

Editorial

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

„Sport senkt das Rückfallrisiko nachweislich um über dreißig Prozent.“ Diesen Satz hörte ich bei meiner Brustkrebsreha im Jahr 2018 mindestens drei Mal täglich. Die Physiotherapeuten, die Nonnen, die Trainerinnen – sie alle wiederholten ihn gebetsmühlenartig. Und hinterließen damit bei mir einen bleibenden Eindruck: Mindestens fünf Mal pro Woche, mindestens 30 Minuten täglich, treibe ich seitdem Sport. Mein Repertoire hat sich von Nordic Walking über Yoga und Schwimmen bis zum Trampolinspringen kontinuierlich erweitert. Mit Erfolg. *Toi, toi, toi!*

Doch regelmäßige Bewegung hat noch viele weitere positive Effekte: Die Knochenstruktur wird verstärkt, das Herzkreislaufsystem wird unterstützt, der Blutdruck wird gesenkt, ebenso wie der Cholesterinspiegel und das Diabetesrisiko.

Diese vielfältigen Wohltaten sind den hessischen Vereinen natürlich bekannt. Deswegen hat rund ein Drittel von ihnen entsprechende Angebote im Programm, die in die Rubrik „Gesundheitssport“ fallen.

Da die Bedeutung dieser Angebote in einer alternden Bevölkerung immer weiter an Bedeutung gewinnen, bietet der Landessportbund Hessen vom 1. bis 5. November eine digitale Gesundheitswoche an.



Ralf Rainer Klatt, Vizepräsident Sportentwicklung des Landessportbundes Hessen, erläutert, dass so Vereine, Verbände und Sportkreise eingeladen werden, gesundheitssportliche Themen aufzugreifen und umzusetzen.

Ich bin mir sicher: Die Woche wird sich regen Zuspruchs erfreuen.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre Ihrer aktuellen Sport in Hessen.

Ihre

Dr. Susanne Lapp

Auszüge aus dem Inhalt



4

Kooperationspreis
Initiative „Schule und Verein“
prämiert

3 Mitgliederverluste
Sonderförderprogramm hilft Vereinen

17 Schulsportwettbewerb
Sieger stehen fest



6

Titelthema
Gesundheitssport



15

„Rosbacher“ Partneraktion
Je 480 l Mineralwasser für fünf Vereine



18

Sportjugend
Bewegungsparcours gebaut

Impressum

Herausgeber: Landessportbund Hessen e. V. (lsb h); Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel.: 069/6789-0.

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Susanne Lapp, Vizepräsidentin für Kommunikation und Marketing, Glauburgstraße 11, 60318 Frankfurt.

Redaktion: Ralf Wächter (Leitung), Isabell Boger, Markus Wimmer, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel.: 069/6789-262, Fax: 069/6789-300.

So erreichen Sie uns: Ralf Wächter, rwaechter@lsbh.de, Tel.: 069/6789-262; Isabell Boger, iboger@lsbh.de, Tel.: 069/6789-267; Markus Wimmer, mwimmer@lsbh.de, Tel. 069/6789-437; Fax: 069/6789-300.

Verlag: Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG, Waldstraße 226, 63071 Offenbach.

Druck und Vertrieb: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel.

Abonnementverwaltung: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561/60280-452, Fax: 0561/60280-499, E-Mail: abo-sih@dierichs-druck.de

Anzeigen Nord/Mitte: Claudia Brummert, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561/60280-180, Fax: 0561/60280-199, E-Mail: brummert@ddm.de

Anzeigen Süd: Regina Vöth, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, Tel.: 069/85008-373, Fax: -394, E-Mail: sih@op-online.de

Sport in Hessen erscheint vierzehntägig zum Wochenende

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

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

Titelfoto: Gesundheitssport ist keine Frage des Alters und auch keine Frage des Ortes. Ob in der freien Natur, auf dem Sportgelände oder in den Räumlichkeiten des Heimatvereins – eines ist überall gleich: Fachlich kompetent angeleitete Bewegung macht Spaß, wirkt stabilisierend und/oder präventiv und hat positive Auswirkungen auf ein gutes Allgemeinbefinden.

Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

www.landessportbund-hessen.de

Corona: Hilfe bei Mitgliederverlusten

Hessens Landesregierung hat ein Sonderförderprogramm für das Sportland Hessen aufgelegt / 5,3 Millionen Euro, um dem Sport wieder den notwendigen Schub zu geben

Die Hessische Landesregierung hat ihre Unterstützung für Sportvereine, die infolge der Corona-Pandemie besonders von Mitgliederverlusten betroffen sind, erweitert. Das Sonderförderprogramm zur Mitgliedergewinnung richtet sich insbesondere an rund 450 hessische Sportvereine, die laut Bestandserhebung des Landessportbundes Hessen e.V. von 2019 bis 2020 mehr als 50 Mitglieder verloren haben. Für das Programm ist ein Gesamtvolumen von mehr als 5,3 Millionen Euro hinterlegt, wie Sportminister Peter Beuth in Wiesbaden bekannt gab. Neben den Sportvereinen sind auch Ortsgruppen der DLRG antragsberechtigt.

„Die Corona-Pandemie hat die so positive Mitgliederentwicklung im Sportland Hessen auf das Niveau von vor zehn Jahren zurückgeworfen. Dabei hat die Auswertung der Bestandserhebung vor allem gezeigt, dass zum einen sehr wenige und vor allem große und aktive Vereine überverhältnismäßig stark von Mitgliederverlusten betroffen sind. Zum anderen zeigt die vorläufige Analyse, dass es vor allem Kinder und Jugendliche sind, die den Weg nicht in die Sportvereine gefunden haben. Dieser Entwicklung werden wir schnell und unbürokratisch entgegensteuern. Mit unserem Sonderförderprogramm helfen wir von Mitgliederschwund betroffenen Vereinen. Diese Hilfe zur Selbsthilfe wird dem Sport wieder den notwendigen Schub geben“, sagte Sportminister Peter Beuth.

Die Teilhabe am Programm ergibt sich aus der Anzahl der von 2019 bis 2020 insgesamt verlorenen Vereinsmitglieder. Maßgebend sind hierbei die Bestandserhebungen des Landessportbundes Hessen e.V. sowie der DLRG Hessen e.V. Ab 50 verlorenen Mitgliedern greift ein dreistufiger Bemessungsschlüssel. Die Förderung reicht von pauschalen 5.000 Euro bzw. 7.500 Euro bis zu 100 Euro pro verlorenem Mitglied, sofern der Mitgliederverlust größer als 100 ist. Eine Sonderklausel berechtigt Vereine, die seit dem 1.1.2015 erhebliche infrastrukturelle Investitionen in das eigene Wachstum getätigt und dadurch nachweisbar mit einem Mitgliederwachstum gerechnet haben, ebenfalls zur Antragstellung, die bis zum 1. November 2021 erfolgen muss.

Alle antragsberechtigten Vereine werden über das neue Programm zur Mitgliedergewinnung direkt per E-Mail durch das HMdIS informiert. Vereine, die im Rahmen der Sonderklausel antragsberechtigt sind, können sich für eine individuelle Beratung telefonisch (0611353 1822) sowie per E-Mail (coronahilfen-sport@hmdis.hessen.de) melden.

„Die Hessische Landesregierung steht fest an der Seite der Vereine, damit Angebote zu aktiver sportlicher Betätigung in Stadt und Land auch nach der Pandemie weiter fortbestehen. Dort, wo finanzielle Engpässe entstanden sind, wurde bereits in den vergangenen Monaten durch die unterschiedlichen Landesprogramme umgehend geholfen. Unsere Sportvereine waren vor Corona topfit, jetzt helfen wir ihnen mit unserem Programm raus aus der Krise“, so Peter Beuth.

Gezielte Unterstützung

Das Hessische Ministerium des Innern und für Sport steht seit Beginn der Pandemie im engen und vertrauensvollen Austausch mit den Sportverbänden des Landes. Um das Vereinswesen finanziell zu unterstützen und einen Beitrag für den Erhalt des vielfältigen Vereinswesens im Breiten- und Spitzensport in Hessen zu leisten, hatte das Land mit Aufkommen der Corona-Pandemie bereits im Frühjahr 2020 eine Vielzahl von Hilfs- und Unterstützungsprogrammen aufgelegt. Gemeinnützige Sportvereine, die in Folge der Corona-Virus-Pandemie in eine existenzbedrohliche finanzielle Notlage geraten sind, können seit dem 1. Mai 2020 und auch weiterhin für ihren ideellen Bereich (also die eigentliche Vereinstätigkeit ohne einen möglichen wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb wie die selbstbetriebene Vereinsgaststätte) Zuwendungen in Höhe von bis zu 10.000 Euro beim Hessischen Ministerium des Innern und für Sport beantragen. Das Programm hilft insbesondere kleineren hessischen Sportvereinen, finanziell weitestgehend unbeschadet durch die Krise zu kommen. Die Corona-Vereinshilfe wurde seither 325 Sportvereinen bewilligt. Insgesamt wurde dabei eine Fördersumme von 1,49 Millionen Euro ausgegeben. Damit betrug die durchschnittliche Fördersumme rund 4.600 Euro.

Darüber hinaus wurden weitere Programme für den Sport in Hessen aufgesetzt. Im Zusammenhang mit einem für Proficlubs zur Verfügung gestellten Darlehensprogramm wurden Mittel von rund 4,5 Millionen Euro ausgezahlt. Ein weiteres Programm zur Unterstützung von Leistungssport treibenden Vereinen wurde ebenfalls initiiert, um etwaige Systembrüche im Leistungssportbetrieb zu verhindern. Hier wurden bislang rund 1,12 Millionen Euro an 26 Vereine beschieden oder ausgeschüttet. Darüber hinaus wurde durch das Förderprogramm „Verbandshilfe-Corona“ speziell auf die Bedarfe der hessischen Verbände eingegangen und 1,8 Millionen Euro an 15 Verbände ausgeschüttet.

PM



O B E N

Hessens Sportminister Peter Beuth



Die Förderpauschale

stellt sich wie folgt dar: **50 bis 74** verlorene Mitglieder: 5.000 Euro
75 bis 99 verlorene Mitglieder: 7.500 Euro
Mehr als 100 verlorene Mitglieder: 100 Euro pro verlorenem Mitglied



Mit guten Ideen sportlich die Pandemie bewältigt

Landessportbund Hessen und Kultusministerium verleihen Kooperationspreis Schule und Verein

Innovative Projekte von Sportvereinen, die während der Corona-Pandemie in Kooperation mit einer Schule neue Sport- und Bewegungsformate erfolgreich umgesetzt haben, das war die Zielgruppe des Kooperationspreises Schule und Verein, den der Landessportbund Hessen ausgeschrieben hatte. Jetzt sind die Siegervereine ausgezeichnet worden.

Den ersten Platz und 1.500 Euro Preisgeld errang die Turnerschaft Klein-Krotzenburg. Je 1.000 Euro haben die SG Bruchköbel als Zweitplatzierte und die Turngesellschaft Walldorf als Dritte gewonnen. Prof. Dr. Heinz Zielinski, Vizepräsident Schule, Bildung und Personalentwicklung des Landessportbundes und Alexander Jordan als Vertreter des Hessischen Kultusministeriums haben die Gewinnervereine des Kooperationspreises Schule und Verein ausgezeichnet.

Sieben weitere Vereine (ÜSC Wald-Michelbach, Frankfurter Inklusions-Sportverein, TTC Rot-Weiß Biebrich, SV Germania Ockstadt, Fraport Skyliners, TSV Arzell, Schulsport-Club Königstein) belegten gemeinsam den 4. Platz und wurden mit je 500 Euro belohnt. Das Preisgeld hat der Sparkassen- und Giroverband Hessen Thüringen zur Verfügung gestellt.

„Ihr habt gezeigt, wie man mit Kreativität, Engagement und Gemeinschaftssinn auch schwierige Zeiten bewältigen kann“, sprach Prof. Dr. Heinz Zielinski den

Vereinen seine Anerkennung aus. „Darüber hinaus sind die Gewinnerprojekte, die wir heute auszeichnen, auch für andere Vereine Beispiele und Anregung, wie die Zusammenarbeit von Schulen und Vereinen auch künftig gelingen kann.“ Alexander Jordan zeigte sich begeistert über die Bandbreite der verschiedenen Vereinsprojekte, die von den beiden Laudatoren jeweils vorgestellt wurden.

Vielfältig, kreativ und innovativ, so kann diese Bandbreite beschrieben werden. Die Vereine organisierten Talentförderungsprojekte mit digitalen Trainingseinheiten, sie organisierten Outdoor-Aktivitäten im Rahmen der Nachmittagsbetreuung oder installierten, wie der Frankfurter Inklusions-Sportverein, psychomotorische Angebote für Kinder mit Einschränkungen.

Andere Vereine organisierten Online-Challenges oder leisteten aktive Unterstützung im Sportunterricht durch Übungsleitende oder FSJler. Der Schulsport-Club Königstein ging ganz neue Wege; sein Konzept zur Einführung der Sportart Orientierungslauf an Schulen ist gezielt darauf ausgelegt, dass es unproblematisch in jeder Schule umgesetzt werden kann.

Und so vielfältig wie die Themen waren auch die Gewinner. Unter den ausgezeichneten Vereinen findet sich die ganze Bandbreite des organisierten Sports, vom Einsparten-Kleinverein bis hin zum Großverein mit eigenen Hallen und Sportstätten.

O B E N

Alle Preisträgervereine auf einem Bild: Gute Beispiele für zukunftsweisende Schulsportprojekte.
Fotos: Markus Wimmer

1. Platz: Turnerschaft Klein-Krotzenburg

Die Turnerschaft Klein-Krotzenburg hat in den Jahren 2020 und 2021 im Rahmen der Corona-Pandemie ein breit aufgestelltes Sport- und Bewegungsprogramm für Kinder zweier Hainburger Grundschulen, der Johannes-Gutenberg-Schule, Hainstadt und der Johannes-Keppeler-Schule, Klein-Krotzenburg, organisiert.

Die Teilprojekte, die als „Corona-Mutmacher-Schulprojekte“ bezeichnet wurden, sind: ein zertifiziertes Projekt „Fit-KidSS“, ein Zirkus Kunterbunt (für zweite bis fünfte Klasse), Online-Angebote für Grundschüler, „Tanz dich fit“ – kreisweiter Online Grundschulevent.

Der Verein nutzte dabei die eigenen Sportstätten, verschiedene Outdoorflächen und Videokonferenz-Systeme für Online Live-Sport, um Sport und Bewegung umzusetzen. Ausschlaggebend, die Turnerschaft Klein-Krotzenburg als Sieger zu küren, waren die besonders hohe Bandbreite an sportlichen Angeboten mit Bildungsaspekten, die innovative Umsetzung von Sport über Online-Angebote, die fortwährende Anpassung der sportlichen Angebote an aktuelle Bedingungen sowie die hohe Kontinuität von Bewegungsmöglichkeiten beinahe über die gesamte Pandemie-Zeit. Corona wurde als Chance gesehen, über den Tellerrand hinaus zu schauen und die gesellschaftliche Aufgabe und Verantwortung als größter Sportverein der Gemeinde zukünftig noch konsequenter zu verfolgen.



2. Platz: Sportgemeinschaft 1868 Bruchköbel e. V.

Die Sportgemeinschaft Bruchköbel hat während der Corona-Zeit ein Tischtennis-Angebot „Just for Girls“, bestehend aus digitalen und analogen Hybridangeboten für die Jahrgangsstufen eins bis vier, organisiert. Der Verein reagiert damit auch auf den geringen Frauen/Mädchen-Anteil im Tischtennis-Sport in Deutschland und Hessen und fördert aktiv die Nachwuchsarbeit von Mädchen und Frauen in Kooperation mit Schulen.

Die Herausforderung einer Verknüpfung digitaler und analoger Phasen wurde besonders gelungen gemeistert, da unmittelbar auf Einschränkungen reagiert wurde und digitale Inhalte erarbeitet und umgesetzt wurden. Ausschlaggebend, die SG Bruchköbel als 2. Sieger zu küren, waren flexible und schnelle Anpassung der sportlichen Angebote an aktuelle Bedingungen, die Nutzung verschiedener digitaler Tools und die hervorragende Verknüpfung von analogen und digitalen Angeboten, die auch über die Pandemie hinaus genutzt werden können. Hinzu kommt das hohe Engagement aktiver Vereinskameradinnen während des Einzeltrainings (Mentoring). Das große Interesse am Angebot des Vereins hat dazu geführt, die Kooperationsarbeit fortzuführen und auszubauen.



3. Platz: Turngesellschaft Walldorf 1896 e. V.

Die Turngesellschaft Walldorf hat während der Pandemie-Zeit sportliche Angebote für Kinder, in Zusammenarbeit mit der örtlichen Grundschule, organisiert und umgesetzt. Der Verein legte dabei großen Wert darauf, während der Pandemie Angebote für Kinder zu schaffen und ein verlässlicher Partner für Sport und Bewegung, auch für Nicht-Mitglieder, zu sein.

Die verschiedenen Aktivitäten während der Corona-Zeit waren: ein Adventskalender (für Jung und Alt) mit vielen Videos, Bastelideen sowie Bewegungsgeschichten, eine Stadtrallye, Kinder-Bewegungswochen sowie Online-Stunden mit den bestehenden Gruppen oder als freies Angebot. Ausschlaggebend, die Turngesellschaft Walldorf als 3. Sieger zu küren, waren folgende Faktoren: Der Verein hat flexible und kreative Online-Angebote organisiert und Kleingruppen-Aktivitäten unter Einhaltung der jeweils aktuellen Hygienevoraussetzungen ermöglicht. Basis für den Erfolg war auch die gute Kommunikation zwischen Verein, Schule und Eltern. Die kostenfreie Nutzung der Angebote auch für Nicht-Mitglieder, die Verknüpfung von Bewegungsaufgaben mit Bildungsaspekten (Stadtrallye) und die kreative Nutzung neuer Räume für Sport und Bewegung waren weitere Faktoren.

Markus Wimmer/Christian Kaufmann



Die beste Medizin

Sport hat vielfältige positive Wirkungen – mit speziellen Angeboten können Vereine darauf aufmerksam machen und so große Zielgruppen erreichen

Sport ist Mord! Dieses Winston Churchill zugeschriebene Zitat hat es zu großer Bekanntheit gebracht. Ein gleichwohl berühmtes Anti-Pendant gibt es nicht. Das jedoch könnte einen ganz einfachen Grund haben: Sport hat so viele positive Auswirkungen, dass diese sich nicht in einem Satz zusammenfassen lassen.

Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt den Cholesterinspiegel und das Diabetesrisiko. Sport beugt dem Verlust von Knochensubstanz vor und regt die Bildung neuer Neuronen im Gedächtniszentrum des Gehirns an. Sport reduziert das Krebsrisiko und beugt Rückenschmerzen vor. Sport verbessert die Denkfähigkeit und die Gedächtnisleistung. Sport hilft dabei, das Gewicht zu halten und das Sturzrisiko im Alter zu minimieren. Sport macht glücklich und stimmt optimistisch. Fast beliebig ließe sich diese Liste erweitern.

„Kein Medikament mit vergleichbarem Effekt“

Der kürzlich verstorbene Sportmediziner Wildor Hollman brachte es so auf den Punkt: „Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“ Diese Idee wurde in Hessen bereits vor einigen Jahren aufgegriffen: Mit dem „Rezept für Bewegung“ sollten Mediziner/innen ihre Patient/innen zu mehr sportlicher Aktivität motivieren. „In einigen Fällen klappt das schon gut, doch natürlich würden wir uns wünschen, dass noch mehr Ärzt/innen mitmachen und noch mehr Menschen auch tatsächlich den Einstieg schaffen“, sagt Evi Lindner, Gesundheitssport-Referentin beim Landessportbund Hessen e. V.

Umso mehr ist es an den hessischen Sportvereinen, ihre Angebote so zu gestalten, dass sie jeden und jede ansprechen, der oder die sich mit körperlicher Aktivität fit halten will. Wenig erfolgversprechend ist es, dabei ein festes Bild vor Augen zu haben. Denn Gesundheitssport ist mehr als Gymnastik für ältere Damen! Gesundheitssport gibt es schon für Kinder. Gesundheitssport ist etwas für junge Frauen, die viel am Schreibtisch sitzen, für Väter, die vom Kinder Herumtragen verspannt sind, für Best Ager, die ihre Ausdauer trainieren wollen, ohne die Gelenke zu überlasten. Gesundheitssportangebote richten sich an Menschen, die erstmals sportlich aktiv werden oder an solche, die seit Kindertagen im Verein Sport treiben. „Prinzipiell kann also sehr vieles, was in den knapp 7.600 hessischen



Sportvereinen angeboten wird, als Gesundheitssport bezeichnet werden“, sagt Lindner.

Denn das Ziel, die Fitness der Teilnehmenden zu erhalten und sie für lebenslanges Sporttreiben zu begeistern, verfolgen viele Breitensportliche Angebote – vom Kinderturnen über hobbymäßiges Golfen bis hin zum Schwimmen ohne Wettkampf-Zentrierung. Laut dem aktuellen Sportentwicklungsbericht bietet rund ein Drittel der hessischen Sportvereine Gesundheitssport an. Vermutet werden kann, dass diese Vereine vor allem zwei Verbänden angehören: dem Hessischen Turnverband und dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (HBRS). „Wir beobachten, dass vor allem große Turn- oder Mehrspartenvereine sehr aktiv sind, während Gesundheitssport in kleineren Einspartenvereinen häufig keine oder nur selten eine Rolle spielt“, so Lindner.

Drei Säulen des Gesundheitssports

Generell könne bei gesundheitsbezogenem Sport in drei Säulen unterschieden werden:

1. Allgemein gesundheitsfördernder Sport: Darunter fallen Fitness- und Breitensportangebote, die ohne großen Leistungsbezug auskommen und zum Ziel haben, die Teilnehmenden fit und gesund zu erhalten. Häufig werden die Übungs- oder Kursstunden von Übungsleiter/innen C Breitensport und/oder Trainer/innen C geleitet.

2. Präventionssport: Diese Angebote wenden sich gezielt an Menschen mit Bewegungsmangel – häufig also Neu- oder Wiedereinsteiger. Unter Anleitung qualifi-

O B E N

Rudern wird nicht von jedem gleich mit Gesundheitssport in Verbindung gebracht. Dabei ist die Ganzkörperportart, die Kraft und Ausdauer fördert, bestens geeignet. Seit einigen Monaten gibt es sogar ein „SPORT PRO GESUNDHEIT“-zertifiziertes Programm dazu.

Foto: Andrea Bowinkelmann / LSB NRW

Titelthema
Gesundheitssport

zierter Übungsleiter (mindestens B-Lizenz Prävention) sollen der Bewegungsmangel reduziert und somit verhaltensbedingte Risikofaktoren abgebaut werden. Präventionssportangebote können mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden.

3. Rehabilitationssport: Chronisch Kranken oder Menschen mit drohender Behinderung kann die Teilnahme an einem solchen Angebot durch den Arzt verordnet werden. Die anfallenden Gebühren trägt die Kranken- oder Rentenkasse. Schließlich sollen die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden verbessert und stabilisiert werden. Eine dauerhafte Eingliederung in die Gesellschaft und das Arbeitsleben wird angestrebt. Der zuständige Übungsleiter muss im Besitz einer B-Lizenz Rehabilitationssport sein. Rehabilitationssport wird von anerkannten und zertifizierten Gruppen angeboten, die in den Vereinen des HBRS organisiert sind.

Auf welche Art von Angebot ein Verein setzt, hängt mit seiner Ausrichtung und Zielsetzung zusammen. Das Thema Gesundheitssport mitzudenken, sagt Lindners Kollege Marco Mattes, sei auf jeden Fall sinnvoll: „Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass ‚gesund bleiben‘ insbesondere für Erwachsene und Ältere ein ganz wichtiges Sportmotiv ist.“ Glaubt man einer Untersuchung der Techniker Krankenkasse, gibt es dabei aber durchaus Unterschiede zwischen den Geschlechtern. „Männer wollen vor allem funktionieren, Frauen wollen in die Lieblingsjeans passen und sich in ihrem Körper wohlfühlen“, heißt es in der Auswertung. Und weiter: „Bei zwei Dritteln der Frauen, aber nur der Hälfte der Männer ist die eigene Gesundheit der Antrieb.“

Gefühlt können das wohl viele Übungsleitende bestätigen: Ist das Jugendalter vorbei, treiben viele Frauen gesundheitsbezogenen Sport. Sie gehen zum Bauch-Beine-Po-Kurs oder zur Rückenschule, machen Zumba, Aerobic oder Aqua-Jogging, melden sich für Yoga-, Pilates- oder „Stretch & Relax“-Kurse an. Von vielen Männern wird das abgetan. „Das bisschen Gymnastik“ oder „das Rumgetanze“, heißt es dann gerne, sei ja kein richtiger Sport. Männer wollen zeigen, was in ihnen steckt: Sie treten häufiger zum Marathon an, spielen beim Gewichtestemmen darauf, was die anderen so auflegen oder versuchen, bei der Alte-Herren-Partie die Flanke genauso gut hinzubekommen wie früher.

Geselligkeit und Gesundheit

Alles Klischees? Die 2014 von der Becker-Stiftung veröffentlichte Studie „Sport im Alter: Zwischen Sitzkreis und Supermarathon“ bestätigt auf jeden Fall: Bei den über 50-Jährigen sind Frauen aktiver als Männer. Ihnen sind Gesundheit und Geselligkeit besonders wichtig, den Männern eher Fitness und individuelle Leistungssteigerung. Obwohl mehr Männer Mitglied in einem Sportverein sind, gelingt es also weniger gut, sie auch dann noch für sportliche Aktivität zu begeistern, wenn sie ihre Ursprungssportart nicht mehr (so gut) ausüben können.

Umso wichtiger sind die Aktivitäten und Überlegungen einzelner Fachverbände, die daran arbeiten, Gesundheitssport mit ihrer jeweiligen Sportart zu verbinden.

Auch die Initiierung von Angeboten, die zwar die Gesundheit fördern, von Bezeichnung und Gestaltung der Übungsstunden her aber trotzdem eine breite Zielgruppe ansprechen, sind wichtig.

Unterstützung bei Entwicklung und Umsetzung

Der Landessportbund Hessen, sagt der für Sportentwicklung zuständige Vizepräsident Ralf-Rainer Klatt, habe das Thema Gesundheitssport seit Jahren auf der Agenda. „Dahinter steht die Überzeugung, dass Sportvereine mit ihren vielen unterschiedlichen Angeboten sowohl in der Prävention wie in der Rehabilitation ganz entschieden dazu beitragen können, dass unsere Gesellschaft fit und gesund bleibt, wieder wird und es uns allen besser geht – körperlich, geistig und gerade auch im Bereich der sozialen Gesundheit.“ Für den Verband sieht er dabei zwei aufeinander aufbauende Ziele: „Der erste Schritt ist es, möglichst viele Vereine auf die Bedeutung des Themas, seine Ausdifferenzierungen und (sportart-)spezifischen Möglichkeiten aufmerksam zu machen. Der lsb h will sie aktiv dabei unterstützen, Angebote zu entwickeln und umzusetzen. Insbesondere unsere Aus- und Fortbildungen sowie Informations- und Austauschveranstaltungen wie die digitale Gesundheitswoche Anfang November tragen hierzu entscheidend bei.“

Darauf aufbauend, so Klatt, arbeite man daran, den Gesundheitssport noch stärker in der Vereinslandschaft zu verankern. „Die Zahl der Menschen mit gesundheitlichen Problemen steigt kontinuierlich an. Umso wichtiger sind qualitativ hochwertige Angebote, die einerseits speziell auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten sind. Andererseits sollen – quasi vorbeugend – gesundheitliche Beeinträchtigungen gar nicht erst entstehen, denn sie können durch regelmäßiges Bewegungstraining, die richtige Dosierung und qualifizierte Anleitungen verhindert oder zumindest positiv beeinflusst werden.“ Durch die Ausbildungsprofile „Allgemeines Gesundheitstraining“, „Haltung und Bewegung“, „Herz-Kreislauf-System“ und „Stressbewältigung und Entspannung“, ergänzt Evi Lindner, erhielten die Übungsleitenden in ihrer Ausbildung das nötige theoretische und praktische Rüstzeug. „Werden die Angebote zusätzlich mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT und dem Deutschen Standard Prävention zertifiziert, sehen die Teilnehmenden sofort: Es handelt sich um ein hochwertiges Angebot, das auch von meiner Krankenkasse unterstützt wird.“

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Gesundheitsbeauftragter des lsb h, hält entsprechende Vereinsangebote gerade jetzt für wichtig: „Hinter uns liegen eineinhalb Jahre Pandemie. Nachweislich haben sich viele Menschen in dieser Zeit noch weniger bewegt als sonst. Wir sollten also noch stärker als sonst auf die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO hinweisen – und aufzeigen, warum Sport im Verein dabei ein wichtiger Baustein sein kann.“ Schließlich ist er überzeugt, dass das, was Vereinssport ausmacht – feste Termine, eine qualifizierte Anleitung und vor allem der gemeinsame Spaß an der Bewegung – dabei helfen, die Motivation aufrecht zu erhalten.

Isabell Boger



Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom DOSB und der Bundesärztekammer entwickelt. Es zeichnet Präventionssportangebote aus, die strengen qualitativen Standards entsprechen. Maximal 15 Personen dürfen dabei ausschließlich von Übungsleitenden mit B-Lizenz Prävention betreut werden. Für die Profile „Allgemeines Gesundheitstraining“, „Haltung und Bewegung“, „Herz-Kreislauf-System“ und „Stressbewältigung und Entspannung“ gibt es außerdem festgelegte Präventionssportprogramme. Tragen Angebote zudem den Deutschen Standard Prävention, können sie von den Krankenkassen bezuschusst werden. Mehr Infos unter Kurz-URL yourls.lsbh.de/spg



Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen – auch jenen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung – jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten aktiv zu sein. Gemeint sind damit aerobe Aktivitäten von moderater bis hoher Intensität. Zusätzlich sei ein „alle wichtigen Muskelgruppen umfassendes Krafttraining von mindestens moderater Intensität“ an zwei oder mehr Tagen der Woche sinnvoll.

Junge Pflänzchen, alte Hasen

Immer mehr Verbände erkennen die Potenziale des Gesundheitssports /
Unterschiedliche Voraussetzungen und Erfahrungsstände

Wer an Gesundheitssport denkt, hat häufig ein ganz bestimmtes Bild vor Augen: Senioren, die Gymnastik treiben – auf der Matte oder im Wasser. Sich mit dem Thema zu befassen, lohnt aber nicht nur für den Hessischen Turn- und Schwimm-Verband. Trotz unterschiedlichster Voraussetzungen erkennen immer mehr Verbände, wie wichtig das Thema ist – und wie vielfältig es sein kann.

„Aus meiner Sicht kann man quasi jede Sportart so modifizieren, dass sie gesundheitsfördernd ausgeübt werden kann“, sagt Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Gesundheitssportbeauftragter des Landessportbundes Hessen (lsb h). Entsprechend fordert er von den Fachverbänden Kreativität, den Mut, Neues zu probieren – und im Zweifel auch revolutionäre Ansätze. Das Wichtigste sei, dass das Angebot Spaß mache. „Die tollste, besonders gesundheitsfördernde Kreation bringt nichts, wenn die Menschen kein Interesse daran haben oder diese langweilig finden“, sagt Banzer und erinnert daran, dass ein Einstieg besonders leicht falle, wenn ein Bezug zu der Sportart bestehe, die jemand in früheren Zeiten schon mal ausgeübt hat.

Von Blickwechseln und kleinen Revolutionen

Er, der Präventions- und Sportmediziner, verfolgt also alles andere als einen dogmatischen Ansatz. Beispiel Fußball: Mit „Walking Soccer“ gebe es inzwischen auch in Hessen ein neues Format, das vor allem ältere Spieler/innen ansprechen soll. Vielen, die sich noch relativ fit fühlten, fehle dabei aber die nötige Dynamik. Wenn eine Gruppe freizeitmäßig spielt, könne sie sich aber auch einfach eigene Regeln auferlegen, so Banzer: „Zum Beispiel ohne Grätschen oder Kopfbälle, mit längeren Pausen und mehr Wechseln.“ Mit „Fumino“, einer Spielform, bei der die Jüngsten in Miniteams auf vier Tore ohne Torwart spielen, hätte der Deutsche Fußball-Bund gezeigt: „Ein bisschen Revolution ist möglich. Das gilt sicher auch mit Blick auf den Gesundheitssport.“

Als Revolution würde Reinhard Schmidt-Eckhardt das, was in den hessischen Karatevereinen passiert, wohl nicht bezeichnen. Trotzdem, sagt der Präsident des hessischen Fachverbandes, spiele gesundheitsbezogener Sport dort eine immer wichtigere Rolle. „Viele Außenstehende sehen Karate vor allem als Kampfsport. Und natürlich ist es das auch. Doch in erster Linie ist Karate ein Ganzkörpertraining, bei dem Muskeln und Gelenke gezielt belastet oder entlastet werden.“ Weitere Besonderheit: Weil man alle Bewegungen beidseitig ausgeführt, werden sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte trainiert. „Es geht also um eine Har-



monisierung des Körpers, die über den Sport hinaus positive Auswirkungen hat“, sagt Schmidt-Eckhardt.

Kein Wunder also, dass rund 60 Prozent der mehr als 150 Karatevereine in Hessen Angebote im Programm haben, bei denen nicht der Leistungs- oder Wettkampfgedanke, sondern die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens im Mittelpunkt steht. Im Karate, kann man sagen, ist die Modifizierung, die Prof. Banzer anregt, nicht so stark nötig wie etwa beim Fußball. „Häufig reicht es, die Grundübungen langsamer auszuführen. Das ist weniger kräftezehrend und beugt Verletzungen vor“, so der Präsident, der nicht nur eine Fachübungsleiterausbildung, sondern auch die B-Lizenz Prävention beim lsb h absolviert hat.

Seiner Erfahrung nach kann es mit entsprechenden Angeboten durchaus gelingen, neue, erwachsene Mitglieder zu gewinnen – zum Beispiel die Eltern von Kindern, die Karate ausüben. Dabei könne es lohnend sein, den Austausch mit anderen Sportarten zu suchen: „In meinem Verein in Rosbach hatten wir beispielsweise schon ergänzende Angebote im Bereich Tai Chi, Qi Gong oder progressive Muskelentspannung mit einer Zen Meditationsgruppe.“ Das, gibt er zu, sei nicht für jeden etwas. „Häufiger sind es eher die Frauen, die sich darauf einlassen. Die meisten Männer wollen geschwitzt haben, wenn sie aus der Halle gehen“, sagt er mit einem Lachen.

Auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe einzugehen, das spielt auch in den Ausbildungen des Karate-Verbandes eine Rolle. „Künftig wollen wir den Gesundheitsaspekt dort noch stärker betonen, doch schon jetzt wird vermittelt, wie man ein Training adäquat zu Alter und

O B E N

Aqua-Fitness: Ein Klassiker im Bereich Gesundheitssport.
Foto: Axel Dietrich

Titelthema
**Gesund-
heitssport**

körperlichen Voraussetzungen gestaltet.“ Zum Schluss will Schmidt-Eckhardt dann noch mit einem Vorurteil aufräumen: „Nur, weil man gesundheitsbezogenen Sport macht, muss man den Leistungsgedanken nicht komplett unterdrücken. Bei entsprechender Anpassung der Anforderungen kann beides Hand in Hand gehen.“

Wasser als optimales Medium

Das wissen sie auch beim Hessischen Schwimm-Verband. Dort ist man schon seit über 25 Jahren explizit im Bereich Gesundheitssport unterwegs: Als 2001 das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT eingeführt wurde, war das Siegel „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes bereits ein Begriff. Heute ist es Teil der Dachmarke. „Wasser ist ein optimales Medium für Gesundheitssport, weil es entlastet und Widerstand bietet. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit: Alles lässt sich hier gut trainieren“, zählt Axel Dietrich auf.

Dass es zertifizierte und von den Krankenkassen geförderte Präventionssportprogramme nur für Aqua-Jogging und Aqua-Gymnastik gibt, findet der Vizepräsident Breitensport/Sportentwicklung des Hessischen Schwimm-Verbandes einerseits schade. „Denn natürlich ist auch das Schwimmen an sich eine sehr gesundheitsfördernde Sportart.“ Andererseits müsse man sich vielleicht von dem lösen, was man lange propagiert habe: die Leute damit zu locken, dass die Krankenkassen für die Kursgebühr aufkommen. „Viel nachhaltiger ist es doch, wenn die Menschen mitmachen, weil ihnen ein Angebot Spaß macht, weil sie merken: Das tut mir körperlich gut und bringt auch noch soziale Interaktion.“

Die „alten Hasen“ vom Schwimm-Verband fassen Fitness- und Gesundheitsangebote heute daher weiter und haben, anders als viele Krankenkassen, nicht nur Neu- und Wiedereinsteiger im Blick: „Wenn wir schauen, wie viele Dauerangebote mit ausgeprägtem Gesundheitsaspekt es gibt, sehen wir, dass die Mehrheit unserer Vereine aktiv ist, während die geförderten Kurse eher ein Nischenangebot sind“, so Dietrich. Natürlich hätten die Präventionssportangebote mit ihren festen Programmen ihre Berechtigung, seien gut durchdacht, sehr stimmig aufgebaut. „Sie sind aber nicht unbedingt das, was man als peppig bezeichnet.“ Mit Angeboten im Aquafitnessbereich, weiß der Vizepräsident, könne man hingegen auch die Altersgruppe zwischen 25 und 50 gut erreichen – und damit definitiv präventiv wirken.

Mit beiden Konzepten kann es also gelingen, neue Mitglieder zu gewinnen. Doch selbst, wenn die Vereine wollen und engagiert sind, ist das nicht immer möglich: „Es herrscht ein Kampf um Wasserflächen, der sich durch Corona nochmal verschärft hat.“ Unabhängig davon appelliert Dietrich an die Vereine, ihre Übungsleitenden und Trainer/innen auf die entsprechenden Fortbildungsmöglichkeiten aufmerksam zu machen. 15 bis 20 Personen bildet der Hessische Schwimm-Verband in der Regel zu Übungsleitern B-Lizenz „Sport in der Prävention – Bewegungsraum Wasser“ aus; eine Lizenz, die er noch vor der Jahrtausendwende konzipiert hat. Alternativ kann eine „Land-Lizenz“ mit der Zusatzqualifikation „Bewegungsraum Wasser“ ergänzt werden.

Eher noch ein „junges Pflänzchen“ ist das Thema Präventionssport im Ruderverband: „Ende 2020 haben wir die SPORT PRO GESUNDHEIT-Zulassung für ‚Rudern in der Prävention – ein Ausdauerprogramm‘ bekommen“, erzählt Andreas König. Er ist beim Deutschen Ruderverband für das Thema zuständig und freut sich, dass mit dem Ruderverein Cassel auch ein hessischer Verein zu den Pionieren gehört, die das Präventionssportprogramm bereits umsetzen. Noch fehlt die Anerkennung mit dem Deutschen Standard Prävention, der eine Krankenkassenbezugssicherung sichert. Was der Schwimmer Axel Dietrich mit auf den Weg gegeben hat, trifft also zu: Er rät Verbänden, einen langen Atem zu haben.

Bereits 2015 haben die Ruderer begonnen, sich intensiver mit dem Thema zu befassen. Mit der Schaffung eines Zertifikats „Gesundheitssport Rudern“ wollte man herausfinden, wie stark das Thema in ihren Vereinen verankert ist. Knapp 70 der 400 deutschen Vereine haben es erworben: Sie bieten niedrigschwellige Ruderangebote für Erwachsene an und setzen Trainer/innen ein, die neben Ruderinhalten auch theoretischen Input zu Themen wie Lebensstil, Ernährung und Ausdauertraining vermitteln. „Wir haben gesehen: Es gibt in unseren Vereinen ein Interesse“, sagt König. Aufbauend darauf wurde gemeinsam mit der Sportschule Steinbach in Baden-Württemberg das standardisierte Programm entwickelt und mit dem DOSB abgestimmt. Parallel dazu hat der Ruder-Verband eine Lizenzordnung angepasst, eine eigene Präventions-Lizenz Rudern mit Schwerpunkt Herz-Kreislauf-System entwickelt.

Dieser Tage werden die ersten 30 Absolventen, zwei davon aus Kassel, in das Programm eingewiesen. Acht Einheiten à 90 Minuten umfasst es. In jeder davon geht es aufs Wasser, doch natürlich gehören auch Aufwärmen, Dehnen oder Übungen mit dem Gymnastikband dazu. „Wichtig ist es, den Teilnehmenden zu vermitteln, wie sie Bewegung in ihren Alltag integrieren – über unser Training hinaus“, so König.

Dass Rudern sich hervorragend als Gesundheitssport eigne, sei immer klar gewesen: „Es beansprucht alle Muskelgruppen, trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Es findet draußen statt, was Stress reduziert – und es kann von gemischten Gruppen betrieben werden: Alter, Geschlecht, Körperfülle, das alles spielt keine große Rolle.“ Mit Gesundheits- und Präventionssportangeboten könne man neue Zielgruppen erreichen. Nicht nur Senioren, „sondern Leute ab 30, die etwas für sich tun wollen“. Dass man für's Rudern eine Infrastruktur brauche, Boote, einen Steg, komme den Vereinen durchaus zugute. „Rudern ist alleine schwerer als Nordic Walking“, sagt König – und glaubt fest daran, dass auch die Gemeinschaft, die man dabei erlebt, begeistern wird. Es ist ein Ansatz, den auch Prof. Banzer gut findet. „Gesundheitssport muss raus aus der Hockergymnastik-Ecke. Mit Kreativität können wir Formate entwickeln, die Spaß machen – und so nachhaltig dazu beitragen, die Gesellschaft gesund zu halten.“

Isabell Boger



Im Rahmen der digitalen Gesundheitswoche findet am 4. November auch eine Austausch-Veranstaltung für Verbandsvertreter statt. Neben Informationen des lsb h-Teams können sie miteinander ins Gespräch kommen und über Herausforderungen, Chancen und Möglichkeiten diskutieren.

Präventionskurse: Mit Sport dem Schmerz vorbeugen

Bewegungsmangel führt zu Beschwerden / Präventionssport schafft Abhilfe / Keine Frage des Alters

Knapp zwei Drittel der erwachsenen Deutschen ist von Rückenschmerzen betroffen, rund 20 Prozent der Befragten klagen gar über chronische und dauerhafte Schmerzen, die drei Monate oder länger anhalten und fast täglich auftreten. Das ist eines der Ergebnisse einer Studie, die das Robert Koch Institut im Frühjahr 2021 veröffentlicht hat. Auch die Zahlen der Krankenkassen ergeben ein eindeutiges Bild: Nach Angaben der AOK waren 2017 Rückenschmerzen der am zweithäufigsten genannte Grund für Krankschreibungen.

Welche Auswirkungen die Corona-Pandemie mit Blick auf Rückenschmerzen und Beschwerden hat und haben wird, ist noch nicht abzusehen. Allerdings ist zu vermuten, dass sich die Situation nicht verbessert hat. „Ich konnte in meiner Praxis feststellen, dass der Bewegungsmangel durch die Pandemie zugenommen hat“, berichtet Michael Mankel. Der Sportwissenschaftler, Physiotherapeut und Heilpraktiker ist Mitglied im lsb h-Lehrteam und bildet Übungsleiter/innen aus. „Oft hat im Homeoffice ein richtiger ergonomischer Arbeitsplatz gefehlt, was tatsächlich bei vielen zu Schmerzen und Beschwerden geführt hat. Zusätzlich ist das ganze Freizeitangebot weggefallen, sodass da auch keine Bewegung möglich war. Der Weg zur Arbeit, der ja bei vielen wenigstens für ein bisschen Bewegung sorgt, ist unnötig geworden, so hat sich der Bewegungsmangel ausgebreitet und es sind mehr Beschwerden aufgetreten.“

Keine Frage des Alters

Dabei spielt das Alter der Betroffenen eine weit geringere Rolle als man annehmen könnte, denn über Beschwerden klagen Menschen aller Altersgruppen. Bei Rückenschmerzen kommen in der Regel mehrere Faktoren zum Tragen, weiß Mankel. „Verbringe ich den Tag ausschließlich sitzend oder stehend? Der Körper ist ja im Grunde auf Bewegung ausgelegt und wenn da viele Strukturen über den Tag wenig bis gar nicht bewegt werden, dann kommen irgendwann unweigerlich Probleme. Wenn jemand acht Stunden sitzend arbeitet, dazu noch acht Stunden schläft, da werden die Gelenke schlicht nicht ausreichend bewegt.“

Konkret bedeutet dies, dass die Fasziensstrukturen beispielsweise anfangen, zu eng zu stehen, sich zu verkürzen oder zu verkleben. Das führt zu unnötig viel Druck



auf den Gelenken, sie werden nicht gleichmäßig belastet und reagieren irgendwann mit Schmerzen. „Dann können Rückenschmerzen entstehen, obwohl der Rücken gar nichts dafür kann. Deshalb ist es unbedingt wichtig, dass wir unseren Körper in alle Richtungen bewegen und alle Gelenke auch beanspruchen“, fasst Mankel zusammen.

Präventionssport als wichtige Hilfe

An diesem Punkt setzen die Präventionskurse an, die von vielen hessischen Turn- und Sportvereinen angeboten werden. Mehr als 200 Kurse zum Thema Rücken/Haltung/Kräftigung finden sich in der lsb h-Suchmaschine zum Thema Gesundheitssport. Im Ausbildungssektor gibt es von Seiten des Landessportbundes Angebote wie die Profilausbildung „Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung“. Dort werden die Übungsleiter/innen im Präventionssport dazu qualifiziert, ein zielgruppengerechtes Präventionssportangebot mit dem Angebotsschwerpunkt „Haltungs- und Bewegungssystem“ im Verein umzusetzen.

Präventionssportprogramme ermöglichen die Beantragung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT mit gleichzeitiger Anerkennung des Siegels Deutscher Standard Prävention durch die Zentrale Prüfstelle Prävention ZPP. Eine Förderung der Kurse durch die Krankenkassen wird so möglich.

„Ein guter Präventionskurs muss die verschiedensten Inhalte abdecken. Der Körper sollte also nicht ausschließlich kräftigend belastet werden, sondern er

O B E N

Michael Mankel ist Sportwissenschaftler, Physiotherapeut und Heilpraktiker. Er gehört zum lsb h-Lehrteam und bildet Übungsleiter/innen unter anderem im Bereich Präventionssport aus.
Foto: Mankel-Sports

Titelthema
Gesundheitssport

muss vielseitig trainiert werden“, beschreibt Mankel eine Zielsetzung der Ausbildung. Auch bei der Prävention sollen die aus der Trainingslehre bekannten fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit zum Tragen kommen. Während die Schnelligkeit im Gesundheitssport eine kleinere Rolle spielt, sollten die übrigen vier Faktoren in einem guten Präventionskurs unbedingt vorkommen.

Bewegung als Faktor für Wohlbefinden

„Durch Koordinationstraining wird beispielsweise das Zusammenspiel von Nerv und Muskel verbessert, so dass die Alltagsbewegungen besser gesteuert werden, Krafttraining sorgt dafür, dass die Muskeln stärker werden, Beweglichkeit ist wichtig für die Elastizität der Faszienstrukturen, Ausdauerelemente sind dann wiederum wichtig für das Herz-Kreislauf-System“, bringt es der Sportwissenschaftler auf den Punkt.

Präventionskurse sind altersunabhängig sowohl für Jung als auch für Alt sinnvoll. Denn Bewegung ist über die ganze Lebensspanne ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden. „Prinzipiell kann man sagen, je monotoner der (Bewegungs)Tagesablauf ist, um so wichtiger ist Bewegungstraining. Und zwar durchaus zwei- bis dreimal die Woche, und das am besten das ganze Leben lang“, sagt Michael Mankel. In seiner Praxis erlebe er, dass die Patienten mit Rückenbeschwerden immer jünger seien und schon mit 20 oder 30 Jahren erhebliche Beschwerden hätten. Von daher sei es absolut sinnvoll, Präventionskurse auch für diese Altersgruppe anzubieten.

Lebenslang bewegen

Doch mit einigen Stunden Präventionskurs ist das Problem nur kurzfristig gelöst, denn auch danach „muss der Patient regelmäßig zum Sport kommen oder seine Übungen zu Hause machen und dies zwei bis dreimal die Woche, ein Leben lang“, weiß Michael Mankel. „Es gibt keine Therapieformen, bei denen der Therapeut mit zwei, drei Handgriffen und ‚magischen Händen‘ das Problem für immer beseitigt. Der Patient muss immer mitmachen und aktiv seinen (Bewegungs-)Alltag ändern. Wenn das gelingt, lassen sich Schmerzen in den meisten Fällen auch künftig vermeiden.“

Um dieses Ziel für möglichst viele Menschen erreichbar zu machen und gleichzeitig auch die Vereine zu stärken, ist es wünschenswert, dass die Erkenntnisse aus den zeitlich begrenzten Präventionskursen in die regulären Vereinssportangebote einfließen. Am Anfang können dabei die Qualifizierung von Übungsleitenden zum Thema Präventionssport und die entsprechenden Kursangebote stehen, daraus ergeben sich dann zwangsläufig neue Perspektiven für die Vereine, aber auch für diejenigen, die für Sportangebote offen sind.

Markus Wimmer

Fit für den Präventionskurs

Weiterqualifizierung für Übungsleitende mit B-Lizenz Präventionssport

Übungsleiter/innen B „Sport in der Prävention“ haben im November die Möglichkeit, sich für Präventionskurse „Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung“ weiter zu qualifizieren, um in ihren Vereinen künftig entsprechende Präventionskurse anbieten zu können.

Ziel der Profilausbildung ist die Qualifizierung der Übungsleitenden gemäß den Anforderungen im Präventionssport. Neben sportfachlichen und medizinischen Fragestellungen sollen die Teilnehmer/innen auch befähigt werden, ein zielgruppengerechtes Präventionssportangebot mit dem Angebotsschwerpunkt Haltung und Bewegung im Verein umzusetzen.

Vertiefende medizinische Grundlagen zu den Themen funktionelle Anatomie des Bewegungssystems, Rückenerkrankungen und Kontraindikationen für ein präventives Vereinsangebot, Erkennen und Vermeidung von muskulären Dysbalancen und Schulung der Körperwahrnehmung gehören ebenso zu den Ausbildungsinhalten wie die Schulung der sozialen Kompetenzen der Übungsleitenden. Selbstverständlich sind auch sporttheoretische und sportpraktische Aspekte wie rückengerechte Aufwärmformen, funktionelle Übungen und methodische Reihen sowie Haltung und Bewegung im Alltag und Ergonomie am Arbeitsplatz Inhalte der Ausbildung.

Die Profilausbildung findet am 6. und 7. November, jeweils von 9 bis 18 Uhr in der Sportschule Frankfurt in der Otto-Fleck-Schneise 4 statt. Die Kosten inklusive Übernachtung in Zweibettzimmern, Mittagessen, Kaffeepause und kalten Getränken betragen 140 Euro. Selbstverständlich sind alle Materialien (Skripte, Kurskonzepte, Präsentationen) im Preis inbegriffen. *ma*



Anmeldung und weitere Informationen: Die Online-Anmeldung für die Profilausbildung „Haltung und Bewegung“ ist unter www.bildungsportal-sport.de im Bereich „Ausbildungen/2. Lizenzstufe“ möglich.

Digitale Gesundheitswochen

Praxisworkshops und Diskussionen im Mittelpunkt

Vom 1. bis zum 5. November bietet der Geschäftsbereich Sportentwicklung des Landessportbundes Hessen eine digitale Gesundheitswoche an. Mit diesem Format soll der gestiegenen Bedeutung des Gesundheitssports Rechnung getragen und sollen vielfältige gesundheitssportliche Themen gebündelt werden. Angesprochen fühlen dürfen sich sowohl Übungsleitende, die Mitarbeitenden und Vorsitzenden aus den Vereinen und Sportkreisen sowie die Kolleginnen und Kollegen aus den Fachverbänden, die am Thema Gesundheitssport interessiert sind.

Neben zahlreichen Praxisworkshops für Übungsleitende bietet die digitale Gesundheitswoche eine Informations- und Austauschplattform für seine Mitgliedsorganisationen. Täglich zwischen 18 und 21 Uhr finden Workshops zum Mitmachen oder Informieren statt. Ein digitales Austauschtreffen für Mitarbeitende und Vorsitzende der Sportkreise ist für den Vormittag des 2. Novembers und eine Informationsveranstaltung für Verbände am 4. November um 17 Uhr geplant.

Informieren und motivieren

„Mit der digitalen Gesundheitswoche möchten wir Vereine, Sportkreise und Verbände dazu motivieren und gesundheitssportliche Themen aufzugreifen und umzusetzen“, lädt Ralf-Rainer Klatt, Vizepräsident Sportentwicklung des Landessportbundes Hessen, Interessierte ein. „Gleichzeitig bieten wir Übungsleitenden eine Möglichkeit, ihr praktisches und theoretisches Wissen in abwechslungsreichen Workshops zu vertiefen und nebenbei ihre Lizenz zu verlängern.“

Fit machen für die Zukunft

Der Startschuss für die digitale Gesundheitswoche fällt am Montag, 1. November um 18 Uhr. Im Vortrag „Fit für morgen – so stärke ich meinen Verein mit Gesundheitssport“ zeigt Referentin Evi Lindner veränderte gesellschaftliche Entwicklungen, aber auch die Chancen auf, die sich daraus für Vereine ergeben. In weiteren Workshops können sich Übungsleitende und Vereine beispielsweise darüber informieren, welche Qualifikationen Übungsleitende im Bereich des Gesundheitssports benötigen und welche Fördermöglichkeiten hierfür bestehen.

Neben theoretischem Input können in abwechslungsreichen Praxisworkshops Ideen für die eigenen Kursstunden gesammelt werden. Im Workshop von Referentin Sonja Hergert lernen Übungsleitende beispielsweise, wie vielseitig „Mobility Moves“ sein können. Während Referent Roman Göbel mit seinem Workshop „aktiver



Rücken“ ein wichtiges Dauerbrenner-Thema aufgreift, gibt Annett Suchla-van-Dortmont Input zum topaktuellen Thema „Entspannter Atem (Long Covid)“. Zwei Themen, die viele Vereine betreffen, werden innerhalb des Workshops „Weitergedacht“ thematisiert. Sportwissenschaftler Wolfgang Schabert vom Institut für Kooperative Planung und Sportentwicklung Stuttgart (IKPS) zeigt dabei auf, wie der öffentliche Raum als weitere Bewegungsstätte von Vereinen genutzt werden kann und unterlegt dies mit praxisnahen Beispielen im Rahmen von Sportentwicklungsplanungen. Referent Christian Kaufmann (GB Bildung, Schule, Personalentwicklung) stellt die wichtigsten Erkenntnisse der Fortbildung „Freiwilligenmanagement im Sport“ vor und wie dies für die Bindung und Gewinnung von Übungsleitenden und freiwillig Engagierten genutzt werden kann.

Austausch mit den Mitgliedsorganisationen

Warum ist es für Verbände und Sportkreise sinnvoll und wichtig, sich mit dem Thema Gesundheitssport zu beschäftigen? Welche Möglichkeiten gibt es, Gesundheitssport im Sportkreis bzw. eigenen Verband umzusetzen, zu etablieren oder zu forcieren? Welche Initiativen gibt es bereits und welche Themenschwerpunkte sind besonders interessant? Diese und weitere Themen werden Teil der Austauschveranstaltungen sein, die am 2. November für die Sportkreise und am 4. November für die Fachverbände stattfinden werden. Informationen und das Programm der digitalen Gesundheitswoche finden Sie auf der Internetseite <http://yourls.lsbh.de/digitale-gesundheitswoche>. Dort sind ebenfalls die Anmeldeunterlagen hinterlegt.

O B E N

Vom 1. bis 5. November bietet die digitale Gesundheitswoche die Möglichkeit, sich zum Thema zu informieren und auszutauschen.
Screenshot: lsbh

Titelthema
**Gesund-
heitssport**

Evi Lindner

Bewegung hält gesund

Interview mit Dr. Alexandra Böhmert, Schirmherrin des Netzwerks Gesundheit & Sport im Werra Meißner-Kreis

Im Sportkreis Werra-Meißner gibt es mit der Initiative „Gesundheit & Sport“ ein gemeinsames Projekt von Sportkreis, Turngau und dem Physiotherapeuten und Lehrer an der Physiotherapieschule in Hessisch Lichtenau, Christian Burkert. Schirmherrin der Initiative ist Dr. Alexandra Böhmert, Oberärztin der Wirbelsäulenthopädie Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau. Sport in Hessen hat mit der Ärztin über die Beweggründe gesprochen, den Gesundheitssport zu unterstützen.

Frau Dr. Böhmert, Sie haben für die „Initiative Gesundheit & Sport“ im Sportkreis Werra-Meißner die Schirmherrschaft übernommen. Warum ist diese Initiative für Sie von so großer Bedeutung?

Beruflich habe ich als Ärztin natürlich mit vielen Patienten Kontakt und sehe vermehrt, dass die Bevölkerung träge wird und weniger Sport treibt. Viele Patienten, die wegen Beschwerden des Bewegungsapparates zu uns Orthopäden kommen, möchten am liebsten Verordnungen für Massageanwendungen oder manuelle Therapien, hierbei handelt es sich um passive Anwendungen. Bei vielen Erkrankungen ist allerdings eine aktivierende Bewegungstherapie sinnvoller. Dieses Phänomen findet man sowohl bei den jungen Patienten wie auch bei den älteren Patienten. Deshalb ist es für mich immens wichtig, die Initiative tatkräftig zu unterstützen.

Wie oft sollte man sich pro Woche bewegen und mit welcher Intensität?

Ich persönlich orientiere mich da gerne an der Empfehlung der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“. Hiernach sollte man sich 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität sportlich bewegen. Zusätzlich sind noch zwei Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen, also leichtes Krafttraining mit Therabändern oder eigenem Körpergewicht, unverzichtbar.

Welche Sport- oder Bewegungsarten bieten sich für ältere Einsteiger/innen Ihrer Meinung nach besonders an?

Prinzipiell sollte man Sportarten wählen, die zum einen die Ausdauer fördern und zum anderen die Koordination und die Kraft stärken. Wurde über längere Zeit kein Sport betrieben, sollte man natürlich vorher beim Hausarzt die Belastbarkeit von Herz und Lunge unter-



suchen lassen. Für Einsteiger bieten sich Sportarten wie Nordic-Walking, Schwimmen und Aquagymnastik, aber auch die Gymnastik für Senioren in Sportvereinen an.

Von welchen Bewegungen raten Sie dringend ab?

Eigentlich freue ich mich, wenn die Bevölkerung bzw. meine Patienten überhaupt Sport treiben und sich bewegen. Dementsprechend würde ich jetzt auch nicht unbedingt etwas verbieten wollen. Natürlich kann man sagen, dass abrupte vielleicht mit zunehmendem Alter eher vermieden werden sollten, wie sie beispielsweise beim Fußball oder beim Tennis entstehen können.

Aber auch hier gibt es sicher Spielvarianten für schonendere Bewegungsabläufe und jemand, der seit mehreren Jahren Tennis spielt und sich damit gut fühlt, kann dies auch weiterhin machen.

Wir befinden uns im Herbst, wie wichtig ist Bewegung gerade jetzt für das Immunsystem?

Also Sport ist sehr, sehr wichtig für das Immunsystem. Es haben zahlreiche Studien gezeigt, dass durch Ausdauersport die Anzahl von aktiven B- und T-Zellen – das sind sozusagen die Abwehrzellen – im Blut ansteigen. Da diese unmittelbar zur Immunabwehr gehören, beugen sie Infekten und chronischen Entzündungen vor.

Es heißt ja immer, Bewegung und Sport beuge Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Können Sie die genaue Bedeutung und Auswirkung von Bewegung für das HKS näher erklären?

O B E N

Sport fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Fotos: lsb h

Titelthema
Gesundheitsport



O B E N

Dr. med. Alexandra Böhmert, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Gehen oder beim Walken, schlägt das Herz schneller und pumpt somit mehr Blut in die Peripherie, also in den Körper, was wiederum zu einer besseren Sauerstoffversorgung führt. Durch regelmäßigen Sport, so haben Studien gezeigt, verstärkt sich das Herzkreislaufsystem, indem sich u. a. der Herzmuskel vergrößert. Mit der damit einhergehenden, besseren Pumpleistung wird gewährleistet, dass mehr Blut pro Pumpschlag und somit auch mehr Sauerstoff in den Körper transportiert werden kann. Das wiederum macht das ganze System dann physiologischer, indem die Herzfrequenz gesenkt und ein deutlich niedrigerer Ruhepuls erreicht wird. Das Herz arbeitet bei regelmäßiger Bewegung also ergonomischer. Gleichzeitig sinkt der Blutdruck, was positive Auswirkungen auf Erkrankungen hat, die durch Bluthochdruck entstehen können. Somit kann das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten durch regelmäßige Bewegung beträchtlich reduziert werden.

Was passiert bei regelmäßiger Bewegung zusätzlich auf physischer Ebene mit dem Körper?

Es gibt viele weitere positive Effekte auf den Körper. So verstärkt Sport auch die Knochenstruktur, das heißt die Knochendichte verbessert sich. Insbesondere für ältere Patienten mit Osteoporose ist dies von großer Bedeutung, da sie eine erhöhte Frakturneigung durch die verminderte Knochendichte aufweisen. Der Knochen braucht regelmäßige Biege- und Stoßbelastungen, damit er sich verdichtet, was unter anderem durch Muskelzug und Bewegung erreicht wird.

Des Weiteren ist die vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen und der dadurch verbesserte Sauerstofftransport für mich als wichtiger Faktor nicht zu vernachlässigen. Das steht auch in unmittelbarem Zusammenhang mit der verbesserten Sauerstoffaufnahme und Lungenkapazität, die durch Sport gesteigert werden. Natürlich hat der Sporttreibende auch einen erhöhten Energiebedarf, was gekoppelt an eine maßvolle und ausgewogene Ernährung zu einer Reduzierung des Fettgewebes führt und damit Risikofaktoren für Diabetes, Schlaganfall usw. reduzieren kann.

Sport ist offensichtlich gut für den Körper, wirkt er sich auch auf den Geist aus?

Mehrere Studien haben gezeigt, dass ältere Patienten durch sportliche Aktivitäten (beispielsweise Tanzen) signifikant gesteigerte Gedächtnisleistungen aufweisen. Das liegt in der verbesserten Vernetzung der Nervenstrukturen des Gehirns begründet, die sich aufgrund der regelmäßigen motorischen und sensorischen Beanspruchung ausbilden. Damit wird nicht nur die Koordination positiv beeinflusst, es vermag auch das Demenzrisiko zu senken.

Die Fragen stellte Marco Mattes

Lizenziert!

Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung zum Vereinsmanager C in Nordhessen

Frisch gedruckte DOSB C Lizenzen haben die erfolgreichen Teilnehmer/innen der Vereinsmanagerausbildung des Landessportbundes Hessen kürzlich bei schönstem Spätsommerwetter auf dem Sensenstein bei Kassel in Empfang genommen.



Zuvor hatten die frischgebackenen Vereinsmanager/innen, die aus ganz Hessen teilnahmen, ihre beeindruckenden Projektarbeiten präsentiert.

Die Themenvielfalt reichte von der Entwicklung eines Inklusionsangebotes im Sportverein, dem Ausbau digitaler Vereinsangebote, der Auswahl einer passgenauen Mitgliederverwaltungssoftware für den Verein, einer Neuausrichtung der Vorstandsarbeit und der Präsentation eines ersten eigenen Vereins-Podcasts – um nur einen Auszug aus den innovativen und praxisnahen Vereinsprojekten zu schildern.

Die nächste Vereinsmanager-Ausbildung in Nordhessen in einem Online/Präsenz-Mix startet im Juli 2022.

Diana Bruch

O B E N

Lizenziert und gut gelaunt präsentierten sich die frischgebackenen Vereinsmanager/innen auf dem Sensenstein.

Foto: D. Bruch



Kontakt: Diana Bruch,
E-Mail: dbruch@lsbh.de
Telefon: 0561 7390344



Gemeinsam die Durststrecke überwinden

Für die fünf Gewinnervereine des Rosbacher-Wettbewerbs zum Thema „Vereinsarbeit in Corona-Zeiten“ gab es je 480 Liter Mineralwasser

Wie haben Sie die Corona-Zeit überstanden? Was hat Ihnen über diese lange Durststrecke hinweggeholfen? Das wollten wir im Juli in „Sport in Hessen“ von unseren Vereinen wissen. Unter allen eingesandten Antworten konnten wir fünf Mal 480 Liter erfrischendes Rosbacher Mineralwasser verlosen.

Die Durstlöcher haben wir bei den Gewinnern persönlich abgeliefert und fünf bemerkenswerte Geschichten erfahren:

Über sich hinauswachsen in Fulda

6.000 Gipfelstürmer, Mountainbiker, Kletterer und Wanderer folgen in der Sektion Fulda des Deutschen Alpenvereins dem Ruf der Berge – nicht nur in die Alpen, sondern auch in die Rhön und vor die eigene Haustür. Dafür hat der Verein ein stattliches Kletterzentrum mit

In- und Outdoormöglichkeiten. Hier wagt sich sogar eine inklusive Klettergruppe mit geistig- und körperbehinderten – auch blinden – Menschen daran, „die Wände hochzugehen“. Besonders stark: Nach der Corona-Zwangspause ist diese Gruppe, die von 15 Ehrenamtlichen betreut wird, sogar noch gewachsen. Während der pandemiebedingten Pause hielt der Verein digital Kontakt zu seinen Mitgliedern und organisierte beispielsweise Corona konforme Familienwanderungen.

Verein(t) zusammen, zusammen verein(t)

Über 20 Sport- und Kultursparten sind unter dem Dach des TuS Griesheim versammelt. Jede und jeder ist willkommen, hier gemeinsam Sport zu treiben: Seit Jahren integriert man Geflüchtete aus dem Ort in die Mannschaften und Trainingsgruppen; einige sind auch Trainer. Der TuS Griesheim ist Stützpunktverein des DOSB-Programms „Integration durch Sport“. Ein starker

O B E N

480 Liter Rosbacher Mineralwasser helfen den Mitgliedern der Sektion Fulda des Deutschen Alpenvereins beim Weg ans Ziel.

Fotos: Rosbacher/
Dirk Wiedlein


Rosbacher

Gemeinschaftsgeist trug die Griesheimer mit Hilfe der sozialen Netzwerke, von Messenger-Diensten über Online-Bingo-Abende bis hin zu virtuellen Stammtischen auch durch die lange trainingsfreie Zeit. Der erfrischende Rosbacher-Gewinn kam genau richtig zum Familienfest am 28. August. 400 Gäste freuten sich, hier endlich wieder zusammen Sport treiben und Spiele machen zu können.

Sicher auf Sand gebaut in Seligenstadt

Wenn drinnen nichts mehr geht, dann eben draußen: Als die Corona-Auflagen die Trainings der TGS Seligenstadt in den Sporthallen unmöglich machten, fand der Verein ganz pragmatisch eine sichere, auflagenkonforme Outdoor-Lösung. Mit Hilfe der Stadt Seligenstadt, großer finanzieller Eigenleistung, durch Spenden und gemeinsamen persönlichen Arbeitseinsatz wurde ein 15 x 30 Meter großes Beachsportfeld eingerichtet. Das steht nun abteilungsübergreifend zur Verfügung, sowohl zum Training als auch für kleinere Turniere. Zudem wollte die TGS den trüben Zeiten etwas aufmunternd Buntes entgegenzusetzen. Dafür haben die Graffiti-Künstler Speedone und Zineone ehrenamtlich eine 200 Quadratmeter große Fläche an der Vereinshalle farbenfroh-sportlich gestaltet.

Durstlöcher als Trostpender in Stordorf

Einen 100. Geburtstag erlebt man nicht alle Tage. Umso trauriger war es, dass der TV Stordorf dieses ehrwürdige Ereignis 2021 Corona bedingt leider nicht gebührend groß feiern konnte. Da kam die Durstlöcher-Lieferung von Rosbacher als kleiner Trostpender gerade richtig. Das Mineralwasser erfrischt nun die Fußballer beim Training und bei den Spielen. Fußball ist zwar das Herzstück des Vereins, aber auch in anderen Abteilungen kehrte über den Sommer wieder echtes Vereinsleben ein: Seit August trainieren die Tennisspieler, deren Platz während der Corona-Zeit neu gestaltet wurde. Bereits seit Juni ist – sehnlich erwartet – wieder Kinderturnen möglich. Außerdem betreibt man in Stordorf Wandern und Nordic Walking.

Handballverrückte Davids in Vollnkirchen

Die TUS 1965 Vollnkirchen hat die Quadratur des Kreises geschafft: Mit 573 Mitgliedern ist der Verein größer als das 400-Seelen-Dorf, in dem er ansässig ist. Sein Erfolgsfaktor: ein ganz besonders familiärer Mannschaftsgeist, den auch Handballverrückte aus der Umgebung sehr schätzen – und den „David“-Verein in Vollnkirchen deshalb den „Goliaths“ im nahen Umfeld vorziehen. Gleich neun Kinder-, Damen- und Herrenmannschaften sind aktiv. Während der Lockdowns hielten sich die Sportler über Videocalls gemeinsam fit, bis es in kleinen Gruppen wieder zum Freiluft-Training gehen durfte. Die allesamt ehrenamtlichen Trainer hatten extra dafür einen Trimm-dich-Pfad angelegt, den vor allem die Jugend nutzt. Rosbacher ist nun zum Saisonstart im Training und bei Spielen mit dabei.

Katrin Wittwer / Rosbacher



LINKS

Beim TuS Griesheim kam die Erfrischung genau richtig zum Familienfest Ende August.



RECHTS

Mit Graffiti und einem Beachfeld hat die TGS Seligenstadt auf Outdoorsport während der Pandemie gesetzt.



O B E N

Rosbacher Mineralwasser als Unterstützung der Fußballer des TV Stordorf.

U N T E N

Mehr Mitglieder, als das Dorf Einwohner/innen hat: Die TUS 1965 Vollnkirchen freut sich über 480 Liter Rosbacher Mineralwasser.



Sportarten machen Schule!

Gewinner des Schulsportwettbewerbs stehen fest / Gemeinsame Aktion von Landessportbund und Fachverbänden erreicht rund 5.000 Schülerinnen und Schüler



Die Erinnerung an den eigenen Schulsportunterricht fällt bei vielen Menschen durchwachsen aus – selbst bei denen, die auch in ihrer Freizeit Sport getrieben haben. Bei manchen sind es traumatische Erinnerungen an eine Sportart („der Schwebebalken war mein Horror“), andere klagen über Eintönigkeit („wir haben dauernd Fußball gespielt“) oder bedauern, dass „ihre“ Sportart natürlich nicht gefragt war.



Mit einem Schulsportwettbewerb der besonderen Art haben der Landessportbund Hessen (lsb h) und die hessischen Fachverbände für Fußball, Handball, Hockey, Leichtathletik, Ski, Triathlon, Turnen und Volleyball nun versucht, diese Erfahrungen bei den derzeitigen Erst- bis Sechstklässlern positiver zu gestalten – durchaus mit Erfolg, wie sich bei der Preisübergabe an acht Gewinnerschulen gezeigt hat.

Aufgaben aus acht Sportarten

„Ich fand es schön, dass man so vieles ausprobieren konnte und dass man so ganz neue Sachen kennengelernt hat. Manche Sportarten wie Ski oder Handball waren für mich ganz neu, aber weil es ja keine Noten gab oder so, konnte man die Bewegungsaufgaben einfach mal versuchen. Meistens hat man es nach ein bisschen Üben schon geschafft“, erzählt die Fünftklässlerin Mia. Sie gehört zu mindestens 4.600 Schülerinnen und Schülern, die der Schulsportwettbewerb von Mai bis Juli 2021 erreicht hat. So viele Kinder jedenfalls haben erfolgreich daran teilgenommen. Konkret bedeutet das: Sie haben aus allen acht Sportarten mindestens eine Bewegungsaufgabe erfolgreich gemeistert. Probiert und trainiert werden konnte dafür sowohl im Sportunterricht als auch in Vereinen oder auf dem Pausenhof.

„Anders als es der Begriff Schulsportwettbewerb vielleicht vermuten lässt, wollten wir ein Format schaffen, bei dem sich Kinder ganz ohne Druck sportlich ausprobieren können. Unser Ziel war es, mehr Bewegung an Hessens Schulen zu bringen und so einen Ausgleich zu den vielen Stunden vor dem Bildschirm und am Schreibtisch zu schaffen, die die Corona-Pandemie dem Nach-

wuchs beschert hat“, erklärt Prof. Dr. Heinz Zielinski, für Bildung zuständiger Vizepräsident des lsb h. Die Konzeption und Zusammenarbeit mit den Fachverbänden habe zudem dazu geführt, dass die Vielfalt der Sportwelt den Kindern bewusst gemacht wurde. „Wir wünschen uns selbstverständlich, dass bei dem einen oder der anderen das Interesse geweckt wurde und damit auch die Lust auf Vereinssport noch mehr gestiegen ist.“

Gewinnerschulen stehen fest

Die ausgezeichneten Schulen, an denen sich besonders viele Schüler/innen beteiligt haben, heißen: Gymnasium Michelstadt, Johann-Hinrich-Wichern-Schule Wiesbaden, Hermann-Hesse-Schule Obertshausen, Grundschule Aßlar, Waldschule Obertshausen, Westwaldschule Driedorf, Uplandschule Willingen und Karl-Nahrgang-Schule Dreieich. „Bei den vier letztgenannten Schulen haben sich jeweils über 90 Prozent der Schüler/innen beteiligt. Das zeigt uns, dass durchaus eine gewisse Gruppendynamik entstanden ist“, sagt Christian Kaufmann, zuständiger Referent des lsb h.

Als Dank für ihren Einsatz erhalten die acht Gewinner hochwertige Materialpakete, für die die Firma Pedalo sowie die beteiligten Fachverbände tolle Sportgeräte zur Verfügung gestellt haben. „Wir hoffen dabei auf einen nachhaltigen Effekt – nämlich darauf, dass es in diesen Schulen auch weiterhin sehr bewegt zugehen wird“, so Zielinski abschließend.

Isabell Boger

O B E N

Die tollen Materialpakete der Firma Pedalo und der beteiligten Fachverbände sollen – wie hier an der Hermann-Hesse-Schule in Obertshausen – auch weiterhin für Bewegung sorgen. Fotos: Christian Kaufmann

Neue Möglichkeiten geschaffen

Auszubildende bauen neuen Bewegungsparcours und attraktive Spielgeräte

Mitte September wurde im Sport-, Natur- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen gemeißelt, gehämmert, gebohrt und Massen an Erde bewegt. 70 neu gestartete Auszubildende und duale Student/innen der Firma Viessmann GmbH aus Allendorf/Eder sanierten und renovierten vorhandene Erlebnisstationen im Außengelände des Camp Edersee.

Darüber hinaus schufen sie zwei neue Bewegungsparcours, eine Station zum Balancieren und einen Abenteuer- und Erlebnisparcours. Dieser sogenannte „Ninja-Parcours“ liegt im zentralen Bereich des Camps am Hang und kann von den Gästen jetzt auch als sportliche und spielerische Abkürzung zum Haupthaus genutzt werden.



Ninja-Parcours mit Suchtpotenzial

Die Idee zu dieser außergewöhnlichen Projektwoche entstand bereits 2018, weil einige Spielgeräte im Camp als Ergebnis von Verwitterung aus Sicherheitsgründen nicht mehr genutzt werden konnten. Deshalb hatten die Verantwortlichen bei Viessmann mit dem Beratungs- und Trainingsunternehmen ALEA GmbH aus Marburg und der Campleitung bereits innovative Ansätze für eine nachhaltige Gestaltung verschiedener Areale im Außengelände des Camps entwickelt. Aufgrund der dringend notwendigen Sanierungen im Camp 2019 und der Pandemielage 2020 lag das Bauprojekt dann zunächst auf Eis. „Zum Glück“, findet Campleiter Holger Gertel, „denn die Idee, einen Abenteuer- und Erlebnisparcours am Hang zu bauen, hatte unsere Sportpädagogin Romy Backhaus erst Ende 2019 und so konnte jetzt alles auf einmal umgesetzt werden.“

Lebensräume für zukünftige Generationen

Dabei halfen die Erfahrungen von ALEA, die schon häufig Bauprojekte wie Abenteuer-, Erlebnis- und Spielplätze begleitet haben. Also ging es munter ans Werk. Neben den drei thematischen Vorgaben, Balancieren, den Hang Erklimmen und nachhaltiges Sanieren des Bestehenden, erhielten die jungen Auszubildenden zusätzlich von der Campleitung die Aufgabe, Bewegungsstationen für Kinder und Jugendliche von acht bis 15 Jahren zu gestalten. Dabei musste viel improvisiert werden, denn es gab keine fertigen Entwürfe, die lediglich umgesetzt werden mussten, sondern eher

grundsätzliche Ideen, viel Material und Werkzeug. Immer galt es zudem, die Sicherheitsvorschriften zu beachten. Innerhalb dieses Rahmens konnten dann die Auszubildenden und dual Studierenden gestalterisch und kreativ tätig werden.

Teamfähigkeit leben und erleben

„Es ist unglaublich und großartig, was in dieser Woche alles entstanden ist!“, staunt Holger Gertel, Leiter des Camp Edersee. „Klar, der „Ninja-Parcours“ ist genial und sicherlich ein super Unikat, aber auch die Balancierstation, die renovierte Hängebrücke, die neuen Treppenaufgänge und eine Beschilderung sind gelungen. Richtig klasse ist, dass jetzt auch Gäste mit einem Rollstuhl die Chance haben, zur Grillhütte zu kommen.“

Dabei hat ihn die kreative Energie der jungen Menschen beeindruckt. „Als quasi außenstehender Betrachter und Nutznießer war ich jeden Tag aufs Neue begeistert. Ich habe junge Menschen gesehen, die Teamfähigkeit leben und erleben, Verantwortung übernehmen, sich gegenseitig unterstützen und Vertrauen in die Arbeit der anderen entwickeln. Alles, was hier entstanden ist, wird mir, meinem Team vom Camp und besonders unseren jungen Gästen noch lange Freude bereiten.“

Holger Gertel /Sabine Mischnat

O B E N

„Ninja-Parcours“ am Hang im Camp Edersee,
Foto: Holger Gertel

Mit dir inklusiv im Sport

Hessens erste Inklusionslotsinnen und -lotsen bringen mehr Bewegung für alle

Endlich! Was Corona länger unmöglich machte, konnte dann im August in der Bildungsstätte Wetzlar der Sportjugend Hessen nachgeholt werden. Hier trafen sich die Sportinklusionslots/innen zum ersten Teamtage des Projekts „Mit dir inklusiv im Sport“, das 2020 vom Landesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte (LVKM) und der Sportjugend Hessen ins Leben gerufen worden war.

In fünf Modellsportkreisen (Bergstraße, Fulda-Hünfeld, Hochtaunus, Region Kassel und Werra-Meißner) sind Sportinklusionslots/innen eingesetzt, um Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen auf der Suche nach einem passenden Angebot im Sportverein zu unterstützen. Alle Lots/innen, die in einem Bewerbungsverfahren ausgewählt wurden, haben Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigungen und im Sport. Sie stehen nicht nur den Kindern mit Rat und Tat zur Seite, sondern helfen auch den Sportvereinen bei der Umsetzung von inklusiven Sportangeboten.

Einsatz, der sich lohnt

„Vereine, die das Thema Inklusion gerne im Verein umsetzen möchten, denen rate ich, sich einfach mal auszuprobieren. Denn die Angst davor, etwas falsch zu machen oder den damit verbundenen Herausforderungen möglicherweise nicht gewachsen zu sein, ist meistens unbegründet. Außerdem ist jeder kleine Schritt besser als Stillstand“, ermuntert Lea Hüther. Die Masterabsolventin der Sozialen Arbeit ist Sportinklusionslotsin im Sportkreis Werra-Meißner. „Ich bin stolz darauf, dass wir es bereits jetzt geschafft zu haben, vielen jungen Menschen mit Beeinträchtigung erste Zugangswege in den organisierten Sport geebnet haben.“ Auch die 27-jährige Franziska Werner, Inklusionslotsin aus Fulda, findet, dass sich der Einsatz lohnt: „Für mich ist es das Schönste, wenn ich für junge Menschen mit Beeinträchtigung ein Sportangebot finde, an dem sie Spaß haben.“

Jeder kleine Schritt ist besser als Stillstand

Nils Ichter, Lotse aus Kassel findet: „Gerade die Qualifizierung der Übungsleiter/innen und Vereinsvertreter ist wichtig, um Unsicherheiten abzubauen.“ Hier bietet die Sportjugend Hessen bereits vieles an, wie die Profilerweiterung Inklusion und verschiedene Fortbildungen. Für die Lots/innen ist eine Fragestellung zunächst wichtig: Wie bekommt man Inklusion noch besser in die Köpfe der Menschen und in die Öffentlichkeit? So ging es auch beim Teamtage darum, wie Medien ziel-



gruppengerecht genutzt werden können, um Partner, Kinder und Engagierte im Sport zu erreichen und zu vernetzen.

Mehr inklusive Sportangebote für Hessen

Für den LVKM ist es außerdem eine gute Gelegenheit, sein Beratungsangebot für Menschen mit Beeinträchtigung sichtbarer zu machen. „Ratsuchende aus ganz Hessen können sich bei uns melden, um Fragen zu sozialrechtlichen Themen, Erwerbsminderung oder Nachteilsausgleich zu klären. Wir möchten unsere Kompetenzen bündeln, um die Inklusion von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung im Sport voranzubringen“, so Steffi Kremer, Projektleiterin beim LVKM.

Das Projekt läuft noch bis 2024. Bis dahin wünschen sich die Inklusionslots/innen, ein Netzwerk an Vereinen aufzubauen, auf das die Sportkreise zurückgreifen können.

Désirée Heß/SM

O B E N

Sprung für mehr Inklusion - Hessens Inklusionslots/innen in der Bildungsstätte Wetzlar.

Foto: Désirée Heß



Weitere Infos zum Thema:

www.mitdirinklusiveim sport.de

Instagram: @mitdirinklusiveim sport