eine Übersicht über teilnehmende Vereine sowie weitere Informationen gibt es hier: www.lsv-sh.de/familien-raufen.

Basierend auf den Budo-Sportarten Aikido, Judo, Ju-Jitsu und Jiu-Jitsu finden Sport- und Bewegungsangebote für die ganze Familie statt, in denen motorische Grundfertigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erlernt und verbessert werden können. Dabei steht nicht der Wettbewerbsgedanke im Vordergrund, sondern es geht um das spielerische Kennenlernen der Sportarten, bei dem mehrere Generationen einer Familie sich annähern, gemeinsam „raufen“, die Bewegung „auf der Matte“ erleben und vor allem gemeinsam Spaß haben. Teilnehmen kann jede „Familie“: „Mutter/Vater und Kind/-er“, „Großeltern und Enkel“, Lebensgemeinschaften. Aber auch Freunde oder Partner einer Hausgemeinschaft können gemeinsam mitmachen. Die Teilnahme ist kostenlos und auch ohne



Vereinsmitgliedschaft möglich. „Familien raufen (sich) zusammen“ ist Teil des DOSB-Projektes „Sport bewegt Familien – Familien bewegen den Sport“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend. Der Familiensport im LSV wird unterstützt von den Volksbanken und Raiffeisenbanken und dem NDR.

LSV/eck



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

www.vr-sh.de

Volksbanken Raiffeisenbanken



Neuer Vorstand bei der NADA

Der Aufsichtsrat der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) hat einen neuen Vorstand berufen. Dies gab die NADA auf ihrer Jahres-Pressekonferenz auf Schloss & Gut Liebenberg bei Berlin bekannt. Dr. Andrea Gotzmann und Dr. Lars Mortsiefer bilden den neuen NADA-Vorstand. Dr. Gotzmann wird Vorstandsvorsitzende und löst damit Prof. Dr. Martin Nolte ab, dem vom Aufsichtsrat am 15. März 2011 vorübergehend der Vorstandsvorsitz übertragen worden war.

Dr. Gotzmann ist seit mehr als 25 Jahren als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Deutschen Sporthochschule tätig. Zum Aufgabenschwerpunkt der promovierten Sportwissenschaftlerin und Biochemikerin gehört die Dopinganalytik im Manfred Donike Institut für Dopinganalytik in Köln. Dort leitet sie Workshops und Fortbildungsveranstaltungen zur Doping-Aufklärung für Mediziner, Trainer und Betreuer. Dabei arbeitet sie mit nationalen Anti-Doping-Agenturen und der Welt Anti-Doping Agentur (WADA) zusammen. Dr. Gotzmann wird am 15. September 2011 ihre Vorstandstätigkeit aufnehmen. Nachdem der NADA-Justiziar Dr. Lars Mortsiefer bereits seit März 2011 zum Interimsvorstand gehörte, wurde er vom Aufsichtsrat endgültig als Vorstandsmitglied berufen. Der promovierte Jurist bringt seine juristische Erfahrung nun in alle Aufgabenbereiche der NADA ein. "Das Ergebnis des Auswahlverfahrens ist die beste und nachhaltigste Lösung für die NADA", sagte der Aufsichtsratsvorsitzende Prof. Hanns Michael Hölz.

Pressemitteilung NADA

Dritter Sportentwicklungsbericht analysiert Situation der Vereine

Sportvereine in Deutschland:

Sportanbieter Nr. 1, Wirtschaftsfaktor und sozialer Kitt



Sportvereine sind mit großem Abstand die Sportanbieter Nummer eins in Deutschland. Das geht aus dem dritten Sportentwicklungsbericht hervor, der vor kurzem in Köln vorgestellt worden ist. Danach engagieren sich rund 8,8 Mio. Menschen in den 91.000 Vereinen unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ehrenamtlich und organisieren vielfältige Angebote für die rund 27 Mio. Mitgliedschaften.

Im Sportentwicklungsbericht, der von Prof. Dr. Christoph Breuer von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) erarbeitet worden ist, wird zudem die Bedeutung der Sportvereine für die Gesellschaft deutlich. Der Wissenschaftler hat mit seinem Team die Situation der Sportvereine in Deutschland analysiert und durch Handlungsempfehlungen für Politik und Sport ergänzt. Auftraggeber der Studie sind das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp), der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Landessportbünde.

„Sportvereine erfüllen wichtige Integrations- und Gemeinwohl-funktionen, bieten einen gesellschaftspolitischen Mehrwert und sind sozialer Kitt in unserem Land. Sport ist ein wichtiges Politikfeld. Der Sportentwicklungsbericht hat erneut bewiesen, dass Bund, Länder und Gemeinden auch zukünftig gut daran tun, die gesellschaftspolitisch bedeutsamen Dimensionen und Leistungen der Sportvereine zu fördern und in ihre politischen Strategien mit einzubeziehen“, sagte DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch und unterstrich, dass die Sportvereine nicht nur Deutschlands größter Sportanbieter sind, sondern auch eine herausragende gesellschaftliche Kraft sowie Wirtschaftsfaktor und Steuerzahler. Als eine der wichtigsten Ergebnisse unterstreicht die Studie die volkswirtschaftspolitische Dimension der Sportvereine. So wenden die freiwillig Engagierten monatlich 37,2 Mio. Arbeitsstunden auf, was einer jährlichen Wertschöpfung von 6,7 Mrd. EUR entspricht. Steuerliche Rückflüsse der Vereine an Bund, Länder und Gemeinden betragen rund 822 Mio. Euro pro Jahr. Sportvereine erzeugen darüber hinaus wirtschaftliche

Multiplikationseffekte, sie stellen zunehmend die Sportinfrastruktur für ihre Angebote selbst bereit und investieren in ihre Sportstätten. Setzt man dies in Beziehung zu den Zuschüssen zum vereinseigenen Sportanlagenbau, so ist zu bilanzieren, dass Anschub- bzw. Anreizprogramme zum vereinseigenen Sportanlagenbau einen volkswirtschaftlichen Mehrwert generieren.

Allerdings hätten die Ergebnisse des Sportentwicklungsberichts auch gezeigt, dass die Vereine vor neuen Herausforderungen stünden, erklärte Prof. Breuer. „Bundesweit stellt das Problem der Gewinnung und Bindung von ehrenamtlichen Funktionsträgern das Hauptproblem dar und knapp 9 Prozent der Vereine nehmen dieses Problem als existenzbedrohlich wahr. Zu den größten Herausforderungen der Vereinsentwicklung zählen zudem die Einführung der Ganztagschulen und des achtjährigen Gymnasiums. Auch die spezifischen Problemlagen und Herausforderungen von Vereinen in Großstädten, z.B. Zustand und Eignung der Sportstätten oder Konkurrenzprobleme, sind von Bedeutung.“

Andreas Pohlmann (BISp) dankte dem Projektteam um Prof. Breuer für die Erstellung des Sportentwicklungsberichts. Er betonte: „Mit rund 20.000 beteiligten Vereinen wird nicht nur die gewachsene Akzeptanz dieser Untersuchung unterstrichen, sondern auch die Aussagekraft der Befunde erhöht. Der Sportentwicklungsbericht hat sich als wichtiges Steuerungsinstrument der Sportpolitik- und Sportpraxisberatung etabliert. Ich freue mich daher, dass weitere drei Erhebungswellen durch das Kölner Projektteam durchgeführt werden. Der Sportentwicklungsbericht gewährleistet somit bis mindestens 2017 sportwissenschaftliches Grundlagenwissen in Deutschland.“

Professor Breuer wird auf der Landessportkonferenz des LSV Schleswig-Holstein am 11./12. November in Damp wichtige Ergebnisse des dritten Sportentwicklungsberichts vorstellen.

Pressemitteilung DSHS/DOSB/BISp

Letzte Bewerbungschance für LSV-E.ON Hanse Energie- und Umweltpreis

e-on | Hanse



Am 21. September endet die Bewerbungsfrist für den LSV-E.ON Hanse Energie- und Umweltpreis - „Klima- und Umweltschutz im Sport – Unser Verein ganz oben“. Der Landessportverband Schleswig-Holstein verleiht in diesem Jahr erstmalig zusammen mit seinem Kompetenzpartner E.ON Hanse einen Energie- und Umweltpreis für die Sportvereine in Schleswig-Holstein. Das Gesamtpreisgeld beläuft sich auf 3.000 Euro. Das Mitmachen lohnt sich! Ausgezeichnet werden beispielhafte Aktionen, Programme,

Projekte und Veranstaltungen aus allen Bereichen der Umweltarbeit im Sportverein, die den Stellenwert des Klima- und Umweltschutzes verdeutlichen. Formalitäten, Fristen und weitere genaue Angaben und Anforderungen sind im Ausschreibungsflyer zu finden, der den letzten beiden Ausgaben des SPORTforums als Beilage beigefügt war. Auch auf der Homepage des LSV (www.lsv-sh.de) können die Informationen eingesehen werden kann.

Flyers können angefordert werden bei:

Dr. Sven Reitmeier, Geschäftsbereich Recht/Personal/Umwelt

Tel.: 0431 – 6486 - 118

Mail: sven.reitmeier@lsv-sh.de

Das LSV-Bildungswerk informiert: Seminare im September

Für alle, die nach den Sommerferien noch ein passendes Fortbildungsseminar suchen, bietet sich der Monat September mit einer Fülle an Angeboten an. Nutzen Sie sie, denn im Oktober sind schon wieder seminarfreie Ferien!

2 Vereinsmanagement

2.05 Fit für Gespräche (8 LE)

Das Fachseminar richtet sich an alle Frauen in Führungspositionen und weibliche Führungsnachwuchskräfte. Frauen wollen reden, Männer eher nicht. Wie kann man sich den Problemen stellen, denen vor allem Frauen gegenüber stehen, die sich täglich im Berufsleben bewähren und gleichzeitig die Familie managen müssen? Ziel unseres Seminars ist, die Stärken einer Frau zu erkennen und die Übertragbarkeit in das Vereinsmanagement darzustellen. Durch Vorträge und Diskussionen, aber auch in Gruppenarbeit mit allen Teilnehmerinnen sollen Antworten auf Fragen und persönliche Vorgehensmodelle gefunden werden.

- Inhalte**
- Erfolgsfaktoren in der Kommunikation
 - Interesse u. Neugierde bei dem Gegenüber wecken
 - Gesprächsstruktur und -ziele
 - Wie bereite ich mich für ein Gespräch vor?
 - Abbau von „Lampenfieber“ und Redehemmungen
 - Methodenanwendung und Praxisbeispiele
 - Fragetechniken in versch. Gesprächssituationen
 - Umgang mit Gegenargumenten

Referentin Conny Lindner
Termin 17.9. 2011, 10-17 Uhr
Ort Pinneberg, KSV Pinneberg
Gebühr a) 35 Euro b) 70 Euro

4 Gesundheit und Fitness

4.16 Fitness-Studio in der Sporthalle (4 LE)

„Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt verkümmert!“ Dieses fast 2500 Jahre alte Zitat von Hippokrates hat gerade heute an Aktualität nichts eingebüßt. Unsere bewegungsarme Lebens- und Arbeitswelt führt zu einer zunehmenden Verkümmern gerade der Fitnesskomponente Kraft. Statt in der "Muckibude" lässt sich in der Sporthalle mit ihren Klein- und Turngeräten eine Vielzahl an Möglichkeiten entdecken, um ein fundiertes funktionelles Krafttraining anzubieten (Hand-out inklusive).

Referent Stefan Götsche
Termin 3.9.2011, 9-12 Uhr
Ort Tangstedt, KSV Stormarn
Gebühr a) 30 Euro b) 60 Euro

4.32 Spinning (6 LE)

Dieses Intervalltraining auf speziellen Indoor-Fahrrädern verbessert die Ausdauer und bietet einen super Spaßfaktor. Je nach Fahrprofil variieren die Trittfrequenz und der Herzfrequenzbereich der Teilnehmer. Um maximale Ergebnisse zu erzielen, wachen Messgeräte über den persönlichen Herzfrequenzbereich der Biker. Bei abwechslungsreicher, motivierender Musik werden im Team Täler durchquert, Bergpässe überwunden und gegen



raue Winde angekämpft. Es werden keine koordinativen Fähigkeiten vorausgesetzt.

- Inhalte** Radeinstellung Techniken
 Herzfrequenzorientiertes Training
 Musikauswahl
 Möglichkeiten bei körperlichen Einschränkungen
 Einsatzmöglichkeiten im Verein

Referent Thorsten Dahl
Termin 10. 9. 2011, 10-15 Uhr
Ort Lübeck, Club Medius
Gebühr a) 30 Euro b) 60 Euro

4.17 FLEXI-BAR®basic (8 LE)

Die Basisausbildung vermittelt grundlegend den Umgang und Einsatz mit der genialen Schwungstange. Von der Schwungtechnik, über Übungsformen und Einsatzgebiete bis hin zur Grundagentheorie vermittelt die Tageseinweisung alle Basics zum FLEXI-BAR® Training. Nach diesem Tag haben Sie gute Voraussetzungen für den Einsatz des FLEXI-BAR® in der Trainingsstunde im Bereich Sensomotorik und Tiefenmuskulatur.

Referent Karsten Happ
Termin 17.9.2010, 10-17 Uhr
Ort Böklund, KSV Schleswig-Flensburg
Gebühr a) 40 Euro b) 80 Euro

4.10 Doping- und Suchtprävention (6 LE)

Sportler bewegen sich beim Umgang mit Schmerzen und bei der Ausschöpfung aller Leistungsreserven auf einem schmalen Grat. Im Mittelpunkt des Seminars steht die pädagogische Aufbereitung dieser unterschätzten Problematik. Neben einigen grundlegenden Informationen zum Thema werden viele Fallbeispiele erörtert.

Referentin Maud Zimmermann
Termin 17. 9.2011, 13.30-18.30 Uhr
Ort Bad Segeberg, KSV Segeberg
Gebühr a) 25 Euro b) 50 Euro

4.01 Aerobic Fit & Fröhlich (8 LE)

Der Name ist Programm: Jeder, der Aerobic-Kurse leitet, möchte gern, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen fit werden und es dabei möglichst fröhlich zugeht. Wer neue Anregungen für erfolgreiche Aerobic-Stunden sucht, ist in diesem Workshop genau richtig! Die Zutaten sind Aerobic-Basics, Variationsmöglichkeiten, Stundenaufbau, motivierende Unterrichtstechniken und die „Anatomie“ der Musik. Zubereitet werden daraus fertige Einheiten für die Aerobic-Stunden im Verein. Außerdem müssen Sie bei diesem Kurs nicht mühsam „das Rezept“ mitschreiben. Die erarbeiteten Choreografien werden während des Lehrgangs mit der Kamera aufgenommen und für jede/n auf CD gebrannt: Zusammen mit dem Handout kann das Erlernte mit wenig Aufwand gleich in die eigene Praxis umgesetzt werden.

Referentin Ulli Happ
Termin 25.9.2011, 10-17 Uhr
Ort Bad Malente, Sport- und Bildungszentrum
Gebühr a) 60 Euro b) 120 Euro

Lassen Sie sich diesen Workshop nicht entgehen!

4.36 Step-Choreo Fit & Fröhlich (8 LE)

Fitness und Spaß sind die am häufigsten genannten Beweggründe für's Sporttreiben. Jeder, der Stepaerobic-Kurse leitet, möchte das den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vermitteln. Frei nach dem Motto „Viel Schwitzen, wenig denken, Spaß haben!“ zeigt dieser Workshop, wie Schrittfolgen so unterrichtet werden, dass die Teilnehmer mitkommen und der Spaß- und Genussfaktor großgeschrieben werden. Die Zutaten sind Step-Basics, Variationsmöglichkeiten, mitreißende Musik, ein logischer Aufbau, gut nachvollziehbare Choreografien. Zubereitet wird daraus ein rundum Training mit einem motivierenden Ablauf, einer hohen Effektivität und leicht nachvollziehbaren Inhalten. Das „Rezept“ müssen Sie in diesem Kurs nicht mitschreiben. Die erarbeiteten Choreografien werden während des Lehrgangs mit der Kamera aufgenommen und für jede/n auf CD gebrannt: Zusammen mit dem Handout kann mit wenig Aufwand, das Erlernete gleich in die eigene Praxis umgesetzt werden.

Referentin Ulli Happ
Termin 24.9.2011, 10-17 Uhr
Ort Bad Malente, Sport- und Bildungszentrum
Gebühr a) 60 Euro b) 120 Euro

5 Kinder-Familie-Ältere

5.05 Mit Kraft contra Osteoporose (8 LE)

Knochen sind lebendig. Ständig bauen sie Mineralstoffe ein und auch wieder aus. Über viele Jahre hinweg kann sich langsam eine Osteoporose entwickeln. Neben bewusster Ernährung spielen regelmäßige Bewegung und Sport für die Prävention eine entscheidende Rolle. Der Knochen ist ein Leben lang trainierbar und

eine hohe Knochenmasse ist ein gutes Polster für die späteren normalen und krankhaften Abbauvorgänge. Insbesondere gut dosiertes Krafttraining an Geräten hat einen äußerst positiven Effekt. Gabi Iden vermittelt wissenswerte Hintergründe und eine Auswahl an funktionellen Übungen.

Referentin Gabi Iden
Termin 10. 9. 2011, 10-17 Uhr
Ort Lütjenburg
Gebühr a) 40 Euro b) 80 Euro

Hinweis: Es können maximal 14 Personen teilnehmen!.

5.08 Kurz & knackig Step 60plus (4 LE)

Für die anspruchsvolle Zielgruppe 60plus lohnt es sich besonders, mit neuen Ideen den Unterricht aufzupeppen. Ulli Happ hat sich der Aufgabe gestellt, was man alles mit dem Step-Brett „anstellen“ kann: Step-Choreografien, einfach erlernbar und trotzdem alles andere als langweilig, Variation durch Raumaufteilung z.B. in Linien oder im Kreis, Intervalltraining und Kräftigung. Erfahre im fröhlichen Unterrichtsstil neue Aspekte des 60plus-Trainings!

Referentin Ulli Happ
Termin 23.9.2011, 10-17 Uhr
Ort Bad Malente, Sport- und Bildungszentrum
Gebühr a) 25 Euro b) 50 Euro

Anmeldung für alle Seminare...
www.lsv-sh/seminar-anmeldung
 LSV-Bildungswerk
 Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente
 Tel. 04523 - 98 44 30
bildungswerk@lsv-sh.de



SCHULSPORT
 Teamsport | Turnen | Fitness | Leichtathletik | Wassersport | Klettern | Freizeitsport

Partner des LSV.
LSV
 Sport - bei uns ganz oben!
 Landesverband Schleswig-Holstein
 Sonderkonditionen für LSV-Mitglieder.

ERHARD® SPORT
 Erhard Sport International GmbH & Co. KG
 Niederlassung Nordost
 Berliner Straße 8 | 14797 Kloster Lehnin OT Damsdorf

SCHULE Katalog anfordern unter Tel.: **03382 703232**,
damsdorf@erhard-sport.de oder in unserem E-Shop www.erhard-sport.de



Die Mitglieder des „Team Schleswig-Holstein“ im Porträt



Kirsten Bruhn – ein „Goldfisch“ aus Neumünster

Eigentlich mag Kirsten Bruhn keinen Rummel um ihre Person. Am liebsten bewegt sich die 41-Jährige in ihrem Element – im Wasser. Dort ist sie frei mit sich und ihren Gedanken.

Die querschnittgelähmte Weltklasse-Schwimmerin bereitet sich zum dritten Mal auf paralympische Spiele vor. Nach Athen 2004 und Peking 2008 – hier erreicht Bruhn zwei Gold-, drei Silber- und vier Bronzemedailles – ist in London 2012 der letzte große sportliche Höhepunkt der internationalen Laufbahn geplant. Auf dem Weg dahin gehört die Athletin des PSV Neumünster zu den sechs individuell geförderten Topathleten aus dem Team Schleswig-Holstein. „Das ist wirklich toll“, sagt Bruhn. Schließlich hat ihre Heimatstadt Neumünster aufgrund der finanziellen Engpässe die Förderung von Topsportlern von heute auf morgen eingestellt.

Gerade erst ist Kirsten Bruhn aus einem mehrwöchigen Urlaub aus Comino zurückgekehrt. Die Insel ist etwa drei Quadratkilometer groß, liegt im Herzen des Mittelmeeres und ist die mit Abstand kleinste der drei bewohnten Inseln der Republik Malta. „Das ist zwar abseits der Zivilisation, aber einfach nur gut“, sagt Bruhn. Kirsten Bruhn hat sich und ihr Schicksal in die Hand genommen. Das Hadern gehört längst der Vergangenheit an. Seit einem Motorradunfall im Juli 1991 ist sie auf den Rollstuhl angewiesen. Dazwischen liegt eine lange Leidenszeit. Inkomplette Querschnittslähmung lautet die niederschmetternde Diagnose vor 20 Jahren. Das Rückenmark ist dabei nicht durchtrennt, sondern verfügt noch über Restfunktionen. Anstelle eines eigentlich geplanten Grafik-Design-Studiums folgt eine lange Reha. Die Sportlerin, die seit dem zehnten Lebensjahr als Leistungsschwimmerin beim PSV aktiv ist, schwimmt lange Zeit nur noch zur Eigenmobilisation. „Einfach, weil ich mich im Wasser wohl fühle.“

Nach Abschluss der Reha beginnt Bruhn eine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der AOK in Neumünster. Bei der Gesundheitskasse ist sie auch heute noch tätig. Das Schwimmen läuft eher nebenbei, bis eine Physiotherapeutin während eines Kuraufenthaltes in Plau am See ihr 2002 rät, den Sport wettkampfmäßig zu betreiben. Nun geht plötzlich alles ganz schnell. Eingruppierung in eine Schadensklasse, Meldung zu den Internationalen Deutschen Meisterschaften in Berlin, bei denen sich Bruhn gleich den Titel über 50 m Rücken sichert. Schon nach dem ersten von inzwischen über 50 deutschen Meistertiteln wird der Deutsche Behindertensportverband (DBS) auf Bruhn, die in Wasbek kurz hinter den Toren Neumünsters lebt,

auf sie aufmerksam. Kurz darauf purzeln die Weltrekorde. Zurzeit hält Bruhn fünf Weltrekorde. Keine Schwimmerin auf der Welt ist schneller über 50 m und 100 m Rücken sowie 50 m, 100 m und 200 m Brust. Je nach Saisonperiodisierung trainiert die Athletin drei- bis fünfmal pro Woche im Wasser, dazu kommen sieben wöchentliche Trockeneinheiten. Die Kraft und Motivation des „nie Aufsteckens“ schöpft Bruhn aus der Familie. Ihr Vater Manfred ist zugleich ihr Heim-Trainer. Ihr Freund Phillip Semechin arbeitet als Leistungsdiagnostiker im Olympiastützpunkt Berlin-Hohenschönhausen. Dort und im Schwimmbad Neumünster finden die meisten Wettkampf-Vorbereitungen statt. Es geht zunächst um das Gefühl im Wasser. Das Gleiten, die Armzüge und alles ohne Beinantrieb.



Der „normale“ Achtstunden-Arbeitstag sieht für Kirsten Bruhn neben der Tätigkeit bei der AOK noch die Einheiten im Wasser sowie bei hoher Eigendisziplin das heimische Krafttraining zu Hause in Wasbek vor. „Ich muss ja wieder Muckies aufbauen“, sagt Bruhn und lächelt. Sie weiß aus Erfahrung, dass nun erneut viele Entbehrungen und Qualen folgen. Darüber hinaus kommen verschiedenste Verpflichtungen: Vorträge als Referentin, Einladungen zu Einweihungen und Jubiläen. Auch wenn die Arme schwer sind, Schultern und Rücken schmerzen. Nur im Wasser tut fast nichts weh.

Jörg Lühn

Letzte Erfolge (EM Berlin):

1. Platz: 100 m Brust 1:36,15 Min.;
2. Platz: 400 m Freistil: 5:27,06 Min.;
2. Platz: 100 m Rücken: 1:26,56 Min.;
2. Platz: 100 m Freistil 1:12,65 Min.;
3. Platz: 50 m Freistil: 34,70 Sek.

Nächste Sport-Termine:

25. bis 27. November: Deutsche Kurzbahnmeisterschaften in Remscheid
 1. Dezember bis 29. Juli: Qualifikationszeitraum für die Paralympics 2012 in London (u.a. Danish Open im März 2012, British Open im April 2012 u. IDM in Berlin im Juni 2012)





Europäische Jugendwoche 2011

Wenn im Juli in Malente eine Woche lang die Sonne scheint, dann ist Europäische Jugendwochenzeit im Sport- und Bildungszentrum! „Multikulturalität als Chance der Partizipation Jugendlicher in der außerschulischen Jugendarbeit Europas“ so lautete das Thema der internationalen Jugendbegegnung, die von der Sportjugend Schleswig-Holstein vom 09. bis zum 16. Juli 2011 unter der Leitung von Anna-Sophie Krause und Astrid Petersen im Sport- und Bildungszentrum Bad Malente durchgeführt wurde. Insgesamt kamen 42 Jugendliche und ihre Betreuer/innen aus Estland, Ungarn, aus der Türkei und Schleswig-Holstein nach Bad Malente, um hier eine tolle inhaltliche und ereignisreiche Woche zu verbringen.

An den ersten Tagen ging es bei der Europäischen Jugendwoche sehr sportlich zu. Die Trendsportangebote reichten vom Rhönradturnen über HipHop mit professioneller Anleitung bis hin zum Beach-Volleyball und Faustball. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekamen die Möglichkeit, jede Sportart auszuprobieren. Die sommerlichen Temperaturen der ersten beiden Tage ließen die Teilnehmer/innen auf eine Abkühlung hoffen. Da fand natürlich das „Aqua Fun“- Programm von Klaus Rienecker und Hanna Elbnik große Zustimmung und wurde ausgiebig genutzt. Im kühlen Nass waren Jugendliche, Betreuer/innen und Organisatoren gemeinsam aktiv und hatten viel Spaß dabei.

Nach so viel sportlicher Aktivität in den ersten Tagen wurden dann ab Dienstag die grauen Zellen der Jugendlichen gefragt. Nun sollte es ans Diskutieren und Bearbeiten verschiedener Themen im Bereich „Jugend“ gehen. Diesmal mussten sich die Teilnehmer/innen entscheiden, mit welchem der vier Themen sie sich in den nächsten zwei Tagen auseinander setzen wollten.



Sie hatten die Wahl zwischen „Jugend und Partizipation“, „Multikulturalität in der Jugendarbeit“, „Sprachanimation“ und „Jugend und Medien“. Die Exkursion führte die Truppe in diesem Jahr nach Hamburg. Eine Schifffahrt durch die Speicherstadt, Besichtigungen einiger Sehenswürdigkeiten und zum Ende natürlich die beliebte Shoppingtour waren Bestandteile des Programms. Die Abende der Nationen sind ein fester Programmpunkt der Europäischen Jugendwoche, da die Teilnehmer durch die Inhalte viele Informationen über die verschiedenen Länder bekommen und Einblicke in das alltägliche Leben ihrer neuen Freunde erhalten. Videoclips, Lieder, Bilder, Berichte und traditionelle Tänze stellen die unterschiedlichen Kulturen und Lebenswelten dar und werden im Anschluss durch gemeinsames Tanzen und Spielen praktisch ausprobiert. Zwischendurch ging es in den Hochseilgarten nach Malente. Dort war Teamarbeit und Kommunikation untereinander enorm wichtig, um die einzelnen Stationen erfolgreich zu bewältigen.

Am letzten gemeinsamen Tag wurden die Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen des theoretischen Schwerpunktthemas den geladenen Gästen von den Jugendlichen vorgestellt. Nach einem langen Abschlussabend hieß es dann „Abschiednehmen“ aber hoffentlich auch „Wiedersehen“ in Bad Malente oder vielleicht sogar in Tallinn, in Istanbul oder in Hoedmezevarhely. Die Europäische Jugendwoche war, wie auch in den Jahren zuvor, ein großer Erfolg. Viele neue Eindrücke und Erlebnisse aus fremden Kulturen wurden gewonnen, lange Diskussionen geführt, Freundschaften und Kontakte geschlossen. - Wie gut, dass es facebook gibt – um auch über die Veranstaltung und über die Landesgrenzen hinaus diese Freundschaften weiterhin bestehen zu lassen! Weitere Fotos sind in der Bildergalerie unserer Webseite zu sehen.





JES-Projekt Abenteuer



Im Jahr 2012 möchten das Projekt Jugend-Ehrenamt-Sport (JES) der Sportjugend Schleswig-Holstein und der Ausbildungsbund Flensburg eine Fortbildung zum Thema Erlebnispädagogik in Verbindung mit einer Abenteuerreise nach Alsen/Dänemark anbieten. Diese Fortbildung soll sich an alle, die sich für das Thema Erlebnispädagogik und ihren Einsatz in der Arbeit mit Gruppen interessieren, richten.

Deshalb zog vom 11. bis zum 14. August 2011 schon einmal eine kleine Gruppe von neun Interessierten aus der Jugendarbeit nach Alsen, um dort den „Nørreskov“ gemeinsam zu erkunden: Dem Regen trotzend und mit Rucksäcken bepackt ging es in den Wald um dort in einer „Shelter“-Hütte zu schlafen, über dem Feuer zu kochen und sich im „Flensborg-Fjord“ zu waschen. In zwei kleinen Gruppen wurde dann der Wald und der Strand erkundet und nach schönen Plätzen Ausschau gehalten, die sich für erlebnis-(-pädagogische) Aktionen nutzen lassen. Einiges haben wir dann auch gleich ausprobiert und so die höchsten Bäume erklommen und die tiefsten Schluchten mit einer Seilbahn überquert. Schön war 's! ... Projekt Abenteuer kann nun in die zweite Runde gehen und die Planungen für das nächste Jahr können weitergehen. Ihr dürft gespannt sein! Wer sich für die geplante Fortbildung zum Thema Erlebnispädagogik in 2012 interessiert bekommt weitere Infos bei: sabrina.drews@sportjugend-sh.de. Weitere Fotos sind in der Bildergalerie auf unserer Webseite www.sportjugend-sh.de



Ehrung von jungen Ehrenamtlichen durch die Sportjugend SH

Die Förderung des ehrenamtlichen Engagements im Jugendsport ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit der Sportjugend Schleswig-Holstein. Besonders der Nachwuchs an jungen Ehrenamtlichen verdient hierbei Aufmerksamkeit. Aus diesem Grund führt die Sportjugend Schleswig-Holstein in diesem Jahr **am 10. November 2011 um 18 Uhr im Kieler Landeshaus**

wieder eine Ehrung von engagierten jungen Ehrenamtlichen durch. Die Tätigkeit kann sowohl in der allgemeinen Jugendarbeit, z.B. als Jugendwart/in, Jugendsprecher/in, Jugendgruppenleiter/in als auch im sportlichen Bereich, z.B. als Trainer/in, Übungsleiter/in oder Betreuer/in liegen. Sollten in Eurem Verein engagierte Jugendliche bis zum Alter von 26 Jahren tätig sein, die diese Kriterien erfüllen, setzt Euch bitte mit der Sportjugend eures Kreissportverbandes oder Landesfachverbandes in Verbindung. Den Verbänden steht ein begrenztes Kontingent von zu Ehrenenden zur Verfügung, die der sjsh bis zum 25.9.2011 gemeldet werden müssen. Weitere Informationen sind auf unserer Webseite www.sportjugend-sh.de zu lesen oder stehen als Download bereit.

Freie Plätze beim Sport-Jugend-Kongress vom 16.-18. September 2011

Erlebe im Norden Dein sonniges Temperament. Beim Sport-Jugend-Kongress erwartet Dich ein unvergessliches Fortbildungsangebot mit spritzigen Ideen und ausgelassener Stimmung.

Du kannst hier andere Aktive aus der Sportjugendarbeit kennenlernen, Informationen tanken und nach viel Bewegung gutes Essen genießen und an dem ausgefallenen Rahmenprogramm des sjsh-Teams teilnehmen. Dir wird an diesem Wochenende in Workshops eine thematische Vertiefung in ein gewähltes Seminarthema aus der Jugendarbeit im Sport angeboten: Headis, Speedminton, Crossboccia, Zumba, Fitness-Sepecial, „Führung



und Motivation“, „Großer Spielspaß mit kleinen TT-Bällen“, „Sporttauchen-Dreidimensionale Schwerelosigkeit im nasen Element“, „Yoga – kinderleicht gemacht“, „Sexuelle Gewalt“, Leichtathletik, „GPS im Sport- und Freizeitbereich“, Ringen und Raufen.
Zielgruppe: Jugend-/ÜbungsleiterInnen, JL-AssistentInnen, FSJlerInnen

Seminarort: Bad Malente, Sport- und Bildungszentrum
Gebühr: 50 Euro (inkl. ÜN und Verpfl.)
FB 15 LE/ÜL/JL/Juleica