

Frühjahr 2021

BREMER SPORT

MAGAZIN DES LANDESSPORTBUNDES FÜR BREMEN & BREMERHAVEN



Lockerungen

Wie geht es weiter?

Dance4Kids

Integration durch Sport

Lange auf Sendung

Ludwig Evertz hört auf

Miro Schluroff hat den Sprung in die Handball-Bundesliga geschafft

Schritt für Schritt zum Erfolg

Ich investiere in Klima.

Die neue nachhaltige
Geldanlage aus Bremen.

 Die Sparkasse
Bremen
Stark. Fair. Hanseatisch.



IMPRESSUM

BREMER SPORT

MAGAZIN FÜR BREMEN & BREMERHAVEN

Herausgeber & Verlag:
Landessportbund Bremen e.V. (LSB)
Hutfilterstraße 16-18
28195 Bremen
0421 / 7928723
info@lsb-bremen.de

WESER-KURIER Mediengruppe
Magazinverlag Bremen GmbH,
Martinistraße 43, 28195 Bremen
04 21 / 36 71-4990
info@magazinverlag-bremen.de

Redaktion:
Martin Märtens (V.i.S.d.P.),
Kristina Wiede, Jennifer Fahrenholz,
Boris Butschkadoff (LSB),
Lena Nissen (Lektorat)

Grafik/Layout:
Stevie Schulze

Anzeigen:
Volker Schleich (verantwortlich),
Per-Uwe Baad, Herman Bruckmann,
Anja Höpfner, Dieter Kück, Anne Zeidler

Druck:
BONIFATIUS GmbH
Druck – Buch – Verlag
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn

Urheberrechte:
Der Nachdruck von
Beiträgen ist nur mit
Genehmigung des Verlages
und mit Quellenangabe gestattet.

Titelbild:
Angela Metge

Fotos im Innenteil:
LSB, BSJ, DOSB, BFV, Pixabay, Adobe Stock,
S. Peter, F. T. Koch, A. Metge, C. Kuhaupt,
Vereine, Privat

„Die strukturellen Auswirkungen sind noch immer nicht absehbar“

Liebe VertreterInnen unserer Mitglieds-
organisationen, liebe LeserInnen,

Wir können und wollen es eigentlich nicht mehr lesen und schon gar nicht damit leben, doch auch nach zwölf Monaten prägen die Corona-Pandemie und COVID-19 unseren Alltag. Die Sportvereinsgemeinschaft im Land Bremen ist zum 1. Januar 2021 im Jahresvergleich um 5,7 Prozent geschrumpft und der Landessportbund hat 8650 Mitglieder netto weniger. In 65 Vereinen sind im Schnitt über 15 Prozent weniger Mitglieder zu verzeichnen, das ist schon eine dramatische Entwicklung. Allerdings haben auch 85 Vereine einen Zuwachs von insgesamt 1120 Personen in dieser schweren Zeit erreicht. Allein die Vereinsmitgliedsbeiträge sind um rund zwei Millionen Euro zurückgegangen. Kurs-, Reha- und Eventeinnahmen sowie Sponsoringgelder und Vereinsgaststättenmieten als Quersubventionen des regulären Vereinssportbetriebes kommen noch hinzu.

Die strukturellen Auswirkungen für die Sportvereine und Fachverbände sind noch immer nicht absehbar und im Wesentlichen abhängig vom weiteren Verhalten der Alt- und potentiellen Neumitglieder. Ferner selbstverständlich auch vom Herzstück des Vereinssports, von der Motivation der Trainerinnen und Trainer, sowie dem Engagement der weiteren ehren- und hauptamtlichen Vereinsmitarbeiter/innen. Wird der Wiederbeginn erfolgreich gelingen und reichen die vorhandenen und angestrebten Nothilfe-



Andreas Vroom, Präsident des
Landessportbundes Bremen.

gramme zum Strukturertalt und -ausbau aus? Je eher die Vereinstüren wieder aufgehen, desto größer sind die Chancen dafür. Outdoorsport mit 10 Personen unter Einbeziehung von beaufsichtigten Hygienekonzepten ist meiner Ansicht nach unabhängig vom Inzidenzwert für alle Altersgruppen absolut vertretbar.

Ich wiederhole mich, aber ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass jeder Mensch erkennt wie gut und wichtig Sport in der Gemeinschaft für jeden Einzelnen ist. Ich wünsche mir, dass die Trainerinnen und Trainer sowie die Vereinsverantwortlichen die Motivation, Freude und Zuversicht nicht verlieren. Und ich wünsche mir, dass die Politiker aus dieser Krise lernen, den hohen gesellschaftlichen Stellenwert des organisierten Sports zu erkennen und intensiv sowie dauerhaft auf allen Ebenen zu fördern.

Euer Andreas Vroom



Frauen im Sport:
Waltraud Bayer, die Erfinderin
des Frauen-Lauftreffs HB-Nord **20**

Vereins- und Verbandsberichte im BREMER SPORT

Aufgrund der Coronakrise erscheint die aktuelle Ausgabe des BREMER SPORT in einem kleineren Umfang als normal. In der Sommer-Ausgabe, die voraussichtlich im Juni 2021 erscheint, veröffentlichen wir in unserem Magazin voraussichtlich wieder Meldungen und Neuigkeiten aus den Bremer und Bremerhavener Sportvereinen. Das können zum Beispiel besondere sportliche Leistungen, Ehrungen, Jubiläums-Veranstaltungen oder die Einweihung einer neuen Sportstätte sein. Schicken Sie ihre Texte für die nächste Ausgabe bitte per E-Mail und mit einem druckfähigen Bild an pr@lsb-bremen.de.



Story:
Sportmoderator Ludwig Evertz **32**

STORY

Handballer Miro Schluroff 30
Vom HC Bremen zum Bundesligaprofi

Sportmoderator Ludwig Evertz 32
Nach 36 Jahren als Reporter in den Ruhestand

AKTUELLES

Sportgala 2021 fällt aus 6
Ersatzveranstaltung im Herbst als Ziel

Nachwuchs und Klimaschutz 7
Neuigkeiten für die Sportvereine

LANDESPORTBUND

Deutsches Sportabzeichen 10
Trotz Pandemie soll es wieder Prüfungen geben

Sicherheit im Wassersport 10
Informationen der LSB-Wassersportkommission

Beratung und Versorgung 11
Paracelsus-Klinik und der LSB kooperieren

BREMER SPORT JUGEND

Kinder brauchen Bewegung 12
Folgen des Lockdowns für Kinder und Jugendliche

Medienakademie im Sport 12
Neues Angebot für Bremer Sport- und Jugendszene

Das Bremer eFootball-Projekt 13
Hochschule Bremen stellt Auswertungsergebnisse vor

CORONA

Erste Lockerungen im Breitensport 16
Bundeseinheitlicher Stufenplan soll Orientierung geben

INTEGRATION

Sport ist das beste Mittel 22
Laura Komorani und Roya Tasmin: Von Sportlerin zur Trainerin

GESUNDHEIT

Wie viel Eiweiß ist gesund? 26
Was ist dran am High-Protein-Trend?

SPORTLICH, SPARSAM & EFFIZIENT!

OPEL ASTRA / ASTRA SPORTS TOURER

FÜR MTL. **299€**



**AB 2 WOCHEN
LIEFERZEIT!**

ICH BIN DEIN AUTO

DEIN NEUWAGEN - ABO

- OPEL ASTRA / ASTRA SPORTS TOURER | 1.2 DIRECT INJECTION TURBO | 130 PS
- // 12 Monate Vertragslaufzeit // inkl. 20.000 km Freilaufleistung
- // inkl. KFZ-Versicherung & -Steuer // inkl. Überführungs- & Zulassungskosten
- // keine Anzahlung // keine Schlussrate // 24 Std. Schadenaufnahme

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich. Stand: 26.02.2021.



ICH BIN DEIN AUTO - ASS Athletic Sport Sponsoring
TEL: 0234-9512840 | WEB: www.ichbindeinauto.de



Sportgala Bremen fällt Corona zum Opfer

Ersatzveranstaltung im Herbst als Ziel / Bitte um Spenden für den Leistungsnachwuchs



Die diesjährige Bremer Sportgala ist angesichts der Corona-Lage abgesagt worden. Eine faire Wahl der Sportlerinnen und Sportler des Jahres ist aus Sicht der Veranstalter nicht möglich, da der Sport im Jahr 2020 kaum unter normalen Bedingungen durchgeführt werden konnte. Trotz der Absage bitten die Veranstalter alle Sportinteressierten und Unterstützer, dem Nachwuchssport durch eine Spende weiter unter die Arme zu greifen.

Die Sportgala Bremen hat sich längst zu einem bedeutenden Event für die Stadt und das Umland entwickelt. Zum einen, weil dort bei einem hochkarätigen Rahmenprogramm die Besten der Besten des Bremer Sports in angemessener Weise geehrt werden.

Zum anderen, weil die Sportgala ein wirksamer Anlass ist, bei den geladenen Gästen Spenden einzusammeln. Eine unverzichtbare Unterstützung für den lokalen Leistungssport.

Angesichts der Corona-Lage sahen sich die Veranstalter – die Sportstiftung Bremen, der Landessportbund Bremen und die Deutsche Olympische Gesellschaft Bremen – gezwungen, die Sportgala 2021 frühzeitig abzusagen. Grund dafür ist nicht nur die Corona-Situation, sondern vor allem die Tatsache, dass aufgrund der seit über einem Jahr grassierenden Pandemie der Sport insgesamt im letzten Jahr nicht ansatzweise unter normalen Bedingungen und mit Zielwettkämpfen durchgeführt werden konnte. Die Veranstalter der Sportgala möchten alle Sportinteressierten eindringlich bitten, auch in diesem Jahr den Bremer Sport durch eine Spende zu unterstützen. Ziel der Veranstalter der Sportgala Bremen ist es, für den Herbst 2021 eine Ersatzveranstaltung auf die Beine zu stellen.

Der LSB freut sich über Beiträge für den Bremer Sport:
Landessportbund Bremen e. V.
IBAN: DE98 2905 0101 0081 7319 29
SWIFT / BIC: SBREDE22XXX
Verwendungszweck: Spende SPORTGALA BREMEN 2021
Bitte vollen Namen und Institution anfügen

Das Transparenzregister

Die wichtigsten Infos im Überblick

Beim Landessportbund Bremen häufen sich die Nachfragen von Sportvereinen hinsichtlich des Transparenzregisters. Konkret geht es dabei um folgende Fragestellungen:

Warum sind Vereine, obwohl sie im Vereinsregister eingetragen sind, überhaupt gebührenpflichtig?

Die Gebührenpflicht ergibt sich aus §24 des Geldwäschegesetzes (GwG) und der Transparenzregistergebührenverordnung (TrGebV).

Was müssen Vereine für eine komplette Gebührenbefreiung tun bzw. darlegen?

Es muss eine Antragstellung beim Transparenzregister unter Beifügung eines Vereinsregisterauszugs, eines Freistellungsbescheids des Finanzamtes und ggf. eines Nachweises über die Berechtigung zur Antragstellung (entbehrlich, wenn der Antrag vom im VR eingetragenen vertretungsberechtigten Vorstand gestellt wird) erfolgen.

Gibt es für Vereine überhaupt eine komplette Gebührenbefreiung oder nur eine Gebührenermäßigung?

Eine komplette Befreiung ist auf Antrag möglich (§24 Geldwäschegesetz; §4 Transparenzregistergebührenverordnung). Dies gilt allerdings erst ab dem 1.1.2020, so dass die derzeit vom Transparenzregister versandten Bescheide für die Jahre davor rechtmäßig sind.

Gibt es eine Änderung der Gebühren oder der Gebührenbefreiung bzw. Ermäßigung für die Jahre vor 2020 bzw. ab dem Jahr 2020?



Bis 2019 betrug die Gebühren 2,50 Euro je Verein und Kalenderjahr; ab 2020 stieg sie auf fast das Doppelte (4,80 Euro). Weitere Erhöhungen dürften folgen.

Wie ist der Umgang mit früheren Bescheiden.

Sollte ein Verein einen Bescheid bspw. für die Jahre 2017-2019 erhalten haben, so ist dieser Bescheid rechtskräftig und muss entsprechend bezahlt werden.

Wie regelmäßig wird eine Gebühr erhoben?

Die Gebühr wird in der Regel alle drei bis vier Jahre erhoben.

Auf welcher Rechtsgrundlage basieren diese Informationen?

Rechtsgrundlage bilden das Geldwäschegesetz und die Transparenzregistergebührenverordnung. Der DOSB hat auf seiner Homepage ausführliche Informationen zur Thematik zusammengestellt unter www.dosb.de.

Für mehr Lebensqualität

DOSB stellt Vereinen Materialbox zum Thema Sport und Demenz zur Verfügung

Mit seinem Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ will der DOSB das Sport- und Bewegungsangebot für ältere Menschen ausbauen. In Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DALzG) stellt der DOSB daher interessierten Vereinen umfangreiches Informationsmaterial zum Thema Sport und Demenz in einer Materialbox kostenfrei zur Verfügung.

Andreas Silbersack, Vizepräsident des DOSB, betont: „Der DOSB setzt sich dafür ein, dass immer mehr seiner 90.000 Sportvereine bedarfsgerechte Sport- und Bewegungsangebote für diese Zielgruppe anbieten.“ Derzeit leben 1,6 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland. Ihre Lebensqualität kann durch gezielte Bewegungs- und Gedächtnisübungen gesteigert und der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden. Wie Sport konkret dazu beitragen kann, dazu gibt die Broschüre „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ wertvolle Informationen und Anregungen. Die Materialbox enthält zudem das Buch „Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz“ mit vielfältigen Erfahrungen und Stundenbildern von Birgit Backes, Uschi Wihr und Prof. Matthias Maschke sowie Postkarten mit „Dual-Tasking-Aufgaben“. Vier Teilprojekte werden konkrete Maßnahmen erproben mit dem Ziel, Menschen mit Demenz zu bewegen.



Die Materialbox ist für Vereine kostenfrei und kann per E-Mail an demenz@dosb.de bestellt werden.

Der Nachwuchs im Fokus

Jetzt mit dem Verein bewerben

Der bedeutendste Förderpreis im deutschen Nachwuchssport ist „Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“. Auch 2021 werden insgesamt 50 Vereine für ihre exzellente Nachwuchsarbeit mit einem Pokal und dem Förderpreis in Höhe von 5.000 Euro ausgezeichnet. Bis zum 31. März 2021 können sich Vereine oder Vereinsabteilungen über ihren olympischen oder nicht-olympischen Spitzenverband bewerben.

Commerzbank und DOSB haben die Initiative „Das Grüne Band“ seit der ersten Verleihung 1986 zu einem wichtigen Baustein im deutschen Nachwuchssport entwickelt. „Das Grüne Band“ belohnt Vereine unabhängig von ihrer Größe für ihre herausragende Nachwuchsarbeit. „Der Trainings- und Wettkampfbetrieb war im Jahr 2020 deutlich eingeschränkt und auch das immense wichtige Vereinsleben war vielerorts nur sehr begrenzt möglich. Gerade jetzt kommt es darauf an, die vielfältigen Angebote der Vereine im sportlichen und gesellschaftlichen Bereich sowie das vielerorts unermüdliche Engagement für den Nachwuchs zu erhalten“, sagt DOSB-Vorstandsvorsitzende Veronika Rücker. „Wir sind daher sehr glücklich und dankbar, auch in dieser Situation 2021 wieder mit der Commerzbank ‚Das Grüne Band‘ an 50 Sportvereine vergeben zu können“, sagt die DOSB-Vorstandsvorsitzende Veronika Rücker.

Bewerbungsunterlagen zum Download: www.dasgrueneband.com.

DAS GRÜNE BAND
FÜR VORBILDICHE TALENTFÖRDERUNG
IM VEREIN



Klimaschutz im Sport

Flutlichtanlagen mit LED-Technik umrüsten

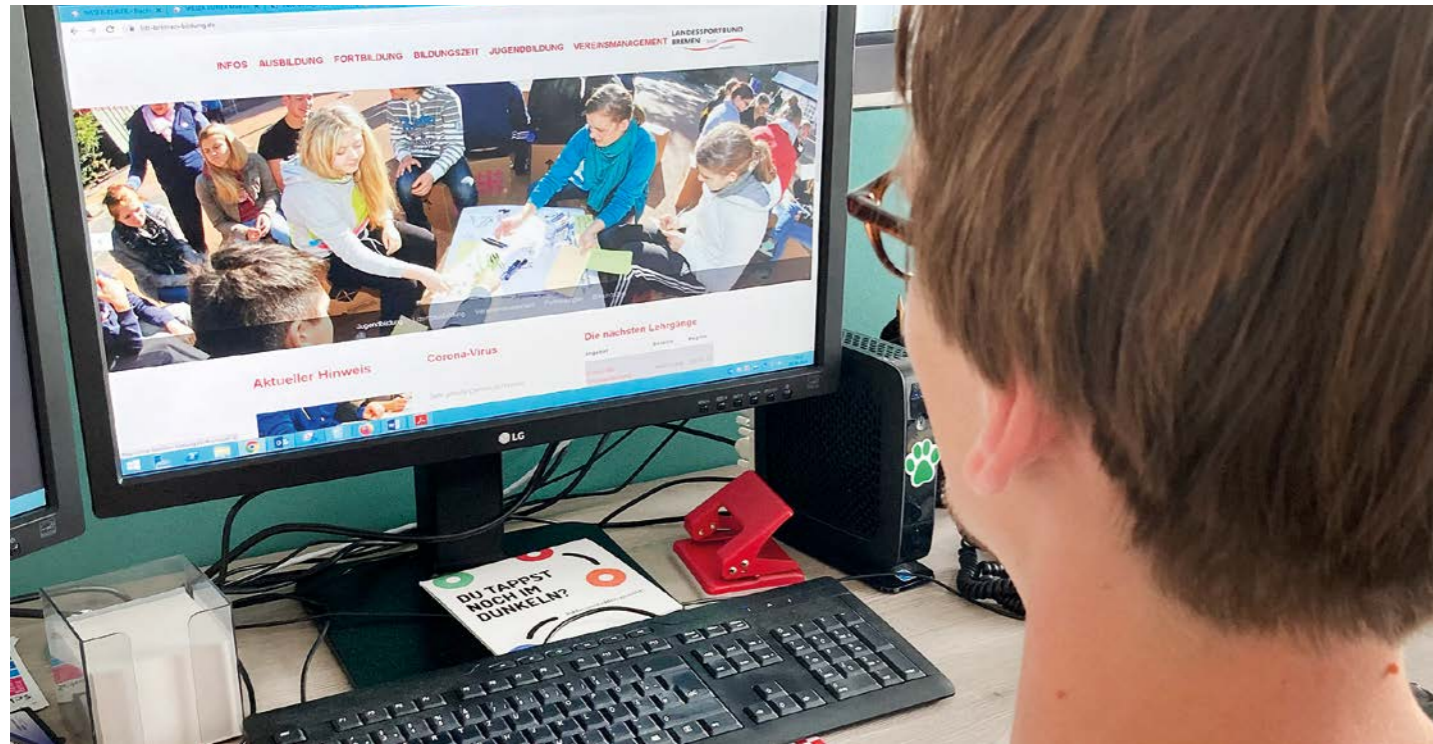
Mit 2,2 Millionen Euro in den Jahren 2021 und 2022 will der Bremer Senat die Bezirkssportanlagen in Bremen mit energiesparender LED-Flutlichttechnik ausstatten. 1,8 Millionen Euro sollen für die Bezirkssportanlagen in der Stadt Bremen zur Verfügung stehen, gut 400.000 Euro stellt das Land der Stadtgemeinde Bremerhaven zur Verfügung.

„Die LED-Technik in Kombination mit intelligenter Steuerungstechnik wird den Verbrauch an elektrischer Energie auf den Plätzen und damit den Ausstoß von klimaschädlichem CO₂ um rund 70 Prozent senken“, so Sportsenatorin Anja Stahmann. LED-Flutlichtanlagen auf einem Bremer Sportplatz wurden erstmals im Jahr 2017 eingesetzt. Die Steuerung regelt die Helligkeit nach Bedarf und kann die Ausleuchtung auf Bereiche des Platzes begrenzen, die auch tatsächlich für das Training genutzt werden. Elektrofachplaner sollen die Umbau-Maßnahme für 219 Masten auf 55 Plätzen in die Wege leiten. Die weiteren Schritte werden der städtischen Deputation für Sport vorgelegt. Dazu gehört auch die Frage, ob und in welchem Umfang neben den Bezirkssportanlagen auch vereins-eigene Anlagen mit Mitteln aus dem Fonds umgerüstet werden können. Folgende städtische Sportanlagen wurden bereits auf LED-Flutlichtanlagen umgerüstet: Bezirkssportanlage Blockdiek, Borgfeld, Horn-Lehe (Kleinfelder), Grolland, Rönnebeck, Vinnenweg und Oberviel-



Bildungszeiten, Seminare und mehr

LSB-Bildungsportal mit zahlreichen Angeboten für Frühjahr und Sommer 2021



Der Landessportbund Bremen, die Bremer Sportjugend und das LSB-Bildungswerk setzen im Zuge der Corona-Pandemie verstärkt auf digitale Bildungsangebote.

Im Online-Bildungsportal des Landessportbundes sind aktuell zahlreiche Angebote für Frühjahr und Sommer 2021 verfügbar. Dazu zählen Aus-, Weiter- und Fortbildungen für (angehende) Übungsleiter/innen ebenso wie Bildungszeiten und verschiedene

Seminare aus dem Bereich Vereinsmanagement. Auch beim Thema Digitalisierung werden Interessenten im LSB-Bildungsportal fündig. Unter anderem gibt es ein neues LSB-Fortbildungsangebot mit dem Titel „Digitale Vereinsarbeit – Mit digitalen Tools für ein gutes Vereinsleben“.

Nähere Infos: www.lsb-bremen-bildung.de.

Gewusst wie

Landessportbund gibt Tipps zu digitalen Veranstaltungsformaten

Mitte Februar fand auf Einladung des LSB das erste digitale Informationstreffen für Sportvereine- und verbände im Land Bremen statt. Über 60 Teilnehmende haben sich an dem virtuellen Austausch beteiligt und mit dem LSB unter anderem über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den Vereinssport gesprochen. Da der Informationsbedarf infolge der andauernden Pandemie weiterhin groß ist und den Landessportbund in den vergangenen Wochen zahlreiche Nachfragen zur Durchführung von digitalen Veranstaltungsformaten erreicht haben, sind auf der LSB-Homepage hilfreiche Tipps zusammengestellt worden.

www.lsb-bremen.de



Ein Sport für Gentlemen

„Rugby Memories“: Anekdoten aus über 50 Jahren Bremer Rugbygeschichte

Rugby ist ein Sport für Gentlemen, bei dem es rau zugeht. In dem Buch „Rugby Memories. Wie der ovale Ball in Bremen heimisch wurde“ von Bernd Hühnerkoch dokumentieren Anekdoten aus über 50 Jahren Bremer Rugbygeschichte die Kameradschaft während des Spiels und der legendären Dritten Halbzeit. Dabei wird klar: Rugby ist eine Lebenshaltung.

„Rugby Memories“, erschienen im Verlag Florian Isensee GmbH erschienen, 200 Seiten, Preis: 17,50 Euro.



Würdigung einer Legende

Magazin
9,80 €



Das Magazin des WESER-KURIER

- > 1999 – 2020: Vom kleinen Claudio zum großen Pizarro
- > Die besonderen Momente mit Werder Bremen
- > Was Fußballgrößen über ihn zu erzählen haben

- Pressehaus Bremen und regionale Zeitungshäuser
- weser-kurier.de/shop
- 04 21 / 36 71 66 16
- Zeitschriftenhandel

Auch als In-App-Kauf in der E-Paper-App erhältlich. Versandkosten 1,95 € (ab 30 € Bestellwert versandkostenfrei). Angebot solange der Vorrat reicht.

WESER KURIER SHOP

Mit Abstand, Disziplin und Hygiene

Die beliebte Auszeichnung für Jung und Alt soll es auch in diesem Jahr geben

Trotz Corona-Pandemie konnten 2020 mit Abstand, Disziplin und vielen Hygienemaßnahmen viele Abnahmen für das Deutsche Sportabzeichen durchgeführt werden. Auch in diesem Jahr soll es ab Mai wieder möglich sein, das Sportabzeichen abzulegen – vorausgesetzt die Corona-Infektionslage lässt es zu. Es gibt Akteure, die ihr Sportabzeichen bereits zum 50. Mal ablegen wollen, andere zum ersten Mal. Was sie vereint, ist das Interesse am Sport und natürlich am Deutschen Sportabzeichen. Viele verbinden mit dem Sportabzeichen nur Laufen, Werfen und Springen – die klassischen Disziplinen der Leichtathletik. Aber es gibt auch Alternativen.

Anstelle des klassischen Ausdauerlaufs besteht die Möglichkeit, zu Schwimmen, zu Walken oder Fahrrad zu fahren. Ebenso kann eine Schnelligkeitsdisziplin im Wasser (25m) oder mit dem Fahrrad (200m Sprint) abgelegt werden. Wer turnerisch begabt ist, kann in allen Disziplingruppen außer Ausdauer seine Turnkünste unter Beweis stellen. Dabei gilt es je nach Altersstufe unterschiedliche Elemente zu meistern. Außerdem werden vereinzelt Verbandsabzeichen, wie das Tischtennis-Sportabzeichen, Fußballabzeichen oder Schwimmabzeichen anerkannt. Dadurch

können viele Abteilungen in den Vereinen angesprochen werden.

Warum sollte man das Deutsche Sportabzeichen erwerben? Darauf gibt es mehrere Antworten. Für Sportleistungskurse ist das Sportabzeichen in Silber Voraussetzung, ebenso ist es eine Voraussetzung, um

erwerben. Mitmachen lohnt sich in jedem Fall. Natürlich steht der Spaßfaktor mit an vorderer Stelle, denn auf den Sportanlagen steht Lockerheit und Spaß an Bewegung im Vordergrund. Auch für die Gesundheit ist etwas dabei, denn die Krankenkassen unterstützen den Erwerb des Sportabzeichens mit ihren Bonusprogrammen.

Informationen zum Deutschen Sportabzeichen sowie Termine und Kontaktmöglichkeiten bekommen sie online unter www.lsb-bremen.de, per Telefon (0421/7928730) oder per E-Mail an sportabzeichen@lsb-bremen.de.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Jede(r) kann es machen, auch Nicht-Mitglieder von Sportvereinen. In den vier Disziplingruppen: Ausdauer,

Kraft, Schnelligkeit und Koordination muss jeweils eine Disziplin aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen oder Geräteturnen absolviert werden. Die Leistungen sind nach Alter und Geschlecht gestaffelt. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.



sich bei Polizei und Zoll zu bewerben. Das Deutsche Sportabzeichen ist eine gute Möglichkeit, um seine körperliche Leistungsfähigkeit zu testen. Für Familien besteht die Möglichkeit, eine Familienurkunde oder eine Generationsurkunde zu

Pandemie sind solche Veranstaltungen jedoch nur noch mit gewaltigem Aufwand möglich. Um trotzdem eine Art von Fortbildung zu ermöglichen, hat die LSB-Wassersportkommission eine Webseite mit relevanten Informationen und Links zu Vorträgen und Veranstaltungen zum Thema Wassersport und Sicherheit zusammengestellt. Weil der Kontakt zwischen den Wassersportlern der verschiedenen Sportarten derzeit weiterhin kaum möglich ist, sollen die Sicherheitstage als Präsenzveranstaltung nach Ende der Pandemie schnellstmöglich wiederaufgenommen werden.

<https://bit.ly/3rTXP2H>



Beratung und Versorgung

Paracelsus-Klinik und der Landessportbund Bremen kooperieren

Der Landessportbund Bremen ist mit der Paracelsus-Klinik eine Partnerschaft eingegangen und hat das Zentrum für Sportmedizin und Prävention im wohninvest WESERSTADION für den Bremer Sport als bestens geeignete sportmedizinische Untersuchungsstelle anerkannt.

Sportlerinnen und Sportler aller Leistungsklassen können sich im Zentrum für Sportmedizin und Prävention durch qualifizierte Fachärzte unterschiedlicher Fachrichtungen unter Nutzung moderner medizinischer Geräte untersuchen und behandeln lassen. In diesem Zusammenhang ist die Paracelsus Sportmedizin und Prävention auch die empfohlene Untersuchungsstelle des LSB Bremen für olympische und nicht-olympische (Nachwuchs-) Kaderathleten aller Sportarten.

„Wir freuen uns, mit der Paracelsus-Klinik einen kompetenten Partner gewonnen zu haben, der den Athletinnen und Athleten im Nachwuchsleistungssport eine hervorragende fachübergreifende sportmedizinische Beratung und Versorgung anbieten kann und auch den Dialog mit den niedergelassenen Sportärzten und Physiotherapeuten anstrebt“, so Dr. Matthias Reick, Präsidiumsmitglied für Leistungssport im LSB und Präsidiumsmitglied im Sportärztebund Bremen. „Unser Anspruch ist es, allen Sportlern, unabhängig von der Sportart oder Liga, moderne Profiversorgung zu bieten und ihnen zu helfen, ihre individuellen Ziele zu erreichen“, sagt Melanie Stade, Managementleitung Sportmedizin und Prävention an der Paracelsus-Klinik Bremen.

Sport steht nicht nur für Leistung, Gesundheit und Prävention, sondern auch für Integration sowie Inklusion. Um jedoch selbstbestimmt an sportlichen Aktivitäten teilnehmen zu können, führt kein Weg an der körperlichen Gesundheit vorbei. „Zusammen mit dem Landessportbund möchten wir unseren Beitrag dazu leisten, Bremen als Sport-Standort zu stärken und weiterzuentwickeln“, erklärt Stade. Das Zentrum für Sportmedizin und Prävention ist mit seinen fast 500 Quadratmetern Fläche und einem eigenen Hochleistungs-MRT die erste rein sportmedizinische Einrichtung ihrer Art im gesamten Nordwesten Deutschlands. Die Gesundheit gilt vor allem bei Kaderathleten als wichtige Voraussetzung, um



im Training wie auch im Wettkampf Top-Leistungen abzurufen. Damit diese Grundlage sowohl für die Sportler als auch die Verbände geschaffen wird, gehören jährliche sportmedizinischen Untersuchungen für Kaderathleten zum Pflichtprogramm. Auf diese Weise lassen sich Funktionsstörungen, Anomalien, Verletzungen oder auch beginnende Sportschäden frühzeitig erkennen und behandeln. Ab sofort können Athleten diese Untersuchungen direkt im Zentrum für Sportmedizin und Prävention der Paracelsus-Klinik erhalten.

Nicht nur Kaderathleten sollten eine Leistungsdiagnostik in Betracht ziehen. „Darüber hinaus empfehle ich besonders allen Sportlern, die eine SARS-CoV-2 Infektion hinter sich haben, eine Sporttauglichkeitsuntersuchung in Anspruch zu nehmen“, sagt Dr. med. Alberto Schek, Chefarzt Sportmedizin und Prävention der Paracelsus-Klinik Bremen. „So können mögliche Folgeerscheinungen beim Wiedereinstieg in den Sport vermieden werden“, ergänzt Schek. Doch nicht nur die Kaderathleten profitieren von der neuen Kooperation. Auch die rund 395 Bremer und Bremerhavener Sportvereine, die zum LSB Bremen gehören, sollen einen Mehrwert durch die medizinischen Impulse der Sportärzte der Paracelsus-Klinik erhalten. „Wir wollen in Zukunft stärker den wissenschaftlichen sowie medizinischen Wissensaustausch vorantreiben“, erklärt Stade. „Außerdem möchten wir unsere Partner stärker auf das

Thema Prävention aufmerksam machen“, fügt sie hinzu. „Die Zusammenarbeit mit der Paracelsus-Klinik bietet einen sportartspezifischen und sportartübergreifenden Input und Mehrwert für alle Übungsleitenden, Vereine und deren Mitglieder. Mit Hilfe der neuen Kooperation können wir dem Thema Prävention noch mehr Gewicht verleihen“, freut sich Daniel Fangmann, Koordinator für den Leistungssport, Breiten- und Gesundheitssport im Landessportbund Bremen. Auch der Sportärztebund Bremen sieht die Kooperation mit der Paracelsus-Klinik und dem LSB Bremen sehr positiv.

„Durch das gemeinsame Interesse, die Bevölkerung in allen Altersklassen zu mehr Bewegung zu animieren und den Leistungssport unter ethischen und gesundheitsfördernden Aspekten zu begleiten, ist die Kompetenz starker Partner von Vorteil, um Synergien zu nutzen“, sagt Vorstandsmitglied Dr. Claudia Müller. „Die Paracelsus-Klinik mit ihren fachübergreifenden Disziplinen und modernen Geräten erweitert das bereits bestehende Angebot der in den Praxen niedergelassenen sportärztlichen und sportmedizinisch betreuenden Kollegen“.

Ob Erstuntersuchung, sportpsychologisches Coaching oder MRT-Screen – Ab sofort können Termine online gebucht werden unter www.paracelsus-kliniken.de/sportmedizin

Kinder brauchen Bewegung

Folgen des Lockdowns auf Kinder und Jugendliche

Über zehn Monate stand das Vereinsleben zum Schutz vor einer Infektion mit dem Coronavirus weitgehend still. Die Auswirkungen des Lockdowns, insbesondere für Kinder und Jugendliche, sind folgenreich.

Die fehlende Bewegungszeit, der fehlende Sozialkontakt und die fehlende Möglichkeit eines Ausgleichs in Zeiten höherer psychischer Belastungen haben bereits zu einem Anstieg gesundheitlicher und psychosozialer Beeinträchtigungen geführt.

Mittlerweile wird auch in der Politik über eine geregelte Rückkehr in das Vereinsleben gesprochen. Der bundesweite Stufenplan für den Breitensport gibt zu-

mindest eine Orientierung zum weiteren Vorgehen, sodass Vereine und Verbände die Chance haben, die Auflagen umzusetzen und trotz Pandemie Angebote für Kinder und Jugendliche zu schaffen.

Der Vier-Stufen-Plan der Deutschen Sportjugend (DSJ) gibt konkrete Anhaltspunkte, wie der Neustart des Bewegungsangebotes für Kinder und Jugendliche im Verein aussehen kann. Wie im bundeseinheitlichen Stufenplan für den Breitensport mittlerweile festgelegt, fordert die DSJ ein stufenweises Vorgehen nach Alter, nach Sporttreiben mit oder ohne Kontakt sowie nach Indoor- und Outdoorsport vor.

An erster Stelle steht die Rückkehr zum

Bewegungsangebot. Damit verbunden ist die Ermöglichung von Sozialkontakten mit Gleichaltrigen außerhalb der Schule sowie der Abbau von aufgestauten Ängsten, Druck und Problemen. Hierbei kann der organisierte Sport in Deutschland einen wichtigen Beitrag leisten. Dafür sorgen auch die umfangreichen Hygienekonzepte, die von den Sportverbänden und -vereinen entwickelt wurden.

Der Vorstand der Bremer Sportjugend (BSJ) hat sich im Hinblick auf erste Lockerungsmaßnahmen frühzeitig für das Vier-Stufen-Modell der Deutschen Sportjugend eingesetzt, das eigens für den Umgang mit dem Kinder- und Jugendsport während der Pandemie erarbeitet wurde.

Bewegung, so die BSJ, ist in keiner anderen Lebensphase so wichtig wie in der frühen Kindheit und ein elementares Bedürfnis kindlichen Lebens. Insbesondere wenn Sportunterricht, Vereinstraining und das Spielen auf dem Schulhof ausfallen, wird klar, wie wichtig Sport für die Entwicklung von Kindern ist und auch beim Lernen unterstützt. Fehlt die Bewegung, fehlt auch der Ausgleich zum Sitzen am Schreibtisch. Die Folgen für die Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit von jungen Heranwachsenden sind laut BSJ wissenschaftlich hinlänglich bekannt.



Medienakademie im Sport

Neues Angebot für Bremer Sport- und Jugendszene

Der Landessportbund Bremen, die Bremer Sportjugend und die Bremische Landesmedienanstalt haben in Kooperation mit dem Sportgarten das Projekt „Medienakademie im Sport“ ins Leben gerufen. Das Projekt richtet sich an sport- und medienaffine Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 27 Jahren. Ziel des Projekts ist es, die Teilnehmenden zu animieren, via Social Media über ihre Vereine und Sportarten zu berichten und ihr Wissen weiterzugeben.

Das Projekt findet im digitalen Raum sowie im P5 des Sportgartens statt. Es startet mit einem Basiskurs, der grundlegende, digitale Kompetenzen vermittelt und vor den Sommerferien endet. Im anschließenden „Profi-Kurs“ geht es richtig in die Praxis zur Ausbildung sogenannter „Content-Creator“. Eine Altershöchstgrenze wird es beim Folgeangebot nicht geben.

Der Basiskurs umfasst elf Termine von jeweils zwei bis drei Stunden und mit zwölf bis 15 Teilnehmenden. Los geht es am 17. April 2021. Den Abschluss bildet ein Sport-Event, der im Juli 2021 stattfinden soll.

Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und aus Mitteln des Kinder- und Jugendplanes des Bundes (KJP) über die Deutsche Sportjugend.

Die Kurs-Inhalte im Überblick:

- ▶ Anwendung von Programmen (Word, Excel, Powerpoint, Zoom, Skype)
- ▶ Veranstaltungsorganisation
- ▶ Nutzung von Veranstaltungstechnik
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit, Social Media Marketing
- ▶ Video- und Bildbearbeitung



- ▶ Druckvorlagen/Poster erstellen
- ▶ Gestaltung und Pflege von Website-Inhalten
- ▶ 3-D-Druck, Lasercutting

Zudem gibt es Angebote wie BMX, Skateboard, Parkour, Inlineskaten oder Bouldern.

Informationen zu den Teilnahmebedingungen für das Projekt unter kontakt@sportgarten.de oder unter der Telefonnummer 0421/75808.

Durchwachsene Bilanz

Hochschule Bremen stellt Auswertungsergebnisse von Bremer eFootball-Projekt vor

Die Vereinsheime beleben, junge Menschen an den Verein binden, neue Mitglieder gewinnen: Diese ehrgeizigen Ziele verfolgt „eFootball im Jugendsport“, ein im Oktober 2019 gestartetes Kooperationsprojekt des Bremer Fußball-Verbands (BFV), der Bremer Sportjugend (BSJ) und der AOK Bremen/Bremerhaven. Neun Vereine hatten mitgemacht. Sie waren jeweils mit einer technischen Grundausstattung, bestehend aus einer Playstation, zwei Bildschirmen, vier Controllern und der Fußballsimulation FIFA 20 ausgestattet worden. Dann kam Corona. Wie es um das Pilotprojekt steht, hat ein Forscherteam der Hochschule Bremen um Professorin Renate Freericks und Doktor Dieter Brinkmann wissenschaftlich untersucht und die Ergebnisse in einer Videokonferenz vorgestellt. Die Bilanz fällt durchwachsen aus.



„Da haben wir Widerstände vermutet“

„Insgesamt konnte das Projekt noch nicht zum Erfolg geführt werden“, lautet das Fazit der Forscher. Einer der neun Vereine hatte gar nicht erst begonnen, drei Klubs mussten wegen der Pandemie frühzeitig abbrechen. Für die andere Hälfte sei es ein partieller, aber auch fragiler Erfolg gewesen. Eine strukturelle Verankerung in den Vereinen, ein attraktives Angebot nach der Schule und der Aufbau eines Netzwerks von eSport-Gruppen? Nur schwer zu realisieren, so das Ergebnis.

Sieben Hypothesen hatten die Wissenschaftler formuliert und diese anhand von Vor-Ort-Besuchen, Online-Befragungen, Interviews und Beobachtungen überprüft. Eine Hypothese erwies sich zur Überraschung der Forscher als zutreffend. Demnach bewirkt eFootball ein höheres Gesundheitsbewusstsein bei den Teilnehmern. „Da haben wir Widerstände vermutet“, sagt Dieter Brinkmann von der Hochschule Bremen. „Das Gegenteil ist offenbar der Fall.“ So gibt etwa die Mehrheit der 10- bis 18-Jährigen an, verstärkt darauf zu achten, wie lange sie vor der Spielkonsole sitzen. Ein Teilnehmer schildert: „Wir hatten bei uns einen Physiotherapeuten vor Ort. Den können wir immer regelmäßig zu den Trainings dazu holen, zum Beispiel alle zwei Monate einmal, sodass er die Sitzhaltung korrigiert oder auf Dinge hinweist, die falsch sind.“

Empfehlungen der Forscher

Eine der sieben Hypothesen konnten die Forscher nicht bestätigen. So blieben vielfältige Zielgruppen wie Mädchen und Frauen sowie Menschen mit Einschränkungen dem Pilotprojekt bisher fern. Anja Stahmann sieht hier Handlungsbedarf. Die Gender-Bi-

lanz im Bereich des eFootballs müsse sich verbessern, fordert die Sportsenatorin. Die fünf weiteren Hypothesen ordneten die Wissenschaftler zwischen zutreffend und unzutreffend ein.

Für die Forscher sei das Projekt „eFootball im Jugendsport“ kein Selbstläufer. Es erfordere viel Engagement, Ausdauer und günstige Konstellationen im Verein und im Umfeld. Für den Erfolg eines solchen Projekts sei etwa die personelle Betreuung entscheidend. „Ohne eine gute Betreuung und Begleitung funktioniert es nicht“, heißt es in der Studie. Ein weiterer Faktor sei die strukturelle Verankerung von eFootball im Verein. Den Klubs wird geraten, eine Verantwortlichkeit auf Vorstandsebene dafür zu schaffen und hinter dem Projekt zu stehen. Raum, Atmosphäre und technische Ausstattung sind ebenfalls nicht zu unterschätzen. Ebenso die „soziale Dynamik im Verein“. Dieter Brinkmann: „Es entsteht, wenn es glückt, eine Art Lerngemeinschaft. Man hat nicht nur viel Spaß, sondern man kann sich auch gegenseitig anfeuern und Wettbewerb erleben.“ Diesen Wettkampfgedanken haben die Forscher bei den Teilnehmern ausgemacht. Demnach finden die Befragten Turniere und eine mögliche Verbandsliga im eFootball reizvoll. Eine weitere Empfehlung der Wissenschaftler: Kooperationen im Stadtteil mit Schulen und Freizeiteinrichtungen im Nahbereich.

Projekt wird fortgesetzt

Wie sind die wissenschaftlichen Ergebnisse einzuordnen? „Sinn eines Pilotprojekts ist es doch, etwas herauszufinden“, sagt BFV-Präsident Björn Fecker. Cornelia Holsten, Direktorin der Bremischen Landesmedienanstalt, fragt: Ist es nicht ein Wunder, dass in der Pandemie die Ergebnisse nicht komplett schlecht ausgefallen sind? Das sei angesichts des Corona-Beschränkungen doch zu erwarten gewesen. Alle Beteiligten sind vom Potenzial des Projekts überzeugt. „Wir wollen weitermachen“, kündigt Linus Edwards, stellvertretender BSJ-Geschäftsführer, an. Senatorin Anja Stahmann findet das Projekt weiterhin „superspannend“, Diana Küster von der Deutschen Sportjugend hält es für ein „Vorzeigeprojekt in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport“.

Ein Konzept, wie es in Zukunft weitergehen soll, wird auch auf Grundlage der wissenschaftlichen Ergebnisse der Hochschule Bremen derzeit erarbeitet. „Mal eben so im Vorbeigehen E-Football aufzubauen, geht halt nicht“, stellt Fecker angesichts der Ergebnisse fest. „Wir brauchen Leute in den Vereinen, die es wuppen.“ Diese Erfahrung hat auch Tobias Ketz, Leiter eSport beim Habenhauser FV, gemacht. „E-Football lebt davon, dass Leute vorangehen. Es reicht einfach nicht aus, nur Konsolen bereitzustellen.“

Beim E-Football treten die Spieler in Fußballsimulationsspielen am Computer oder an der Spielekonsole gegeneinander an. E-Football kann als Individual- oder Mannschaftssport mit bis zu vier Personen an einer Konsole gespielt werden. Die relevanteste Fußballsimulation ist die Reihe FIFA von EA Sports. Sie ermöglicht sowohl das Offline-Spielen (Spieler müssen am gleichen Ort an derselben Konsole sitzen) als auch Online-Partien (Spieler sind an verschiedenen Orten sind über das Internet miteinander verbunden).



„Ein verlorenes Jahr“

DLRG: Weniger Schwimmausbildungen in 2020 / Bundesweit 378 Todesfälle durch Ertrinken

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) hat ihre Statistik für das Jahr 2020 veröffentlicht. Danach sind in Deutschland mindestens 378 Personen ertrunken. In Binnengewässern verloren mindestens 335 Personen, das sind rund 88 Prozent der Opfer, ihr Leben. Diese Statistik gab die DLRG am Dienstag (9.3.) in Berlin bekannt. „Flüsse und Seen sind nach wie vor die größten Gefahrenquellen. Nur vergleichsweise wenige Gewässerstellen werden von Rettungsschwimmern bewacht. Das Risiko, dort zu ertrinken, ist deshalb um ein Vielfaches höher als an Küsten oder in Schwimmbädern“, beschrieb Achim Haag, Präsident der Wasserretter, die Gefahrenlage. „Hier würden wir als DLRG gerne gezielter mit den Kommunen zusammenarbeiten, um mithilfe von unseren vielen Rettungsschwimmern mehr Gefahrenstellen zu entschärfen“, so Haag weiter.

Die Anzahl der Opfer ist 2020 im Vergleich zum Vorjahr um rund neun Prozent auf 378 zurückgegangen. Viele Monatszahlen sind verglichen mit 2019 zwar rückläufig, doch besonders auffällig ist die starke Zunahme an Ertrinkungstoten im August. Hier verzeichneten die Lebensretter mit 117 Opfern einen deutlichen Anstieg. Im August 2019 waren es noch 45 ertrunkene Personen. „Besonders das heiße Sommerwetter im August lud die Menschen zu spontanen Ausflügen an die Binnengewässer und die Strände an Nord- und Ostsee

ein“, sagte DLRG Präsident Haag. „Dadurch, dass Corona-bedingt zudem viele Menschen in Deutschland geblieben sind oder Urlaub gemacht haben, war der Andrang teilweise sehr groß und unsere Ehrenamtlichen an den vielen Rettungsstationen hatten viel zu tun“, erklärte Haag. Wie sich schönes Wetter auf die Ertrinkungsfälle auswirken kann, zeigten die Monate Juni, Juli und August auch in diesem Jahr: 234 Personen ertranken in diesen immer wieder von Hitzewellen und Trockenheit geprägten Monaten. Das sind über 60 Prozent der tödlichen Wasserunfälle des gesamten Jahres.

Die tödlichen Unfälle an den Strandabschnitten der Nord- und Ostsee haben sich im Vergleich zu 2018 und 2019 weiter reduziert. An den Küsten zwischen Borkum und Usedom starben 21 Menschen (sechs in der Nord- und 15 in der Ostsee). Auch die Zahl der Todesfälle in Schwimmbädern nahm ab. 2020 verzeichnete die DLRG-Statistik sechs Opfer (2019: 11) in Frei-, Hallen- und Naturbädern. In privaten Swimmingpools ertranken zwei Menschen.

Besonders vom Ertrinken betroffen sind Kinder und junge Menschen. 18 Kinder (2019: 17) im Vorschul- und fünf (acht) im Grundschulalter kamen im Wasser ums Leben. DLRG-Präsident Haag: „Hier ist sicherlich die bereits an sich zurückgehende Schwimmfähigkeit bei den Kindern eine Ursache, was das Corona-Jahr 2020 durch längerfristig geschlossene Bäder leider nur verschlimmert hat.“ So sorgten die sich ver-

schlechternden Rahmenbedingungen dafür, dass weniger junge Menschen schwimmen lernen. „Das Jahr 2020 war für die Schwimmausbildung ein verlorenes Jahr“, beklagte Haag. „Diese Entwicklung ist alarmierend und hat bereits vor der Pandemie begonnen. Fast 25 Prozent aller Grundschulen können keinen Schwimmunterricht mehr anbieten, weil ihnen kein Bad zur Verfügung steht und ausbildende Verbände wie die DLRG haben lange Wartelisten von ein bis zwei Jahren für einen Schwimmkurs. Mehr als jeder zweite Grundschulabsolvent ist kein sicherer Schwimmer mehr“, sagte der Präsident der Lebensretter mit Nachdruck. „Die Anstrengungen müssen deutlich intensiviert werden, um marode Bäder zu sanieren und Schulunterricht sicher zu stellen. Sobald die Bäder wieder öffnen können, gilt es, zusätzliche Wasserzeiten für die Ausbildung zu schaffen.“

Wie in den Vorjahren ertranken die meisten Menschen in Bayern, dort kamen 79 Personen ums Leben – 16 weniger als im Jahr zuvor. Auf Rang zwei rangiert Niedersachsen mit 50 Todesfällen, Dritter ist Nordrhein-Westfalen, das bevölkerungsreichste Bundesland, mit 47 Todesfällen. Es folgen Baden-Württemberg (39) und Schleswig-Holstein (25). Besonders stark angestiegen ist die Zahl an ertrunkenen Personen in Berlin. Hier sind elf Menschen infolge von Badeunfällen verstorben (2019: 2).

www.dlrg.de/informieren/die-dlrg/presse/statistik-ertrinken/

Fit für die Vielfalt

DOSB: Sportentwicklungsbericht 2017/2018 – Teil 3 erschienen

Wie finden wir einen neuen Jugendleiter? Wer macht in Zukunft den Job unserer Kassenwartin? Woher bekommen wir Nachfolger für unsere A-Jugend-Trainer? Ehrenamtliche Funktionsträger*innen, Übungsleiter*innen und Trainer*innen sowie Kampf- bzw. Schiedsrichter*innen zu gewinnen und zu binden, ist eine der größten Herausforderungen der Zukunft für die rund 90.000 Sportvereine in Sportdeutschland. So lautet eine zentrale Erkenntnis des Sportentwicklungsberichtes 2017/2018 (SEB), dessen dritter Teil für die gesamtdeutsche Ebene, die gesonderte Personenbefragung der Vorstandsmitglieder, nun vorliegt.

Der Bericht von Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer und Svenja Feiler von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) beschäftigt sich im dritten Teil mit den Vorstandsmitgliedern (gewählte Ehrenämter). Zum ersten Mal wurden im Rahmen des SEB nicht nur eine reine Organisations-, sondern auch zwei ergänzende Personenbefragungen durchgeführt. Dabei haben sich 4.631 Vorstandsmitglieder aus 2.678 Sportvereinen in Deutschland beteiligt.

Der Bericht verdeutlicht, dass fast alle teilnehmenden Vorstandsmitglieder in Deutschland geboren sind und die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen. Um interkulturelle Öffnungsprozesse zu fördern, biete sich vor allem das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ mit seinem Seminar „Fit für die Vielfalt“ des DOSB an. Auch beim Frauenanteil in Vorständen gibt es Nachholbedarf. So ist die Position mit der höchsten Frauenquote (ca. 46%) die der Schriftführerin.

Die Wissenschaftler haben auch nach den Motiven gefragt, sich als Vorstand zu engagieren. In der Regel gehe es um die Sache und weniger um materielle Anreize. Allerdings sind die Vorstände nach wie vor unzufrieden mit dem bürokratischen Aufwand der Kostenerstattung. „Somit scheint hier weiterhin Handlungsbedarf auf Seiten der Politik zu bestehen, um die Ehrenamtlichen von bürokratischen Bürden zu befreien sowie vor zu geringen Vergünstigungen zu bewahren“, so die Autoren.

Der Sportentwicklungsbericht 2017/2018 - Vorstandsmitglieder in Sportvereinen in Deutschland (Teil 3) ist als E-Book erschienen: [Unter folgendem Link im Internet abrufbar: https://bit.ly/2Q3NcMF](https://bit.ly/2Q3NcMF)

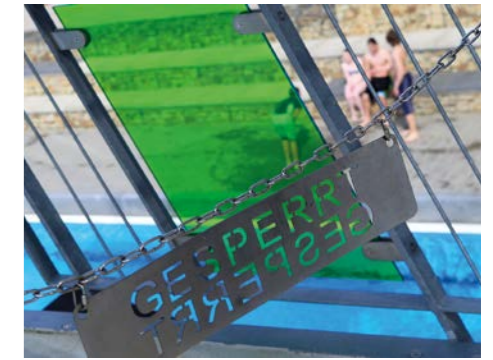


Mehrwerte für den Sport

Nationale Strategie für Sportgroßveranstaltungen veröffentlicht

DOSB und BMI haben im Rahmen einer öffentlichen Anhörung des Sportausschusses im Deutschen Bundestag die gemeinsam erarbeitete Nationale Strategie Sportgroßveranstaltungen vorgestellt. DOSB-Vizepräsident Kaweh Niroomand betonte die Mehrwerte für den Sport und die ausrichtenden Verbände ebenso wie die positiven gesellschaftlichen Auswirkungen von Sportgroßveranstaltungen.

„Getragen von einer breiten Beteiligung von Expert*innen aus Sport, Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Gesellschaft haben wir



Offener Brief

Schließung der Schwimmbäder

In einem offenen Brief wendet sich die Bäderallianz Deutschland an die Bundesregierung sowie an die Ministerpräsident*innen der Länder.

Die andauernde Schließung von Schwimmbädern in ganz Deutschland und die fehlende Priorisierung der Wiedereröffnung von Bädern bereitet Grund zur Sorge.

Nicht nur aus wirtschaftlicher Sicht müssen Bäder schnellstmöglich wieder geöffnet werden, auch der soziale und gesundheitliche Nutzen der Schwimmbadbesucher*innen ist ein zentraler Grund, die Wiedereröffnung von Schwimmbädern mehr in den Fokus zu rücken. Hinzu kommt die immer größer werdende Zahl der Nicht-Schwimmer*innen in Deutschland und das damit verbundene massiv erhöhte Risiko des Ertrinkungstodes. In einem offenen Brief wendet sich die Bäderallianz Deutschland nun an die Politik mit dem Ziel, der Wiedereröffnung der Bäder mehr Bedeutung beizumessen. Studien zeigen, dass weder Freibäder noch Hallenbäder ein erhöhtes Infektionsrisiko darstellen. Eine fortwährende Schließung der Bäder, während andere Bereiche wieder geöffnet werden, ist nicht begründbar.

E-Paper Strategie Sportgroßveranstaltungen: <https://bit.ly/3vunwsY>

Erste Lockerungen im Breitensport

Bundeseinheitlicher Stufenplan soll Orientierung geben

Der Landessportbund Bremen (LSB) hat ein stufenbasiertes Konzept für einen Wiedereinstieg in den Sportbetrieb erarbeitet und als Grundlage für Lockerungen im Vereinssport in den Dialog mit der Politik eingebracht. Der Stufenplan hat das Ziel, den Sportvereinen und Verbänden im Land Bremen perspektivisch einen an das jeweilige Infektionsgeschehen und die entsprechenden Inzidenzwerte angepassten Sportbetrieb zu ermöglichen. Mittlerweile gibt es einen bundeseinheitlichen Stufenplan für den Breitensport, der sich ebenfalls am jeweiligen Infektionsgeschehen orientiert und auch im Land Bremen Anwendung findet.

„Kinder und Jugendliche, aber auch die anderen Bevölkerungsgruppen, leiden zunehmend unter der Corona-Pandemie und dem damit einhergehenden Bewegungsmangel. Deshalb ist es wichtig, Vereinssport möglichst bald wieder umfänglich zu ermöglichen“, so LSB-Präsident Andreas Vroom. Der Vereinssport hat sich im Zuge der Corona-Pandemie als verantwortungsbewusst erwiesen und findet unter fachkundiger Anleitung sowie mit festen Regeln statt. Zudem liegen umfangreiche und bereits erprobte Hygienekonzepte vor, die einen vertretbaren und vor allem sicheren Sportbetrieb gewährleisten können. Hinzu kommt, dass durch die zunehmend wetterbegünstigte Lage wieder vermehrt Outdooraktivitäten stattfinden können. Da die Lockerungen für den Vereinssport in

hohem Maße vom Corona-Infektionsgeschehen und dem jeweiligen Inzidenzwert abhängig sind, appelliert der LSB eindringlich an seine Mitgliedsorganisationen, die Hygienekonzepte sowie die behördlichen Auflagen auch weiterhin penibel einzuhalten. Die Einhaltung der Corona-Regeln ist elementar und bildet die Grundlage für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs.

Konkret orientiert sich der im Rahmen der Bund-Länder-Beratungen vereinbarte Stufenplan für den Breitensport an folgenden Richtwerten: Bei einer stabilen Sieben-Tage-Inzidenz von unter 50 Neuinfektionen pro 100.000 Einwohnerinnen und Einwohnern – bis Mitte März war das weder in Bremen noch in Bremerhaven der Fall – können laut dem Beschluss wieder bis zu zehn Personen in kleinen Gruppen unter freiem Himmel Sport treiben. Bei einer stabilen Inzidenz von unter 50 könnten nach 14 Tagen in einem weiteren Schritt auch wieder Kontaktsport im Freien sowie kontaktloser Sport im Innenbereich ermöglicht werden. Weitere zwei Wochen später soll bei stabilen oder sinkenden Werten auch Kontaktsport in der Halle gestattet sein. Bei einer Inzidenz zwischen 50 und 100 kann Individualsport mit maximal fünf Personen aus zwei Haushalten und Sport in Gruppen von bis zu 20 Kindern bis 14 Jahren im Außenbereich ermöglicht werden. Indoor können bei einer Corona-Inzidenz zwischen 50 und 100 wie bisher auch zwei Personen oder ein gemeinsamer Haus-

stand Sport als Individualsport betreiben. Trotz der gestiegenen Möglichkeiten steht der Gesundheitsschutz weiterhin an erster Stelle. Das bedeutet unter anderem, dass sowohl Kinder als auch Übungsleitende mit Erkältungssymptomen nicht am Training teilnehmen sollten. Darüber hinaus hat der LSB folgende Empfehlungen für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs abgegeben:

- Bei längerer Nicht-Nutzung von Wasserleitungen steigt Gefahr von Legionellen. Der Landessportbund Hessen hat die wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung zusammengestellt www.landessportbund-hessen.de
- Nutzung der erprobten Hygienekonzepte und ggf. Anpassung an die jeweilige Situation.
- Arbeitsdienste sind unter Einhaltung des Abstandsgebots wie bisher erlaubt.
- Mögliche weitergehende Regelungen für die Bezirkssportanlagen und für öffentliche Turnhallen gilt es zu beachten.

Je nachdem, wie sich die Infektionslage entwickelt, kommt auf Sporttreibende in nächster Zeit noch einiges zu. Vereine und Verbände müssen sich darauf einstellen, den Inzidenzwert genau im Blick zu haben. Schnell der Wert in die Höhe, droht die sofortige Rückkehr in den Lockdown.

DIE DREI ÖFFNUNGSSCHRITTE FÜR DEN SPORT NACH DEM BUND-LÄNDER BESCHLUSS VOM 3. MÄRZ 2021



1. Öffnungsschritt	2. Öffnungsschritt	3. Öffnungsschritt		4. Öffnungsschritt		5. Öffnungsschritt	
seit 1. März 2021	ab 8. März 2021	ab 8. März 2021		14 Tage später (frühestens 22. März 2021)		14 Tage später (frühestens 5. April 2021)	
Inzidenzunabhängig	Inzidenzunabhängig	nach stabiler 7-Tage-Inzidenz		bei stabiler 7-Tage-Inzidenz		bei stabiler 7-Tage-Inzidenz	
		Unter 50	50 - 100	Unter 50	50 - 100	Unter 50	50 - 100
Keine Lockerungen für den Sport	Keine Lockerungen für den Sport	Kontaktfreier Sport in kleinen Gruppen, max. 10 Personen		Kontaktsport, im Außenbereich		Kontaktsport, im Innenbereich	Kontaktsport, im Außenbereich
		Sport in Gruppen von bis zu 20 Kindern bis 14 Jahre		Kontaktfreier Sport, im Innenbereich			Kontaktfreier Sport, im Innenbereich
		im Außenbereich		nur mit negativem, tagesaktuellem Corona-Schnelltest aller Teilnehmenden			
7-Tage-Inzidenz über 100							
Noch keine Öffnungen bzw. Rückkehr zur Ausgangslage von vor dem 8. März 2021 („Notbremse“)							

QUELLE: DOSB

Mitgliederschwund und Einnahmeverluste

LSB: Umfrage zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den organisierten Sport

Um die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den organisierten Sport im Land Bremen in den Jahren 2020 und 2021 darzustellen, hat der Landessportbund Bremen seine Mitgliedsorganisationen befragt. Teilgenommen haben 136 Vereine und Verbände (Stand: 31. Januar), darunter 14 der 20 größten Sportvereine in Bremen und Bremerhaven. Die größten Sorgen der LSB-Mitgliedsorganisationen sind die Austritte von Vereinsmitgliedern sowie fehlende Neueintritte. Knapp 46 Prozent der befragten Vereine sehen sich angesichts des Corona-Lockdowns zunehmend in ihrer Existenz bedroht.

Aufgrund der vorläufigen Ergebnisse der Bestandserhebung für das Jahr 2020 geht der Landessportbund Bremen von einem Mitgliederverlust in Höhe von rund 5,7 Prozent aus. Es ist jedoch ersichtlich, dass die Sportvereine im Land Bremen unterschiedlich stark mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie zu kämpfen haben. Großvereine mit festangestellten Mitarbeitern und eigener Sportinfrastruktur sind tendenziell stärker betroffen als kleine Einspartenvereine, die eine andere Mitgliedsstruktur haben. Unabhängig von der Größe des Vereins geben 60 Prozent der Vereine für das Jahr 2020 einen leichten oder deutlichen Mitgliederrückgang an. Für das laufende Jahr gehen immer noch 50 Prozent der befragten Vereine von einem leichten oder deutlichen Rückgang der Mitgliederzahlen aus.

Im direkten Zusammenhang mit dem zu beobachtenden Mitgliederschwund stehen die Einnahmeverluste der Sportvereine. Etwa die Hälfte der befragten Vereine weist im Jahr 2020 einen Rückgang der Mitgliedsbeiträge auf. Die Finanzierung der Sportvereine basiert auf drei Säulen: Mitgliedsbeiträge, Kurssysteme und Turnierformate. Für alle drei Bereiche ist im Zuge des Lock-

downs ein Rückgang der Erträge abzusehen. Daher ist die Mehrzahl der Vereine – insbesondere die großen Mehrsparten-Vereine – weiterhin auf finanzielle Unterstützung durch das Soforthilfeprogramm Sport des Bremer Senats angewiesen. Es zeichnet sich jedoch ab, dass die aktuellen Fördersummen insbesondere für Großvereine mit eigenen Sportanlagen und hoher Mitgliederzahl nicht ausreichend sind, um die teilweise dramatischen Ertragsrückgänge zu kompensieren. Der Landessportbund empfiehlt daher, die Fördersummen individuell anzupassen bzw. zu erhöhen. Entsprechende Gespräche mit den zuständigen Behörden laufen aktuell.



Hilfe für die Vereine durch neue Initiative

#SupportYourSport: Sportdeutschland-Crowd bei fairplaid.org

Der Corona-Lockdown hat die Vereine in Sportdeutschland hart getroffen. Mitglieder und Ehrenamtliche leiden unter den Einschränkungen für Bewegung und Gesundheit im Sportverein. Es geht nicht nur darum, persönlich fit zu bleiben, sondern auch den eigenen Verein zu retten.

Deshalb hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) die Initiative #SupportYourSport ins Leben gerufen, der er die Sportdeutschland-Crowd auf der Plattform Fairplaid zur Seite gestellt hat. Unter Crowdfunding für Sportprojekte können Sportvereine ihre Crowdfunding-Kampagnen einstellen, die dann durch den #SupportYourSport-Spendentopf des DOSB unterstützt werden. Auf der Sportdeutschland-Crowd auf www.fairplaid.org werden gezielt Vereinsprojekte zur Mitgliederbindung und -gewinnung sowie zum Erhalt der einzig-

artigen Vereinskultur in Sportdeutschland gesucht, wie z.B. die Schaffung von digitalen Angeboten, technisches Equipment, Werbemaßnahmen oder andere kreative Ideen für den Verein und gegen Corona-Folgeschäden im eigenen Club. Um größtmöglichen Erfolg zu erreichen, erhält jedes Projekt über die Sportdeutschland-Crowd eine persönliche Projektbetreuung von fairplaid sowie weitere Hilfen und Anleitungen.

Möglich geworden ist die Förderung über die Sportdeutschland-Crowd durch Spenden. Zusätzlich zur Sportdeutschland-Crowd bündelt der DOSB alle weiteren #SupportYourSport-Aktionen auf www.supportyoursport.org, damit Sportvereine auch nach der Corona-Pandemie weiterhin Bewegung, Sport, Gesundheit und Lebensfreude anbieten und Werte wie FairPlay, Respekt und Vielfalt vermitteln können.



„Endlich wieder eine Perspektive“

Corona-Pandemie: Offener Brief des organisierten Sports an die deutsche Politik

Der unter dem Dach des DOSB organisierte Sport in Deutschland, darunter auch die Landessportbünde, haben in einem offenen Brief an die Politik appelliert, den Sportvereinen endlich wieder eine Perspektive zu geben. Der Brief im Wortlaut:

„Der organisierte gemeinnützige Sport in Deutschland, die bundesweit größte zivilgesellschaftliche Gemeinschaft mit über 27 Millionen Mitgliedschaften in rund 90.000 Sportvereinen unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), verharret mit wenigen Ausnahmen nun monatelang im verordneten Lockdown. Insbesondere der Breitensport hat mit hoher Solidarität die verschiedenen Maßnahmen und Einschränkungen in der gesamten Pandemie-Phase vollumfänglich mitgetragen. Zudem haben die Sportvereine im vergangenen Jahr durch eigene Maßnahmen – ausgehend von den DOSB-Leitplanken über die Übergangsregeln von über 60 Spitzenverbänden bis zu international hoch anerkannten Hygienekonzepten – ihren Beitrag zu einem verantwortungsvollen und infektionsarmen Sporttreiben geleistet, solange es erlaubt war.

Nach unserer Überzeugung ist es nun höchste Zeit dafür, dem vereinsbasierten Sport, den „sozialen Tankstellen“ unserer Gesellschaft, endlich wieder eine Perspektive zu geben. Unsere Vereine und Landessportbünde berichten über deutliche Mitgliederverluste, die Zahl der ehrenamtlich Engagierten nimmt täglich ab und nicht

zuletzt muss unsere Gesellschaft auf die positiven gesundheitlichen Effekte von Sport unter Anleitung und in der Gruppe verzichten. Dies berichten uns auch die Verbände mit besonderen Aufgaben. Die negativen Auswirkungen von mangelnder Bewegung und Lebensfreude durch gemeinschaftliches Training sind insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei Senior*innen, deutlich sichtbar.

Mit dem auf den DOSB-Leitplanken fußenden Öffnungsplan der Sportministerkonferenz der Länder, der schrittweise den Vereinssport wieder zugänglich macht, liegt Ihnen ein klarer Fahrplan vor. Der organisierte Sport hat die klare Erwartungshaltung, dass sie diesen Plan nun auch zeitnah ins Werk setzen und damit die Potenziale des Sports bei der Überwindung der Pandemie freisetzen. Mit dem verantwortungsvollen Umsetzen der pandemiebedingten Auflagen und der hohen Disziplin beim Einhalten von Regeln wird der Sport nicht zum Problem, sondern zu einem wertvollen Teil der Lösung! Der organisierte Sport unter dem Dach des DOSB steht, wie auch in der Vergangenheit, zudem für Maßnahmen und Kooperationen zur Überwindung der Pandemie jederzeit zur Verfügung. Sei es im Bereich der digitalen Kontaktnachverfolgung, bei der Anwendung von flächendeckenden Schnelltests oder für eine bundesweite Bewegungskampagne. Dafür benötigen wir aber jetzt eine Perspektive und Planungssicherheit.“



„Wichtige Orte der Begegnung“

Stellungnahme des LSB-Ausschusses „Soziale Arbeit im Sport“ zur Corona-Pandemie

Der Ausschuss „Soziale Arbeit im Sport“ des Landessportbundes Bremen sieht die Errungenschaften des organisierten Sports durch die coronabedingten Schließungen zunehmend gefährdet und hat die Politik aufgefordert, die kreativen Vorschläge des organisierten Sports zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs zu unterstützen. Sportvereine sind mit ihren Hygiene- und Pandemiekonzepten in der Lage, trotz Corona-Pandemie gezielt Sportangebote zu unterbreiten, heißt es. Die Stellungnahme im Wortlaut:

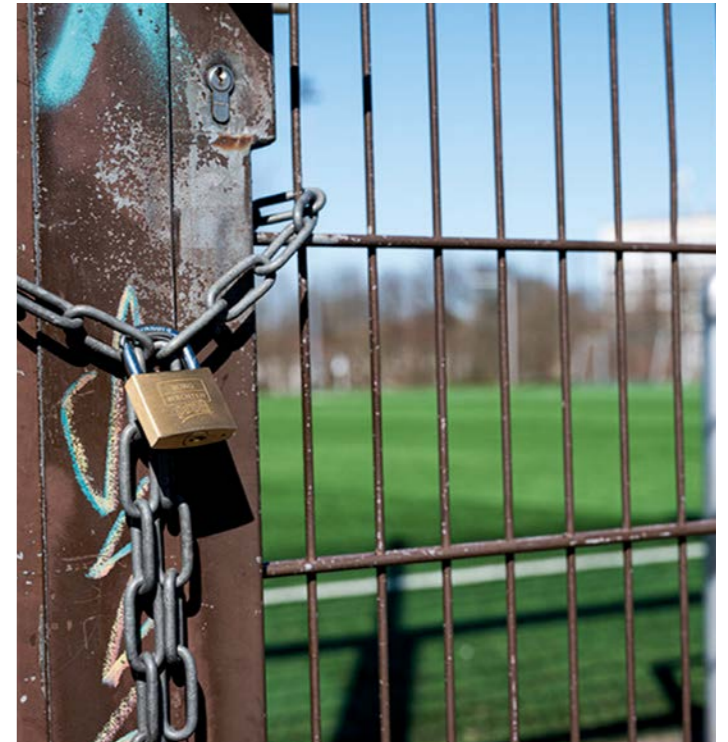
„Sportvereine leisten einen wichtigen Beitrag zum Gemeinwohl aller Bürgerinnen und Bürger. Sportvereine sind wichtige Orte der Begegnung, der organisierte Sport ist der Kitt der Gesellschaft. Er gilt als Integrationsmotor, der es schafft, Menschen unterschiedlicher Herkunft und unabhängig ihres Einkommens zusammen zu bringen. Im November 2020 richteten die Landessportbünde und der DOSB einen Appell an die Politik: Sie weisen in dem Appell darauf hin, dass die Weltgesundheitsorganisation WHO in zahlreichen Studien belegt hat, dass Sport und Bewegung einen wichtigen Beitrag zu physischer und psychosozialer Gesundheit der Menschen leisten. Trotz des Appells steht der Vereinssport infolge des Corona-Lockdowns noch immer still. Dies kostet den organisierten Sport einen Teil seiner Errungenschaften und wirft ihn in der Integrationsarbeit zurück. Der Ausschuss „Soziale Arbeit im Sport“ im Landessportbund Bremen hat sich daher entschieden, das Thema aufzugreifen und auf die gravierenden sozialen und gesundheitlichen Folgen aufmerksam zu machen. Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf ein aktuelles Interview des anerkannten Sportwissenschaftlers Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Froböse beklagt gegenüber dem Kölner „Express“, dass die Wertigkeit des Sports für die Gesundheit von der Politik momentan überhaupt nicht berücksichtigt werde. Dabei sei Sport ganz entscheidend für die Gesundheit und Psyche der Menschen. „Wir produzieren die Kranken der Zukunft und provozieren Entwicklungsdefizite bei Kindern“, mahnt Froböse.

Die Bremer und Bremerhavener Sportvereine und -verbände haben im vergangenen Jahr bereits eindrucksvoll bewiesen, dass sie verantwortungsbewusst handeln und mit ihren Hygiene- und Pandemiekonzepten in der Lage sind, trotz Corona-Pandemie gezielt Sportangebote zu unterbreiten. Der organisierte Sport sieht sich generell als Teil der Lösung und nicht als Problem bei der Pandemiebekämpfung. Sportvereine sind keine Pandemie-Treiber. Im Gegenteil. Sie haben sich in der Umsetzung von Sportangeboten mit umfangreichen und behördlich abgesegneten Konzepten bewährt und ihre Bewegungsangebote zunehmend nach draußen und in den öffentlichen Raum verlagert.

Um die sozialen und gesundheitlichen Schäden der Corona-Pandemie abzumildern, spricht sich der LSB-Ausschuss „Soziale Arbeit im Sport“ für folgende Maßnahmen aus:

- Kreative Lösungen zur Erschließung weiterer Bewegungsräume im In- und Outdoorbereich müssen gefunden werden
- Unter Einbeziehung des Landessportbundes Bremen sollte ein Stufenplan zur schrittweisen Gestaltung des Übergangs in den normalen Sportbetrieb entwickelt werden
- Es sollten ausreichend Freiflächen angeboten werden, die in Kooperation mit Trägern der Kinder- und Jugendhilfe, sozialen Netzwerkpartnern und Einrichtungen der Geflüchtetenarbeit Bewegung und Sport in einem vertretbaren Maß zulassen.

Kinderarmut in Bremen hat ein erschreckendes Ausmaß erreicht, stellte der Kinderschutzbund im Juli 2020 fest. Fast jedes



dritte Bremer Kind lebt in einem Haushalt, der auf Hartz IV-Leistungen angewiesen ist. 2019 war das Armutsrisiko von Personen mit Migrationshintergrund mehr als doppelt so hoch wie das von Personen ohne Migrationshintergrund. Personen mit erhöhtem Armutsrisiko und/oder Migrationshintergrund – vor allem Kinder und Jugendliche – können die Bewegungseinschränkungen durch die Corona-Pandemie weniger gut kompensieren. Beengte Wohnverhältnisse, wie sie oft in sozial benachteiligten Quartieren anzutreffen sind, erschweren zusätzlich den Zugang zu gesundheitsfördernden Bewegungsmöglichkeiten.

Die Corona-Beschränkungen treffen geflüchtete Menschen in Bezug auf ihre Erwerbstätigkeit, Integrationsmaßnahmen und die persönliche Situation besonders hart. Viele geflüchtete Menschen zwingt die Krise in die Isolation. Die sozialen Funktionen des Sports insbesondere im Hinblick auf Integration, soziales Lernen und Teilhabechancen gehen zunehmend verloren. Hier hätten Sportangebote ein hohes Kompensationspotential. Seine identitätsstiftende Wirkung kann der Sport allerdings nur im sozialen Kontext richtig entfalten.

Das gemeinsame Sporttreiben fördert insbesondere das Erlernen der deutschen Sprache. Da die Sprache beim Sport aber nicht im Vordergrund steht, können sich die Aktiven trotz vermeintlicher Sprachbarrieren auf Augenhöhe begegnen. Sportvereine und Verbände setzen sich seit Jahren erfolgreich für die Integration von Menschen aus anderen Kulturkreisen ein. Doch diese Prozesse sind bereits seit vielen Monaten unterbrochen. Die Krisenkonzepte der einzelnen Bundesländer sehen bisher nur punktuelle Verbesserungen vor – insbesondere was die aktuelle Situation von Kindern und Jugendlichen angeht, herrscht viel Nachholbedarf. Ein umfassendes Konzept zur Kompensation der massiven Bewegungseinschränkungen ist aktuell nicht zu erkennen. Der LSB-Ausschuss „Soziale Arbeit im Sport“ appelliert daher an die Politik, die kreativen Vorschläge des organisierten Sports zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs unter Coronabedingungen ernst zu nehmen und zu unterstützen.“



Dem Alter davongelaufen

Waltraud Bayer: Über die Erfinderin des Frauen-Lauftreffs HB-Nord

In Waltrauds Wohnung stapeln sich Urkunden und Anerkennungen. Aus zahlreichen Zeitungsartikeln, über ihre Lauferfolge hat sie eine Collage zusammengestellt. Sie ist in Spanien bei der Europameisterschaft gelaufen, wurde im niederländischen Winschoten 1981 im 100-Kilometer-Ultramarathon Erste und hat für einen Sieg 1986 eine Reise zu einer Laufveranstaltung in Bremens Partnerstadt Dalian in China erhalten.

Die zahlreichen Abzeichen ihrer Gewinne bei Bremer Landesmeisterschaften von 1978 bis 1989 hat sie zu einem dicken Sitzkissen verarbeitet, das sie für ihre regelmäßige Gymnastik nutzt. Für die runden Abzeichen der zahlreichen Siege bei den Seniorenmeisterschaften sucht sie noch eine Verwendung. Eine typische Überlegung für Waltraud: Sie sieht sofort, wo was passt, wo etwas gebraucht wird und packt gleich zu. So hat sie schon die Geschäftsstelle der Leichtathletik-Gemeinschaft HB-Nord gestrichen, unzählige Essensstände bei Bremer Laufveranstaltungen organisiert und betreut – natürlich vor und nach ihrer Teilnahme am Lauf, hat Teile der Finnbahn im Blumenthaler Löh gepflegt, ist Frauen-

wartin bei der LG Nord und mehr. Bei ihr haben Leistungssport und Ehrenamt immer gleichberechtigt Bedeutung gehabt, wobei die Unterstützung von Sportangeboten wohl das Primäre war und die Leistung nach sich zog. Dabei standen Gesundheit und gemeinsame Freude mit den Mitlaufenden immer an erster Stelle.

Erst mit 27 Jahren hat Waltraud Bayer den Sport für sich entdeckt, ist in den Vegetarier Turnverein von 1861 (VTV) eingetreten. Über diese Zeit hat sie in Vorbereitung

dieses Interviews geschrieben: „In einer Zeit, als die Eltern und nach der Heirat der Ehemann über die Tätigkeit der Tochter bzw. Ehefrau bestimmen durften, war es sehr schwer, eigene Entscheidungen zu treffen. Mein Vater musste die Einwilligung zum Führerschein geben.“ Glücklicherweise war Waltrauds Mann einverstanden, „dass ich 1967 mit meiner zweijährigen Tochter Mitglied im VTV wurde und dort am Mutter-Kind-Turnen teilnahm. Gleichzeitig beteiligte ich mich an der Frauengymnastik im Verein.“ Da die Vereine schon immer zu wenig Übungsleiter hatten, betreute Waltraud zunächst als Assistentin und nach Erlangen ihrer Trainerlizenz beim Mädchenturnen die Sechs- bis Acht- und die Neun- bis Zehnjährigen.

Als sie gebeten wurde, Begleitmaßnahmen Gymnastik, Laufkurse und mehr im Martinsclub anzubieten, war sie sich zwar zunächst nicht sicher, ob sie dazu die passende Ausbildung mitbringt, hat sich aber auf einen Versuch eingelassen. „Ich probier's“ – eine typische Waltraud-Antwort. „Nein“ gehört nicht in ihrem Wortschatz. Wurde sie wieder einmal um eine ehrenamtliche Tätigkeit gebeten und



war sich nicht sicher, hat sie unter Vorbehalt begonnen und erst fest zugesagt, wenn sie wusste, dass sie es kann und will.

Über ihre eigene Lauf-Karriere schreibt sie: „Selbst laufe ich seit 1975. Ich beteiligte mich an einem Lauftreff mit ausschließlich Männern, die an Wochenenden zu Laufveranstaltungen (Volksläufe) führen und mich mitnahmen.“

Die Männer liefen 10 Kilometer, für Frauen wurden 1 und 1,5 Kilometer angeboten. Langlauf für Frauen war noch nicht anerkannt. Aber das war mir auch nicht wichtig, denn ich wollte Laufen nicht als Leistungssport betreiben, sondern als Ausgleich und für meine Gesundheit. Man gewinnt Ausdauer und Geduld für das

tägliche Leben und im Sport“. Um Lauftreffs auch für Frauen attraktiv zu machen, wünschte sie sich ein reines Frauen-Angebot. Der Wunsch geriet in die Presse – einmal veröffentlicht – wurde erfüllt:

Im Februar 1983 hat Waltraud einen Frauen-Lauftreff gegründet auf dem Sportplatz Blumenthaler Löh. Männer ruinieren sich oft durch zu wenig Achtsamkeit und falsche Lauf-Technik – wollen zu schnell zu viel – ihre Gesundheit. Frauen wollen ihr Ziel erreichen und dabei eine gute Zeit zusammen haben. Seit 15 Jahren leitet Waltraud zusätzlich Laufkurse für Neu-Einsteiger*innen für die AOK in Kooperation mit ihrer Leichtathletik-Gemeinschaft HB-Nord. Ziel ist es, in 12 Wochen zu schaf-

fen, 30 Minuten am Stück zu laufen. Dieser Lauftreff liegt ihr sehr am Herzen:

„Das schönste Erlebnis für mich ist dann am Ende, wenn sich viele am weiterführenden Lauftreff beteiligen.“ Ihre Erfolgs-Quote ist hoch. Waltraud beschreibt, wie sie auch Ungeübte optimistisch motiviert. Dass sie sehr gut vermitteln kann, untermauert überzeugend ihre spontane Demonstration der richtigen Lauftechnik im Wohnzimmer.

Unterstützung hatte sie immer von ihrem Mann, der selbst nicht aktiver Sportler war, sondern sie überall hin begleitet hat, den VW-Bus gefahren, bei Veranstaltungen geholfen.

Nach gut 50 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit, davon fast 40 Jahren Frauen-Lauftreff, wünscht sich Waltraud – sie ist Jahrgang 1939 – dass sie noch lange in Gesundheit weitermachen und viele zum Laufen motivieren kann.

„Gesundheit ist das Wichtigste.“ Daher rät Waltraud allen: „Achtet auf Euren Körper und belastet ihn nur so, wie er es erlaubt. Ihr könnt ihn nicht austauschen.“

Die Mitglieder des Ausschusses Frauen und Gleichstellung berichten über Frauen, die in ihrem Sportverein ehrenamtlich aktiv sind, sei es im Vorstand, als Trainerin oder auf andere Weise. Frauen leisten oft unbemerkt von der Öffentlichkeit wichtige Arbeit für ihren Verein und damit auch für unsere Gesellschaft. Seltener als Männer erfahren sie dafür sichtbare Anerkennung. Dem wollen wir hier entgegenwirken. Sie kennen auch eine Frau, die für ihren Verein aktiv ist? Schicken Sie uns eine Mail, wir berichten gerne! (bildungswerk@lsb-bremen.de).

Gendergerechtigkeit im Online-Diskurs

(E)Quality-Time: Neues Veranstaltungsformat des DOSB für Frauenvertreterinnen

Deutscher Olympischer Sportbund klingt erhaben: Olympia, Bestleistungen. Was macht der DOSB eigentlich – und was für mich als Breiten- und Freizeitsportlerin? Ein spannendes Beispiel konnten zahlreiche Frauen- und Gleichstellungsvertreterinnen am 4. Februar 2021 miterleben und vor allem mitgestalten bei der ersten (E)Quality-Time – natürlich online. Es ging um Gendergerechtigkeit. Aus Bremen waren Helke Behrendt und Inge Voigt-Köhler für den Ausschuss Frauen und Gleichstellung des LSB dabei. Mit einem einführenden Kurzreferat, mit Abfragen von Themenwünschen, gemeinsamen Stichwort-Sammlungen und Nachfragemöglichkeiten war es ein lebendiges, buntes Treffen. Input durch

Fach-Expert*innen ist gefragt, die Lust auf Erfahrungsaustausch und Vernetzung bundesweit groß. Frauenrepräsentanz in den Medien, sexualisierte Gewalt, gendergerechte Sprache, mehr Frauen in Leitungspositionen, Auswirkungen von Corona auf Sportfrauen – das sind nur einige Beispiele für von vielen gewünschte Themen für die kommenden Veranstaltungen.

Wer Interesse an der Teilnahme in der Veranstaltungsreihe hat, kann sich wegen der Zugangsdaten bei Tina Brinkmann-Lange melden, sowohl telefonisch unter 0421/ 7928736 sowie per Mail an t.brinkmann@lsb-bremen.de.

Neuer Online-Stammtisch

Ausschuss „Frauen und Gleichstellung“ lädt ein

Die Mitglieder des Ausschusses „Frauen und Gleichstellung“ laden alle Frauen und Gleichstellungsbeauftragte der Vereine und Verbände und alle Interessierten herzlich zum regelmäßigen „Online-Stammtisch“ ein.

Geplant ist ein Austausch über aktuelle Themen und Fragestellungen: Was sind die besonderen Hürden, denen Frauen im Sport in Zeiten von Covid-19 begegnen? Mit welchen Themen und Herausforderungen beschäftigen sich die Teilnehmenden aktuell? Auftakt des neuen Formates ist am Montag, 12. April um 19 Uhr. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Nähere Informationen und Anmelde-möglichkeiten erteilt Tina Brinkmann-Lange vom Landessportbund per E-Mail an t.brinkmann@lsb-bremen.de.



„Sport ist das beste Mittel“

Integration durch Sport: Laura Komorani und Roya Tasmin im Gespräch



Laura Komorani (20) tanzt beim Turn- und Rasensportverein Bremen (TURA) seitdem sie in die Grundschule kam. Seit zwei Jahren ist sie Trainerin und betreut zusammen mit der Sozial- und Tanzpädagogin Roya Tasmin (45), bei der sie das Tanzen begonnen hat, das Erfolgsprojekt „Dance4Kids“. Die beiden sind außerdem als Duo die Sportlotsinnen des Vereins. Im Zuge einer Interview-Reihe des Programms „Integration durch Sport“ im Landessportbund Bremen sprachen die Beiden über Sport, Training zu Corona-Zeiten und ihre eigene Geschichte.

Danke, dass ihr euch Zeit nehmt. Könntet ihr euch gegenseitig kurz vorstellen?

Roya: Meine liebe Kollegin Laura Komorani ist 20 Jahre alt. Seit einem Jahr ist sie fertig mit dem Abi und wartet noch auf einen Ausbildungs- oder Studienplatz. Sie ist in Gröpelingen geboren, in Walle großgeworden, tanzt seit ihrem sechsten oder siebten Lebensjahr und ich habe sie schon mit fünf Jahren kennen gelernt.

Laura: Roya Tasmin ist fünfundvierzig Jahre alt und viel im Verein unterwegs. Sie ist Kursleiterin und Projektleiterin. Sie ist hauptberuflich Sozialpädagogin, hat schon sehr viel Erfahrung im Sportverein und mit sehr vielen Menschen zusammengearbeitet. Roya kommt aus Afghanistan, also ist dort geboren.

Werdet ihr oft darauf angesprochen, wo ihr herkommt und nervt euch diese Frage?

Roya: Ja, ich kenne die Frage und ich kenne Leute, die das wirklich sehr nervt und ich kann das gut nachvollziehen. Ich bin nicht hier geboren und aufgewachsen. Wenn jemand mir so eine Frage stellt, habe ich kein Problem damit. Aber ich kann nachvollziehen, warum es viele nervt. Ich habe eine deutsch-Afrikanerin kennengelernt, die mit einer deutschen Mutter aufgewachsen und in Deutschland geboren ist. Sie kennt nur die deutsche Kultur und erzählte mir, dass sie sich bei dieser Frage immer total ausgeschlossen fühlt.

Laura: Also ich hab gar kein Problem damit. Es gibt natürlich Menschen, die sich drüber ärgern, weil man mit dieser Frage natürlich auf Unterschiede hinweist. Es gibt Menschen, denen es schwer fällt mit Unterschieden umzugehen. Jeder Mensch ist besonders, denke ich mir..

Ihr habt ja schon angesprochen, dass ihr euch auch übers Tanzen kennengelernt habt?

Roya: Ja, genau. Das Projekt „Dance4Kids“ gibt es schon lange, wobei es sich immer gewandelt hat. Ich habe Laura über das Projekt und ihren Bruder kennengelernt. Er war ein exzellenter Breakdancer und ich habe ihn vor über zehn Jahren mal gefragt, ob er nicht Lust auf ein Projekt mit mir hat. So ging das los, ich kam aus dem Bereich Hip-Hop und

wir haben zusammen Choreografien entwickelt, das Tanztheater bei TURA gestartet und dann ist auch Laura dazugekommen als sie noch ganz klein war. Sie hat mitgemacht und sich dann immer weiterentwickelt.

Laura: Wir kennen uns schon ewig übers Tanzen. Vor zwei Jahren hat mich Roya dann gefragt, ob ich nicht Lust hätte die Gruppe zusammen mit ihr zu leiten. Das macht mir jede Menge Spaß, deshalb bin ich immer noch dabei.

Roya, wie kamst du auf die Idee für das Projekt?

Roya: Ich war früher in Jugendfreizeitheimen und Grundschulen mit Tanztheater-Projekten unterwegs. Einige suchten dann nach Möglichkeiten so etwas weiterzumachen und mir ist aufgefallen, dass viele Familien die Vielfalt in den Sportvereinen gar nicht kennen. Ihnen fehlte der Zugang. Oft wurde damals gedacht, Sportverein, das ist Fußball. Und dementsprechend waren dann auch Jungs sehr präsent und Mädchen unterrepräsentiert. Ich dachte mir, mit einem Tanzangebot kann man das ändern.

Ihr habt gerade das Thema „Identitäten“. Wie wichtig sind Themen für euch?

Roya: Gerade themenbezogene Arbeit kann sehr viel bringen. Für viele Kids ist es gut, etwas zu machen, das man abschließen kann um sich danach auch für neue Themen öffnen zu können. In den Familien und in der



Schule hat so etwas manchmal wenig Raum. Vor der Privatisierung der Freizeitheime gab es viel mehr Freiraum für junge Menschen, wo sie auch selber gestalten und teilhaben konnten. Jetzt ist für mich eher der Sportverein der Ort, wo Menschen mit ihren Fragen und Sorgen zusammenkommen.

Ist der Sportverein also ein sozialer Ort, an dem junge Menschen sich entwickeln können?

Roya: Ja, ganz klar. Wenn man sportlich mit dem Körper oder beim Tanzen mit Kontakt arbeitet, dann öffnen sich Leute. Als Sozialpädagogin brauche ich häufig drei oder vier Termine, bis die Leute langsam zugänglich werden. Beim Sport ist es durch die Bewegung ganz anders. Man hat einen anderen Zugang zu den Leuten, sie sind viel offener. Deshalb denke ich, der Sport ist das beste Mittel um einen ersten Kontakt herzustellen und auch für die Integration.

Gibt es Sportarten, die besonders geeignet sind, um sich kennenzulernen?

Roya: Ich bin ein Fan von Tanz-Theater-Projekten. Normalerweise geht man zu einem Sportangebot, bewegt sich und da passiert auch ganz viel, sogar emotional. Aber dann geht man nach Hause und da ist häufig Schluss. In den Tanz-Theater-Projekten hat das einen anderen Rahmen. Man kann viel mehr darüber nachdenken und zu vielem seine eigene Meinung sagen, eigene Ideen bringen. So etwas finde ich vor allem für Jugendliche super. Insofern kommt es bei der Sportart auch darauf an, mit welcher Gruppe man arbeitet. Mit Jugendlichen wäre es gut, wenn es nicht nur beim Körperlichen bleibt, sondern darüber hinausgeht. Aber es gibt natürlich auch Leute, die wenig Lust auf Quatschen haben. Ich habe eine Gruppe Frauen mit Bürojob. Die wollen sich abends einfach auspowern.

Laura, du machst eine Übungsleiterinnen-Ausbildung in einer reinen Frauen-

gruppe. Wie gefällt es dir?

Laura: Sehr gut. Die Frauen dort sind super lieb und wie eine kleine Familie. Jede erzählt etwas aus ihrem Leben, alle waren direkt sehr offen und holen sich Rat. Keine hatte Hemmungen und genau das schätze ich, dass man offen ist miteinander.

Wie steht es bei dir Roya, kannst du dich noch an deine Ausbildung erinnern?

Roya: Ja, ich habe beim Verein „Impuls“ in Bremen meine Ausbildung in Gymnastik- und Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Bewegungstherapie gemacht und dabei konnte ich auch gleichzeitig meinen Übungsleiter-Schein machen. Wir hatten zwei Jahre lang die Ausbildung, das war sehr intensiv und ich habe unglaublich viel gelernt. Ich war noch gar nicht so lange in Deutschland und konnte die Sprache auch noch nicht so gut und das war überhaupt kein Thema.

Ist Sport ist eine gute Möglichkeit, um Sprachkenntnisse auszuweiten?

Roya: Auf jeden Fall. Ich merke bei unseren Gruppen, dass die Leute durch den Sport in Kontakt kommen und reden. Auch die Menschen mit Migrationshintergrund. Die Hemmschwelle ist plötzlich weg, das ist verrückt. Ich würde sagen, Sport ist das beste

Integrationsmittel und super, um eine Sprache kennenzulernen.

Seid ihr beim Online-Training auf Hürden gestoßen, die ihr erst einmal überwinden musstet?

Laura: Wir sind relativ gut gestartet. Gerd Schweizer, der sportliche Leiter, hat uns super unterstützt. Er hat dafür gesorgt, dass wir Internet haben, hat direkt eine WLAN-Box besorgt und technische Probleme behoben. Natürlich musste man sich auch erst mal an Online-Unterricht gewöhnen und viel testen. Mittlerweile sind wir aber geübt darin und kennen die Abläufe.

Habt ihr sonst noch etwas auf dem Herzen?

Roya: Ich fände es gut, wenn die Sportvereine mehr als Ort sozialer Arbeit anerkannt werden würden. Der Sportverein ist ein Ort, an dem ganz viele Dinge passieren wie Integration, aber es wird gar nicht so richtig wahrgenommen. Eigentlich ist man als Kursleiterin nicht nur Kursleiterin, man macht auch soziale Arbeit. Man baut auch eine Brücke, sowohl zwischen Menschen als auch Organisationen im Stadtteil. Wir als Sportlotsinnen sicher besonders, aber auch sehr viele andere.

Das Interview führte Patrick Pavel (LSB)





Sterne des Sports

Bremer Hockey Club belegt 4. Platz beim Bundesfinale

Der Bremer Hockey Club wurde bei der diesjährigen digitalen Preisverleihung der „Sterne des Sports“ für sein besonderes gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet. Mit seiner Initiative „Sport und Familie – von der Breite in die Spitze!“ belegte der Verein, der von der Volksbank Bremen-Nord unterstützt wurde, den 4. Platz und sicherte sich darüber hinaus ein Preisgeld von 1.000 Euro.

Gewinner des „Großen Stern des Sports“ in Gold 2020 wurde der Verein Icando e.V. aus Hannover mit seinem Sozial-Projekt IcanDo@school. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier gab das Ergebnis des bundesweiten Wettbewerbs im Rahmen der digitalen Siegerehrung bekannt. Insgesamt 17 Vereine aus allen 16 Bundesländern hatten jeweils als Gewinner des „Großen Stern des Sports“ in Silber auf Landesebene die Chance auf Gold.

„Großartig, was die Sportvereine in diesen schwierigen Zeiten alles auf die Beine gestellt haben“, sagte Bundespräsident Steinmeier. „Die Ehrenamtlichen und Vereinsvorstände haben auch 2020 tolle Angebote für Groß und Klein entwickelt – trotz oder gerade wegen Corona. Diese Kreativität macht mir Hoffnung für das neue Jahr, auch wenn von uns allen nun erst mal wieder viel Stillsitzen zu Hause gefordert ist, damit wir diese Krise gemeinsam überwinden.“

DOSB-Präsident Alfons Hörmann stellte die Herausforderungen des Jahres 2020 in den Mittelpunkt: „Trotz der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen haben es wieder großartige Projekte ins Finale geschafft. Die Kreativität und die Energie der Vereine sind einfach herausragend“, sagte Hörmann. Insgesamt sechs der Finalprojekte stünden im direkten Zusammenhang mit

Corona – dies belege, welche Folgen die Pandemie für den Breitensport habe: „Die Zahl der Vereinsaustritte steigt, Neueintritte bleiben aus. Vor allem Kinder und Jugendliche leiden unter fehlenden Sportangeboten und die Motivation im Bereich des Ehrenamts sinkt – diesen Entwicklungen müssen wir entgegenwirken. Die Projekte im Rahmen der ‚Sterne des Sports‘ machen Mut und sollten als Inspiration für alle Vereine dienen“, so Hörmann.

Marija Kolak, Präsidentin des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR), betonte: „Gerade in Zeiten der coronabedingt gebotenen Distanz ist der Zusammenhalt der Menschen unverzichtbar. Die ehrenamtliche Arbeit in den Sportvereinen verdient gerade jetzt höchste Anerkennung. Mit den ‚Sternen des Sports‘ würdigen wir die zahlreichen Helferinnen und Helfer im Breitensport.“ Den ausgezeichneten Vereinen gratulierte Kolak mit den Worten: „Sie alle sind Vorbilder und haben es verdient, heute im Rampenlicht zu stehen. Vielen Dank für Ihren Einsatz, Ihre Entschlossenheit und Ihre Leidenschaft.“

Der DOSB und die Volksbanken Raiffeisenbanken würdigen mit dem Wettbewerb „Sterne des Sports“ seit 2004 alljährlich außergewöhnliche Aktivitäten oder Angebote von Sportvereinen und deren besonderes Engagement. Projekte aus Bereichen wie Bildung und Qualifikation, Ehrenamtsförderung, Gesundheit und Prävention, Gleichstellung, Integration und Inklusion oder Klima-, Natur- oder Umweltschutz wurden bei den „Sternen des Sports“ 2020 zum insgesamt 17. Mal ausgezeichnet. Wettbewerbsstart für das Jahr 2021 ist am 1. April.

Mehr unter www.sterne-des-sports.de.

Neue Herausforderung

Vorstand Oliver Rau verlässt Stiftung Deutsche Sporthilfe

Oliver Rau beendet nach fast vier Jahren seine Tätigkeit bei der Stiftung Deutsche Sporthilfe, in der er zunächst als Mitglied der Geschäftsleitung und seit 2019 als Vorstand tätig war. Der 52-Jährige hat sich mit dem Aufsichtsrat der Stiftung einvernehmlich über eine vorzeitige Beendigung seines bis zum 31. Dezember 2023 laufenden Vertrages geeinigt und scheidet zum 31. März 2021 auf eigenen Wunsch aus.

„Ich habe mich dazu entschlossen, eine neue berufliche Herausforderung zu suchen und noch einmal eine ganz andere Aufgabe anzunehmen“, so das Vorstandsmitglied. Die Zeit in Diensten der Sporthilfe war dabei „eine ausgesprochen intensive und wichtige Zeit meines Berufslebens“, für die er sehr dankbar sei.

Viel Dank für großes Engagement

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe dankt Oliver Rau „ausdrücklich für sein sehr großes fachliches und persönliches Engagement und seine hervorragenden Leistungen“, so Werner E. Klatten, Vorsitzender des Aufsichtsrates. Rau habe einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung und weiteren Professionalisierung der Stiftung in den letzten Jahren geleistet. „Wir wünschen Oliver Rau für seine berufliche und persönliche Zukunft alles erdenklich Gute und wissen, dass er als ehemals geförderter Athlet und aktives Mitglied im Alumni-Netzwerk der Sporthilfe eng verbunden bleibt.“



DAS AMBULANTE KOMPETENZZENTRUM FÜR REHABILITATION UND SPORTMEDIZIN.

KARDIOLOGISCHE PRAXIS



Kardiologische Sprechstunde

Sporttauglichkeitsuntersuchungen
Gesundheitscheck für Führungskräfte | INR-Schulung
Kardiosport-Gruppen | Selbsthilfegruppe (HERZlich)

Informationen und Anmeldung:

Tel. 04 21 / 80 60 63 | info@rehazentrum-bremen.de

Dr. H. Haase
FA Innere Medizin und Kardiologie
Rehabilitationswesen
Hypertensiologie DHL

TAUCHTAUGLICHKEITS-UNTERSUCHUNG



Tauchersprechstunde | Tauchtauglichkeitsuntersuchung

nach Empfehlung der GTÜM
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat nach Terminvereinbarung;
zusätzliche Termine auf Anfrage

Informationen und Anmeldung:

Tel. 04 21 / 44 96 96 | info@rehazentrum-bremen.de

Dr. T. Steinmann
FA Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin
GTÜM Diplom I (Tauchmedizinische Untersuchungen)

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



Prävention und Gesundheitsförderung

RV Fit und RV Fit Kompakt
Gesundheitswoche | Gesundheitstage | Stressbewältigung & Burnout | Gesundheitscheck für Führungskräfte

Informationen und Anmeldung:

Tel. 04 21 / 80 60 64 36 | aktivgesund@rehazentrum-bremen.de

Jana Holm
B.A. Fitnessökonomie; B.A. Ernährungsberatung
Ernährungsberaterin/DGE

RehaZentrum Bremen GmbH | Senator-Weßling-Straße 1 | 28277 Bremen
Tel. +49 (0) 421 / 80 60 6-3 | Fax +49 (0) 421 / 80 60 6-459
info@rehazentrum-bremen.de | www.rehazentrum-bremen.de

 **RehaZentrum
Bremen**
Natürlich. Persönlicher.



Wie viel Eiweiß ist gesund?

Dr. Götz Dimanski und Jana Holm im Gespräch: Was ist dran am High-Protein-Trend? Der Sportmediziner und die Ernährungsberaterin geben Empfehlungen

Wer leistungsfähig, gesund und in Form sein will, achtet neben genügend Bewegung in der Regel auch auf eine ausgewogene Ernährung. Als Energielieferant und Baustein für Muskelzellen genießt Protein derzeit in der öffentlichen Wahrnehmung ein besonders gutes Image und wird Fetten sowie Kohlenhydraten vorgezogen. High-Protein-Diäten liegen voll im Trend und sportlich Aktive greifen vermehrt zu eiweißreichen Shakes und Power-Riegeln. Doch tragen diese Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich zum Aufbau von Muskelmasse bei? Und wie viel Protein ist gesund? Wir haben bei Sportmediziner Dr. Götz Dimanski und Ernährungsberaterin Jana Holm vom RehaZentrum Bremen nachgefragt.

Frau Holm, bitte erklären Sie, welche Rolle Proteine in der Ernährung spielen.

Jana Holm: Grundsätzliche sind Proteine am Aufbau von Gewebe beteiligt, insbesondere am Aufbau von Muskelzellen. Daher kommt der Gedanke, dass Protein Sporttreibenden hilft, um Muskeln aufzubauen. Man darf aber nicht vergessen, dass auch die Kohlenhydrate eine große Rolle dabei spielen. Der Trend „weniger Kohlenhydrate,

mehr Protein“ ist den Diät-Trends geschuldet, um Kalorien einzusparen.

Eiweißreiche Kost ist also eine Art Moderscheinung, die dazu dienen soll, das Körpergewicht zu reduzieren?

Holm: Ja. In den meisten Diäten werden entweder die Fette oder die Kohlenhydrate, verteufelt und als vermeintliche Dickmacher verunglimpft. In beiden Fällen steigt meistens der Proteinanteil in der Nahrung – aus einem einfachen Grund. Wer umstellt auf wenig Kohlenhydrate und mehr Protein, wird zu Beginn der Diät trotzdem satt. Dieser Effekt ist aber nicht dauerhaft, da der Körper sich nach einer gewissen Zeit umstellt.

Welchen Kalorienwert haben denn Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett?

Holm: Protein und Kohlenhydrate liefern gleichermaßen pro ein Gramm 4,1 Kalorien. Fett liefert mit 9,3 Kalorien pro ein Gramm deutlich mehr und daher kommt der Diät-Trend, Kalorien beim reduzierten Fettkonsum einzusparen.

Ist es für Sportler sinnvoll, die Nährwerte und Kalorien in der Nahrung ganz genau

im Blick zu haben?

Götz Dimanski: Die Eingangsfrage sollte immer sein, warum mache ich Sport, mit welcher Motivation? Um mich fit zu halten? Um abzunehmen? Aus ästhetischen Gründen? Oder genieße ich den gesellschaftlichen Aspekt, zum Beispiel im Vereinswesen? Möchte ich Risikofaktoren wie Übergewicht minimieren, habe ich Leistungsziele oder möchte ich meinen Body stylen? Im letzteren Fall spielt die Ernährung eine größere Rolle. Danach richtet sich dann die Ernährung. Ein Ausdauerathlet braucht in der Regel ein Plus an Kohlenhydraten, während ein Kraftathlet vermehrt Protein benötigt.

Holm: Wichtig ist für alle Interessengruppen eine ausgewogene Ernährung. Der Körper braucht alle Nahrungsbausteine und somit ist es nicht ratsam, Fette oder Kohlenhydrate allzu stark zu reduzieren oder gar aus dem Ernährungsplan zu verbannen. Wer Kohlenhydrate stark reduziert, bekommt oft zusätzlich schlechte Laune. Fette sind wichtiger Bestandteil von Zellen und beteiligt am Aufbau von Hormonen, also ebenso unverzichtbar für die Vitalfunktionen des Körpers.

Wie viel Protein braucht der Körper durchschnittlich sportlicher Menschen?

Holm: Wer unter 2,5 Stunden pro Woche Sport betreibt, braucht laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Das ist die grundsätzliche Empfehlung. Sie gilt auch für Menschen, die zwischen 2,5 bis 5 Stunden pro Woche Sport treiben. Erst bei mehr als 5 Stunden wöchentlich erhöht sich der empfohlene Konsum auf 1,2 bis 2 Gramm Eiweiß täglich.

„Erst die erhöhte Beanspruchung der Muskeln provoziert den Sog nach mehr Protein“

Dr. Götz Dimanski

Gilt das auch für Menschen mit Übergewicht, die abnehmen wollen?

Holm: Nein. In dem Fall orientiert sich der Proteinbedarf am Idealgewicht beziehungsweise am Wunschgewicht.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Dimanski: Diese Ernährungsempfehlungen für Eiweiß sind immer als Richtwert zu verstehen, den genau einzuhalten quasi unmöglich ist. Selbst wenn ich jede Mahlzeit abwäge und Nahrungsergänzungsmittel verwende, ist der exakte Proteingehalt kaum feststellbar. Überdies ist jeder Körper anders und benötigt verschiedene Mengen an Nahrungsbausteinen, die zudem unterschiedlich verstoffwechselt werden. Ich kann nur allen raten, auf die Signale des Körpers zu hören und zu möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln zu greifen. So vermeidet man Missverhältnisse und Mängel, die zu erstzunehmenden Störungen führen können.

Welche Signale sendet der Körper?

Dimanski: Ganz deutlich bemerken wir etwa Hunger auf etwas Süßes und Durst auf frisches Wasser.

Gilt das auch für Proteine?

Holm: Bei Kindern ja, bei Erwachsenen ist es eher die Gewohnheit. Fleischhunger ist oft erlernt und der Eiweißbedarf kann auch über pflanzliche Quellen gedeckt werden. Dies machen auch schon einige Athleten erfolgreich vor.

Welche Eiweißquellen sind generell zu bevorzugen?

Dimanski: Ich empfehle grundsätzlich die natürlichen. Auch hier gilt wieder: Auf den Appetit achten und möglichst abwechslungsreich essen.

Holm: Bekannte Eiweißlieferanten sind tierischen Ursprungs und in Fleisch, Fisch,

Milchprodukten sowie Eiern enthalten. Aber auch pflanzliche Nahrungsmittel liefern viel Eiweiß, so zum Beispiel Vollkornprodukte wie Haferflocken, ebenso Hülsenfrüchte und Mandeln. Das wissen viele nicht.

Kann der Körper pflanzliches Protein genauso gut verwerten wie tierisches?

Holm: Es gibt Kombinationen, welche die Aufnahme von Protein begünstigen, etwa Kartoffeln mit Spiegelei. Die Eiweißquellen zu variieren, ist optimal.

Wie sieht es bei Leistungssportlern aus, die Muskelmasse aufbauen wollen? Benötigen sie mehr Eiweiß?

Holm: Das wird so propagiert, ist aber nur bedingt richtig. Ein bisschen mehr Eiweiß über natürliche Lebensmittel zu sich zu nehmen, ist unbedenklich und kann helfen, Muskelmasse zuzunehmen. Keinesfalls gilt aber „Je mehr desto besser“, denn ein Übermaß schadet dem Körper eher.

Dimanski: Ich möchte ergänzend darauf hinweisen, dass nur die Person Muskelmasse zunimmt, die viel trainiert. Erst die erhöhte Beanspruchung der Muskeln provoziert den Sog nach mehr Protein. Wer nicht trainiert und viel Protein konsumiert, wird keine Muskeln zunehmen.

Welche Diät empfehlen Sie, um schlank zu sein und Muskeln aufzubauen?

Holm: Diät halten und Muskelmasse aufbauen – das ist in sich widersprüchlich. Der Körper benötigt immer einen Kalorienüberschuss, um Körpermasse aufzubauen, sonst baut er bei übermäßigem Training sogar Muskeln ab, denn irgendwoher muss der

Baustoff ja kommen.

Kann man Eiweiß überdosieren?

Holm: Ja. Ein zu starker Konsum kann zu bleibenden Nierenschäden führen, zu beobachten häufiger bei jungen Männern, die bis zu vier Gramm oder mehr pro Tag und pro Kilo Körpergewicht zu sich genommen haben. Das passiert übrigens viel schneller beim regelmäßigen Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln, da das Protein in Pulvern besonders hoch dosiert ist. Da ist Vorsicht geboten.

Was halten Sie von Proteinshakes, Eiweißriegeln und ähnlichen Produkten aus dem Bereich Sportlernahrung?

Holm: Das Wort selbst sagt es ja schon: Sie können die Nahrung ergänzen. Ein Shake nach dem Training ist okay, solange die übrige Ernährung stimmt. Ein Trugschluss wäre aber zu glauben, dass der Proteinriegel gesünder ist: Er hat meistens ebenso viele Kalorien wie ein Schokoriegel. Die Inhaltsstoffe sind außerdem oft wenig überzeugend und aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht zwingend gesundheitsförderlich.

Dimanski: Es gilt die Regel: Je weniger verarbeitet die Nahrung ist, desto besser. Es gibt keinerlei wissenschaftliche Belege dafür, dass Nahrungsergänzungsmittel einen positiven Effekt haben. Die Nutzung kann sogar gefährlich sein, da die Mittel keiner einheitlichen Kontrolle unterliegen. Was genau drin ist, weiß man oft nicht. Die Hersteller erzeugen mit diesen Mitteln künstliche Disproportionen, wie etwa ein Übermaß an Protein – damit kann der Körper nicht gut umgehen. (KW)



Dr. Götz Dimanski betreute 23 Jahre lang als Mannschaftsarzt Werder Bremens Fußballer, unter anderem während ihrer Teilnahme an Europapokalspielen und der Champions League. Heute führt er die Geschäfte des RehaZentrum Bremen und praktiziert dort als Chefarzt der Abteilung für Sportmedizin und Physiotherapie. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind die nicht-operative Diagnostik sowie die Therapie von Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates.



Ernährungsberaterin und Fitnessökonomin Jana Holm leitet die Abteilung „Aktiv Gesund“ und zählt seit 2020 zum Team am RehaZentrum. Zuvor war die 28-jährige in der Diabetesberatung tätig. Infos zu den präventiven Bewegungs- und Trainingsprogrammen erteilt sie telefonisch unter 0421/80 60 64 36 und per E-Mail an aktivgesund@rehazentrum-bremen.de

Zwischen Spielausfällen und Quarantänemaßnahmen

Die Eisbären Bremerhaven trotz Corona vor Playoffs in der 2. Basketball Bundesliga



Die Corona-Pandemie hat den Spielplan in der 2. Basketball-Bundesliga Pro A kräftig durcheinandergewirbelt. Davon betroffen sind auch die Eisbären Bremerhaven, die bereits zweimal in Quarantäne mussten und etliche Spiele nachholen müssen. Trotz aller Rückschläge und Unwägbarkeiten ist man bei den Eisbären froh, dass die Pro A-Saison – wenn auch in etwas veränderter Form – weitergeht. Das große Ziel sind die Playoffs.

Um den Spielplan zu entzerren und Zeit zu gewinnen, hat die Pro A einen neuen Playoff-Modus beschlossen. Statt im Viertel- und Halbfinale nach dem Modus „best of five“ die Sieger zu ermitteln, soll es zwei Gruppen mit jeweils vier Mannschaften geben. Diese treten in Hin- und Rückspielen gegeneinander an. Die beiden Gruppensieger sind die sportlichen Erstliga-Aufsteiger.

Verständigt haben sich die Verantwortlichen auch darauf, dass es keine Absteiger geben wird. „Leider wurden einzelne Vereine stark durch Corona-Erkrankungen und Quarantänen massiv im Spielbetrieb behindert“, erklärt Liga-Geschäftsführer Christian Krings. Aufgrund dieser extremen Ungleichheit zwischen den Vereinen wurde der sportliche Abstieg in dieser Saison ausgesetzt. Die Anpassung des Modus sei notwendig geworden, um für alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, so Krings.

Trotz aller Rückschläge halten die Eisbären weiter Kurs auf die Playoffs. Nach zahlreichen Spielabsagen infolge von Corona-Infektionen lagen sie Mitte März zwar nur auf dem achten Tabellenplatz, hatten allerdings auch die mit Abstand

wenigsten Spiele aller Teams bestritten. „Bremerhaven hat seit zehn Jahren keine Playoffs mehr gespielt. Wenn es klappt, wäre das toll“, sagt Eisbären-Geschäftsführer Nils Ruttmann (kl. Foto). Er geht davon aus, dass seine Schützlinge nach Ende der Hauptrunde irgendwo zwischen Rang drei und acht landen und damit für die Playoffs qualifiziert wären. Angesichts der schwierigen Umstände, mit denen die Eisbären in dieser Saison kämpfen müssen, wäre das ein schöner Erfolg.

Es ist beileibe kein einfaches Jahr für die Bremerhavener Zweitliga-Basketballer. Ihre Heimspiele müssen die Eisbären mittlerweile im heimischen Trainingscenter am Amerikaring bestreiten, da die Bremerhavener Stadthalle zum Corona-Impfzentrum umfunktioniert wurde und nicht mehr zur Verfügung steht. Wobei Zuschauer aufgrund der Corona-Lage aktuell ohnehin nicht erlaubt sind.

Hinzu kommen die vielen Spielausfälle und Quarantänemaßnahmen. Nach den Auswärtsspielen in Schwenningen und Nürnberg Anfang November hatte sich das Eisbären-Team aufgrund von sechs positiven Testergebnissen im Mannschaftskreis erstmals komplett in Quarantäne begeben müssen. Exakt 35 Tage hatte es seinerzeit gedauert, ehe Bremerhaven wieder ein Pflichtspiel bestreiten konnte. Mitte Februar musste die gesamte Eisbären-Mannschaft samt Trainer- und Betreuerstab dann erneut in häusliche Quarantäne, da ein Spieler positiv auf Corona getestet wurde. Die Heimpartie gegen Hagen musste kurzfristig abgesetzt werden.

Acht Tage lang war die Mannschaft ab-

geschottet und isoliert. Jeder Kontakt, jedes Risiko musste vermieden werden. Das zerrt an den Nerven und stört den Trainings- und Spielrhythmus einer Mannschaft empfindlich. Umso größer war die Erleichterung, als am 18. Februar endlich wieder ein Stück Normalität einkehren konnte am Amerikaring. Mit Siegen gegen Quakenbrück und Schwenningen haben sich die Eisbären in der Folge etwas Luft verschafft im Kampf um die Playoff-Plätze. Das Restprogramm bis zum Ende der Hauptrunde hat es allerdings in sich.

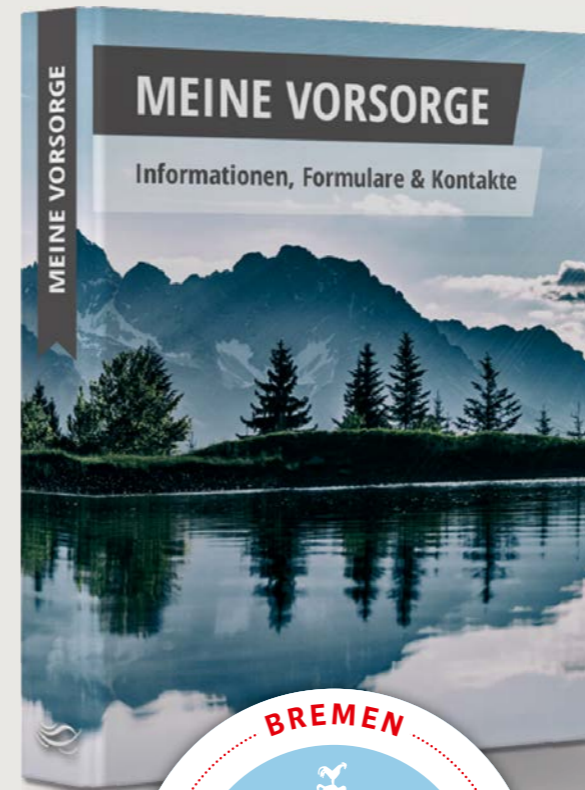
Sollte es mit der Playoff-Teilnahme klappen, könnte bei den Eisbären auch das Thema Aufstieg wieder in den Fokus rücken. Für Geschäftsführer Nils Ruttmann ist es aber noch zu früh, um sich dazu final zu äußern. Zumal noch nicht feststeht, welche Lizenzstatuten in der kommenden Saison in der 1. Basketball-Bundesliga BBL gelten. Laut Ruttmann werden die Eisbären – wenn die Zeit gekommen ist – bestmöglich prüfen, was sinnvoll und machbar ist.

Verein gewinnt trotz Pandemie viele neue Mitglieder

Etliche Sportvereine klagen aufgrund der Corona-Pandemie über Mitgliederaustritte und fehlende Neueintritte. Bei den Eisbären Bremerhaven ist das Gegenteil der Fall. Dem Klub schließen sich trotz anhaltender Pandemie immer mehr junge Spieler an. Inzwischen gehen 369 Spieler in der Jugendsparte „Eisbären e.V.“ auf Korbjagd. Das sind rund 40 mehr als im Vorjahr. Die Verantwortlichen freuen sich über den stetigen Zuwachs – und vor allem darüber, dass die meisten der jungen Mitglieder dem Verein weiter die Treue halten. (LSB)



DER VORSORGE-ORDNER



Sind Sie vorbereitet?

Es kann jeden Moment passieren: ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung reißen einen Menschen aus dem Alltag und das ganze Leben ändert sich von einem auf den anderen Moment.

Was ist nun zu tun, welche Entscheidungen müssen getroffen werden und welche Unterlagen werden benötigt?

Im Vorsorge-Ordner finden Sie alle Themen, die Sie bedenken sollten verständlich sortiert in sechs übersichtlichen Kapiteln zusammengefasst: *Persönliches, Finanzen, Vollmachten, Krankenhausweisung, Testament und Todesfall.*

Schieben Sie diese wichtigen Vorbereitungen nicht auf! Halten Sie Ihre Wünsche fest!

Alles auf einen Blick, griffbereit in 6 Kapiteln!

- ✓ Vordrucke, Checklisten und Formulare
- ✓ Wichtige Kontakte aus Bremen und umzu
- ✓ Viel Platz für Ihre Dokumente

Jetzt online erhältlich!

Sowie in den Kundenzentren des WESER-KURIER!

Ab 19,90 Euro

Online bestellen auf: www.der-vorsorgeordner.de/bremen



„Schritt für Schritt“

Miro Schluroff spielt für Minden in der Handball-Bundesliga

Im Sommer 2019 wechselte der damals 19-jährige Miro Schluroff vom HC Bremen zu den Füchsen nach Berlin. Sein Ziel: Bundesligaprofi werden. Im Januar dieses Jahres dann der Wechsel zu GWD Minden. Mittlerweile hat der Rückraumspieler seine ersten Spiele im Handball-Oberhaus absolviert, seine ersten Treffer erzielt und erste Zeitstrafen erhalten. Und ganz nebenbei eine alte Bremer Handballikone auf der Trainerbank seines aktuellen Vereins getroffen. Schade nur für den Juniorennationalspieler, dass die U-21-WM abgesagt wurde.

Wie geht es Ihnen zurzeit?

Super, danke der Nachfrage. Ich bin momentan sehr zufrieden, dass ich jetzt die Möglichkeit habe, mich in der Bundesliga zu beweisen. Das ist natürlich top.

Und Sie sind auch wieder näher an Zuhause ...

Das stimmt. Mit dem Auto sind es von Minden in etwa eineinhalb Stunden und ich bin wieder in Bremen. Das ist ein schöner Nebeneffekt.

Sie sind nach dem Abitur im Alter von 19 Jahren zu den Füchsen nach Berlin gewechselt. Wie war das für Sie?

Anfangs schon sehr ungewohnt, da ich mich plötzlich um alles selber kümmern musste. Dafür kann ich jetzt Wäsche waschen, putzen und auch so einigermaßen kochen. Berlin war aber auch eine Umstellung, weil alles riesig und immer weit weg war. Aber sportlich war es natürlich top für mich, die Trainingsbedingungen sind gerade für junge Spieler optimal. Zudem konnte ich dort meine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann anfangen und jetzt auch, trotz des Wechsels, noch weiter fortführen.

Wie war die Coronazeit bislang für Sie?

Schwierig, da ich ja eigentlich für das Drittligateam eingeplant war, die 3. Liga wegen der Pandemie aber pausierte. Also bin ich kurzerhand wieder nach Wilhelmshaven verließen worden, wo ich in der zweiten Liga spielen konnte. Und auch in Sachen Ausbildung wurde es natürlich nicht leichter.

Wie kam es zum Wechsel nach Minden?

Ich war bereits vor einem halben Jahr zum

Probetraining in Minden, damals hat es aber noch nicht geklappt, da sie vor allem jemanden für den Innenblock benötigten. Als jetzt aber jemand für den Angriff benötigt wurde, sind sie wieder auf mich zugekommen. Es war Anfang des Jahres, ich war zu dem Zeitpunkt noch auf einem Lehrgang, als mich Füchse-Geschäftsführer Bob Hanning anrief und fragte, ob ich mir einen Wechsel vorstellen könne. Eine Woche später war ich bereits in Minden.

Freuen Sie sich über den Wechsel nach Minden?

Absolut, hier kann ich jetzt endlich Bundesliga spielen und mich jedes Wochenende mit den besten der Welt messen. Ich bin Bob Hanning sehr dankbar für diese Chance und ich finde er hat damit einmal mehr bewiesen, dass er gerade für uns junge Spieler das Beste herausholen will – schließlich sind Berlin und Minden ja eigentlich Konkurrenten.

Bei ihrem Debut mit GWD gelang Ihnen gleich ein Tor ...

Richtig, das war beim Spitzenteam in Mag-



deburg. Mir gelang der Treffer zum 24:23 für uns. Es war schon cool, dass mir das Tor gegen so ein Team gelingt. Leider hat es am Ende nicht ganz gereicht.

Auch weil Sie direkt nach Ihrem Treffer für zwei Minuten vom Platz mussten?

So etwas sollte mir natürlich nicht passieren, das war nicht so gut. Jetzt gilt es für mich als junger Spieler aus solchen Fehlern zu lernen.

Apropos jung. Insgesamt haben Sie in Minden eine sehr junge Bundesligamannschaft.

Das stimmt, die meisten bei uns sind Anfang 20. Da kann sich noch einiges entwickeln.

Was ist für Sie der Unterschied zur 3. beziehungsweise 2. Liga?

Es ist alles viel schneller und vor allem viel genauer. Wenn man einen Fehler macht, bekommt man in der Regel dafür sofort die Folgen zu spüren. Man darf nicht immer unbedingt den ersten Wurf nehmen, sondern muss auf die richtige Gelegenheit warten. Zudem ist es von den körperlichen Anforderungen noch einmal ein ganzes Stück mehr. Da kommen schon ganz schöne Pakete auf

einen zu. Selbst wenn du die dann packst, rennen sie trotzdem einfach weiter.

Woran müssen Sie also noch arbeiten?

Vor allem im Abwehrverhalten muss ich noch zulegen, obwohl ich da zuletzt schon

„Vor allem im Abwehrverhalten muss ich noch zulegen“

einen guten Schritt gegangen bin. Ich komme ja weniger über die Körperlichkeit, sondern mehr über das Abdecken der Räume und die Beinarbeit.

Ihr Trainer Frank Carstens hat auch eine Bremer Vergangenheit und spielte einige Jahre in der 2. Bundesliga für den TV Grambke. Kannten Sie ihn zuvor?

Ich kannte Frank Carstens natürlich, wusste aber nicht, dass er früher in Bremen gespielt hat, teilweise ja mit meinen alten Trainern zusammen. Da musste ich schon schmunzeln, als er mir von der Zeit – unter anderem mit dem Aufstieg in die 2. Bundesliga – berichtete.

Der TV Grambke und später die Damen des TuS Walle spielten in der Handball-Bundesliga. Wäre es für Sie als gebürtiger Bremer nicht auch ein Traum, in der Heimatstadt einmal Bundesligahandball zu spielen?

Ganz bestimmt, aber ich glaube nicht, dass es in naher Zukunft dazu kommen wird. Dafür fehlen derzeit leider die Strukturen in Bremen.

Was sind Ihre Ziele für die nahe Zukunft?

An erster Stelle möglichst schnell mit der Mannschaft den Klassenerhalt sichern. Persönlich möchte ich mich in Minden Schritt für Schritt zu einem gestandenen Bundesligaprofi entwickeln und in jedem Training Vollgas geben.

Im Sommer sollte eigentlich die U-21-WM in Ungarn stattfinden. Wie bitter ist die coronabedingte Absage für Sie?

Es ist wirklich schade, ein solches Turnier möchte man nicht verpassen. Aber aufgrund der Pandemie verstehe und akzeptiere ich die Absage natürlich. Und ich freue mich auch weiterhin auf jeden Lehrgang mit der U-21.



Zwischen Rehhagel, Olympischen Spielen und Banjo

„Was macht eigentlich ...?": Ludwig Evertz geht nach 36 Jahren als Sportmoderator in den Ruhestand

rgendwie gehörte Ludwig Evertz bei Radio Bremen gefühlt schon zum Inventar. 36 Jahre war er für den Sender tätig, 28 davon als Sportchef. Er moderierte den Sportblitz, war bei Fußballweltmeisterschaften und Olympischen Spielen für die ARD unterwegs und interviewte dabei auch Prominenz wie Helmut Kohl und Mario Adorf. Am 5. Februar moderierte Evertz zum letzten Mal den „Sportblitz“, der ohne ihn gar nicht denkbar wäre. Und das, obwohl der heute 65-Jährige eigentlich nie das Ziel hatte, Sportreporter zu werden. Wie es trotzdem dazu kam und wie es demnächst weitergeht, verriet er im Videogespräch mit dem BREMER SPORT.

Sie moderierten Anfang Februar letztmals den „Sportblitz“. Wie geht es Ihnen?

Es fühlt sich noch nicht so an, wie das, wovon ich so viel Angst habe: das Rentnerdasein. Derzeit habe ich noch jede Menge aufzuarbeiten. Eigentlich klingelt fast permanent das Telefon, fast immer lautet die Frage: Wie geht es dir jetzt als Rentner?

Sie waren 36 Jahre bei Radio Bremen. Wie sind Sie zum Sender gekommen?

Ich stamme aus Bocholt in Nordrhein-Westfalen und hatte eigentlich das Ziel, katholischer Priester zu werden. Als ich mich im Alter von 15 Jahren erstmals verliebte, merkte ich sehr schnell, dass das mit dem Priesteramt doch nichts für mich war. Also orientierte ich mich um und beschloss, Journalist zu werden. Ich ging nach Berlin, studierte an der FU Politikwissenschaften und Publizistik und bewarb mich anschließend bei allen ARD-Anstalten auf ein Volontariat. Allerdings hagelte es Absagen, da ich mit inzwischen 28 Jahren schlichtweg zu alt war. Lediglich Radio Bremen bot mir ein Praktikum an.

Welches Sie dann offenbar auch angenommen haben?

Richtig. Ich war damals sehr selbstbewusst und so kam es mir zugute, dass, als ich das Praktikum 1984 absolvierte, gerade Weihnachtszeit war, viele Redakteure sich im Urlaub befanden und ich somit voll einge-

setzt wurde. Ich hatte keine Ahnung, aber viel Ehrgeiz und noch mehr Selbstbewusstsein, und machte einfach, was mir aufgetragen wurde. Das fiel zu dem Zeitpunkt einem gewissen Jörg Wontorra auf, der mich dann fragte, ob ich auch Sport machen könne. Ich antwortete nur, dass ich alles machen würde. Also wurde ich zu einem Go-Kart-Rennen auf einem Supermarktparkplatz in Oldenburg geschickt. Anscheinend habe ich meine Chance genutzt, zumindest sagte „Wonti“ anschließend zu mir, dass ich bleiben könne, wenn ich wolle. Also blieb ich, und bin nicht mehr weggegangen. 1992, nach Wontorras Weggang zu Sat.1 wurde ich Sportchef – und sollte es tatsächlich für 28 Jahre bleiben.

Dabei hatten Sie zu dem Zeitpunkt mit Sport gar nicht so viel am Hut ...

Das stimmt. Ich wollte Auslandskorrespondent werden, vor dem Weißen Haus in Washington stehen und von dort berichten. Ich wollte die Welt verändern. Ich bin dann einen anderen Weg gegangen. Obwohl, als 1996 bei den Olympischen Spielen in At-

lanta im Centennial Park eine Bombe hochging, war ich zufällig fast direkt vor Ort. Also habe ich von dort für die ARD berichtet. Meine Eltern zu Hause auf der Couch sollen nur gesagt haben: „Jetzt hat er es tatsächlich geschafft.“ Auch wenn es nicht das Weiße Haus war ...

Anfang der 1990er Jahre wurde bei Radio Bremen der „Sportblitz“ ins Programm aufgenommen, die bis heute einzige tägliche Sportsendung der ARD-Anstalten. Wie kam es zu der Idee?

Die Idee kam von Jörg Wontorra und wurde anschließend von uns gemeinsam weiterentwickelt. Sport fand bis dahin eigentlich nur bei „buten & binnen“ und auch nur am Montag statt. Natürlich hatten wir anfangs auch Angst, dass uns die Themen ausgehen, zumal die Sendung anfangs je nach Werbeaufkommen bis zu 20 Minuten dauern konnte. Wir mussten uns ganz schön einfallen lassen, aber es hat bis heute immer geklappt. Es machte für alle Beteiligten einen gewissen Reiz aus, uns immer wieder Themen zu erarbeiten. Die gute Quote gab und gibt uns bis heute Recht.

Gibt es Momente, auf die Sie bis heute besonders gerne zurückschauen?

Tatsächlich gibt es zwei, die mir immer wieder einfallen. Zum einen waren das die Olympischen Spiele in Sydney 2000. Ich hatte den besten Job der Welt, Beachvolleyball-Reporter am Bondi Beach. Und dann gewannen Jörg Ahmann und Axel Hager auch noch die Bronzemedaille, die erste olympische Medaille für ein deutsches Team im Beachvolleyball überhaupt. Und ich durfte das kommentieren.

Und der zweite Moment?

Der war bei der Fußballweltmeisterschaft 1990 in Italien. Da ich ja eigentlich nicht vom Sport kam, war ich für die Geschichten Drumherum zuständig. In Rom bekam ich den Auftrag, mich mit Mario Adorf an der Piazza Navona zu treffen und mit ihm über die Bedeutung der WM für Italien zu sprechen. Herr Adorf kam in einem schneeweißen Anzug mit weißen Schuhen und einer roten Rose, ein wunderbares Bild. Wir setzten uns dann in ein Café und begannen zu reden, als ich plötzlich im Augenwinkel Otto Rehhagel entdeckte, der ungefähr in zehn Metern Entfernung an uns vorbeiging. Rehhagel, der als TV-Experte vor Ort war, erkannte mich, sah den Weltstar Mario Adorf, nahm sich einen Stuhl und setzte sich zu uns an den Tisch.

Und was passierte dann?

Ich habe die beiden erst ein-



Ludwig Evertz berichtete von vielen Sportgroßveranstaltungen wie die Olympischen Spiele und diverse WMs. In Zukunft möchte er vor allem sein Banjospiel verbessern.

mal einander vorgestellt. Rehhagel erklärte dann, dass auch Fußballer über ein schauspielerisches Talent verfügen würden, das sähe man an den Schwalben. Aber dass man als richtiger Schauspieler natürlich Shakespeare zitieren können müsse und so weiter. Ich habe zu dem Kameramann nur gesagt, dass er weiter draufhalten solle. Ich hatte zu dem Zeitpunkt eigentlich ein sehr angespanntes Verhältnis zum damaligen Wer-

der-Trainer, da wir als Journalisten für ihn immer verdächtig waren. Jedenfalls habe ich ihn trotzdem in den Beitrag eingearbeitet. Abends kam Rehhagel in der Hotellobby zu mir und fragte, ob er einen Mitschnitt haben dürfe. Er sagte dann noch, wie außergewöhnlich es für ihn gewesen sei, mit einem solchen Weltstar geredet zu haben. Seit dem Tag hatte ich keine Probleme mehr mit Rehhagel.

Auch wenn Sie das nicht so gerne hören: Was planen Sie als Rentner für die Zukunft?

Ich habe tatsächlich noch einiges vor. Zum einen möchte ich jeden Morgen in einem Café mit einem Kaffee und diversen Zeitungen beginnen lassen. Und ich möchte reisen, gerne mit meinem alten VW Bus. Was mir aber besonders am Herzen liegt ist das Banjospiel. Ich habe vor ein- einhalb Jahren angefangen, das Instrument zu lernen. Leider kann ich pandemiebedingt derzeit nicht ganz so viel machen. Aber ich werde alles nachholen. Und vielleicht sieht man mich dann demnächst in irgendeiner „Rentnerband“ Bluegrass spielen. (MÄR)



Neues Gesicht beim Bremer FV

Franziska Temper ergänzt die Verbandsgeschäftsstelle des Vereins

Die Verbandsgeschäftsstelle des Bremer Fußball-Verbandes (BFV) hat Verstärkung bekommen. Seit dem 1. Februar kümmert sich Franziska Temper um alle Themen der gesellschaftlichen Verantwortung. Die 29-jährige Österreicherin ist seit beinahe 25 Jahren im Fußball zu Hause. Neben ihrer aktiven Karriere am runden Leder prägten der Fußball und das Themenfeld der gesellschaftlichen Verantwortung gleichermaßen Tempers berufliches Leben. Ihrem Bachelor in Kultur- und Sozialanthropologie mit den Schwerpunkten Anti-Diskriminierung sowie Fußball und Inklusion folgte ein Master in Human Rights mit den Schwerpunk-



ten Frauenrechte, Sport und Menschenrechte sowie Menschenrechtsrisiken bei Sportgroßveranstaltungen. Zuletzt arbeitete Temper für die Österreichische Fußball-Bundesliga als Vorstandsassistentin, bevor sie nun an die Weser wechselte, um eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen.

„Ich freue mich wirklich sehr, hier in meinem Herzensbereich arbeiten zu können und dabei meine Leidenschaft mit dem Beruf zu verbinden“, sagt sie.

„Ich bin schon sehr gespannt auf meine vielen verschiedenen Tätigkeiten und die Zusammenarbeit mit den Haupt- und Ehrenamtlichen im Verband und natürlich in den Vereinen.“

Ein weiterer Schritt auf der Langstrecke

Ju-Jutsu: Lars Müller erhält den sechsten Dan und wird zum Großmeister

Lars Müller wurde in Anerkennung seiner Verdienste für den Ju-Jutsu-Sport am 16. Dezember 2020 der sechste Dan durch den Deutschen Ju-Jutsu-Verband verliehen.

Der sechste Dan ist der sechste Meistergrad: Im Ju-Jutsu ist das die Graduierung zum Großmeister. Damit ist Lars Müller so hoch graduiert, dass er keinen schwarzen Gürtel mehr trägt. Insgesamt hat der Ju-Jutsu-Sport dem Athleten viel zu verdanken: Als langjähriger erster Vorsitzende und Lehrreferent des Ju-Jutsu Verbands Bremen e. V. organisierte er die Trainer-C Ausbildung der Jahre 2014 und 2017 und plant bereits für 2021. Auch als Trainer A im Breitensport unterrichtet er engagiert Ju-Jutsu auf höchstem Niveau, sowohl im Verein OSC Bremerhaven als auch auf Lehrgängen in Bremen und über die Region hinaus. Auf diesen schafft er es immer alle Sportler auf der Matte zu begeistern. Seit 1987 ist Lars Müller dem Ju-Jutsu verbunden. Diese Ehrung ist ein kleiner Schritt auf der Langstrecke und ein großer für Motivation in Richtung Perspektive. Diese Langstrecke verschafft zudem die Zuversicht, dass das Kampfsporttraining wieder weitergehen wird.



Sportliches Berufsziel

Impuls: Bewegungspädagoge/-in für Gymnastik, Tanz und Sport werden

Sportbegeistert und auf der Suche nach einer beruflichen Herausforderung? Impuls in Bremen bietet eine Berufsausbildung zum staatlich geprüften Bewegungspädagogen für Gymnastik, Tanz und Sport an, die direkt nach der mittleren Reife oder dem Abitur begonnen werden kann.

Die praxisorientierte Ausbildung dauert fünf Semester und umfasst Lehrveranstaltungen in Sport, Tanz, Rhythmik und Bewegungsbildung als



Prävention, aber auch Deutsch, Englisch, Pädagogik, Psychologie und medizinische Grundlagen. Die Berufsschüler und -schülerinnen können zwischen den Schwerpunkten Gesundheit, Tanz und Sport wählen. Absolventen haben nach Abschluss der Ausbildung die Möglichkeit, in die Fachschulen für Erzieher aufgenommen zu werden. Der nächste Ausbildungsgang startet im September 2021.

Infos unter www.impuls-bremen.de sowie telefonisch unter 04 21/ 44 19 99.



ARAG. Auf ins Leben.



Auf Sicherheit programmiert

Ob Virus oder Hacker-Angriff: Der ARAG CyberSchutz für Sportvereine unterstützt Ihren Verein durch effektive Sofort-Maßnahmen und schützt Sie vor den finanziellen Folgen durch Cyber-Kriminalität.

Mehr unter www.ARAG-Sport.de





GEMEINSAM GEHT'S LEICHTER

Die AOK macht sich in vielfacher Weise für Sportler/-innen und Vereine stark. Auch unsere Spieler profitieren von vielen tollen Angeboten – zum Beispiel dem Zuschuss zur sportmedizinischen Untersuchung, die für die Fitness unseres Teams enorm wichtig ist. Das können übrigens alle AOK-Versicherten nutzen.

aok.de/bremen

Alle Infos zu unserem Programm 750€ PLUS unter aok.de/bremen

