

# Editorial

## Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

der Frühling verwöhnt uns mit viel Sonnenschein, animiert uns zu mehr Sport und Bewegung und steigert unsere Lebenslust. Viele Vereine verlagern Übungsstunden ins Freie und der Blick zum oft strahlend blauen Himmel macht Vorfreude auf den Sommer. Unsere Kampagne #sportVEREINTuns trägt dem Rechnung. Mit unserer Kampagnen-Aktion #sportVEREINTuns-Sommer stellen wir unseren Vereinen einen gut gefüllten Werkzeugkasten mit vielen Vorlagen zur Werbung für Sommerfeste oder andere sommerliche Aktionen zur Verfügung. Dass wir dabei auch viele Vorlagen für Werbung in den Sozialen Netzwerken vorbereitet haben, versteht sich von selbst.

Zurück zum Thema „Sport und Bewegung“: Der Sonnenschein und die angenehmen Temperaturen sollten uns beim Sporttreiben nicht zum Übermut verleiten. In der heutigen Folge der Serie „Gesund mit Sport“ verrät Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, unser Beauftragter für Gesundheitssport deshalb, warum Pausen im Sport wichtig sind.

Das gilt natürlich auch im Leistungssport, dem wir uns mit einem Blick in das Sportinternat am Olympiastützpunkt Hessen widmen. Am Beispiel der jungen Leichtathletin Jana Becker (Lautern), die vor Kurzem in unser Internat in der Otto-Fleck-Schneise eingezogen ist, stellen wir den Alltag und die Möglichkeiten der Einrichtung vor.

Um Möglichkeiten geht es auch im Titelthema der Ausgabe. Unter der Überschrift „Verein(t) gerettet“ zeigen wir, wie existenziell bedrohte Vereine mittels Kooperationen mit anderen Vereinen Angebote ausweiten, Mitglieder binden und neue Mitglieder dazugewinnen können.

Natürlich spielt auch das Thema „Sport und Politik“ im vorliegenden Heft eine Rolle. Vor wenigen Tagen hat sich die Landessportkonferenz zu ihrer letzten Sitzung unter Leitung unseres scheidenden Präsidenten Dr. Rolf Müller getroffen. Dabei wurde deutlich, wie außer-



gewöhnlich eng und gut die Landespolitik mit dem Ministerium des Innern und für Sport an der Spitze und der Landessportbund Hessen zusammenarbeiten. Das ist so im Konzert der deutschen Landessportbünde einmalig.

Unser Dank in Richtung Politik geht an dieser Stelle auch an den ebenfalls aus dem Amt scheidenden Hessischen Ministerpräsidenten Volker Bouffier. Sowohl als Innen- und „Sportminister“ als auch als Ministerpräsident hat Volker Bouffier den Sport ideengebend begleitet und unsere Leistungen zum Wohl der Gesellschaft anerkannt und gefördert. Wir sagen ganz herzlich „Danke“!

Zu guter Letzt wirft der Sportbundtag am 25. Juni in Wiesbaden seine Schatten voraus. Der gewaltige Umfang der heutigen „Sport in Hessen“ resultiert aus dem Abdruck der Anträge auf Satzungsänderung, die wir Ihnen hiermit zur Kenntnis geben.

Und nun viel Spaß bei Sport und Bewegung im Freien und bei der Lektüre unserer „Sport in Hessen“!

Ihre

Dr. Susanne Lapp

# Auszüge aus dem Inhalt



## 6

**Titelthema**  
Verein(t) gerettet



## 13

**#sportVEREINTuns**  
Kampagne geht in die nächste Runde



## 18

**Sportjugend Hessen**  
Neue Vorsitzende im Interview

### 3 Sport und Politik

Landessportbund verabschiedet Volker Bouffier

### 4 Aktuelles

Energie sparen in Schwimmbädern

### 5 Sport und Politik

Landessportkonferenz tagt in Wiesbaden

### 14 Amtliches

Abendhotline am Donnerstag

### 15 Kurz notiert

Namen und Notizen aus der Sportwelt

### 16 Gesundheit im Sport

Regeneration nach dem Sport

## 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.

**Verantwortlich für die Inhalte der Sportjugend Hessen:** Malin Hoster, Vizepräsidentin Kinder und Jugend/ Vorsitzende der Sportjugend Hessen

**Redaktion:** Leitung Ralf Wächter (RW), Daniel Seehuber (srd), Markus Wimmer (maw), Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt.

**So erreichen Sie uns:**

Ralf Wächter, rwaechter@lsbh.de, Tel.: 069 6789-262;  
Daniel Seehuber, dseehuber@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:** Ulrike Weingardt, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561 60280-162, Fax: 0561 60280-199, E-Mail: weingardt@ddm.de

**Anzeigen Süd:** Torsten Wethlow, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, Tel.: 069/85008-368, 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:** Handball, Basketball, Gymnastik und Fitness-Programme – alles in einer Halle beziehungsweise unter einem Dach: So wie auf unserer Fotomontage kann die Zusammenlegung von Angeboten unterschiedlicher Sportvereine ein gutes Mittel sein, um existenziell bedrohten Vereinen wieder Aufwind zu geben. In letzter Konsequenz ist die Fusion das Mittel der Wahl. Hier gilt es aber, einige Fallstricke zu vermeiden. Welche das sind, erörtern wir in unserem heutigen Titelthema ab Seite 6.

Foto: HTV, pixabay  
Montage: Ralf Wächter

[www.landessportbund-hessen.de](http://www.landessportbund-hessen.de)



# Vielen Dank, Volker Bouffier!

## Landessportbund verabschiedet Hessens Ministerpräsidenten

**E**r ist nicht nur ein Sportsmann, sondern auch und gerade ein Mann des Sports. Einer, der nie müde wird zu betonen, wie wichtig der organisierte Sport für die Gesellschaft ist. Dass das keine bloßen Lippenbekenntnisse sind, hat er vielfach bewiesen. Hessens Ministerpräsident Volker Bouffier hat während seiner Zeit als Innen- und Sportminister und als Kabinettschef unglaublich viel für den Sport in Hessen getan. Anfang Juli gibt Bouffier sein Amt ab. Für den Landessportbund Hessen e. V. (lsb h) Anlass, in einem kleinen und freundschaftlichen Rahmen Danke zu sagen. Und das aus gutem Grund.

Bouffier, das betonte Sportbund-Präsident Dr. Rolf Müller, „war für die Entwicklung des Landessportbundes Hessen und für das Verhältnis zwischen Sport und Landespolitik ein Glücksfall“. Nicht nur, weil der ehemalige Innen- und Sportminister und amtierende Ministerpräsident den Sport von der aktiven Seite her aus dem Effeff kennt. Als erfolgreicher Basketballer in der Bundesliga und der Junioren-Nationalmannschaft bewegte er sich schon früh in der Welt des Leistungssports. Sondern auch, weil er von den Wertevorstellungen des Sports überzeugt ist und diese engagiert vertritt.

Die Keimzellen des Sports, die Vereine, liegen dem Ministerpräsidenten dabei besonders am Herzen. Und natürlich die ehrenamtlich Tätigen. „Ohne die, die vor dem Spiel der F-Jugend die Tornetze aufhängen, die

Mannschaft im VW-Bus zum Auswärtsspiel fahren oder das Benzin für die Fahrten zusammenbetteln, könnte der Sport so nicht stattfinden“, sagte Bouffier.

Gleichzeitig haben sich für Bouffier der Breiten- und der Leistungssport immer gegenseitig bedingt. „Ohne Dich würde es die Sportstiftung Hessen nicht geben. Und Du hast mit der Einrichtung der Sportfördergruppe der Polizei bundesweit Maßstäbe gesetzt“, nannte Dr. Rolf Müller in diesem Zusammenhang zwei wichtige Aspekte. Aber auch die Verankerung der kommunalen Sportförderung in der Verfassung, der Namenszusatz „Sport“ in der Bezeichnung des Hessischen Ministeriums des Innern und für Sport und die Gründung einer eigenen Sportabteilung im Ministerium führte Müller als weitere Beispiele für Bouffiers Engagement an.

Der wiederum machte deutlich, welchen Stellenwert der Sport für ihn hat. Der Ministerpräsident: „Ich bin der festen Überzeugung, dass der Sport unsere wichtigste gesellschaftliche Ressource ist.“ Und: „Der Sport bringt die Menschen zusammen und generiert unendliche viele schöne Erinnerungen. Diese Erinnerungen sind mir wertvoll und ich möchte sie nicht missen.“

All das fasste Dr. Rolf Müller trefflich zusammen, als er sagte: „Unser Dank gilt heute einem leidenschaftlichen Sportsmann, einem Mann, der den Sport im Erbgut hat und einem führenden Politiker, der für unseren Sport immer viel mehr als nur seine Pflicht getan hat.“ *RW*

### O B E N

Ein Trikot der Basketball-Nationalmannschaft mit der „1“ und dem Namen „Bouffier“ als Aufdruck sowie ein vom lsb h-Präsidium unterschriebener Basketball, sollen den scheidenden Ministerpräsidenten an seine Freunde im organisierten Sport, darunter lsb h-Präsident Dr. Rolf Müller (links), erinnern.

Foto: Ralf Wächter



**Volker Bouffier** war von 1987 bis 1991 Innenstaatssekretär, von 1999 bis 2010 Minister des Innern und für Sport und ist seit 31. August 2010 Hessischer Ministerpräsident. Er ist der dienstälteste Ministerpräsident in der Bundesrepublik.

[Zurück zum Inhalt](#)

# Müller: Energie sparen, Anfänger im Blick haben

Isb h-Präsident befürwortet niedrigere Wassertemperaturen in hessischen Schwimmbädern / „In Nichtschwimmerbecken sollte möglichst die gewohnte Wassertemperatur beibehalten werden“

In vielen hessischen Schwimmbädern könnte es bald kälter werden. Steigende Energiekosten, drohende Gasengpässe und die Abhängigkeit von Russland zwingen zu einem Umdenken. Erste Schwimmbäder haben bereits Wassertemperaturen gesenkt, vielerorts wird über die Schließung von beheizten Außenbecken und Rutschen nachgedacht. Ein flächendeckendes Energiesparen und damit verbundenen Verzicht auf Energieträger aus Russland befürwortet Dr. Rolf Müller, der Präsident des Landessportbundes Hessen (Isb h): „Das schadet dem russischen Präsidenten und seinem Angriffskrieg auf die Ukraine, der mit unerträglichem Leid verbunden ist“, betont der ehemalige Leistungsschwimmer. Müller sagt aber auch: „In Nichtschwimmerbecken sollte möglichst die gewohnte Wassertemperatur beibehalten werden.“ Dies sei für Anfänger/innen sehr wichtig, die sich erst an das Wasser gewöhnen müssten.

## Vielen Kindern fehlt Schwimmerfahrung

Der hessische Sportchef ist sich bewusst, dass bei erheblichen Einschränkungen in Schwimmbädern vielerorts Gäste fernbleiben könnten. Nach monatelangen Corona-Beschränkungen hätten die Menschen gerade erst wieder das Schwimmen für sich entdeckt, das sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit auswirke, erläutert Müller und fügt hinzu: „Aber letztlich kann man auch in zwei, drei Grad kälterem Wasser schwimmen, kann dann aber vielleicht nicht ganz so lang im Becken bleiben.“ Dies gelte für Jugendliche und Erwachsene mit Schwimmerfahrung, aber nur bedingt für Anfänger/innen im Kindesalter. Der Isb h-Präsident appelliert deshalb, diese Zielgruppe bei allen Energiesparmaßnahmen besonders im Blick zu haben.

„Viele Kinder haben wegen monatelanger Corona-bedingter Einschränkungen bislang keinen Schwimmkurs gemacht“, verdeutlicht Müller. Die Fachverbände gehen davon aus, dass rund 75.000 Kinder in Hessen pandemiebedingt noch nicht schwimmen können. Weiteren Kindern dürfte es an Erfahrung fehlen, weil sie aus der Übung gekommen sind. „Es besteht die Gefahr, dass künftig noch mehr Kinder die Grundschule als unsichere Schwimmer verlassen“, mahnt Müller. In Anbetracht dessen sei es wichtig, dass das Anfängerschwimmen bevorzugt behandelt werde.

Die Fachverbände haben in den vergangenen beiden Jahren zahlreiche Aktionen und Projekte auf den Weg gebracht und begleitet. Hierzu zählt ein Förderpro-



gramm des Landes Hessen, über das Vereine Zuschüsse für die Durchführung von kostenlosen Schwimmkursen erhalten.

## Schwimmabzeichentag am 22. Mai

Zudem entwickelte der Hessische Schwimm-Verband (HSV) ein Projekt, mit dem der Blick auf die Schwimmbildung geschärft werden soll. Vereine und Bäder können sich als Schwimmbildungszentren zertifizieren lassen, wenn sie einer bestimmten Anzahl an Kindern das Schwimmen beigebracht haben. Am 22. Mai findet der erste Schwimmabzeichentag statt, an dem an möglichst vielen Bäderstandorten in Hessen Fähigkeiten im Wasser geprüft werden sollen. „Solche Veranstaltungen sind auch in Krisenzeiten sehr wichtig“, unterstreicht Müller. „Wenn Menschen früh sicher schwimmen können, passieren deutlich weniger gefährliche Badeunfälle.“

Daniel Seehuber

## O B E N

Sichere Schwimmer/innen braucht unsere Gesellschaft. Pandemiebedingt können aber rund 75.000 Kinder in Hessen noch nicht schwimmen.

Foto: Pixabay

[Zurück zum Inhalt](#)

# Effektive Zusammenarbeit auf Augenhöhe

Landessportkonferenz tagt letztmals unter Vorsitz des scheidenden lsb h-Präsidenten Dr. Rolf Müller / Corona, Sportförderung und Ukraine im Fokus

Die Zusammenarbeit zwischen Hessens Landespolitik und dem organisierten Sport in Hessen ist effektiv und funktioniert auf Augenhöhe. Entscheidungsprozesse, die den Sport betreffen, werden im direkten Dialog und sachbezogen zwischen dem Hessischen Ministerium des Innern und für Sport und dem Landessportbund Hessen e.V. (lsb h) vorangebracht. Wie positiv sich die enge Kooperation der Partner darstellt, wurde am Beispiel der Corona-Pandemie deutlich. In keinem anderen Bundesland gab und gibt es eine dergestalt effektive Kooperation zwischen Ministerium und organisiertem Sport. Das wurde auf der jüngsten Tagung der Landessportkonferenz in Wiesbaden erneut deutlich.

In der Landessportkonferenz (LSK) selbst, soviel zum Hintergrund, beraten Landesregierung, Kommunen, politische Parteien, der Landessportbund Hessen sowie Sportorganisationen regelmäßig über aktuelle Fragestellungen und Zukunftsperspektiven des hessischen Sports. Der Vorsitz wird dabei im Turnus wechselnd vom Hessischen Innen- und Sportminister und dem Präsidenten des Landessportbundes geführt.

## Sportförderung, Corona und Ukraine

Prägende Themen der aktuellen Sitzung, der letzten übrigens, die der scheidende lsb h-Präsident Dr. Rolf Müller leitete, waren neben Corona die Sportförderung des Landes und der Krieg in der Ukraine und dessen Auswirkungen auf den Sport.

In Sachen Sportförderung, das fasste Jens-Uwe Munker, Abteilungsleiter Sport im Ministerium zusammen, hat das Land Hessen den organisierten Sport im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie direkt und zielgerichtet unterstützt. Insgesamt, das wies die Bilanz aus, wurden für unterschiedliche Programme in den Jahren 2020 und 2021 mindestens 17,2 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Geld, das nötig war, um Hessens Sportsystem funktionsfähig zu halten.

Die Unterstützung, gepaart mit dem unglaublichen Engagement und der kreativen Arbeit der Sportvereine, wirkte positiv; der Mitgliederrückgang aus dem ersten Corona-Jahr konnte im zweiten Jahr nicht nur gestoppt werden, sondern es wurden sogar leichte Zuwächse erzielt. Dass im Jahr 2021 im Gegensatz zum Vorjahr auf vollständige Sportverbote verzichtet worden war, habe ebenso zur Stabilisierung der Mitgliederentwicklung beigetragen, so lsb h-Präsident Dr. Rolf Müller. Das sah auch Innen- und Sportminister Pe-



ter Beuth so, der gleichzeitig betonte: „Wir haben immer Wege gesucht, wie in der Corona-Zeit Sport ermöglicht werden kann und bei der Gestaltung von Verordnungen immer den Blick auf den Sport gehabt.“ Das sei im Vergleich zu anderen Ländern und gemeinsam mit dem Landessportbund gut gelungen.

Der erfreulichen Mitgliederentwicklung, und das machte Dr. Rolf Müller deutlich, stünde aber ein Problem im Bereich der Übungsleitenden gegenüber. Hier habe die Pandemie Tribut gefordert. Müller: „Die Vereinsmitglieder kommen wieder, aber bei den Übungsleitern müssen wir um jeden Einzelnen kämpfen“. In diesem Zusammenhang wird derzeit zwischen Ministerium und Landessportbund erörtert, wie man ehrenamtlich Tätige motivieren und neue Menschen für das Ehrenamt gewinnen kann. Die Zielgruppe der Übungsleitenden steht dabei besonders im Fokus. Denn, und das liegt auf der Hand, ohne motivierte und gut ausgebildete Übungsleitende sind qualifizierte Bewegungsangebote im Verein nur schwer umsetzbar.

Es sind aber nicht nur die Bewegungsangebote im Sportverein, die während der Landessportkonferenz thematisiert wurden. Die Forderung nach einer Art nationaler Bewegungskampagne, vorbereitet von einem „Bewegungsgipfel“, wurde ebenfalls erörtert.

Letztlich war der Ukraine-Krieg Thema der LSK. Der Sport, so Rolf Müller, habe sich sofort solidarisch erklärt und Verständnis für die Belegung von Sporthallen mit Geflüchteten gezeigt. Insgesamt, so lsb h-Hauptgeschäftsführer, seien das derzeit landesweit 41 Sporthallen. Die Bitte an das Ministerium lautete in diesem Zusammenhang, auf eine „sportverträgliche“ Belegung hinzuwirken. Das sagte Minister Beuth zu und informierte, derzeit würden Sporthallen sukzessive für den Sportbetrieb wieder freigegeben.

Ralf Wächter

## O B E N

Blick auf das Podium. Von links Andreas Klages (lsb h), Sportbund-Präsident Dr. Rolf Müller, Minister Peter Beuth und Jens-Uwe Munker (HMDIS).  
Fotos: Ralf Wächter



## U N T E N

Mit einer Patentschaft für einen Rebstock der Hessischen Staatsweingüter dankte Minister Beuth Dr. Rolf Müller für dessen Engagement.

[Zurück zum Inhalt](#)



# Kein Allheil-Mittel

**Vereinsfusionen sind keine Liebesheiraten, sondern Vernunfttaten / Niederschwelligere Formen der Zusammenarbeit sind für viele Vereine zielführender / Gut vorbereitet kommt man zum Erfolg**

**D**ie Situation der hessischen Sportvereine ist nicht einfach: Zu den ohnehin großen Belastungen durch die (vorläufig überstandenen) Corona-Einschränkungen, sehen sich viele Vereinsvorstände jetzt mit umfangreichen Problemen konfrontiert.

Viele Ehrenamtliche sind durch die vergangenen zwei Jahre ausgelaugt und frustriert, Neulinge sind nur schwer zur Mitarbeit zu motivieren, Vorstandsteams leiden unter Überalterung. Hinzu kommen grundsätzliche Veränderungen wie der demografische Wandel, damit verbundene Rückgänge bei den Mitgliedern und die besonderen Unterschiede zwischen ländlichem Raum und den Ballungsgebieten.

Kommen mehrere der genannten Faktoren zum Tragen, kann es für einen Verein durchaus existenzbedrohend werden und es stellt sich die Frage, wie der Verein auch künftig weiterhin bestehen kann. Letzte Möglichkeit vor der Auflösung eines Vereins scheint dann die Fusion mit einem anderen Verein zu sein.

## **Fusionen brauchen Zeit**

Aber eine Fusion braucht Zeit, um zu gelingen. Und abgesehen davon, dass es überhaupt potenzielle Fusionskandidaten geben muss, gilt es wichtige Dinge im Vorfeld zu bedenken und zu beachten. Mit unserem Titelthema wollen wir verschiedene Möglichkeiten von Fusionen vorstellen, aber vor allem die vielfältigen „niedrigschwelligeren“ Möglichkeiten aufzeigen, die

genutzt werden können, bevor man einen so gravierenden Schritt wie eine Fusion geht.

Welche das sind und welche Anforderungen die verschiedenen Formen von Fusionen mit sich bringen, ist auf Seite 8 zu lesen. Dort stellen wir auch unterschiedliche Formen der Kooperationen vor und beleuchten das Thema Spielgemeinschaften“ am Beispiel der „SG Appenrod/Maulbach/Burg/Nieder-Gemünden“ (Seite 10).

## **Vereinsfusionen als Möglichkeit**

Vereinsfusionen als Möglichkeit, die Zukunft von Sportvereinen zu sichern, ist ein Thema, das immer wieder auftaucht, wenn Fachleute aus der Vereinsentwicklung befragt werden. Allerdings spiegelt sich dieser Stellenwert (noch?) nicht in den aktuellen Zahlen des Landessportbundes wider.

In den vergangenen fünf Jahren gab es beispielsweise nur 18 Zusammenschlüsse von Vereinen im hessischen Sport. Bei knapp 7.600 Sportvereinen eine eher niedrige Anzahl. Die jüngsten Beispiele von Vereinsfusionen kommen aus den Sportkreisen Frankfurt und Offenbach. Dort ist der Ball-Spiel Club 1899 in die Sportgemeinschaft Rosenhöhe 1895 aufgegangen. In Frankfurt ist die TG Römerstadt in der Turn- und Sportgemeinde Nordwest 1898 aufgegangen.

Wie eine erfolgreiche Fusion aussehen kann, zeigt das Beispiel der Tennisspielgemeinschaft Rodgau 2019. Sie

## **O B E N**

Vereinsfusionen sind in den seltensten Fällen Liebesheiraten. Wenn sie allerdings vernünftig geplant sind, können sie ein echtes Erfolgsmodell sein.

Foto: Pixabay.com

**Titelthema  
VEREIN(t)  
gerettet**

[Zurück zum Inhalt](#)

ist die Zusammenführung des TC Rodgau-Dudenhofen mit der TSG Rodgau und dem TC Blau-Weiß Dudenhofen. Das Projekt wurde 2019 mit einem Sonderpreis des ODDSET Zukunftspreises des hessischen Sports ausgezeichnet. Entstanden ist diese Fusion aus einer Jugendspielgemeinschaft, die bereits 2012 gegründet und mit der Zeit auch auf andere Altersklassen ausgeweitet wurde. Grund für diesen Schritt waren rückläufige Mitgliedszahlen, die zur Folge hatten, dass Wettkampftennis nur noch für bestimmte Altersklassen angeboten werden konnte, da die Vereine nicht mehr über genügend Spieler/innen verfügten, um eigene Teams zu stellen.

### Von der Spielgemeinschaft zur Fusion

„Im Lauf der Jahre hatte sich gezeigt, dass der (Verwaltungs-)Aufwand für diese Spielgemeinschaften immer größer wurde und so ergaben sich immer mehr Argumente für eine Vertiefung der Kooperation“, erinnert sich Miriam Seib, geschäftsführendes Vorstandsmitglied der TSG Rodgau. „Es gibt ja die Floskel, ‚der Weg ist das Ziel‘, aber für unsere Fusion trifft das absolut zu“, ist sie überzeugt. „Die gemeinsam gemachten Lernprozesse während der Zeit als Spielgemeinschaft sind für mich ein Grundstein für den Erfolg. Ohne dieses gemeinsame Lernen hätte die Fusion nicht funktioniert“.

Hinzu kamen aber auch glückliche Rahmenbedingungen. Zum einen ist es sicher leichter, wenn Einspartenvereine der gleichen Sportart miteinander kooperieren, zum anderen stellte sich im konkreten Fall die Frage nach der Zukunft der jeweiligen Sportanlagen nicht. Denn der aufzunehmende Verein mit Sportanlage betrieb diese in Erbpacht und der Eigentümer (ein Mehrsparten-Sportverein) wollte das Gelände nach Ablauf der Pachtzeit 2023 ohnehin als Bauland vermarkten. „Das war insofern glücklich, da wir uns so künftig auf eine Sportanlage konzentrieren können und uns die Frage über die zukünftige Fortführung zweier Anlagen abgenommen wurde.“

Seib plädiert an dieser Stelle für möglichst viel Transparenz, denn gerade bei finanziellen Fragen sei die Sensibilität ausgesprochen hoch. „Wir haben beispielsweise die Finanzierung unserer Tennishalle transparent kommuniziert, um deutlich zu machen, dass dort keine verborgenen Risiken schlummern.“ Für Seib eine ebenfalls richtige Entscheidung, denn gerade finanzielle Fragen hätten insbesondere für ältere Mitglieder eine wichtige Rolle gespielt. Das Beispiel aus Rodgau, über das wir bereits in früheren Ausgaben von „Sport in Hessen“ berichtet haben, zeigt, dass gut vorbereitete und inhaltlich sinnvolle Fusionen Vereine stärken und zukunftssicher machen können.

### Weiche Faktoren nicht vernachlässigen

Gleichwohl darf nicht vernachlässigt werden, welche Hürden und Fallstricke ein solcher Prozess mit sich bringt. „Vereine dürfen auf keinen Fall vergessen die ‚Traditionalisten‘ in den Prozess mit einzubinden“, ist sich Steffen Kipper, Geschäftsbereichsleiter Vereinsmanagement im lsb h, sicher. Langjährig gepflegte

Animositäten oder Rivalitäten seien oft Hürden, die Vereinsfusionen zum Scheitern bringen könnten.

Insbesondere im Ballungsraum treffen dann oft unterschiedliche Erwartungen an die Vereine aufeinander. Während für Neumitglieder und junge Menschen das Sportangebot und die Ausstattung der Sportanlagen eher im Vordergrund stehen, können sich viele ältere Mitglieder oft nur schwer mit notwendigen Veränderungen oder gar dem Ende „ihres“ Vereins anfreunden. Denn in den meisten Fällen nimmt ein Verein den anderen auf und dessen Name erlischt. Eine Konsequenz, die viele Traditionalisten und Altmitglieder oft scheuen.

### Steuerliche und finanzielle Hürden

Neben diesen eher kulturell/inhaltlichen Aspekten, gibt es vor allem steuerliche und rechtliche Hürden und Vorschriften, die es zu nehmen bzw. zu akzeptieren gilt. Insbesondere die Finanzsituation der beteiligten Vereine ist von Bedeutung. Besitzen beide Vereine beispielsweise eigene Sportanlagen oder Vereinsheime, dann wird mit der Fusion auch Grunderwerbsteuer fällig. Auch eventuelle Verbindlichkeiten und vertragliche Pflichten der beteiligten Vereine spielen eine wichtige Rolle.

Eine Fusion braucht vor allem Zeit, eine offene Kommunikation und den gemeinsamen Willen zur Veränderung. Vor allem muss sie für alle Beteiligten sinnvoll sein. Schon am Anfang der Überlegungen sollte deshalb eine Beratung und die Einbindung des Landessportbundes oder des jeweiligen Fachverbandes in die Entscheidungsfindung mit eingeplant werden. Vereinsfusionen sind kein Allheil-Mittel und auf keinen Fall der Rettungsanker für untergehende Vereine, aber: immer mehr Vereine sehen sich gedrängt, aufeinander zuzugehen und in unterschiedlichen Bereichen mehr zusammenzuarbeiten.

### Neue Formen der Kooperation entwickeln

Im Sportbetrieb der Mannschaftssportarten sind Spielgemeinschaften inzwischen auch im Erwachsenenbereich ebenso Normalität wie seit Langem bei den Kindern und Jugendlichen. Inwiefern neue Wege der Kooperation gegangen werden müssen, wird die Zukunft zeigen. Denkbar wären „Verwaltungsgemeinschaften“, die sich die administrativen Aufgaben teilen, oder „Breitensportgemeinschaften“, bei denen sich Vereine beispielsweise die Kosten für Übungsleitende teilen.

Ob solche neuen Formen der Kooperation tatsächlich zielführend sind und eine Zukunftsalternative darstellen, lässt sich aktuell allerdings nur schwer verlässlich beantworten. Ganz gleich aber, welche Wege Vereine beschreiten wollen, ohne Engagement, Offenheit, Kreativität und die Bereitschaft zusammenzuarbeiten, winkt kein Erfolg.

*Markus Wimmer*

[Zurück zum Inhalt](#)

# Wenn es alleine nicht mehr geht

Kooperation, Spielgemeinschaft, Fusion: Was die einzelnen Modelle auszeichnet

**S**teigende Anforderungen, marode Infrastruktur – oder Mitgliederschwund, verbunden mit nachlassendem ehrenamtlichen Engagement und fehlenden Sportler/innen. Es gibt viele Gründe, weshalb sich Sportvereine zusammenschließen und gemeinsame Ziele verfolgen. Dies kann auf unterschiedlichen Wegen geschehen – beispielsweise im Rahmen von Kooperationen und Spielgemeinschaften. Möglich sind auch Fusionen, für die aber eine längere Vorlaufzeit nötig ist, weil viele Dinge beachtet werden müssen. „Deshalb sollte das nicht der erste Weg sein“, sagt Steffen Kipper, der beim lsb h den Geschäftsbereich Vereinsmanagement leitet.



## Kooperation

Gemeinnützige Vereine können auf unterschiedlichen Ebenen zusammenarbeiten – ohne dabei ihre Selbstständigkeit aufgeben zu müssen. Häufig entstehen Kooperationen aufgrund steigender Komplexität im organisierten Sport. Weil neue Herausforderungen für einzelne Vereine zu schwierig und umfangreich sind, werden Kräfte gebündelt, um Synergieeffekte erzielen zu können. Kooperationen können dem Informations- und Erfahrungsaustausch dienen, etwa die gegenseitige Unterstützung in vereins- und steuerrechtlichen Themen zum Ziel haben. Oft werden sie anlassbezogen vereinbart, beispielsweise um größere Aktivitäten und Veranstaltungen erfolgreich durchführen zu können. Doch es gibt freilich auch viele Kooperationen, die dauerhaft oder über längere Zeiträume laufen. Generell gilt: Kooperationen können schnell und unbürokratisch vereinbart werden. Ein aktuelles Beispiel sind die unterstützenden Maßnahmen für Geflüchtete aus der Ukraine. Vereine schließen sich zusammen und kooperieren zusätzlich mit Kommunen oder Fitnesseinrichtungen, um spezielle Sportangebote ermöglichen zu können. Bereits während der Geflüchtetenwelle in den Jahren 2015 und 2016 hatten viele Vereine in diesem Bereich erfolgreich zusammengewirkt. „Wichtig ist, dass die Kooperationspartner im Hinblick auf ihre Ziele gut zueinander passen und dass der gemeinnützige Status nicht gefährdet wird“, erläutert Kipper.

## Spielgemeinschaft

Die Spielgemeinschaft ist ein beliebtes Modell. Besonders im Handball und Fußball schließen sich zwei oder noch mehr Vereine aus der näheren Umgebung zusammen, wenn sie alleine nicht genügend Spieler/innen zusammenbekommen. „Es handelt sich um lose Bünd-

nisse, die einer Fusion vorausgehen können – aber nicht müssen“, erklärt Kipper. Als Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR) existieren Spielgemeinschaften über viele Jahre – ohne dass Fusionsgedanken aufkeimen. Sie wird mit eigenem Namen beim zuständigen Fachverband gemeldet, ist aber kein lsb h-Mitglied – im Gegensatz zu Jugendfördervereinen (JFV), die eigenständige Vereine sind. Die Stammvereine einer Spielgemeinschaft existieren weiterhin und bieten in anderen Sparten unabhängig voneinander eigene Sportangebote an. Zu beachten ist, dass die beteiligten Vereine als Gesellschafter im Schuldenfall haften. Auch deshalb ist ein schriftlicher Vertrag empfehlenswert, in dem Rechte und Pflichten geregelt sind. Sehr wichtig zu wissen: Eine GbR ist keine gemeinnützige Gesellschaft. Deshalb können hier beschriebene Spielgemeinschaften bestimmte Steuervergünstigungen (z. B. Ehrenamts- und Übungsleiterpauschale) nicht in Anspruch nehmen.

## Fusion durch Aufnahme

Verein A tritt Verein B bei, sein Vermögen wird komplett übertragen – das ist im organisierten Sport die gängigste Fusionsform, die mit der Löschung aus dem Vereinsregister abgeschlossen wird. Es handelt sich dabei um die sogenannte vereinsrechtliche Lösung nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB), die auch als „Fusion light“ bezeichnet wird. Sie eignet sich für kleinere Vereine mit maximal 500 Mitgliedern. „In größeren Vereinen ist es eher schwierig die nötige Anzahl an Mitgliedern von einem Beitritt zu überzeugen“, meint Kipper. Erforderlich ist eine Mehrheit von mindestens 75 Prozent, sofern die Vereinsatzung keine andere Regelung beinhaltet. Problematisch ist diese Fusionsform

## O B E N

Gemeinsame Sache zu machen, kann für viele Vereine sinnvoll sein. Herausforderungen wie der demografische Wandel können zusammen oft besser gemeistert werden. Allerdings müssen einige Dinge beachtet werden – besonders im Rahmen von Fusionen.

Foto: Pixabay

[Zurück zum Inhalt](#)



auch für Vereine mit großem Immobilienvermögen. Denn: Mit einem Beitritt wird Grunderwerbsteuer fällig. In Hessen liegt der Steuersatz derzeit bei sechs Prozent, sodass fusionswillige Vereine mit eigenem Gelände erhebliche Belastungen befürchten müssen. „Deshalb empfiehlt es sich, dass jener Verein aufgenommen wird, der weniger Grundstücke besitzt“, sagt Kipper. Der Vorgang ist allerdings relativ aufwendig, da das Vermögen und alle Rechtsbeziehungen wie z. B. Pachtverträge – anders als im Rahmen einer Verschmelzung (siehe unten) – einzeln übertragen werden müssen.

### Fusion durch Neubildung

Wenn zwei Vereine ihr Vermögen auf einen dritten, neu gegründeten Verein übertragen, spricht man von einer Fusion durch Neubildung. Vorsicht ist geboten, wenn beide Vereine größere Immobilien besitzen. Um böse Überraschungen zu vermeiden, sollte deshalb frühzeitig der Vermögensbestand ermittelt werden. Durchlaufen muss das Aufnahmeverfahren des lsb h, ehe der neue Verein mit eigenem Namen in das Vereinsregister aufgenommen werden kann. Anschließend lösen sich beide Vereine auf, alle Mitglieder treten im Idealfall Verein C bei. Eine automatische Überführung gibt es aber nicht. Denn: Jedes Mitglied ist grundsätzlich frei in seiner Entscheidung, ob es Mitglied bleiben will. Deshalb muss der neue Verein entweder jedes Mitglied einzeln aufnehmen oder eine spezielle Übernahmeregelung in der Satzung verankern. Wichtig: Mitglieder müssen die Chance haben, dieses Verfahren abzulehnen.

### Fusion durch Verschmelzung

Die Verschmelzung von Organisationen unterliegt dem Umwandlungsgesetz (UmwG). Eine mögliche Variante ist, dass zwei Vereine einen neuen Verein gründen, auf den sie verschmelzen, aber als Einzelorganisationen trotzdem bestehen bleiben. Ihr Vermögen wird auf Basis der sogenannten Gesamtrechtsnachfolge komplett übertragen, der Mitgliederbestand wird automatisch überführt. Doch schnell abgeschlossen ist eine Verschmelzung nicht: Sie ist ein langwieriger und teurer Vorgang, bei dem viele formale und steuerliche Aspekte zu beachten sind. Zudem kann auch bei dieser Fusionsform hohe Grunderwerbsteuer fällig werden, wenn beide Vereine großes Immobilienvermögen einbringen. Ein entsprechender Beschluss bedarf in der Regel der Zustimmung von mindestens 75 Prozent der in der entscheidenden Mitgliederversammlung anwesenden Mitglieder. Unterstützung eines Rechtsanwalts ist aufgrund der Komplexität ratsam, das Hinzuziehen eines Notars verpflichtend. „Gerade kleinen Vereinen raten wir von einer Verschmelzung ab“, betont Kipper. „Diese Variante ist in der Regel nur für große Organisationen mit hohem Komplexitätsgrad sinnvoll. Bei einer erfolgreichen Verschmelzung steht am Ende ein Ergebnis aus einem Guss, aber bis dahin ist es ein sehr langer Weg.“

Daniel Seehuber

## Emotionale Ebene immer mitdenken

**Mitglieder müssen mitgenommen werden, damit eine Fusion erfolgreich verlaufen kann**

**Eine Fusion von Vereinen ist eine komplexe und oft langwierige Sache. Zu klären sind viele rechtliche Dinge, weshalb eine einfache Satzungsänderung nicht ausreicht. Und: Mitglieder müssen überzeugt werden, was ein schwieriges wie wichtiges Unterfangen ist. Denn ohne ihren Zuspruch kann eine Fusion nicht gelingen. Darüber hinaus stellen sich im Vorfeld einige weitere Fragen.**

Verfolgen die fusionswilligen Vereine die selben oder ähnliche Ziele? Haben die Hauptverantwortlichen eine gute Vertrauensbasis? Passen die Sportangebote des anderen Vereins zur eigenen Mitgliederstruktur? Können Doppelstrukturen zum Problem werden? Sind die Beitragsstrukturen kompatibel? Welche Vermögen und Verbindlichkeiten würden Vereine einbringen? Und vor allem: Was würde das für einen neu gegründeten Verein bedeuten? Chancen und Risiken sollten akribisch gegeneinander abgewogen werden, damit eine angelegte Fusion nicht krachend scheitert. Und: Die Mitglieder müssen von Anfang an einbezogen werden. Nicht nur deshalb, weil sie bei den gängigen Fusionsformen (durch Aufnahme und Neubildung) nicht automatisch als Mitglieder erhalten bleiben.

Es gibt im Wesentlichen zwei Gründe, weshalb Vereine eine Fusion vorantreiben. Zum einen können mit ihr strategische Ziele verbunden sein. Vereine befinden sich nicht in einer Notlage, gehen aber bei einer Fusion langfristig von besseren Perspektiven aus. Zum anderen gibt es Fusionen, weil Vereine alleine nicht zukunftsfähig sind, etwa aus strukturellen oder finanziellen Gründen. „Eine Fusion ist für viele, besonders langjährige Mitglieder ein sehr schwieriges Thema“, weiß Steffen Kipper, beim lsb h verantwortlich für den Geschäftsbereich Vereinsmanagement.

„Wenn der Verein nicht akut gefährdet ist, müssen die Verantwortlichen mit viel Widerstand rechnen. Viele hängen schließlich an ihrem Verein, an Traditionen und Rivalitäten zu anderen Vereinen“, unterstreicht Kipper. Deshalb sei es im Vorfeld einer Fusion sehr wichtig, nicht nur die rationale Ebene zu berücksichtigen, den Schritt logisch und transparent zu begründen. „Die emotionale Ebene spielt eine entscheidende Rolle und muss in allen Phasen mitgedacht werden“, betont Kipper. Mitglieder könnten so die Auflösung ihres Vereins besser verkraften. Dies sei die Voraussetzung dafür, dass sie eine Bindung zum neuen Verein aufbauen können, so Kipper.

Daniel Seehuber

Titelthema  
**VEREIN(t)  
gerettet**

# Weichen für gute Zukunft früh gestellt

Drei Vereine aus dem Vogelsbergkreis treten ab der kommenden Fußballsaison als Spielgemeinschaft an



**R**und 200 Menschen leben in Appenrod, derer 400 in Maulbach. In den beiden Dörfern im Vogelsbergkreis werden Traditionen gelebt. Nicht einmal drei Kilometer trennen die Homberger Stadtteile voneinander, wo die SGV Appenrod und KSG Maulbach bereits seit mehr als 30 Jahren gemeinsame Sache machen. Für wenige Wochen noch kicken Fußballer aus den beiden größten Vereinen in einer Spielgemeinschaft zusammen. Zur kommenden Saison beginnt eine neue Ära. Denn die beiden Vereine schließen sich mit dem Turn- und Sportverein aus dem benachbarten Burg/Nieder-Gemünden zusammen. Im Verbund werden sie in der Kreisliga A Alsfeld antreten – als eine von über einem Dutzend Spielgemeinschaften. Die Beweggründe sind überall ähnlich: Nachlassendes ehrenamtliches Engagement, aber vor allem zu wenige Spieler in den Stammvereinen. Das liegt nicht nur am demografischen Wandel, an einer immer älter werdenden Gesellschaft, was besonders ländliche Regionen vor große Probleme stellt.

Frank Heller kennt sich im Vogelsbergkreis bestens aus – und vor allem kennt er die Strukturen und Herausforderungen der heimischen Sportvereine. Seit vielen Jahrzehnten ist der Ur-Homberger Mitglied beim SV Nieder-Ofleiden, übernahm bereits mit 16 Jahren sein erstes Amt und engagiert sich heute insbesondere im Nachwuchsbereich. Seit einigen Jahren fungiert Heller überdies als Alsfelder Kreisfußballwart. Er sagt: „Das Freizeitverhalten hat sich stark verändert. Viele junge Leute wollen nicht mehr jedes Wochenende auf dem Fußballplatz stehen.“ Und schiebt nach: „Es gibt immer mehr Spieler, deren Oma mindestens zehnmal pro Jahr 90. Geburtstag feiert.“ Als er jung war, war die

Identifikation viel größer – und die meisten Vereine nahmen mit eigenen Mannschaften am Spielbetrieb teil. Heute ist das die Ausnahme. Nicht nur im Fußballkreis Alsfeld, wo nur noch fünf von insgesamt 48 Vereinen alleine unterwegs sind. Die Bildung von Zweckbündnissen wegen Spielermangel ist nicht nur, aber vor allem ein ländliches Phänomen. Diese Erfahrung hat auch der Hessische Fußball-Verband (HFV) gemacht. „Im ländlichen Raum gibt es in der Regel genügend Sportplätze, aber zunehmend weniger Aktive“, erläutert Verbandsfußballwart Thorsten Bastian. „In der Stadt ist es umgekehrt: Dort gibt es häufig das Problem, dass zu wenig Sportplätze vorhanden sind.“

## Zu wenige Spieler für zweite Mannschaft

Der TSV Burg/Nieder-Gemünden hat sich den Schritt Richtung Spielgemeinschaft nicht leicht gemacht. Doch bei nüchterner Betrachtung des Status quo sei es die logische Konsequenz gewesen, erklärt Manfred Stöhr, der die Fußballabteilung des Vereins leitet. „Wir planen schon immer langfristig und schauen, welche Entwicklung sich für die nächsten Jahre abzeichnet“, sagt Stöhr und ergänzt: „Nach und nach hören die Spieler aus unseren starken Jahrgängen auf. Leider haben wir immer weniger Spieler im Fußballalter und hätten deshalb mittelfristig große Probleme bekommen.“ Nachlassendes ehrenamtliches Engagement sei hingegen nicht ausschlaggebend gewesen. „Diese Lücken konnten wir immer wieder schließen“, betont Tobias Reitz, der erste Vorsitzende des TSV Burg/Nieder-Gemünden. Ein Spielermangel machte sich bereits in der laufenden Spielzeit in der zweiten Mannschaft bemerkbar. Mehrfach musste sie mit einer Rumpfruppe

## O B E N

Partner auf Augenhöhe: Die Verantwortlichen des SGV Appenrod, der KSG Maulbach und des TSV Burg/Nieder-Gemünden. Als Spielgemeinschaft treten die drei Vereine künftig in der Kreisliga A Alsfeld an, um den Fußball in der Region langfristig zu sichern. Foto: SG Appenrod/Maulbach/Burg/Nieder-Gemünden

[Zurück zum Inhalt](#)

auskommen, Anfang Mai wurde der Spielbetrieb schließlich eingestellt. Nicht besser gestaltete sich die Lage bei der SG Appenrod/Maulbach, die seine zweite Mannschaft ebenfalls zurückziehen musste. Die Corona-Pandemie hatte den Abwärtstrend beschleunigt, viele Spieler hatten sich während des langen Lock-downs neuen Hobbys gewidmet.

Rund ein Drittel der Spieler im Fußballkreis Alsfeld könnten künftig nur noch sporadisch auf dem Platz stehen, nicht mehr als sechs Spiele pro Saison bestreiten, befürchtet Heller und bezieht sich bei dieser Einschätzung auf eine interne Studie des HFV. Diese Entwicklung stellt gerade kleinere Vereine vor existenzielle Probleme. „Eine weitere Saison hätten wir noch durchgehalten, dann wäre Schluss gewesen“, sagt Jens Schönhals, der erste Vorsitzende der SG Appenrod/Maulbach. Dass er früh die Weichen für die Zukunft stellen konnte, freut ihn freilich: „Zwei gut geführte Vereine mit drei Fußballplätzen machen gemeinsame Sache – das ist klasse. Mit einer A- und einer B-Liga-Mannschaft geben wir vielen Spielern aus der Region die Chance, regelmäßig in Konkurrenz zu spielen.“

Die Vereinsfunktionäre betonen unisono, dass mit der neuen Spielgemeinschaft keine kurzfristigen Ziele verbunden sind. „Wir haben das nicht gemacht, um übernächste Saison in der Kreisoberliga zu spielen“, unterstreicht Schönhals. „Uns geht es vor allem darum, langfristigen Fußball in der Region zu sichern.“ Durch den Zusammenschluss können für die nächste Saison mindestens zwei, vielleicht sogar drei Mannschaften gebildet werden. Doch wie lange dieser Status quo anhält, ist derzeit schwer vorhersehbar. Sicher ist aber: Der demografische Wandel wird weiter voranschreiten. „Die Entwicklung ist beängstigend“, macht sich Stöhr keine Illusionen. „Zumindest für die nächsten fünf Jahre sollten wir Ruhe haben“, hofft Reitz.

### Zusammenarbeit auch im Jugendbereich

Der Zusammenschluss war zügig besiegelt, bis zum Start in die neue Saison muss nur noch an der Feinabstimmung gearbeitet, einzelne Aufgaben neu verteilt werden. Die Trikotfrage ist bereits geklärt, auch ein neues Logo gibt es schon. „Wir haben konstruktiv und zielgerichtet zusammengearbeitet und alle notwendigen Schritte schnell in die Wege geleitet“, freut sich Reitz. Bereits vor einem Jahr habe er sich intern über die Zukunft des TSV Burg/Nieder-Gemünden ausgetauscht. Der Tenor: Um eine Spielgemeinschaft wird der Verein mittelfristig nicht herumkommen – und die SG Appenrod/Maulbach ist „der sinnvollste Partner“. Im Herbst 2021 folgten erste Gespräche zwischen den Vereinen, schnell lagen sie auf der gleichen Wellenlänge. „Wir sind gleichberechtigte Partner. Deshalb konnte ich den Schritt unseren Mitgliedern leicht vermitteln, nur wenige kritisierten das Vorhaben“, erzählt Schönhals. Die Vereine beteiligen sich jeweils mit einer gleich hohen Einlage an einer gemeinsamen Kasse, die

für alle laufenden Kosten (z. B. Honorare für Schiedsrichter/innen) genutzt wird. Gespielt und trainiert werden soll auf allen drei Plätzen – allerdings nicht in einem festgelegten Wechsel, um flexibel auf Witterungsverhältnisse reagieren zu können.

Dass es deshalb Probleme geben wird, befürchtet niemand. „Wir werden das untereinander regeln“, sagt Schönhals. Die Vereine kennen und schätzen sich, kooperieren künftig auch im Jugendbereich. Die SGV Appenrod und KSG Maulbach gehören schon länger dem JfV Ohmtal an. Ab der kommenden Saison wird auch der TSV Burg/Nieder-Gemünden Teil des Jugendfördervereins sein – wie viele weitere Vereine aus der Region. In einigen Jahren will man von dieser Verzahnung profitieren, vielleicht den einen oder anderen gut ausgebildeten Spieler halten. „Bislang“, merkt Schönhals an, „ist aber leider noch kein Talent nach seiner Juniorenzeit bei uns gelandet.“

### Identifikation mit Stammvereinen nimmt ab

Frank Heller ist erster Vorsitzender des Jugendfördervereins, der vor rund zehn Jahren aus der Taufe gehoben wurde. Dessen Entwicklung hat der Funktionär mit viel Engagement vorangetrieben, weil er Jugendlichen aus der Region bessere Perspektiven vor Ort bietet.

Heller weiß aber auch um die Probleme, die Zusammenschlüsse von Vereinen zur Folge haben können. „Die Kehrseite ist, dass die Identifikation der Mitglieder mit den Stammvereinen immer weiter abnimmt. Hinzu kommt, dass die Bindung an eine Spielgemeinschaft generell eher gering ist“, meint Heller und fügt hinzu: „Dass ehrenamtliche Posten nicht mehr besetzt werden können, hängt auch mit dieser Entwicklung zusammen, die aber nicht gestoppt werden kann.“ Dass Vereine im Vogelsbergkreis bald flächendeckend fusionieren könnten, hält der Kreisfußballwart hingegen für unwahrscheinlich. „Dafür“, betont Heller, spielten Traditionen und Rivalitäten eine zu große Rolle. Zudem seien viele Vereine strukturell und im Hinblick auf ihr Angebot sehr unterschiedlich aufgestellt, was einer Fusionswelle im Wege stehe. „Ich kann mir durchaus vorstellen, dass aus Fußballabteilungen verstärkt neue Vereine entstehen könnten. Die Stammvereine wird es aber weiterhin geben“, ist sich Heller sicher.

Am letzten Spieltag Ende Mai werden die SG Appenrod/Maulbach und der TSV Burg/Nieder-Gemünden ein letztes Mal aufeinandertreffen. Die SG steht weit unten im Tabellenkeller, doch absteigen kann sie freilich nicht. Trotzdem dürfte es noch einmal emotional zugehen – so wie sich das für ein Derby auf dem Land gehört. Danach machen die drei Stammvereine gemeinsame Sache – wahrscheinlich langfristig. Sie freuen sich auf die Zusammenarbeit, hoffen auf Synergieeffekte und gemeinsame Fußballfeste. Nur eines will niemand: eine Fusion. „Die Stammvereine müssen die Anlaufstellen vor Ort bleiben“, stellt Reitz klar. Und seine Mitstreiter nicken.

Daniel Seehuber

[Zurück zum Inhalt](#)

# „Gut nachdenken, wie es weitergehen kann“

Interview mit lsb h-Vizepräsidenten Dr. Frank Weller zur Frage von Fusionen und Möglichkeiten der Kooperation von Sportvereinen

**S**inkende Mitgliederzahlen, Probleme bei der Gestaltung der Angebote, marode oder fehlende Sportstätten – solche Konstellationen bedeuten für manche Sportvereine das „Aus“. Wie auf den vorangegangenen Seiten beschrieben, muss das aber nicht in jedem Fall so sein. Diese Auffassung vertritt auch Dr. Frank Weller, Vizepräsident und im Präsidium des Landessportbundes Hessen e.V. für den Bereich Vereinsmanagement zuständig. „Sport in Hessen“ sprach mit Dr. Weller über die Problematik und über Alternativen zur Vereinsauflösung. Das Interview führte Ralf Wächter.

**Herr Dr. Weller, die Bestandserhebung des Landessportbundes Hessen hat zum Stichtag 1. Januar 2022 einen Rückgang unserer Mitgliedsvereine um 51 ergeben. Ist das Anlass zur Sorge um Hessens Vereinslandschaft?**

**Dr. Weller:** Sicher nicht. Unsere Vereinslandschaft ist stabil, unsere Vereine sind robust. Der Rückgang der Vereine ist vielleicht auch eine Art „natürlicher Konsolidierung“. Andererseits dürften da und dort auch die Folgen von Corona eine Rolle gespielt haben. Generell können wir unterstellen, dass sich auch Vereine aufgelöst haben, die ohnedies erhebliche Probleme hatten, die durch Corona noch verstärkt worden sind.

**Welche Rolle spielen Fusionen beim Rückgang der Vereinszahlen?**

Eine eher geringe, wenn man einen Blick in die Statistik des Landessportbundes Hessen wirft. In den letzten fünf Jahren hat es insgesamt nur 18 Vereinsfusionen gegeben.

**Wenn ein Verein Existenzprobleme vor sich sieht, ist eine Fusion mit einem anderen Verein dann aber nicht ein Mittel der Wahl?**

Nachzudenken, wie es mit dem Verein im Sinne seiner Mitglieder weitergehen kann, ist immer gut. Eine Vereinsfusion kann im Einzelfall aber hohe Hürden mit sich bringen.

**Welche beispielsweise?**

Wenn sich ein Verein der Immobilien, also eigene Sportstätten oder ein Vereinsheim besitzt, einem anderen Verein anschließen will, wird in Hessen eine Grunderwerbsteuer in Höhe von sechs Prozent fällig. Außerdem sollte man gerade in Traditionsvereinen die

emotionale Komponente der Mitglieder nicht unterschätzen. Dies betrifft insbesondere eine Form der „unechten Fusion“, wenn ein Verein sich auflöst und ein anderer Verein die Mitglieder und die Sportausübung des aufgelösten Vereins übernimmt. Man kann sich denken, dass hier erhebliche Überzeugungsarbeit innerhalb der Mitglieder des aufzulösenden Vereins erforderlich ist. Allerdings gibt es in vielen Fällen keine echte Alternative zur Auflösung, denken Sie beispielsweise an den Fall, dass sich in einem Verein niemand mehr für die Vorstandsarbeit findet.

**Gibt es andere Möglichkeiten?**

Ja. Kooperationen oder Spielgemeinschaften sind gute Möglichkeiten.

**Können Sie das näher erläutern?**

Gerne. Kooperationen bieten sich zum Beispiel an, wenn ein Verein mit neuen Sportangeboten den Mitgliederschwund stoppen will, aber nicht genügend Sportstätten und/oder Übungsleitende hat. Oder wenn ein Verein allein nicht auf notwendige Teilnehmerzahlen kommt. Spielgemeinschaften kennen wir aus dem Jugendbereich besonders im Fußball oder Handball. Wenn zwei Vereine jeweils nicht genügend Jugendliche haben, um eine Mannschaft für den Ligabetrieb zu melden, ist eine Spielgemeinschaft das Mittel der Wahl.

**Es gibt also viele Möglichkeiten, Vereine am Leben zu halten ...**

Auf jeden Fall. Der Landessportbund unterstützt dabei gerne mit Informationen und Beratung. Wir haben (unter anderem) dazu das Projekt „Starker Verein | Beratung im Sportland Hessen ©“ ins Leben gerufen und gemeinsam mit dem Hessischen Turnverband eine Koordinierungsstelle eingerichtet.

**Sport in Hessen: Vielen Dank!**



**Das Beratungsprojekt** und die Koordinierungsstelle stellen sich im Internet unter der Adresse [www.starker-verein.de](http://www.starker-verein.de) vor. Mittels E-Mail kann man die Koordinierungsstelle über [kontakt@starker-verein.de](mailto:kontakt@starker-verein.de) erreichen. Wer anrufen will, wählt die Telefonnummer 069 6789-678.



**O B E N**

Dr. Frank Weller, Vizepräsident Vereinsmanagement des Landessportbundes Hessen e.V.

Titelthema

**VEREIN(t)  
gerettet**

[Zurück zum Inhalt](#)

# Erfolgreiche Kampagne geht in nächste Runde

**#sportVEREINTuns: Landessportbund Hessen und Hessischer Turnverband unterstützen Vereine bei der Bewerbung von Festen, Tagen der offenen Tür oder anderen Aktionen im Sommer**

Die Corona-Pandemie hat viele Vereine vor große Herausforderungen gestellt. Weniger Kurse, weniger Mitglieder, weniger Präsenz in der Öffentlichkeit: Der organisierte Sport ist seit Anfang 2020 mit Problemen konfrontiert, die es in dieser Form zuvor nie gegeben hat. Deshalb adaptierte der Landessportbund Hessen (lsb h) vor knapp einem Jahr die Kampagne #sportVEREINTuns – gemeinsam mit dem Hessischen Ministerium des Innern und für Sport und dem Hessischen Turnverband (HTV). Das Ziel: Vereinen die Möglichkeit geben, sich als sympathische, offene und intakte Gemeinschaft in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Plakate, Postkarten und Social-Media-Motive können sie mit einem einfach zu bedienenden Online-Werkzeugkasten gestalten. Weil das bei den Vereinen sehr gut ankommt, geht die Kampagne nun in die nächste Runde: #sportVEREINTuns-Sommer lautet der Name der Aktion, die vom 21. Juni bis zum 23. September laufen wird.

## Wieder Vorlagen für Plakate, Posts und Co.

„Mit dieser Aktion wollen wir unseren Vereinen die Möglichkeit geben, Vereinsfeste, Tage der offenen Tür, Kinderfreizeiten oder andere Aktionen im Sommer professionell und öffentlichkeitswirksam zu bewerben“, erläutert Daniela Herrlich, die beim lsb h zusammen mit einem mehrköpfigen Team die Kampagne begleitet. Erneut werden die Dachorganisation und der HTV Vorlagen für Plakate, Social-Media-Posts und weitere Materialien bereitstellen, die Vereine zur Bewerbung ihrer Veranstaltungen nutzen können – niedrigschwellig und ohne viel Aufwand. „Wir rufen Vereine außerdem dazu auf, uns ihre Veranstaltungen zu melden. Dadurch besteht die Chance, noch mehr Besucher/innen und potenzielle neue Mitglieder zu erreichen“, sagt Herrlich. Zudem appelliert die Vereinsberaterin, Erfahrungen und Wissen bei der Planung und Umsetzung von Veranstaltungen mit anderen Vereinen und dem lsb h zu teilen. „Davon kann der organisierte Sport in Hessen sehr profitieren. Ein gutes Netzwerk hilft dabei, Ideen noch besser umzusetzen und ein Programm spannend, öffentlichkeitswirksam und auf den richtigen Kanälen zu präsentieren“, erklärt Herrlich. Alle teilnehmenden Vereine werden als Teil des #sportVEREINTuns-Sommers auf einer Hessenkarte verlinkt.

Der lsb h möchte mit der Kampagne #sportVEREINTuns der Öffentlichkeit und potenziellen Vereinsmitgliedern verdeutlichen, welch hohen gesellschaftlichen Stellenwert der organisierte Sport mit seinen ehrenamtlichen



LIEBLINGS  
VEREIN.DE

Landessportbund  
Hessen e.V.

SPORTLAND  
HESSEN  
sport.hessen.de

Strukturen hat und wie vielfältig das Angebot der hessischen Vereine ist. Dieses Ziel war auch mit dem digitalen „Gesundheitsmonat“ verbunden, der im März und April ein breites Programm mit zahlreichen Workshops, Mitmachaktionen und Fachbeiträgen bot und sehr gut angenommen wurde. „Wir haben Teilnehmende erfolgreich auf die Angebote unserer Vereine aufmerksam gemacht. Ich denke, dass der eine oder andere nun Mitglied wird“, berichtet Herrlich.

## Sieger der „Burpee-Challenge“ stehen fest

Teil des „Gesundheitsmonats“ war auch eine „Burpee-Challenge“, die sich an alle hessischen Vereine richtete. Mitglieder waren aufgefordert, während des Aktionszeitraums auf Instagram oder Facebook Bilder oder Videos zu teilen, die sie bei der fließenden Bewegung vom Strecksprung in die Liegestützhaltung und umgekehrt zeigen. Das taten viele Vereine – und deshalb fiel der Jury die Auswahl der Gewinner nicht leicht. Die Nase vorn hatten am Ende der OCR Frankfurt, der TSV Butzbach (Volleyball) und die TG Camberg, die sich über attraktive Preise freuen durften.

Daniel Seehuber



Die Kampagne #sportVEREINTuns bietet hessischen Vereinen die Chance, sich als sympathische, offene und intakte Gemeinschaft in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Weitere Informationen finden sich online: [yourls.lsbh.de/sportvereintuns](https://yourls.lsbh.de/sportvereintuns)

Zurück zum Inhalt

## Amtliches

### Anträge auf Aufnahme

Die nachstehenden Anträge auf die Aufnahme in den lsb h sind bei der Geschäftsstelle eingegangen. Einsprüche gegen diese Neuaufnahmen sind innerhalb von 14 Tagen – mit Begründung – bei der Geschäftsstelle einzulegen.

#### Sportkreis 13/15 Lahn-Dill e. V.

Schützenverein „Diana“ Münchhausen e. V., 1923; 1. Vors. Frank Heidrich, Wilhelmshöhe 2, 35759 Driedorf

#### Sportkreis 24 Frankfurt e. V.

FC Markaz Frankfurt e. V., 2021; 1. Vors. Ezzeldin Ali, Idsteiner Str. 138, 60326 Frankfurt

#### Sportkreis 29 Offenbach e. V.

Tanz-Sport-Manufaktur Ballroom Performance Obertshausen e. V., 2021; 1. Vors. Aurelia Bickers, Lindacher Str. 15, 64668 63179 Obertshausen

#### Sportkreis 37 Groß-Gerau e. V.

FC Kickers Rhein-Main Groß-Gerau e. V., 2022; 1. Vors. Carmelo Militello, Friedrich-Ebert-Str. 20, 64521 Groß-Gerau

#### Sportkreis 44/45/46 Schwalm-Eder e. V.

TTC Neukirchen-Riebelsdorf e. V., 2022; Bernd Manthey, Fasanenweg 2, 34626 Neukirchen

### Abteilungs-Anmeldung

#### Sportkreis 12 Gießen e. V.

Mitgliedsnummer 12 141  
Turn- u. Sportgemeinde 1893 Leihgestern e. V.: Tanzsport

### Abteilungs-Abmeldung

#### Sportkreis 13/15 Lahn-Dill e. V.

##### Mitgliedsnummer 13 139

Sportgemeinschaft 1956 Oberwetz e. V.: Fußball



#### VEREINSSERVICE

**Abend-Hotline:** Sie erreichen uns donnerstags bis 20 Uhr telefonisch unter der Rufnummer **069 6789-555**

#### Am 26.05.2022

Christi Himmelfahrt; keine Hotline

#### Am 02.06.2022

Schwerpunkt: Sportförderung, Baumaßnahmen und Sportgeräte

## Sportförderanträge bewilligt

Rund 296.000 Euro für die Vereine / Bewilligungszeitraum weiter verkürzt

**Rund 296.000 Euro für Förderanträge aus dem Vereinsförderungsfonds des Landessportbundes Hessen e. V. (lsb h) hat das Präsidium auf Vorschlag von Vizepräsident Dr. Frank Weller bewilligt und so die Sportförderanträge des IV. Quartals 2021 beschlossen.**

Um die Vereine, die in den vergangenen beiden Jahren Corona-bedingt viele Einbußen zu verkraften hatten, schneller unterstützen zu können, hatte das Präsidium beschlossen, den Bewilligungszeitraum zu verkürzen. Die Bewilligung der Anträge aus dem IV. Quartal 2021 erfolgte jetzt zwei Monate früher als üblich und nur einen Monat nach der Bewilligung des vorangegangenen Antragszeitraums.

Das Ende des vergangenen Jahres mit seinen konstant hohen Corona-Inzidenzen, die sich deutlich spürbar auf den Sportbetrieb auswirkten, machten sich auch in der Antragstellung bemerkbar. Viele Vereine nutzten die ruhige Phase und kümmerten sich um die Sanierung ihrer Sportstätten und Vereinsheime.

### Fast 191.000 Euro für Baumaßnahmen

Fast 191.000 Euro der Fördermittel flossen zur Unterstützung von Baumaßnahmen (bezuschusst mit bis zu 25 Prozent der förderfähigen Gesamtkosten, maximal in Höhe des verfügbaren Guthabens im Vereinsförderungsfonds) an 54 Vereine. Über die Förderung beim Kauf langlebiger Sportgeräte können sich insgesamt 77 Vereine freuen. Dort wurde eine Gesamtsumme von

rund 122.000 Euro an Zuschüssen bewilligt, die – im Rahmen des Guthabens im Vereinsförderungsfonds – bis zu 50 Prozent der Anschaffungskosten betragen kann. Gefördert wurde wieder der Kauf von Toren, Turngeräten und Tischtennis-Tischen, angeschafft wurden diesmal auch neue Boote und Flugzeuge. Zusatzgeräte, für die Vereine bis zu 10 Prozent Förderung erhalten können, wurden ebenfalls zahlreich beantragt, dort waren Ballmaschinen, Zeitmessgeräte oder auch Rasenpflegemaschinen vertreten.

Vereine, die eine Baumaßnahme oder eine Anschaffung planen und Förderung beantragen wollen, können sich im Geschäftsbereich Vereinsmanagement zu allen Fragen rund um die Sportförderung beraten lassen. Auch die erforderlichen Formulare sind über den geschäftsbereich erhältlich.

Weitere Informationen zum Thema Investitionszuschüsse aus dem Vereinsförderungsfonds sowie die Förderrichtlinien finden Sie in unserem Vereinsberaterportal: [www.lsbh-vereinsberater.de](http://www.lsbh-vereinsberater.de).

C. Göckel



**Infos:** [www.lsbh-vereinsberater.de](http://www.lsbh-vereinsberater.de)

Miriam Wollmann, Telefon: 069 6789-290, E-Mail: [mwollmann@lsbh.de](mailto:mwollmann@lsbh.de)

Christiane Göckel, Telefon: 069 6789-264, E-mail: [cgoeckel@lsbh.de](mailto:cgoeckel@lsbh.de)

[Zurück zum Inhalt](#)

## Neuroathletik live erleben

**Abwechslungsreiche Workshops, Vorträge und viel Austausch: Das steht im Mittelpunkt des ersten „ARTZT – Neuro Innovation Day“, der am 18. September in den Räumlichkeiten des Landessportbundes Hessen (lsb h) stattfinden wird.** Im Rahmen der Fachveranstaltung werden erfahrene Referent/innen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten neurozentrierter Übungen aufzeigen, die nicht nur im Leistungssport zur Behandlung von Verletzungen eine wichtige Rolle spielen können. Sie helfen beispielsweise auch Menschen, die ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten haben. Zudem können sie begleitend zu einer Krebsbehandlung eingesetzt werden. Auch zur Sturzprävention sind neurozentrierte Übungen geeignet. Der „ARTZT – Neuro Innovation Day“ greift das Thema sportart- und therapieübergreifend auf und verdeutlicht mit Tests und Übungen, wie man optimale Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag erlangt, wie man die Beweglichkeit erhöht und Schmerzen verringert. Die Kosten betragen 185 Euro, lsb h-Mitglieder erhalten unter Angabe des Gutscheincodes „NID22“ 35 Euro Rabatt. Der Code ist bis zum 15. Juni gültig. Übungsleiter/innen werden bei einer Teilnahme acht Lehreinheiten (LE) anerkannt. Weitere Infos und Anmeldung online unter: [www.artzt.eu/neuroday](http://www.artzt.eu/neuroday) *srd*



## Laufen mit tollem Ausblick

**Laufen vor beeindruckender Kulisse: Diese Chance bietet sich am Sonntag, den 29. Mai. Dann nämlich finden die „Frankfurter Runden“ statt.** Laufbegeisterte können zwischen mehreren Distanzen wählen. Die kürzeste Strecke hat eine Länge von zehn Kilometern. Ambitioniertere Läufer/innen können 20, 30, 40 oder 50 Kilometer zurücklegen. Die Strecken verlaufen entlang des Main – mit herrlichem Blick auf die Skyline. Das Startgeld beträgt 36 Euro. Wenn sich mehr als 500 Teilnehmer/innen anmelden, liegt es bei 42 Euro. Bei über 1.500 Läufer/innen erhöht sich die Gebühr auf 49 Euro. Im vergangenen Jahr hatten – trotz Corona-Pandemie – rund 250 Menschen teilgenommen. Diesmal rechnen die Organisatoren mit deutlich mehr Teilnehmer/innen. Mehr Informationen gibt es online: [www.frankfurter-runden.de](http://www.frankfurter-runden.de) *srd*

## Eduard Trippel ausgezeichnet

**Judoka Eduard Trippel ist Hessens Polzeisportler des Jahres 2021. Er wurde belohnt für seine starken Leistungen bei den Olympischen Spielen in Tokio, wo er Silber und Bronze gewann.** Sportminister Peter Beuth zeichnete bei der 19.



Ehrung erfolgreicher Polzeisportlerinnen und Polzeisportler 58 Polizeibeamte für ihre sportlichen Erfolge aus. „Ganz Hessen und insbesondere die hessische Polizeifamilie ist stolz auf unsere Topsportler aus der hessischen Polizei“, sagte Beuth. „Obwohl aufgrund der Pandemie leider einige Veranstaltungen abgesagt werden mussten, haben sie bei den stattgefundenen Wettbewerben sehr gute Leistungen erbracht.“ Die zahlreichen Erfolge der hessischen Polzeisportler seien auch ein Beleg dafür, dass die Förderung des Spitzensports bei der Polizei sehr erfolgreich sei und vielfältige Früchte trage, so Beuth weiter. *HMaIS/Foto: HMaIS*

## Aktionen bei Kids sehr beliebt

**Im Jahr 2021 konnte die Deutsche Sportjugend (dsj) im Rahmen des Aktionsprogramms „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“ (dsj-Aufholpaket) fast 700 bewegungsreiche Aktionen umsetzen.** Trotz pandemiebedingter Einschränkungen wurden spannende und bewegungsreiche Aktionstage über die beteiligten dsj-Mitgliedsorganisationen von Sportvereinen mit Leben gefüllt. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) förderte das Programm, das vielfältige Maßnahmen wie etwa Schnupperangebote umfasste. Dabei konnten rund 50.000 Kinder und Jugendliche bewegt werden. Neben der größten Sportjugend und der Deutschen Turnerjugend beteiligten sich viele kleine und größere Verbände an dem Programm. Weil die Nachfrage an den niedrigschwelligen Bewegungsangeboten sehr groß war, engagieren sich in diesem Jahr weitere Mitgliedsorganisationen. Insgesamt sind über 2000 Maßnahmen geplant. *dsj*

## 60.000 Euro für starke Projekte

**„Bewegung bildet – Bildung bewegt“ – unter diesem Motto fördert die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte in diesem Jahr Projekte, die zur körperlichen und geistigen Stärkung von Kindern und Jugendlichen beitragen. Bewerben können sich auch Sportvereine.** Bereits in die dritte Runde geht das Projekt „Stark für dein Projekt“ der Unternehmensgruppe mit Sitz in Frankfurt und Kassel, die erneut bis zu 60.000 Euro für überzeugende Projektideen ausschütten möchte. Es richtet sich an Vereine, Institutionen und Gruppen, die sich in vielfältigen Bereichen für Kinder und Jugendliche engagieren – etwa im Sport, im Naturschutz, in der Feuerwehr oder in den Bereichen Musik und Bildung. Wichtig: Gefördert werden nur Projekte, die in Hessen umgesetzt werden. Bewerbungsschluss ist der 15. Juni, danach befasst sich die Jury um Kai Klose (Hessischer Minister für Soziales und Integration) mit den Ideen. Die Gewinner werden im August bekanntgegeben. Mehr Infos: [www.starkfuerdeinprojekt.de](http://www.starkfuerdeinprojekt.de) *srd*

# Regeneration nach dem Sport

Serie: Der Sportmediziner und LSB h-Gesundheitsbeauftragte Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer gibt wertvolle Tipps zum gesunden Sporttreiben – heute: „Pausen gehören zum Training“

**E**rholung und Regeneration nach dem Training oder Wettkampf beziehungsweise einer körperlichen Belastung spielen sowohl für Leistungssportler/innen als auch für diejenigen, die Freizeit- und Gesundheitssport betreiben, eine wichtige Rolle. Pausen sind, so widersprüchlich es klingen mag, unverzichtbarer Teil des Trainings.

Nach einer körperlichen Belastung oder dem Training ermüdet der Körper in Abhängigkeit der Reizstärke. Die Ermüdung findet auf verschiedenen körperlichen Ebenen beispielsweise beim Stoffwechsel, dem Bewegungsapparat, dem Herzkreislauf- und Nervensystem aber auch auf mentaler Ebene statt. Gleichzeitig laufen wichtige Prozesse in diesen verschiedenen Bereichen des Organismus ab, um für die nächste Belastung auf einem möglichst etwas höherem Niveau gut vorbereitet zu sein. Den Vorgang bezeichnet man als Superkompensation. Diese Prozesse sind Voraussetzung für weitere, darauf aufbauende Trainingsreize und Belastungen und sichern die notwendige Belastbarkeit.

Jedes dieser Systeme reagiert unterschiedlich auf Trainingsreize. In der Summe oder auch einzeln kann es daher bei ungenügender Beachtung von Pausen und regenerativen Maßnahmen zur Erschöpfung und im wiederholten Falle zum Zustand des sogenannten Übertrainings mit verminderter Leistungsfähigkeit, psychophysischer Erschöpfung und erhöhter Verletzungsgefahr kommen. Der aufeinander abgestimmte Wechsel zwischen Belastung und Erholung ist Grundlage jeglicher Anpassungsvorgänge im Organismus und für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Mit dem vorliegenden Beitrag wenden wir uns vor allem an die, die eher Freizeitsport und Gesundheitssport betreiben. Natürlich können wir auch für weniger leistungsambitionierte Sportler/innen wichtige Anregungen aus den Erfahrungen des Leistungssports und aus wissenschaftlichen Untersuchungen schöpfen.

## Was ist Regeneration im Sport ?

Unter Regeneration versteht man aktive und passive Maßnahmen, die helfen sollen, die Ermüdungsprozesse nach einer körperlichen Belastung zu kompensieren und den Organismus für das darauffolgende Training oder die körperliche Aktivität vorzubereiten.



Die „Messung“ von Erholung oder Regeneration ist nicht ganz einfach. In wissenschaftlichen Studien werden unterschiedliche Marker, wie zum Beispiel Marker für Muskelschädigung, Inflammationsmarker, subjektive Ermüdung etc. erhoben. Auch die Erhebungsmethoden sind unterschiedlich, so dass es in der Summe schwierig ist, eine für alle einheitliche Empfehlung zur Unterstützung der Wiederherstellung nach dem Training auszusprechen. Dazu kommt, dass die Gestaltung von Pausen ob aktiv oder passiv häufig Gewohnheit und individuellen Vorlieben folgt. Diese sind nicht selten auch durch die jeweils betriebenen Sportarten geprägt. Im Folgenden stellen wir vor allem die aktiven und passiven Maßnahmen der Regeneration vor, die im Sport sehr beliebt sind.

## Aktive Regeneration nach Belastung

Sehr häufig kann man beobachten, dass sich Sportler nach der Belastung, sei es Training oder Wettkampf mit niedriger Intensität auslaufen, auf einem Rad sitzen oder sich „ausdehnen“. Die sogenannte aktive Erholung gehört zu den beliebtesten regenerativen Verfahren nach dem Training. Wichtig dabei ist, größere Muskelgruppen zu beteiligen, um den Stoffwechsel zu mobilisieren und zum Beispiel angefallene Stoffwechselprodukte wie Laktat abzubauen und zehn Minuten nicht zu überschreiten. Mit dem Dehnen nach der Belastung verbindet man das Ziel, die zuvor stark kontrahierte Muskulatur zu entspannen und das Nervensystem „zu beruhigen“. Sehr häufig ist mit diesen aktiven

## O B E N

Dehnen nach dem Sport entspannt die zuvor stark kontrahierte Muskulatur.

Foto: LSB NRW/  
Andrea Bowinkelmann



Professor Dr. Dr.  
Winfried Banzer



„Gesund mit Sport“ lautet der Titel unserer Serie, in der Prof. Winfried Banzer viele wertvolle Tipps für zielgerichtetes und angepasstes Sporttreiben gibt.

[Zurück zum Inhalt](#)



Methoden auch ein subjektives Wohlbefinden verbunden. Das Dehnen nach einer Belastung kann laut wissenschaftlichen Ergebnissen leider keine Verletzungen verhindern. Wenn nach einer Belastung gedehnt wird, dann sollte das in entspannter Gelenkstellung und sanft erfolgen.

### Auch passive Maßnahmen sind wertvoll

Unter den sogenannten passiven Verfahren ist in letzter Zeit vor allem die Kälteanwendung oder auch Kryotherapie bezeichnet, sei es als Kältekompression, Kältekammer oder Eiswasser, sehr in den Blickpunkt gerückt. Mit dem Eintauchen in kaltes Wasser beispielsweise in Form der legendären Eistonne mit Temperaturen zwischen 10 und 15 Grad verbinden viele Sportler die Hoffnung, vermeintliche Entzündungsprozesse im Körper und die erhöhte Körpertemperatur zu kompensieren. Auch hier ist die wissenschaftliche Studienlage nicht sehr überzeugend. Wenn man dieses Verfahren anwenden will, ist es wichtig möglichst unmittelbar nach dem Training oder Wettkampf damit zu beginnen. Jedoch scheinen die Wirkungen des Eintauchens des ganzen Körpers in kaltes Wasser zumindest wirkungsvoller zu werden als sogenannte Kältewesten oder die Kältekammer. Für eine langfristige Leistungssteigerung ist diese Methode nach aktuellen Erkenntnissen nicht geeignet.

Nicht zuletzt wegen der subjektiv sehr angenehmen und meistens entspannenden Wirkung steht die Sportmassage nach dem Training hoch im Kurs. Es wird in diesem Zusammenhang auch immer wieder über physiologische Effekte berichtet und die entspannende Wirkung darf nicht unterschätzt werden und rechtfertigt diese beliebte Methode. Eine neuere Übersichtsarbeit berichtet über diese Effekte vor allem im Zusammenhang mit einem aufgetretenen Muskelkater. In letzter Zeit benutzen viele Sportler das sogenannte Foam rolling zum „Ausrollen“ und zur Förderung der Regeneration nach Belastungen. Einige Studien liefern Hinweise zur kurzfristigen Verbesserung der Beweglichkeit und zur positiven Beeinflussung von Verspannungen. Diese Methode kann auch während trainingsfreier Zeiträume und auch gelegentlich zur Vorbereitung auf das Training oder den Wettkampf eingesetzt werden. Auch eigene Untersuchungen zeigen, dass „Roll“-Zeiträume von 30 bis 60 Sekunden ohne Schmerz zu provozieren wirkungsvoll sein können. Die ebenfalls in letzter Zeit sehr beliebte Kompressionskleidung während und/oder nach Beanspruchung soll ebenfalls vor allem das Ermüdungsgefühl nach Belastung kompensieren.

Zur Anwendung der Sauna nach dem Training gibt es nur wenige wissenschaftliche Erkenntnisse. Sportliche Saunagänger sollten jedoch daran denken, dass bei einem Saunabad je nach Dauer, Flüssigkeits- und Elektrolytverluste durch den Schweiß entstehen können, die kompensiert werden müssen. Dies sollte nicht durch alkoholhaltige Getränke erfolgen.

Eine der größten regenerativen Ressourcen bietet der Schlaf. Auch Sportler kämpfen mit Einschlaf- und

Durchschlafproblemen. Die optimale Schlafdauer ist sehr individuell und kann auch leicht variieren.

### Schlaf ist eine wichtige regenerative Quelle

Für ein mittleres Alter zwischen 38 und 73 Jahren empfehlen aktuelle Untersuchungen eine durchschnittliche Schlafdauer von sieben Stunden. Wichtig für die Regeneration nach sportlichen Belastungen ist, dass wir es zumindest über einen längeren Zeitraum schaffen, auch Schlafdefizite zu kompensieren. Dabei können auch eingestreute Phasen eines Kurzschlafs, auch Power-Nap genannt, helfen. Um nach einem Kurzschlaf nicht länger erschöpft zu sein, sollten diese Phasen möglichst 30 Minuten nicht überschreiten. Bei manchen Menschen und mit etwas Übung kann man erreichen, dass auch schon kurzes „Einnicken“ für wenige Minuten einen erholsamen Effekt bringen kann.

Eine große Bedeutung haben selbstverständlich hochwertige Ernährung mit ausgewogenem Kohlenhydrat- und Proteinanteilen und Flüssigkeitszufuhr als grundsätzliche Basis eines erfolgreichen Sporttreibens. Für die meisten von uns ist die zusätzliche Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln kaum nötig.

Ambitionierte Sportler sollten neue Verfahren zunächst im Training und nicht das erste Mal im Wettkampf anwenden und keine Experimente eingehen. Schließlich darf man nicht vergessen, dass es nicht nur individuelle Vorlieben gibt, sondern Menschen auch individuell unterschiedlich auf die vorgestellten Maßnahmen reagieren können.

### Die Zukunft der Regeneration

In Zukunft werden digitale Helfer, sogenannten Wearables wie Kopfhörer, Shirts etc. zur Erfassung physiologischer, aber auch psychologischer Belastungs- und Ermüdungszustände beispielsweise der Herzfrequenz, Schlafdauer, allgemeiner und sportartspezifischer Leistungsdaten etc. eine weitere Verbreitung finden.

### Zusammenfassung

Regenerative Methoden, Pausen und Ruhetage nach körperlicher Belastung, Sport und Training einzubauen macht grundsätzlich Sinn allein aufgrund der oft damit verbundenen subjektiven Erholung, auch wenn nicht für alle Maßnahmen ausreichende wissenschaftliche Bestätigungen vorliegen. Wir sollten dabei zwischen kurzfristigen Effekten auf die Erholung direkt nach der Belastung z. B. durch Bewegung, Kälte- oder Wärmeanwendungen, Massagen, Entspannungsverfahren, Power-Napping und langfristigen Effekten im Sinne von Anpassungsprozessen mit Verbesserung der Leistungsfähigkeit unterscheiden. Für letzteres existieren kaum Hinweise, solche Effekte erwarten zu können. Diese Methoden können einzeln oder auch in Kombination eingesetzt werden. Der individuellen Vorliebe und auch den Ritualen einzelner Sportarten können wir dabei mit ruhigem Gewissen folgen, wenn sie nicht zum Selbstzweck werden.



### O B E N

Subjektiv angenehm und sehr entspannend ist die Massage nach dem Sport.

Foto: LSB NRW/  
Andrea Bowinkelmann

# Dem Sport seinen Stellenwert zurückgeben

Die neue Vorsitzende der Sportjugend Hessen, Malin Hoster, berichtet im Interview über ihre Ziele und die künftige Ausrichtung der Sportjugend Hessen / Jungen Menschen im Präsidium eine Stimme verleihen

Seit der Vollversammlung Ende März 2022 hat die Sportjugend Hessen eine neue Vorsitzende. Malin Hoster, die 34-jährige Gießenerin, ist seit gut vier Jahren im Vorstand und löst Juliane Kuhlmann ab, die 19 Jahre lang Vorsitzende war. Hoster ist voller Elan, die vorbildliche Vorstandsarbeit ihrer Vorgängerin fortzuführen und neue Impulse zu setzen. Als Sportlerin, die ursprünglich aus dem Turnen kommt, als Teamerin mehrerer Freizeiten und als langjährige Jugendwartin im Lahn-Dill-Kreis kennt sie das aktive Vereinsleben genauso wie die Strukturen des organisierten Sports. Beruflich ist sie in der Öffentlichkeitsarbeit tätig. Beste Voraussetzungen also für eine neue Epoche spannender Vorstandsarbeit.



**Wie wichtig sind Visionen, wenn man in diesen Zeiten (zwei Jahre von der Pandemie geprägt) einen Vorsitz übernimmt?**

Visionen sind für die Arbeit im Vorstand der Sportjugend Hessen immer wichtig. Aktuell gibt es einige Punkte, die sich etwas in den Vordergrund drängen. Die Aufarbeitung der Pandemie sowohl im sportlichen als auch im sozialen Kontext hat eine sehr hohe Priorität. Wir als Sportjugend Hessen wollen die Vereine in jeder Hinsicht unterstützen, damit Kindern und Jugendlichen das Sporttreiben wieder möglich ist und sie wieder gerne Teil ihres Vereins sind.

**Die Vereine haben in der Pandemie Mitglieder und Ehrenamtler verloren. Der Sport hat in dieser Phase nicht den ihm gebührenden Stellenwert bekommen. Welche Lehren sollte man daraus ziehen?**

Die Pandemie hat die komplette Gesellschaft und damit auch den Sport von einem auf den anderen Tag vor bis dahin nicht gekannte Herausforderungen gestellt. Dass hier vieles nicht optimal gelaufen ist, war vor allem am Anfang kaum zu verhindern. Allerdings hätte man schon viel früher gegensteuern müssen, um den Sport im Verein, insbesondere für junge Menschen, früher wieder zu reaktivieren. An vielen Stellen wurde dies vernachlässigt, weil es vermeintlich „wichtigere“ Baustellen, z.B. die Situation an den Schulen gab. Dass der Vereinssport viel mehr ist als nur ein Ort der Bewegung, ist dabei leider zu wenig wahrgenommen worden. Umso wichtiger ist es jetzt, dem Sport seinen Stellenwert zurückzugeben und öffentlich deutlich zu machen, welche wichtige Rolle er für junge Menschen spielt.

**Auch das Ehrenamt hat in dieser Phase gelitten. Muss ehrenamtliches Engagement in einem Verein neu gedacht werden? Müssen flexiblere, modernere Formen her?**

Bei allen Einschränkungen, die es in den letzten beiden Jahren gab, hat sich an vielen Stellen in den Vereinen gezeigt, dass man im Notfall flexibel agieren muss. Vielen blieb auch nichts anderes übrig, als alternative Wege zu gehen, und dabei hat es sich häufig gezeigt, dass dies sehr spannend sein kann. Darauf aufbauend ist es essenziell, Ehrenamt an einigen Stellen neu zu denken. Die traditionellen Denkweisen von Ehrenamtlichen, die vor Ort aktiv sind und sich für viele Jahre einbringen, funktionieren oft nicht mehr. Vor allem bei jungen Menschen ändert sich die Lebenswelt ständig. Hier müssen mehr Möglichkeiten für ein kurzzeitiges Engagement oder projektbezogene Mitarbeit geschaffen werden. Auch hat sich deutlich gezeigt, wie notwendig und hilfreich eine digitale Vernetzung ist. Unabhängig von der Pandemie ist es sehr wichtig, dass jungen Menschen Raum gegeben wird, sich einzubringen und aktiv mit zu gestalten.

**Ihr seid altersmäßig ein recht junger Vorstand, was nimmst Du aus Deiner bisherigen Vorstandsarbeit mit?**

Unser Vorstand besteht sowohl aus ganz jungen Menschen als auch aus einigen Personen, die schon mehrere Jahre Vorstandserfahrung mitbringen. Für mich ist diese Kombi ein ganz großes Plus und zeichnet die Sportjugend Hessen auch aus. Wir konnten viele gute Projekte auf den Weg bringen, im Bereich Kindergarten, Integration oder Kindeswohl, nur um einiges zu

## O B E N

Malin Hoster ist die neue Vorsitzende der Sportjugend Hessen.  
Foto: Jürgen Lecher

[Zurück zum Inhalt](#)

nennen. In unseren Mitgliedsorganisationen ist es uns immer ein großes Anliegen, den Nachwuchs zu fördern und jungen Menschen Raum für Mitbestimmung zu bieten. Und genauso wollen wir im Vorstand weitermachen.

**Deine Vorgängerin Juliane Kuhlmann hat in 19 Jahren als Vorsitzende vieles verändert und modernisiert. Große Fußstapfen also. In welche Richtung möchtest Du den Vorstand lenken? Welche Ziele gibt es, welche Themenfelder sind besonders wichtig?**

Juliane hinterlässt große Fußstapfen und war für mich stets Vorbild. Jetzt möchten wir als neuer Vorstand neue Wegmarken kreieren und unsere eigenen Spuren hinterlassen. Viele Themen der letzten Jahre werden uns auch weiter begleiten, aber wir müssen auch die Pandemiefolgen bewältigen. Aktuell drängt sich mehr denn je die Verantwortung in Sachen Nachhaltigkeit auf. Hier wollen wir Vorbild sein und nachhaltige Ansätze und Angebote in allen Themenbereichen der Sportjugend etablieren. Denn wenn nicht jetzt, wann dann?!

**Die Digitalisierung hat in der Pandemie mächtig an Fahrt aufgenommen. Was sind die nächsten Schritte?**

Die Digitalisierung muss jetzt in die richtigen Bahnen gelenkt werden. Wie bereits erwähnt, hat sich in der Pandemie die Notwendigkeit gezeigt, digital zu agieren und sich zu vernetzen. Es ist sehr wichtig, dass sich die Menschen – vor allem Kinder und Jugendliche – sicher online bewegen, dazu gehört auch die Vermittlung von digitaler Medienkompetenz. Der Vorstand hatte 2018 die Digitalisierung zum Schwerpunktthema gemacht, nichtsahnend, dass es 2020 so an Bedeutung gewinnen wird. Und der Arbeitsbedarf ist weiterhin groß. Wir konnten mit dem Verein „politik-digital“ einen starken Partner gewinnen, der uns mit dem Projekt „digital demokratisch dabei“ auch weiterhin unterstützt und die Beteiligung junger Menschen einfacher machen möchte.

**Wie wichtig ist der Austausch mit Fachverbänden und Sportjugenden?**

Der Austausch mit unseren Mitgliedsorganisationen – den Sportkreisjugenden und Verbandsjugenden – ist uns im Vorstand und mir persönlich sehr wichtig. Ich selbst komme aus einem Sportkreis, in dem ich als Jugendwartin aktiv war und weiß, wie wichtig eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit sind. Denn hier agieren junge, engagierte Menschen und das ehrenamtlich. Nicht nur die Vernetzung untereinander hilft enorm, sondern auch die professionelle Begleitung durch die Sportjugend Hessen. Wir können den Verbandsjugenden und Sportkreisjugenden unter die Arme greifen und sie bei ihrer Arbeit vor Ort unterstützen. Wenn wir damit erreichen, dass sie sich noch lieber engagieren und erfolgreiche Arbeit leisten können, ist das viel wert. Wir wollen ein offener Ansprechpartner sein, damit das Ehrenamt Spaß macht und etwas bewirkt. Denn je mehr (junge) Menschen sich zusammentun, umso bessere Ideen entstehen.

**Beruflich ist Dein Bereich die Öffentlichkeitsarbeit. Bei der Vollversammlung hast Du Dich über mehr als 2.000 Follower auf dem Instagramkanal der Sportjugend Hessen gefreut!**

Infos müssen zielgruppengerecht aufgearbeitet und präsentiert werden, und wir müssen junge Menschen in ihrer medialen Welt abholen. Die Sportjugend hat sich hier in den letzten drei Jahren gut entwickelt und viel Arbeit reingesteckt. Ich denke aber, dass es wichtig ist, eine umfängliche Medienarbeit zu leisten. Wir können uns nicht nur auf bestimmte Medien konzentrieren, dafür ist die Arbeit der Sportjugend Hessen zu vielfältig.

**Als Vorsitzende der Sportjugend Hessen bist Du auch Teil des Präsidiums des lsb h. Wie siehst Du hier Deine Aufgabe?**

Im Präsidium sehe ich meine Aufgabe ganz deutlich darin, die Sportjugend und die Belange der Kinder und Jugendlichen zu vertreten. Ich werde hier meine Position noch finden müssen, aber ich schreibe mir auf die Fahne, dass ich mich dort immer dafür einsetze, dass junge Menschen nicht zu kurz kommen und in allen Themenbereichen mitgedacht werden.

**Was motiviert Dich?**

Aus den letzten Jahren Vorstandsarbeit habe ich sehr viel Motivation mitgenommen. Ich habe gesehen, welche Reichweite und Schlagkraft die Sportjugend Hessen in der Sportwelt aber auch in der Gesellschaft hat und was wir erreichen können. Wir haben tolle Projekte auf den Weg gebracht. Mit diesem Wissen und unserer Dynamik möchte ich noch viele weitere Themen platzieren. Alleine ist das natürlich nicht möglich und deshalb setze ich weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit im Vorstand und mit allen hauptamtlichen Mitarbeitenden der Sportjugend Hessen. Ach ja, und da ist da noch mein einjähriger Sohn, der mich mächtig auf Trab hält. Er ist für mich nicht nur täglicher Fitnessfaktor (Krabbeln, Laufen, Schwimmen oder Klettern), sondern vor allem auch Motivator, mich für die Kinder und Jugendlichen in Hessen einzusetzen.

*Das Interview führte Sabine Mischnat*

