

SPORT *forum*

Das Magazin des Landessportverbandes Schleswig-Holstein
April 2012

*NEUE KOOPERATION ZWISCHEN LSV UND APOTHEKERSKAMMER SH
SPORTPLAKETTE UND SPORTVERDIENSTNADEL DES LANDES VERLIEHEN
SPORTTAUCHEN IM VEREIN – EIN FASZINIERENDES HOBBY*





Elektro-Museum Rendsburg

Ein spannender Rundgang durch
über 100 Jahre Elektrizität.

Dienstags von 10 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr geöffnet.
An allen anderen Tagen sind Führungen nach
Vereinbarung möglich. Eintritt frei!

E.ON Hanse AG · Elektro-Museum
Stormstraße 1 · 24768 Rendsburg
Telefon: 04331 - 18 24 64

e-on | Hanse



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutschen werden weniger, älter, weiblicher und internationaler, aber auch fettleibiger, bewegungsinkaktiver und weniger gesund. Auf diese Entwicklungen reagiert der Landessportverband mit seinen Vereinen und Verbänden bereits seit Jahren mit gezielten Programmen, Projekten und Angeboten. Doch jeder von uns weiß, dass gute Vorsätze wie beispielsweise weniger zu rauchen, weniger zu essen oder mehr an die frische Luft zu gehen, im Alltag sehr schnell verpuffen. Langfristig dabei bleiben in der Regel nur diejenigen, die einen persönlichen Zusatznutzen für sich entdecken. In dieser Beziehung ist der Sport im Verein konkurrenzlos. Neben medizinisch erwiesenen wirksamen Effekten verspricht er Spaß, Geselligkeit und Entspannung. Er ist konkurrenzlos zu anderen Anbietern in der Lage, die „Glücksbilanz“ der Menschen zu erhöhen. Konkurrenzlos sind dabei auch die Programme unserer Sportvereine, die Partner eines gesunden Lebensstils sind.

Im Bereich der Gesundheitsprävention ist unser Projekt „Rezept für Bewegung“ angesiedelt, das bereits seit einigen Jahren in Zusammenarbeit mit der Landesärztekammer und mit Unterstützung des Sparkassen- und Giroverbandes äußerst erfolgreich läuft. Mitte März konnten wir im Rahmen eines Pressegesprächs mit der Apothekerkammer Schleswig-Holstein einen weiteren strategischen Partner für unser Projekt präsentieren, der unsere Vereine unterstützen wird, noch mehr sportlich interessierte Menschen für die gesundheitsorientierten Angebote unserer Vereine zu gewinnen. Dank der „Rezept für Bewegung“-Datenbank, in der mittlerweile über 700 qualitätsgesicherte Angebote gelistet sind, können neben den Ärztinnen, Ärzten und Krankenhäusern nun auch die über 700 Apotheken in unserem Bundesland eine „Empfehlung für „Bewegung“ ausstellen. Mehr zu der neuen Kooperation des Landessportverbandes mit der Apothekerkammer Schleswig-Holstein finden sie auf Seite 4 in diesem Sportforum.

Um Gesundheitssport im weitesten Sinne ging es bei der „Zukunftskonferenz Seniorensport“, die vom 2. bis 3. März erstmalig im Ostseebad Damp stattfand. Vierzig interessierte Frauen und Männer aus unseren Vereinen und Verbänden folgten unserer Einladung und entwickelten mit Hilfe eines externen Moderators Visionen für die Zukunft des Seniorensports bis zum Jahr 2020. In der „Werkstattsituation“ wurden Themen wie die Erweiterung der Netzwerkarbeit im Seniorensport, Mitgliederbindung und -gewinnung, die Qualifikation von Übungsleitern und Folgen der demografischen Entwicklung diskutiert. Die Kernfrage, die im Rahmen der Veranstaltung formuliert wurde, lautet weiterhin, wie wir noch mehr ältere Frauen und Männer für den Sport in unseren Vereinen gewinnen können und gezielte Angebote für diese größer werdende Zielgruppe konzipieren können. Einen Bericht zur „Zukunftskonferenz Seniorensport“ finden sie auf Seite 6 in diesem Heft.

Nicht vergessen sollten wir, dass das Thema „Sport und Gesundheit“ und auch die Zielgruppe der Älteren für viele Anbieter auf dem „großen Markt Sport“ interessant sind. Nicht nur kommerzielle Studios haben sich dieser Thematik angenommen, auch für Wohlfahrtsverbände und Kommunen ist das Thema von wachsender Bedeutung. Es gibt also viel zu tun für den organisierten Sport in Schleswig-Holstein. Nutzen Sie dafür auch die Unterstützung- und Fördermöglichkeiten des Landessportverbandes.

Sönke-Peter Hansen
Vorstandsmitglied im LSV Schleswig-Holstein

Im Fokus

Neue Kooperation zwischen LSV und Apothekerkammer SH	4
Sportplakette und Sportverdienstnadel des Landes verleihen	5

LSV-Info

Zukunftskonferenz Seniorensport in Damp erzeugt Aufbruchstimmung	6
Fach-Vortrag „Sportverletzungen des Fußes“ am 24. April in Kiel	6
KSV Ostholstein hilft Sportvereinen bei Angeboten in den offenen Ganztagschulen	7
„Talk am Dienstag“ zum Thema „Integration durch Sport“	8
Neue GEMA-Tarife zum Download verfügbar	8
FrauenSportTage 2012 - DOSB ruft zum Mitmachen	9
Fortbildung „Sport Interkulturell“ im SBZ Malente	9
LSV-E.ON Hanse Energie- und Umweltpreis 2012- Jetzt bewerben!	10
„Sport-Audit Schleswig-Holstein 2012“ – Jetzt bewerben!	10
Sport ist wichtiger Wirtschaftsfaktor in Deutschland	11
Neue Vereine im LSV	11

Vereine und Verbände

Warum sollen Krebspatienten Sport treiben?	12, 13
Sportjugend Schleswig-Holstein	15-18
SHFV Beachsoccer-Cup 2012	19
Köpfe, Klubs, Ideen:	
Von der Schulbank auf den Trainingsplatz	20,21
DOSB bietet Leitfaden „Das Fitness-Studio im Sportverein“	23
DFB-Futsal-Cup wird zum Zuschauermagneten	23
Sporttauchen im Verein – ein faszinierendes Hobby	24,25
Präsentationsreise in die Türkei mit Gebeco	26
Fair Play Preis des Deutschen Sports 2012 – Jetzt Preisträger nominieren!	26

Service

Inforeihe: Gut zu wissen – Fragen und Antworten zur Sportversicherung	27
Lubinus-Clinicum informiert: Das Knie im Sport – Teil 3: Knorpelschäden II Seite	28
Der direkte Draht	30
Steuer-Hotline	30
Fotonachweis	30
Impressum	30
Titelfoto: Tauchausbildung im Schwimmbad	

700 Apotheken unterstützen die Kampagne „Rezept für Bewegung“

Neue Kooperation zwischen LSV und Apothekerkammer SH



Gerd Ehmen (Präsident Apothekerkammer SH, links) und Dr. Ekkehard Wienholtz (LSV-Präsident) stellen in Kiel die neue Kooperation des LSV mit der Apothekerkammer vor.



Apothekerin Dr. Maria Schwarte (Holsten-Apotheke Kiel) überreicht ihrem Kunden Andreas Sauer eine „Empfehlung für Bewegung“.

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) und die Apothekerkammer Schleswig-Holstein haben im Rahmen eines Pressegesprächs in der Kieler Holsten-Apotheke am 21. März 2012 den offiziellen Startschuss für eine neue Kooperation gegeben. Ab sofort wird das Netz der rund 700 schleswig-holsteinischen Apotheken in die LSV-Kampagne „Rezept für Bewegung“ eingebunden. Die Apothekerkammer wird damit zu einem strategischen Partner des organisierten Sports in Schleswig-Holstein. Das sogenannte „Rezept für Bewegung“ wird bereits seit August 2010 flächendeckend in Schleswig-Holstein von den Partnern Landessportverband Schleswig-Holstein, der Ärztekammer Schleswig-Holstein und den schleswig-holsteinischen Sparkassen umgesetzt.

Durch den neuen kompetenten Partner gewinnt der Landessportverband zahlreiche neue Multiplikatoren in ganz Schleswig-Holstein hinzu. Dr. Ekkehard Wienholtz, Präsident des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, freut sich über den neuen Kooperationspartner: „Mit der Einbeziehung der Apotheken kann die Bevölkerung durch einen weiteren wichtigen Partner im Gesundheitssystem auf die große Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität angesprochen und hingewiesen werden. Immer noch wissen zu wenige Menschen, wo sie das für ihre Gesundheit am besten geeignete Sportangebot finden können. Die „Empfehlung für Bewegung“ durch Apotheken wird diesen Menschen von nun an einen noch einfacheren Zugang zu den qualitativ hochwertigen und gesundheitsfördernden und -erhaltenden Angeboten der Sportvereine in ihrer Nähe zeigen können.“

Gerd Ehmen, Präsident der Apothekerkammer Schleswig-Holstein, unterstützt den organisierten Sport im Land gern und betont: „Bewegung ist ein wichtiger Faktor für die Gesunderhaltung des Körpers. Die Initiative des Landessportverbandes findet daher die ausdrückliche Unterstützung der Apothekerschaft. Wir werden dieses Konzept in den Apotheken in Schleswig-Holstein nach Kräften fördern.“ Freude auch bei Gyde Opitz vom Sparkassen- und Giroverband für Schleswig-Holstein: „Die schleswig-holsteinischen Sparkassen unterstützen dieses innovative Projekt von Anfang an und sind froh, dass mit der Apothekerkammer Schleswig-Holstein jetzt ein zusätzlicher neuer strategischer Partner gewonnen werden konnte.“

Das „Rezept für Bewegung“

Die Grundidee für das „Rezept für Bewegung“ beruht darauf, dass Ärztinnen und Ärzte ihren Patientinnen und Patienten schon

heute bei vielerlei Beschwerden Bewegung verschreiben würden, aber die notwendigen Instrumente und Informationen dazu fehlen. Der im Praxisalltag häufig mündlich formulierten Aufforderung zu mehr Bewegung im Alltag wird mit dem „Rezept für Bewegung“ schriftlich mehr Nachdruck verliehen. Hierzu wurde vom LSV eine Online-Datenbank eingerichtet, die es ermöglicht, auf alle qualitätsgesicherten und gesundheitsorientierten

Sportangebote der Vereine im Landessportverband zurückzugreifen. So ist es Ärztinnen und Ärzten schnell und problemlos möglich, das geeignete Sportangebot gemeinsam mit ihren Patientinnen und Patienten zu ermitteln. Um eine möglichst unkomplizierte Informationsweitergabe zu gewährleisten, kann das „Rezept für Bewegung“ mit dem ausgewählten Sportangebot eines ortsnahen Vereins direkt ausgedruckt und den Patienten ausgehändigt werden. Die Patientinnen und Patienten erhalten damit eine Empfehlung mit den Kontaktdaten des Vereins, um sich zu informieren und anschließend an dem ausgewählten Angebot teilzunehmen. Der Weg in einen aktiven Lebensstil wird hierdurch unterstützt und gefördert. Das „Rezept für Bewegung“ hat vor allem Appell-Charakter, um die Patientinnen und Patienten zu mehr körperlicher Aktivität zu ermutigen. Eine Abrechnung des „Rezeptes für Bewegung“ über die Krankenkassen ist damit nicht verbunden, auch die unterstützenden Ärztinnen und Ärzte erhalten dafür keine Vergütung. Eine Bezuschussung für einige Sportangebote ist jedoch möglich. Dies gilt vor allem für Angebote in der Online-Datenbank, die das „Sport pro Gesundheit“-Siegel tragen. In der Regel werden die Kosten zu 80 Prozent (maximal 75 Euro) von der jeweiligen Krankenkasse übernommen.

Vom „Rezept für Bewegung“ zur „Empfehlung für Bewegung“

Im Jahr 2011 konkretisierte sich gemeinsam mit der Apothekerkammer Schleswig-Holstein der Wunsch, zukünftig auch das Netz der schleswig-holsteinischen Apotheken in die Kampagne „Rezept für Bewegung“ einzubinden. Um sich von dem Rezeptcharakter der ärztlichen Partner zu unterscheiden, wurde für die Apotheken die „Empfehlung für Bewegung“ aus der Taufe gehoben. Beide Berufsgruppen haben nach der Registrierung beim Landessportverband Schleswig-Holstein einen identischen Zugriff auf die Online-Datenbank erhalten. Für die Apotheken in Schleswig-Holstein wurde jedoch ein eigenes Formular entwickelt, das sich „Empfehlung für Bewegung“ nennt und ebenfalls ausgedruckt werden kann.

Die Online-Datenbank enthält zurzeit über 740 qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungsangebote, wobei 610 dem präventiven Bereich zugehörig und etwa 130 Angebote im Bereich Rehabilitation gelistet sind. Die Datenbank wird fortlaufend erweitert, aktualisiert und gepflegt. Fast 460 niedergelassene Mediziner aus Schleswig-Holstein und sechs Kliniken sind aktuell beim LSV registriert und das Interesse wächst stetig.

LSV/ar

Auszeichnungen für Top-Athleten und verdiente Sportfunktionäre

Sportplakette und Sportverdienstnadel des Landes verleihen



Ministerpräsident
Peter Harry Carstensen
mit den geehrten
Sportfunktionären.

Ministerpräsident Peter Harry Carstensen hat gemeinsam mit Innenminister Klaus Schlie Mitte März in Kiel 17 engagierte Frauen und Männer mit der Sportverdienstnadel des Landes ausgezeichnet. Die Landesregierung würdigt damit die Verdienste der Schleswig-Holsteiner, die sich seit vielen Jahren ehrenamtlich für den Sport im Land verdient gemacht haben.

„Ohne Menschen wie Sie gibt es keine Veranstaltung, kein Training, keine Mannschaften, kein Vereinsleben und damit auch keinen Sport. Ihre Leistungen und Ihr Engagement sind uns wertvoll“, sagte Carstensen. Er bezeichnete die ehrenamtlich engagierten Sportler als „stille Stars der Sportlandschaft“. „Ich freue mich, Ihnen heute ein lautes und vernehmliches Dankeschön zurufen zu können“, so der Ministerpräsident bei der Ehrungsveranstaltung.

Schlie bekräftigte die Absicht der Landesregierung, die Rahmenbedingungen für den Sport auch in finanziell schwierigen Zeiten nach Kräften so gut wie möglich zu gestalten. Das reiche von der Sanierung und dem Bau von Sportstätten über die Zertifizierung von Schulen zu Partnerschulen des Leistungssports bis zur Auszeichnung herausragender Leistungen.



LSV-Präsident Dr. Ekkehard
Wienholtz überbrachte die
Grüße des Landessportverbandes.

Mit der Sportverdienstnadel wurden ausgezeichnet:

Michael Ahnfeldt (Süsel), Hella Beer (Windbergen), Christel Behn (Nordstrand), Dieter Börnecke (Scharbeutz), Hauke Brockmann (Elmshorn), Kirsten Conrad (Kiel), Heinz Henningsen (Sylt), Ulrike Jacobs (Kirchspiel Garding), Diethard Lienke (Padenstedt), Volker Marten (Schleswig), Antje Mohr (Bokholt-Hanredder), Manfred Richter (Bad Segeberg), Antje Schwartz (Schwabstedt), Hans-Joachim Sommer (Rendsburg), Armin Stadter (Bad Segeberg), Renate Stahnke (Bebensee), Hans-Peter Toft (Glücksburg). Ausgezeichnet wurden auch Helmut Lenz aus Fahrenkrug und Dietrich Pfortner aus Itzehoe. Sie wurden bereits 2011 geehrt, konnten aber an der Veranstaltung im letzten Jahr nicht teilnehmen.

Eine weitere Auszeichnung gab es für zwei Spitzensportler: Der Segler Simon Grotelüschen aus Lübeck und der Ruderer Lauritz Schoof aus Rendsburg, beide Mitglied des „Team Schleswig-Holstein“, wurden mit der seit 1961 verliehenen **Sportplakette**, der höchsten Auszeichnung des Landes im Sport, geehrt. Beide bereiten sich zurzeit in Trainingslagern auf die Olympischen Spiele in London vor und konnten nicht persönlich zur Ehrung erscheinen. Sie erhalten die Auszeichnung daher erst zu einem späteren Zeitpunkt. Carstensen drückt den beiden erfolgreichen Schleswig-Holsteinern die Daumen für die Olympischen Spiele: „Wir alle können auf unsere vielen Spitzensportler im Land stolz sein. Es zeigt, dass wir bei uns eine gut funktionierende Struktur haben, denn ohne Breitensport ist kein Spitzensport möglich“, so der Ministerpräsident.

PM Landesregierung/LSV/ar

Visionen einer Weiterentwicklung des Sports für ältere Menschen in Schleswig-Holstein Zukunftskonferenz Seniorensport in Damp erzeugt Aufbruchstimmung



Konferenzteilnehmerinnen dokumentieren ihre Gedanken zum Seniorensport.



LSV-Vizepräsident Wolfgang Beer im Dialog mit Moderator Karsten Ebeling.

Fast 40 Personen folgten der Einladung des Landessportverbandes zur „Zukunftskonferenz Seniorensport“ ins Ostseebad Damp und entwickelten Visionen für die Zukunft des Seniorensports in den Vereinen und Verbänden Schleswig-Holsteins bis zum Jahr 2020.

„Es geht es darum, die Strukturen des organisierten Sports so zu verändern, dass die Sportvereine konkurrenzfähig bleiben auf dem stark umkämpften Markt der sogenannten „Silver Generation“. Diese Entwicklung stellt sich aber nicht von allein ein, sondern verlangt von den Sportvereinen und -verbänden eine aktive Zukunftsausrichtung für diese besondere Zielgruppe. Auf dieser Zukunftskonferenz wollen wir gemeinsam Ideen und Visionen entwickeln, aber auch bereits konkrete Maßnahmen planen.“ Mit diesen Worten leitete LSV-Vizepräsident Wolfgang Beer die Tagung in seinem Grußwort ein und unterstrich, dass der Seniorensport eines der zentralen Themen der Sportvereine und des Landessportverbandes sei.

Der demografische Wandel ist in Schleswig-Holstein bereits deutlich spürbar. Schon jetzt leben 500.000 Menschen über 60 Jahre in unserem Bundesland. Die Entwicklung spiegelt sich in den Mitgliederzahlen der Sportvereine Schleswig-Holsteins wider:

	Über 60 Jahre	Erwachsene Mitglieder	Anteil
2001	100.749	578.657	17,4%
2011	141.555	525.637	27,0%

Jessika Kraatz vom Kreissportverband Pinneberg stellte in ihrem Kurzvortrag eindrucksvoll und facettenreich die demografische Entwicklung dar: Der Anteil der Mitglieder in Schleswig-Holstein, die über 60 Jahre alt sind, hat sich im letzten Jahr um 3 Prozent erhöht. Trotzdem ist der Organisationsgrad der Über-60-Jährigen, d.h. derer, die im Verein Sport treiben, relativ gering. Laut Angabe des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) sind 33 Prozent der Gesamtbevölkerung Deutschlands Mitglied eines Sportvereins. Bei den Über 60-Jährigen sind es aber nur 25,7 Prozent der Männer und 12,8 Prozent der Frauen, die im Verein Sport treiben. Die Kernfrage der Konferenz lautete „Wie können die Vertreter

des organisierten Sports dazu beitragen, dass sich der Organisationsgrad erhöht und noch mehr ältere Menschen die Möglichkeit bekommen, durch Bewegung und Sport im Verein ihre Gesundheit und Selbständigkeit auch mit zunehmendem Alter zu erhalten?“ Die Zukunftskonferenz erwies sich dafür als geeignete Methode, mit hoher Ergebnisorientierung, großer Offenheit und aktiver Mitarbeit dem gemeinsamen Ziel näher zu kommen. Die Vertreterinnen und Vertreter der Kreissportverbände und Vereine arbeiteten konzentriert und engagiert verschiedene Lösungsansätze heraus – sehr zur Freude von Brigitte Roos, der Referentin für den Seniorensport im Landessportverband Schleswig-Holstein. Auch Karsten Ebeling vom Büro für Personalentwicklung in Malente äußerte sich positiv über den Verlauf und die Ergebnisse der Veranstaltung. Auf der nächsten Tagung der Seniorensportbeauftragten werden die Ergebnisse der Zukunftskonferenz vorgestellt und weitere Maßnahmen eingeleitet.

Zum Ende der Veranstaltung wurden Aufgaben und Verantwortlichkeiten verteilt und der zeitliche Rahmen zur Umsetzung der Maßnahmen festgelegt. Einhelliger Wunsch aller Beteiligten nach der Konferenz ist eine Fortsetzung der Veranstaltung im kommenden Jahr. Wolfgang Beer zitierte zum Abschluss die Visionen zweier Arbeitsgruppen für das Jahr 2020: „Endlich geschafft: Der Sport für Ältere auf Händen getragen“. Besonders gut gefiel dem ehemaligen Schulleiter die Alliteration der anderen Gruppe: „Bewegung und Begegnung schaffen Begeisterung.“ Die Fotodokumentation zur Zukunftskonferenz steht auf der LSV-Homepage zum Download bereit.

Weitere Informationen: Landessportverband Schleswig-Holstein
Brigitte Roos, Referentin für Seniorensport, Tel.: 0431/6486-217,
brigitte.roos@lsv-sh.de LSV/ro

Lubinus-Fachvortrag von Dr. Thomas Jurda im Haus des Sports

Titel: „Sportverletzungen des Fußes“
Ort: Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel
Termin: Dienstag, 24. April, 18.30 Uhr, Eintritt frei!
Referent: Dr. Thomas Jurda, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Lubinus Clinicum Kiel

KSV Ostholstein bietet Hilfestellung für die Sportvereine bei Angeboten in den offenen Ganztagschulen an

„Angst ist ein schlechter Ratgeber“



Sie ziehen für den Kinder- und Jugendsport an einem Strang: (von links) Susann Meyer (PSVEutin), Hellrik Wilder (KSV Ostholstein), Thomas Niggemann (LSV), Matthias Thoms (Kinderschutzbund), Klemens Nitsche (Stadtyugendpfleger), Jan-Eric Hertwig (Kreis-Schulsportbeauftragter) und KSV-OH-Geschäftsführer Götze Haß).

Die Sportvereine haben Sorgen, wenn es darum geht, Vorstandsposten zu besetzen. Und dann kommen noch neue Aufgaben auf die Vereine zu. „Am besten ist es, wenn jemand für die Sportangebote der offenen Ganztagschule zuständig ist“, schlägt Thomas Niggemann, Geschäftsführer Breitensport beim Landessportverband Schleswig-Holstein, vor. Denn: Die Schule kann auch eine Chance sein, neue, junge Mitglieder zu gewinnen. Doch es gibt auch große Probleme, wenn es um die Sportstättennutzung, qualifizierte Übungsleiter und Leistungs-sport geht. „Es geht um die Zukunft des Kinder- und Jugendsports in unseren Vereinen“, stellte Niggemann bei einem Pressegespräch fest, zu dem der Kreissportverband Ostholstein nach Eutin eingeladen hatte. Schule ist im Wandel, Gesellschaft ist im Wandel und in der Folge ist auch der Sport dem Wandel ausgesetzt – wenn er den Wandel nicht selbst in die Hand nimmt. Das Stichwort ist „Politikfähigkeit“. Es geht darum, dass sich der Sportverein als Partner auf Augenhöhe mit der Schule zeige. „Angst und Befürchtungen sind schlechte Ratgeber. Sport ist nach wie vor das beliebteste Schulfach“, meint Thomas Niggemann.

„Der organisierte Sport ist schlecht eingebunden, im Gegensatz zu Naturschutzverbänden zum Beispiel“, meint Matthias Thoms vom Kinderschutzbund Ostholstein, der in 13 Ganztagschulorten an elf Standorten mit 70 Mitarbeitern rund 900 Kinder und Jugendliche betreut. Finanziert werden die Angebote aus Landes- und kommunalen Mitteln sowie von Eltern. Pro „Schülerbetreuungsstunde“ sei ein Betrag von 70 Cent vorgesehen. Verlässlich sei vor allem der Ministeriumsanteil von 35 Cent, weiß Thoms, denn Kommunen unterstützen die Projekte manchmal auch nur ideell. Als Positivbeispiel für Sportangebote in offenen Ganztagschulen führt der Geschäftsführer des Kreissportverbandes Ostholstein, Götze Haß, eine Handball-AG in Pansdorf an, von der auch der TSV Pansdorf profitiert habe.

„Unser Problem ist die ländliche Region“, sagt der 2. Vorsitzende des Kreissportverbandes, Hellrik Wilder. Mit den kleinen

Dorfschulen verschwindet auch der Vereinssport in größere Kommunen. Der Sport findet zunehmend dort statt, wo auch die Schulen sind. Kreis-Schulsportobmann Jan-Eric Hertwig ist zugleich auch Vorsitzender des TSV Grömitz, der über 1.000 Mitglieder zählt. Er weiß: „Wenn Projekte laufen, dann laufen sie über Personen.“ Die Schule ist in Bewegung. Strukturelle Veränderungen halten Lehrerkollegien und Schüler auf Trab. Leidtragend ist auch eine traditionelle Zusammenarbeit von Schule und Sportverein. Für die Wettbewerbe „Jugend trainiert für Olympia“ meldeten sich weniger Schulen an. „Wir sitzen alle in einem Boot. Wir konkurrieren mit Facebook und Computerspielen“, weiß Matthias Thoms, dem es um die Vermittlung von Werten und Normen geht. Bei den Sportangeboten setzt er auf die Vereine, die sich stärker anbieten sollten, zum Beispiel bei Schulkonferenzen.

Mittler zwischen Verein, Schule, Kommune und Kinderschutzbund ist der Kreissportverband. „Wir helfen den Vereinen gern“, verspricht Götze Haß. **Der KSV ist telefonisch unter 04363/ 905277, per E-Mail unter ksvoh@t-online und im Internet unter www.sportverband.kreis-oh.de zu erreichen.**

Harald Klipp



Früh übt sich, wer sportlich fit durchs Leben gehen will. Hier bereiten sich junge Turnerinnen des PSV Eutin mit ihrer Trainerin Janina Peglow auf einen Wettkampf vor.

„Talk am Dienstag“ zum Thema „Integration durch Sport“

Wienholtz: „Integration durch Sport“ leistet wertvollen Beitrag für den sozialen Frieden in der Gesellschaft



LSV-Präsident Dr. Ekkehard Wienholtz (ganz links), Dr. Tim Cassel (3.v.l.) und Georges Pappaspyratos (2.v.r.) vertreten den organisierten Sport beim „Talk am Dienstag“.



Das Thema „Integration durch Sport“ zog zahlreiche interessierte Zuhörer an.

Auf Einladung der FDP-Fraktion im Schleswig-Holsteinischen Landtag hat LSV-Präsident Dr. Ekkehard Wienholtz an einer prominent besetzten Talkrunde zum Thema „Integration durch Sport“ teilgenommen und dabei vor rund sechzig interessierten Zuhörern den Integrationsaspekt des Sports in den Vordergrund gestellt. „Durch zahlreiche Maßnahmen und Projekte gelingt es dem LSV, Woche für Woche landesweit über 10.000 Kinder und Jugendliche anzusprechen und durch den Sport zu erreichen. Dazu zählen das vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) geförderte Programm „Integration durch Sport“ sowie die LSV-Projekte „Schule & Verein“ und „Sport gegen Gewalt“. Mit der Umsetzung dieser Maßnahmen leistet der Landessportverband in Schleswig-Holstein einen wertvollen Beitrag für den sozialen Frieden in der Gesellschaft“, so Wienholtz.

Die Aktivitäten, die sich gegen Gewalt, Intoleranz und Fremdenfeindlichkeit richten, aber auch die Integration von bildungsfernen und ressourcenärmeren Menschen im Fokus haben, erreichen Migrantinnen und Migranten ebenso wie Personen aus sozialen Brennpunkten. Auch gestrauchelte Jugendliche und

Heranwachsende, die „vom rechten Weg abgekommen sind“, können auf diesem Wege über den Sport den Weg zurück in die Gesellschaft finden. Die Sportvereine übernehmen dabei auch staatliche Aufgaben, die der Staat nicht in Gänze leisten kann. Das sei auch gut so, ergänzte Wienholtz, allerdings müsse der Staat den Vereinen die Rahmenbedingungen liefern, zum Beispiel Sportstätten bereithalten und günstige Bedingungen für die Ausübung von Ehrenämtern schaffen.

Der schleswig-holsteinische Integrationsbotschafter des DOSB und Präsident des Ringerverbandes Schleswig-Holstein Georges Pappaspyratos, der seit langer Zeit eng mit dem Landessportverband kooperiert und den LSV-Präsidenten zu diesem Termin begleitete, berichtete bei der Veranstaltung aus der Praxis über die erfolgreiche Integrationsarbeit der TuS Gaarden in Zusammenarbeit mit vielen Partnern im Kieler Stadtteil Gaarden. So wurden beispielsweise über das Projekt „Ring an Kieler Ostuferschulen“ wichtige Grundwerte des friedlichen Zusammenlebens wie Respekt, Fair Play, gegenseitige Achtung und offene Kommunikation vermittelt.

Dr. Tim Cassel, Projektleiter „Mädchen kicken cooler“ beim Schleswig-Holsteinischen Fußballverband (SHFV), berichtete von der großen Resonanz, auf die das Projekt gestoßen ist. Der Bedarf sei deutlich größer als das Angebot. Inzwischen werde an vier Pilotstandorten (Kiel, Flensburg, Heide und Neumünster) gekickt: Der SHFV engagiert sich an diesen Standorten in enger Zusammenarbeit mit den ortsansässigen Schulen, um die Mädchen über fachmännisch angeleitete, offene Fußballangebote zum dauerhaften Fußballspielen und zur regelmäßigen Turnierteilnahme zu bewegen. Vorrangiges Ziel dabei ist der Abbau von kulturellen Hemmschwellen. Neben den Vertretern des organisierten Sports nahmen an der Veranstaltung auch Emil Schmalfuß, Minister für Justiz, Gleichstellung und Integration des Landes Schleswig-Holstein, Dr. Heiner Garg, Minister für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein, Stefan Schmidt, Beauftragter für Flüchtlings-, Asyl- und Zuwanderungsfragen des Landes Schleswig-Holstein und Gerrit Koch, sportpolitischer Sprecher der FDP-Landtagsfraktion, teil.

LSV/ar

Neue GEMA-Tarife zum Download verfügbar

Die neuen GEMA-Tarife 2012 stehen auf der Homepage des DOSB unter folgendem Link zum Download zur Verfügung.
www.dosb.de/de/service/download-center/recht-steuern
<http://www.dosb.de/de/service/download-center/recht-steuern>

Kontakt: Deutscher Olympischer Sport Bund
 Hermann Latz
 Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt
 Tel. 069/67 00 347, Mail: latz@dsob.de

FrauenSportTage 2012 – DOSB ruft Sportvereine und Sportverbände zum Mitmachen auf



Unter dem Motto „fit und gemeinsam“ ruft der DOSB die Sportvereine und Sportverbände auch 2012 wieder auf, in den kommenden Monaten bundesweit viele FrauenSportTage zum Mitmachen und Ausprobieren durchzuführen.

Je vielseitiger und breiter die Angebote sind, desto eher können Frauen und Mädchen – ob jung oder älter, geübt oder ungeübt, ihren Interessen und ihrem Können entsprechend – die passenden Angebote auswählen, die ihnen wirklich Spaß machen. Ziel ist es, mehr Mädchen und Frauen für Bewegung und Gesundheit im Verein zu gewinnen. Es sollen vor allem diejenigen angesprochen werden, die den Weg in den Sportverein noch nicht gefunden haben: ob jung oder älter, ob Mutter oder nicht, ob trainiert oder aus der Übung gekommen, ob hier geboren oder zugewandert, ob mit oder ohne Behinderung – alle sollen sich willkommen fühlen und möglichst viele unterschiedliche Sportarten ausprobieren.

Dem organisierten Sport ist es in den vergangenen Jahren erfolgreich gelungen, den Anteil von Mädchen und Frauen auf Mitgliederebene dank attraktiver und innovativer Maßnahmen und Aktionen stetig zu erhöhen. Ideen und Kreativität sind auch in Zukunft gefragt, wenn Mitglieder gebunden und neue Zielgruppen für die Sportvereine gewonnen werden sollen. „FrauenSportTage können einen Beitrag dazu leisten, die Sport-

angebote bekannter zu machen. „Wir empfehlen die Zusammenarbeit mit kommunalen Frauenbüros und Frauenverbänden, um besonders heute noch sportferne Frauen und Mädchen zu erreichen!“, so Ilse Ridder-Melchers, DOSB-Vizepräsidentin Frauen und Gleichstellung.

Hinweise für die Verantwortlichen der FrauenSportTage 2012:

- Als Werbung für ihre Aktionen vor Ort können Vereine und Verbände das Plakat bzw. den Flyer nutzen, der unter www.dosb.de/de/frauen-gewinnen/unsere-themen/frauen-sportwochen/2012/ zum Download und Druck zur Verfügung steht.
- Positive Beispiele und gute Ideen können auch dem Leitfaden „Für Bewegung und Gesundheit – FrauenSportWochen vor Ort“ entnommen werden, den Interessierte kostenlos mit einer Mail an neuhaus@dosb.de bei Ingrid Neuhaus bestellen können.
- Der DOSB freut sich darüber, wenn Vereine oder Verbände im Nachgang zu durchgeführten FrauenSportTagen einen kurzen Bericht mit Foto über ihre Aktion an Frau Neuhaus mailen, damit diese als „Good Practice-Beispiel“ auf der DOSB-Homepage veröffentlicht werden können. DOSB

Fortbildung Sport Interkulturell vom 11. - 13. Mai im SBZ Malente

Das Fortbildungskonzept „Sport interkulturell“ soll die Vereinsarbeit von Vereinsfunktionären und Praktikern vor Ort unterstützen. Es werden Einblicke in interkulturelle Zusammenhänge gegeben und anhand von praktischen Beispielen soll die vielfältige integrative Arbeit im Sport weiterentwickelt werden. Für Abwechslung sorgen die sportpraktischen Übungen und Spiele, die in der Halle angeboten werden. Anmeldungen sind möglich direkt bei der Sportjugend Schleswig-Holstein oder über die Homepage www.sportjugend-sh.de.



Zielgruppe:

Jugend-/Übungsleiter/-innen, Vereinsfunktionäre/ Vereinsmanager C-Lizenz, JL-Assistenten/-innen, Pädagogen/-innen, Interessierte

Referenten:

Lehrteam Programm „Integration durch Sport“ des LSV mit Context-Zertifikat (interkulturelle Kommunikation und Bildung)

Datum und Ort: 11.5., 18 Uhr, bis 13.5., 12:30 Uhr, Sport- und Bildungszentrum Malente

Gebühr: 30 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung. Das Seminar wird mit 15 LE für JL/ÜL/EA-Lizenzfortbildung/-verlängerung anerkannt.

Gemeinsam zum Doppelsieg für Mensch und Natur - Klima- und Umweltschutz im Sport LSV-E.ON Hanse Energie- und Umweltpreis 2012 – Jetzt bewerben!



Der Landessportverband Schleswig-Holstein verleiht in diesem Jahr zum zweiten Mal zusammen mit seinem Energie-Kompetenzpartner E.ON Hanse einen Energie- und Umweltpreis für die Sportvereine in Schleswig-Holstein. Er ist dotiert mit einem Gesamtpreisgeld von 4.000 Euro.

Die Sportlerinnen und Sportler in den Vereinen sind es gewohnt, immer wieder neue Herausforderungen anzunehmen. Ungewohnt ist aber die Situation, nur Sieger aber keine Besiegten zu haben. Engagieren sich Sportvereine im Klima- und Umweltschutz, ergibt sich

diese Situation jedoch fast zwangsläufig, denn dieses Engagement kann immer nur Sieger hervorbringen – ein Doppelsieg für Mensch und Natur. Oft wird der Weg zunächst von einzelnen „Kümmerern“ beschritten, die größten Erfolge werden aber meist in der Gemeinschaft erzielt.

Neue Wege für das Umwelt- und Naturverständnis im Sportverein werden durch vielfältige Erfahrungen und Aktionen eröffnet und gefestigt. Dabei gibt es eine bunte Palette an Aktivitäten, die unterschiedlichsten Beweggründe und verschiedenste Ziele. Alles soll aber letztlich dazu beitragen, Natur und Umwelt zu schützen und das Gefühl zu stärken, gemeinsam etwas erreicht zu haben. Mit dem LSV-E.ON Hanse Energie- und Umweltpreis werden beispielhafte Aktionen, Programme, Projekte und Veranstaltungen aus allen Bereichen der Umweltarbeit im Sportverein ausgezeichnet, die den Stellenwert des Klima- und Umweltschutzes im Verein verdeutlichen. Die genauen Formalitäten und Fristen sowie weitere detaillierte Angaben und Anforderungen entnehmen Sie bitte der Ausschreibung, die dieser Ausgabe des SPORTforum beiliegt. Mitmachen lohnt sich – bewerben Sie sich schon jetzt!

Bewerbungsschluss ist der 17. September 2012 Die Bewerbungsunterlagen stehen unter www.lsv-sh.de zum Download bereit. Nähere Informationen: Dr. Sven Reitmeier Tel.: 0431 - 64 86 118, Fax: 0431 - 64 86 291 sven.reitmeier@lsv-sh.de

Neue Projektrunde für mehr Klima- und Umweltschutz im Sportverein LSV und E.ON Hanse starten „Sport-Audit Schleswig-Holstein 2012“ – Jetzt bewerben!

Die Sportvereine und deren Sportanlagen stehen einmal mehr im Fokus der Umweltschutzaktivitäten des Landessportverbandes Schleswig-Holstein (LSV). Der LSV und der Energieversorger E.ON Hanse bringen durch eine gemeinsame Initiative den Klima- und Umweltschutz im Sport weiter nach vorn. Positiver Nebeneffekt dabei: Wenn alles gut läuft, wird auch noch der eine oder andere Euro für die Vereinskasse oder die Haushalte der Träger der Sportanlagen eingespart.

Zum einen geben der LSV und E.ON Hanse den Vereinen mit dem Managementsystem „Sport-Audit Schleswig-Holstein“ ein geeignetes und bewährtes Instrumentarium an die Hand, um ihre Umwelt- und Klimaschutzbemühungen aber auch andere vereinsinterne Abläufe weiter zu strukturieren und ggf. zu intensivieren. Innerhalb dieses Managementsystems ist der Themenbereich Energieversorgung und -einsparungen in der Projektstaffel des vergangenen Jahres durch die Kooperation mit den Fachleuten der E.ON Hanse ausgebaut worden. Hiervon können die diesjährigen Teilnehmer profitieren. Der LSV bietet allen interessierten Vereinen die Möglichkeit, sich für die nächste Projektrunde zu bewerben. Der für alle teilnehmenden Vereine

kostenfreie komplette „Sport-Audit“-Projektdurchlauf kann für rund zehn bis fünfzehn Vereine angeboten werden. Die Bewerbungsfrist endet mit einer Info-Veranstaltung, zu der alle Bewerber und weitere Interessenten eingeladen werden, am 19. April 2012. Die Veranstaltung findet im Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Raum 117/118 statt. Beginn ist um 19 Uhr.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung mit Höhe der Mitgliederzahl, Anzahl der Sparten/Abteilungen und der Angabe, ob Ihr Verein über eigene Liegenschaften verfügt, ebenso wie auftretende Fragen an: Dr. Sven Reitmeier, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel Tel.: 0431/6486-118, E-Mail: sven.reitmeier@lsv-sh.de



Sport ist wichtiger Wirtschaftsfaktor in Deutschland

Mit einem Umsatz von fast 100 Milliarden Euro im Jahr spielt der Sport in den wirtschaftlichen Teilbereichen privater Konsum, Werbung, Sponsoring und Medienrechte für die deutsche Volkswirtschaft eine herausragende Rolle.

Dies geht aus einer Untersuchungsreihe im Auftrag des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie (BMWi) hervor, die im Rahmen eines Workshops im Ministerium vor kurzem vorgestellt wurde. Die Bürger geben für den aktiven Sport jährlich 77,6 Milliarden Euro aus, auf den passiven Sportkonsum entfallen 9,8 Milliarden Euro. Hinzu kommen fast 5,5 Milliarden Euro für Werbung, Sponsoring und Medienrechte, hieß es in der vom BMWi veröffentlichten Untersuchung. „Diese Zahlen spiegeln neben der gewachsenen gesellschaftspolitischen Bedeutung auch die gewachsene wirtschaftliche Bedeutung des Sports wider. Hier zeigt sich, dass vom Sport wichtige volkswirtschaftliche Impulse ausgehen“, sagte Dr. Thomas Bach, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Der Sport sei damit einer der wichtigsten Wirtschaftszweige in Deutschland. Darüber hinaus habe er einen unersetzlichen sozialen Nutzen für die Gesellschaft. „Was unsere 8,85 Millionen ehrenamtlich und freiwillig Engagierten im Bereich der sozialen Integration, der Gesundheit, der Werteerziehung und Bildung sowie der Vermittlung von Lebensfreude leisten, ist unbezahlbar“, betonte

Bach, „die 91.000 Sportvereine mit ihren 27,6 Millionen Mitgliedern sind der soziale Kitt unserer Gesellschaft. Das hat jüngst auch schon der Sportentwicklungsbericht gezeigt“, so der DOSB-Präsident weiter „An den genannten Zahlen sieht man einmal mehr, dass finanzielle Unterstützung des Staates für den Sport keine Subvention, sondern eine lohnende Investition in die wirtschaftliche und gesellschaftliche Zukunft unseres Landes ist“, bilanzierte Bach.

PM DOSB/BMWi

Neue Vereine im LSV

Folgende Vereine wurden am 19. März 2012 aufgenommen:

Reit- und Fahrverein Schmilau im Herzogtum	KSV Herzogt.-Lauenburg Pferdesportverband
BV Strike Ritter Kiel e.V.	Sportverband Kiel
KielerKletterKeller e.V.	Sportverband Kiel
Strietkamp Sport-Club Phoenix Kisdorf e.V.	KSV Segeberg Fußballverband
Gesundheitssportverein „TeamWorks“ e.V.	KSV Schleswig-Flensburg Rehaverband



Auch in 2012 gilt:
Kein Zusatzbeitrag!

Jetzt wechseln!

Die BARMER GEK ist der optimale Partner für sportlich Aktive und bietet eine ganze Menge.

Zum Beispiel:

- rund 800 Geschäftsstellen bundesweit
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- www.barmer-gek.de

► Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen! Sie erhalten 150 Punkte für das Bonusprogramm aktiv pluspunkten von der BARMER GEK.

BARMER GEK Schleswig-Holstein

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

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

BARMER
GEK die gesund
experten

Sport- und Bewegungstherapie nach einer Krebserkrankung

Warum sollen Krebspatienten Sport treiben?



Auch ein Krafttraining ist unter Anleitung möglich.

Dr. Thorsten Schmidt vom Krebszentrum Nord des UKSH, Campus Kiel, sprach mit dem Sportforum über Sport- und Bewegungstherapie nach einer Krebserkrankung

Trotz verbesserter Methoden der Vorsorge und vielschichtiger therapeutischer Anstrengungen ist Krebs aufgrund seiner Komplexität immer noch eine Erkrankung mit oftmals tödlichem Ausgang. Viele Ärzte und Therapeuten waren der Ansicht, dass für die Genesung krebstranker Menschen eine absolute körperliche Schonung und Ruhe entscheidend ist. Dies hatte zur Folge, dass die Patienten neben den Tumorfolgen auch an Bewegungsmangelkrankungen, wie z.B. einer Muskelatrophie, litten. Die positive Wirkung einer körperlichen Aktivität bei und nach einer Krebserkrankung ist inzwischen bewiesen. Obwohl seit der Gründung der ersten Krebsportgruppe 1981 inzwischen 800 Krebsportgruppen in Deutschland hinzu kamen, sind Sportgruppen für Krebspatienten im Vergleich zu über 6.500 existierenden Herzsportgruppen in Deutschland unterrepräsentiert. Mit 90 Prozent der Teilnehmenden stellen Brustkrebspatienten den größten Anteil der Krebspatienten im Reha-Sport dar. Berechnungen weisen darauf hin, dass in ca. 30 Jahren die Herz-Kreislaufkrankungen als Todesursache Nr.1 von den Krebserkrankungen überholt werden. Aus diesem Grund, und da eine gezielte Sport- und Bewegungstherapie eine immer größer werdende Rolle in Prävention, Therapie und Rehabilitation von Krebspatienten spielt, ist der weitere Ausbau des Angebotes wichtig.

Welche Inhalte hat die Sport- und Bewegungstherapie im Rahmen einer Reha-Sportstunde für Krebspatienten und wie ist eine solche Stunde aufgebaut?

Eine Sport- und Bewegungstherapie in der Krebsnachsorge soll

ein zielgruppenorientiertes Übungsprogramm sein, in dem die Schwerpunkte auf Bewegung, Spiel und Spaß sowie Koordination liegen. Im Mittelpunkt jeder Sportstunde sollte nicht nur die Erkrankung, sondern der Teilnehmer selbst stehen. Viele Teilnehmer kommen erst während der Rehabilitation wieder mit einer sportlichen Aktivität in Berührung. Um diesen Teilnehmern den Einstieg zu erleichtern, sollten die Übungen immer dem Prinzip „vom Leichten zum Schweren“, „vom Bekannten zum Unbekannten“ und vom „Einfachen zum Komplexen“ folgen.

Welche Ziele verfolgt eine Sport- und Bewegungstherapie nach einer Krebserkrankung?

Neben der Verhinderung von Bewegungsmangelkrankungen übt die Sport- und Bewegungstherapie in der Behandlung von Krebspatienten Einfluss auf physischer, psychischer sowie psychosozialer Ebene aus und birgt auch edukative Möglichkeiten in sich. Am Beispiel von Brustkrebspatienten lassen sich als spezifische Ziele der Sporttherapie die Vermeidung einer Muskelverkürzung im Schulter-Arm-Bereich, die Behandlung eines Lymphödems, ein Ausgleich des Kraftdefizits im Rechts-Links-Vergleich sowie die Bekämpfung des Fatigue-Syndroms (chronische Erschöpfung) nennen. Auf der psychischen Ebene sind der Gewinn neuen Selbstvertrauens, die Auseinandersetzung und Akzeptanz mit dem eigenen Körper, der Abbau von Ängsten sowie eine Verminderung depressiver Stimmung die therapeutischen Ziele. Die körperliche Aktivität in einer Gruppe geht den Zielen „Raus aus der sozialen Isolation“ und „Förderung der Kommunikation auf der sozialen Ebene“ nach. Die Aufklärung

über den Einfluss von Bewegung auf den Menschen soll zu einer Verbesserung in der Therapietreue und einer möglichen Lebensstiländerung führen und ist ein Ziel auf der edukativen Ebene.

Was muss ein Übungsleiter vor der ersten Sportstunde von den Teilnehmern wissen?

Für die Planung einer Reha-Sportstunde müssen vier Hauptfaktoren berücksichtigt werden:

- 1.) Krebsentität (z.B. Brustkrebs, Magen-Darmkrebs, Prostata)
- 2.) Stadium der Erkrankung (z.B. ob Fernabsiedlungen vom Tumor, sogenannte Metastasen, vorliegen)
- 3.) die Behandlungsphase (z.B. Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie)
- 4.) eventuelle Nebenwirkungen

Welche Belastungsformen können für die Teilnehmer gewählt werden?

Ein gezieltes Ausdauertraining ist über die gesamte Behandlungsphase eines onkologischen Patienten möglich. Zur Ermittlung der optimalen Herzfrequenz für das Training in der Reha-Phase wird die Lagerström-Formel empfohlen:

$$TrHf = RHT + (MHF - RHF) \times \frac{2}{3}$$

TrHf = Trainingsherzfrequenz

RHF = Ruheherzfrequenz

MHF = maximale Herzfrequenz

Ein Krafttraining kann an Geräten oder im Rahmen einer Kräftigungsgymnastik durchgeführt werden. Die Trainingsbelas-

tung und der Umfang der Übungen beim rehabilitativen Muskelaufbau sind abhängig von der Konstitution der Patienten und dem Therapiezeitpunkt. Für die Phase der Reha-Nachsorge kann die Belastung zwischen 50 und 75 Prozent der Maximalkraft liegen. Als Übungsumfang werden ein bis zwei Serien mit einer Wiederholungszahl von 15 bis 20 empfohlen. Vor dem Training an Geräten ist eine gründliche Einweisung durch einen erfahrenen Übungsleiter erforderlich, der das Training im weiteren Verlauf kontrolliert.

Gibt es eine allgemeine Bewegungsempfehlung nach einer Krebserkrankung?

Als allgemeine Bewegungsempfehlung nach einer Krebserkrankung wird dreimal pro Woche mindestens 30 bis 45 Minuten Bewegung (ggf. in mehrere Einheiten aufteilen) empfohlen. Idealerweise ein- bis zweimal pro Woche Ausdauersport und einmal pro Woche „Gymnastik“ (Koordination, Kraft, Flexibilität etc.) Im Allgemeinen sollten vermehrte Alltagsbewegungen (Treppensteigen, Spaziergänge, Einkaufsbummel etc.) in den Tagesablauf eingebaut werden. Eine Überbelastung und ein schwereres Heben oder Tragen sollte möglichst, aufgrund der Gefahr der Pressatmung, vermieden werden.

Wo kann ich eine Ausbildung oder Fortbildung als Übungsleiter für Krebserkrankungen besuchen?

Regelmäßige Aus- und Fortbildungen werden jährlich vom Rehabilitations- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein angeboten.

Dr. Thorsten Schmidt

The advertisement is set against a red background. On the left, a stack of red catalogs is shown, with the top one titled 'SPORT GERÄTE 2012' and 'ERHARD SPORT'. A white banner across the catalogs reads 'Stark in jeder Disziplin! Der aktuelle Katalog von ERHARD SPORT'. In the top right corner is a large white 'E' logo with three horizontal lines. Below it, the word 'SPORTGERÄTE' is written in large, white, outlined letters. Underneath that, in smaller white text, are the categories: 'Verein | Schule | Sport & Freizeit | Event | Therapie | Fitness'. In the bottom right, there is a logo for 'Partner des LSV.' with the LSV logo and the text 'Sonderkonditionen für LSV-Mitglieder.' Below this is the 'ERHARD SPORT' logo. At the very bottom, contact information is provided: 'Informationen und Katalog anfordern unter 03382 703232, nordost@erhard-sport.de oder im Internet unter www.erhard-sport.com' followed by a Facebook icon and 'www.facebook.com/erhardSPORT'.

einfach besser

TNG 

oder 50 €
Startguthaben



1 Tag
im Wilden Westen
für zwei Personen

Bis zum
30. Juni
2012

Kiel-Plus-Paket

 **Internet**
Flatrate mit bis zu 24 MBit/s

 **Festnetz**
Deutschland-Flatrate

 **Mobilfunk**
SIM-Karte fürs Handy

 **kostenloser
Vor-Ort Installationservice**

~~€ 29,80~~
/Monat*

Jetzt 3 Monate:

€ 14,80
/Monat*

**1 Tag im
Wilden Westen
für Zwei**

oder 50 €
Startguthaben



Kundenberatung: TNG Shop · Kehdenstr. 25 · 24103 Kiel · www.tng.de · Tel. 0431/908 908

* Aktion befristet bis zum 30.06.2012. Das Kiel-Plus-Paket kostet in den ersten 3 Monaten monatlich 14,80 €, danach monatlich 29,80 € und enthält wahlweise 50,00 € Startguthaben oder alternativ einen Gutschein für 2 Tickets zu den diesjährigen Karl-May-Spielen in Bad Segeberg. Veranstaltungszeitpunkt kann, Verfügbarkeit vorausgesetzt, nach Auftragsingang individuell gewählt werden. Ein Anspruch auf eine bestimmte Durchführung besteht nicht. Das Kiel-Plus-Paket hat eine Mindestlaufzeit von 12 Monaten, danach zum Ende des Folgemonats kündbar. Anschlussübernahme kostenlos. Neuanschluss einmalig 49,00 €. Die angegebenen Verbindungspreise und Flatrates für Telefonie beziehen sich auf reine Sprachverbindungen im deutschen Festnetz ohne Sonder- und Servicernummern, Mobilfunk- und Datenverbindungen. Preselection und Call by Call nicht möglich. Das Kiel-Plus-Paket ist in dem sich ständig erweiternden TNG-Netz verfügbar. Irrtümer vorbehalten. Das Angebot ist freibleibend und unverbindlich. Eine genaue Auflistung aller Kosten und Leistungen finden Sie unter www.tng.de.

Die Sportjugend und der SV Henstedt-Ulzburg. Gemeinsam stark



Gemeinsam stark. Die Philosophie des SVHU. Dieses Motto lebt der SVHU. Der SV Henstedt-Ulzburg ist ein Breitensportverein und gehört mit 5500 Mitgliedern zu den drei größten Vereinen in Schleswig-Holstein.

Als ich, vor nun schon fast acht Monaten, von der Mosel in den Norden zog – vom Dorfverein in einen Großsportverein – schien alles wie eine andere Welt. Hauptamtliche Vereinsmitarbeiter, eine Geschäftsstelle, ein vereinseigenes Fitness- und Gesundheitsstudio und einen eigenen Sportshop. Und trotzdem familiär, herzlich und keineswegs anonym. Als meine Vorgängerin und jetzige Auszubildende im Juli 2011 zu mir sagte, dass das Jahr verfliegen würde, hatte ich meine Zweifel. Nun muss ich ihr bedingungslos zustimmen. Die Zeit verging noch nie so schnell, ich habe mich im Verein eingelebt und genieße die Offenheit und Motivation, die das gesamte Team gemeinsam in den Verein einträgt.

Seit vielen Jahren arbeitet der SVHU mit der Sportjugend zusammen, seit 2007 bietet er ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport an. Bis heute kann ich es jedem nur weiterempfehlen. Vom ersten Tag an brachte man mir eine Menge Vertrauen entgegen: nach meiner Ankunft im Norden am 30. Juni 2011 fuhr ich am 02. Juli, gemeinsam mit einer unserer Auszubildenden, für eine Woche als Betreuerin mit zur Jugendreise nach Borkum. Eine tolle Woche, die mir noch lange in Erinnerung bleiben wird und schon ganz viele Einblicke in den Verein brachte. Wieder zurück in Henstedt-Ulzburg arbeiteten wir während der Sommerferien an unserer Vereinszeitung „SportPUR“, deren Neu- und Umgestaltung sich zu meinem Jahresprojekt entwickelte, da sie zum ersten Mal komplett in (Vereins-) Eigenregie erstellt wurde. Seit Anfang Januar arbeiten wir an der nächsten Ausgabe, die Anfang April erscheinen wird. Wir alle freuen uns auf das Ergebnis.

Nach den Sommerferien begann der „FSJ-Alltag“. Der SVHU kooperiert mit verschiedenen Schulen, sodass ich zurzeit dreimal in der Woche jeweils eine Leichtathletik-, Basketball- und Floorball-AG an einer Grundschule leite. Der SVHU setzt seine

FSJ'ler nicht als Unterstützung für andere Übungsleiter ein, sondern als eigenständige Gruppenleiter, sobald sie über eine Lizenz verfügen. So bekam ich weiterhin eine Basketballgruppe für Jugendliche, eine Ballspaßgruppe für Zweijährige und die Mini-(Fußball-)Kids, die zweimal in der Woche mit drei Jahren im HSV-Trikot auf dem Platz stehen und spielen wie die Großen. Jede Woche auf's Neue ein Highlight für mich! Habe ich an der Mosel bis dahin nur D-Mädchen im Fußball trainiert, kamen hier ganz neue Altersgruppen auf mich zu, die jede Woche neue Herausforderungen mit sich bringen.

Die Praxisstunden ergeben zusammen mit der Arbeit in der Geschäftsstelle, die sich überwiegend aus Mitgliederbetreuung und –verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit zusammensetzt, eine gute Mischung. Zudem kommen noch die Seminare der Sportjugend, die den Vereinsalltag kurzzeitig vergessen lassen und einen Höhepunkt des FSJs bilden. Mein FSJ ist bisher tatsächlich ein „Orientierungsjahr“, das tausend neue Erfahrungen und Perspektiven mit sich bringt, mir manchmal alles abverlangt, trotzdem ganz viel Freiraum schafft und somit insgesamt eine grandiose Zeit ergibt! Ich wusste lange nicht genau, was ich nach dem Abitur machen wollte, wusste aber sicher, dass ich nicht sofort zur Uni möchte. Viele Freunde gingen ins Ausland. Auch darüber habe ich nachgedacht, doch bereue ich es jetzt keine Sekunde „nur“ in Norddeutschland gelandet zu sein. Denn im Sommer werde ich nicht nur neue Vereins Erfahrung mit an die Mosel bringen, sondern auch eine ganze Menge Norddeutsch! Ich bin mir sicher: das FSJ, der SVHU und ich. Gemeinsam stark.

Ich möchte allen Interessierten empfehlen, ein FSJ zu machen. Vielleicht sogar beim SVHU? Die Stelle für 2012 ist noch nicht besetzt und erstmals bietet der SVHU auch einen Bundesfreiwilligendienst an. Mag der Artikel vielleicht an mancher Stelle wie ein Werbeartikel für den SVHU klingen, kann ich euch versichern, dass im Gespräch mit anderen FSJ'lern auch sie sich in ihren Vereinen wohlfühlen und ihr FSJ genießen. Das FSJ und du. Gemeinsam stark!

Laura Scheid,
FSJlerin beim SV Henstedt-Ulzburg



Zu Beginn der 63. Vollversammlung zeigte die Jazz-Dance-Gruppe des 1. SC Norderstedt „Young Surpremes“ einen Ausschnitt aus ihrem Programm.



Auch die Ehrengäste tanzten begeistert mit: v.l.: Wolfgang Beer (LSV-Vizepräsident), Jan Holze (dsj-Vorstand), Alexandra Ehlers (Vors. LJR), Landrätin Jutta Hartwig und Karsten Egge (Jugendministerium).

63. Vollversammlung der Sportjugend Schleswig-Holstein in Norderstedt - Neue Wege zur Stärkung des ehrenamtlichen Engagements in den Verbänden

Die große Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements von jungen Menschen in den Sportverbänden hob die Sportjugend Schleswig-Holstein am 17. März auf ihrer Vollversammlung in Norderstedt hervor. Die über 100 Delegierten und Gäste befassten sich im inhaltlichen Schwerpunkt ausführlich mit der Situation und den Möglichkeiten des Ehrenamtes in den Verbänden.

Im Rahmen eines „World-Cafés“ wurden für Handlungsfelder wie Anerkennungskultur, Freiwilligendienste, Zusammenarbeit mit Schulen, Finanzen oder Beteiligung konkrete Verbesserungsvorschläge entwickelt. Dabei wurde insbesondere deutlich, wie wichtig Gestaltungsmöglichkeiten, ernsthafte Beteiligung und die Rücksichtnahme auf veränderte zeitliche Ressourcen durch Schule und Studium für die Gewinnung und Bindung von jungen

Engagierten sind. Die Ergebnisse finden Eingang in das Maßnahmenpaket „Engagementförderung 2012-2016“, das aktuell in der Sportjugend Schleswig-Holstein entwickelt wird. Interessierte können auf der Sportjugend-Homepage die Ergebnisse der „World-Café“-Diskussionen einsehen.

Auf der Vollversammlung wurden auch die ersten „Botschafter gegen Kinderarmut“ ernannt. Heike Bayer aus Husum (TSV Husum), Desiree Trense aus Mölln (Sportjugend SH), Frank Agerholm aus Flensburg (Sportjugend Flensburg) und Jochen Tiedje aus Kiel (Sportjugend SH) wurden für ihr besonderes Engagement gegen Kinderarmut ausgezeichnet. Im Rahmen der Sportjugend-Initiative „Kein Kind ohne Sport!“ und mit Unterstützung der E.ON Hanse AG wird dieser Titel zukünftig an Menschen in und außerhalb des Sports vergeben. Die Ausgezeichneten sind



Erstmals wurde eine Auszeichnung von Personen vorgenommen, die sich in besonderer Weise in Initiativen für die Aktion „Kein Kind ohne Sport“ eingesetzt haben. Zu Botschafter gegen Kinderarmut wurden von sjsh-Geschäftsführer Carsten Bauer (rechts im Bild) zusammen mit Marion Blasig, (Vorstandsmitglied der sjsh) v.l. Jochen Tiedje (Vors. der sjsh), Frank Agerholm (Vorsitzender der Sportjugend Flensburg), Desiree Trense (ehem. student. Mitarbeiterin der sjsh) und Heike Bayer (Sportjugend Nordfriesland) ernannt.



Die Tanzgruppe „Smartey’s“ des TSV Weddelbrook lockerte nicht nur das Programm durch ihre Tanzdarstellungen auf, sondern stand auch für Interviews zur Verfügung und beteiligte sich an den Diskussionsrunden.



Jochen Tiedje, 1. Vorsitzender der sjsh und die zehnjährige Jaqueline vom TSV Weddelbrook, die mit den Gästen und Delegierten eine Tanzchoreografie einstudierte.



Einstimmige Beschlüsse und einstimmige Wahlergebnisse konnten bei den einzelnen Tagesordnungspunkten protokolliert werden.



Jan Holze, stellv. Vorstandsmitglied der Deutschen Sportjugend wird von Inke Reinecker, stellv. Vorstandsmitglied der sjsh, zum Thema „Wie kam ich zu meinem Ehrenamt“ interviewt.

Vorbilder und Motivation für andere und stehen zugleich stellvertretend für viele, die sich vor Ort für die Teilhabe der Kleinsten am Sport einsetzen.

Bei den Wahlen des Jugendverbandes wurden Anna-Sophie Krause (Rade b. Hohenwestedt), Inke Reinecker (Nortorf) und Steffi Schwarz (Bad Oldesloe) für weitere zwei Jahre in ihren Ämtern als stellvertretende Vorsitzende bestätigt.

In diesem Jahr war die Sportjugend des Kreissportverbandes Segeberg Ausrichter der Vollversammlung. Der Tanzsaal im Vereinsheim des 1. SC Norderstedt bot ideale Voraussetzungen für die Durchführung der Veranstaltung, die durch verschiedene Tanzdarbietungen und einer einstudierten Tanz-Performance mit allen Delegierten und Gästen aufgelockert wurde. Weitere Bilder sind in der Bildergalerie der Homepage zu sehen.



Christopher Vogt, Landtagsabgeordneter und Jugendpolitischer Sprecher der FDP-Fraktion rief in seinen Grußworten die Delegierten und Gäste auf, bei der bevorstehenden Landtagswahl von ihrem Wahlrecht Gebrauch zu machen.



Der neue wiedergewählte Vorstand der sjsh v.l.: Anna-Sophie Krause, Inke Reinecker, Jochen Tiedje, Marion Blasig, Uta Prezewowsky, Andreas König, Steffi Schwarz, Didi Rohlf und Geschäftsführer Carsten Bauer



Rund 100 Delegierte und Gäste beteiligten sich an der Einstudierung einer Tanz-Performance als Auflockerung zwischen den Grußworten.

Was Übungsleiter und Vereine von den Kitas noch lernen können...



ErzieherInnen aus Kitas stärken das System Verein. Gemeinsames Ziel von Kitas und Vereinen ist, die Entwicklung von Kindern zu fördern und ihnen eine lernanregende Atmosphäre zu bieten.

ErzieherInnen haben einen besonders engen Kontakt zu den Kindern und auch zu deren Eltern. Sie bieten den Tag über die unterschiedlichsten Aktivitäten an, sei es Malen, Ruhepausen, Mahlzeiten und Bewegung zwischen Lachen, Freude und Trösten und sind somit eine entscheidende Bezugsperson für das Kind. Ihre Aufgabe ist es – wie im Sport – alle Kinder fair zu behandeln und individuell auf sie einzugehen. Gute physische und psychische Belastbarkeit sind Grundvoraussetzungen, ebenso wie eine hohe Sozialkompetenz. In ihrem Alltag müssen sie zeigen, dass sie flexibel, belastbar, empathisch und beweglich mobil sind. Ein entscheidender Unterschied zu den ÜbungsleiterInnen aus Vereinen besteht in dem engeren Kontakt und dessen Dauerhaftigkeit – zum Kind und zu dessen Eltern.

Auch an die ÜbungsleiterInnen werden vergleichbare Anforderungen gestellt. Im Unterschied zu den ErzieherInnen ist der Kontakt zu den Kindern aber beschränkter, Elternkontakt findet gegebenenfalls gar nicht statt. Außerdem entscheiden sich die Kinder meist freiwillig für die zusätzliche Aktivität im Verein.

Und wieder einmal muss die Sportstunde im Verein ausfallen... Gerade ErzieherInnen bieten hier eine Lösung. Ihre ausgeglichene Persönlichkeit und ihr Interesse am Umgang mit Menschen, insbesondere mit Kindern und Jugendlichen, stellt ein großes

Potential dar. Kompetenz in diesem Zweig, zusätzlich verknüpft mit Fortbildungen im Bewegungsbereich, kann ein wertvoller Bestandteil für Vereine werden.

Wie aber den Kontakt herstellen und wissen, wer sich wie engagieren will?

Eine Kooperation zwischen Kita & Verein (gleichnamiges Projekt der Sportjugend SH) kann nachhaltig diesen Kontakt herstellen und vertiefen. 2012 fördert die Sportjugend SH 57 Kooperationen zwischen Kitas&Vereinen finanziell mit einem Zuschuss für den Übungsleiter. Eine Auflistung von bereits aktiven Vereinen und Kitas finden Sie auf der Homepage der sjsh unter dem Themenpunkt Kita&Verein. Aber auch ein Erzieher kann hier mit einer Lizenzausbildung für pädagogische Fachkräfte problemlos die Übungsleitertätigkeit übernehmen.

Warum Erzieher fördern?

Grundsätzlich sind Bewegungsangebote schon von Beginn an unabdingbar für die Entwicklung von Kindern. Bewegung ist vor allem im Kindesalter wichtig, um nachhaltig und effektiv Lernprozesse zu unterstützen. Durch die Vernetzung von Kitas und Vereinen besteht die Möglichkeit, Bewegung noch verstärkter und vielseitiger in den Kita-Alltag zu integrieren und alle Kinder, unabhängig von Vereinszugehörigkeit, einzubinden. Auch die Übungsleiter können profitieren. Durch den Kontakt zu den ErzieherInnen werden das Wissen um den Hintergrund des Kindes und der Umgang mit eventuellen Auffälligkeiten deutlich erleichtert. Außerdem können ErzieherInnen sich positiv mit in den Stundenverlauf einbringen. Und auch die Vereine profitieren! ErzieherInnen können als Übungsleiter angeworben werden und gleichzeitig bringen diese so die Kindergartenkinder schon früh in Kontakt mit dem Verein. So entsteht eine stärkere Bindung an den Verein und bereits ein frühes Interesse an Sportarten. Der Verein wird schon früh als freudvolle und bewegende Umgebung wahrgenommen.

Bei Interesse zur Unterstützung des Projektes Kita & Verein wendet Euch sich bitte an: Klaus Rienecker oder Kathleen Heß, kathleen.hess@sportjugend-sh.de, bzw. klaus.rienecker@sportjugend-sh.de oder 0431-6486-208.

Terminkalender

Veranstaltung	Ort	Datum
Vollversammlung des LJR SH	Husum	21. 4. 2012
Aktiv-Tag „Kinder in Bewegung“	Kiel, Uni	31. 8. 2012
Tag des Sports	Kiel	2. 9. 2012
Aktiv-Treff	Damp	14.-16. 9. 2012
Fachtag „Kinder in Bewegung“	Rendsburg	29. 9. 2012

Lehrgänge mit freien Plätzen

Sport interkulturell – in Kooperation mit „Integration durch Sport“	Bad Malente	11.-13. 5. 2012
Beachsport Wasserwandern mit Kajak und Kanadier,	Scharbeutz	1. / 2. 6. 2012
Planen-Organisieren-Erleben	Schwentine	8. - 10. 6. 2012
Erste-Hilfe-Ausbildung	Bad Malente	31. 8.- 2. 9. 2012

Ausführliches Lehrgangsprogramm mit Anmeldeformular unter: www.sportjugend-sh.de

Schneller informiert:

Besucht uns bei facebook

www.facebook.com/SportjugendSchleswigHolstein
www.facebook.com/FSJSportSchleswigHolstein
www.facebook.com/KeinKindOhneSport



und folgt uns bei twitter:

<http://twitter.com/SportjugendSH>





Neuer Modus mit eintägigen Turnieren und zusätzlichen Anreizen SHFV Beachsoccer-Cup 2012



Auch in diesem Sommer spielt der Fußball wieder eine bedeutende Rolle an den Stränden im Norden – und dass nicht nur wegen der dann stattfindenden Europameisterschaft mit der Deutschen Elf als Titelaspirant. Denn der SHFV Beachsoccer-Cup für Freizeit- und Vereinsmannschaften geht mit einigen interessanten Neuerungen in sein bereits drittes Jahr. So macht die Tour zwar wieder an genau sechs Qualifikationsstandorten in Schleswig-Holstein – erstmalig ist mit Amrum auch ein Nordseestandort dabei – und Mecklenburg-Vorpommern Halt, jedoch wird sich die Turnieranzahl dabei verdoppeln. Anstatt eines über beide Wochenendtage durchgängigen Wettkampfes, wird es an beiden Tagen voneinander unabhängige Turniere mit jeweils eigenen Wertungen geben.

Dabei erhalten beide Tagessieger ein Preisgeld in Höhe von 100 Euro sowie erstmalig auch die Zweitplatzierten eine Prämie von je 50 Euro. Zudem sammeln die jeweiligen Teams an beiden Tagen Punkte für die Gesamtwertung, über die man sich durch eine Top 10-Platzierung für das Landesfinale am 28. Juli in Laboe bei Kiel (inkl. Beachparty) qualifizieren kann. Hier geht es dann erneut um den offiziellen Landesmeistertitel und Preisgelder in Höhe von insgesamt 900 Euro. Die Startgelder für die Qualifikationsturniere wurden entsprechend der vorgenommenen Aufteilung ebenfalls halbiert. „Wir wollen mit diesem Modus sowohl den teilweise von weit her anreisenden Beachsoccer-Teams, als auch unseren Vereinen gerecht werden, für die ein ganzes Wochenendturnier oftmals zu lang ist und nur schwerlich in ihre Terminplanung passt. Dennoch ist ein Spielen an beiden Tagen weiterhin möglich und durch das veränderte Anreizsystem sogar sehr lukrativ“, erläutert der verantwortliche Referent für Freizeit- und Breitensportprojekte im SHFV, Fabian Thiesen, die Neuerungen.

Als weiteren Anreiz erhalten alle Standorte den Status als „Masters des Deutschen Beachsoccer Verbandes (DBSV)“. Damit bieten die Turniere den Teams zusätzlich die Chance, sich einen Startplatz für die Deutsche Meisterschaft des DBSV am 21./22. Juli in Bosen (Saarland) zu sichern. Das Ostseebad Damp wird abermals Gastgeber für den Tourauftakt am 19./20. Mai sein. Dafür haben sich die Damp Holding AG und die Sport- und Event-

Marketing Schleswig-Holstein (SEMSH) als verantwortliche Agentur für die Umsetzung des SHFV Beachsoccer-Cup, etwas ganz Besonderes überlegt: Das Beach Soccer Team Germany, die inoffizielle Deutsche Beachsoccer Nationalmannschaft, wird gemeinsam mit der Auswahl Englands ab Christi Himmelfahrt in Damp vor Ort sein, ein Trainingslager durchführen und zugleich versuchen, den Gästen des Ostseebades den Strandfußball näher zu bringen. Den Höhepunkt bilden zwei Vergleichsspiele der beiden Teams am Samstag und Sonntag im Rahmen der Turniere des SHFV Beachsoccer-Cup.

Unterstützt wird der SHFV wieder von seinen treuen Partnern Nordwest Lotto Schleswig-Holstein und der Provinzial, ohne deren Engagement die Durchführung einer Serie in dieser Qualität und Größenordnung nicht denkbar wäre. Darüber hinaus konnte der Landesfußballverband Mecklenburg-Vorpommern erneut als Kooperationspartner gewonnen werden und ist für die sportliche Betreuung der beiden Standorte in seinem Einzugsgebiet (9./10. Juni in Karlshagen und am 30. Juni/1. Juli in Graal-Müritz) zuständig. **Alle wichtigen Informationen zum SHFV Beachsoccer-Cup 2012 wie zum Beispiel die Durchführungsbestimmungen und das Anmeldeformular sind auf der Website www.beachsoccer-cup.com zu finden.**

Datum	Ort
19./20.05.	Damp
09./10.06.	Karlshagen
16./17.06.	Scharbeutz
23./24.06.	Amrum
30.06./01.07.	Graal-Müritz
14./15.07.	Dahme
28.07.	Laboe (Finale)
29.07.	Laboe (Frauen)

www.beachsoccer-cup.com

PROVINZIAL LOTTO



„Jugend trainiert Jugend“ an der Gettorfer Isarnwohld-Schule

Von der Schulbank auf den Trainingsplatz

Sechstklässler dribbeln in der Sporthalle der Gettorfer Isarnwohld-Schule um die Hütchen. Dem einen schlüpft der Ball vom Fuß, dem anderen purzeln die Hütchen kreuz und quer. Lachen, Gewusel, Lärmpegel. Wo ist der Lehrer? Der hält sich „vornehm“ zurück, beobachtet das Geschehen aus der Distanz. Mittendrin stehen die „Großen“ – Neunt- und Zehntklässler, die in einem Wahlpflichtkurs zum Fußball-„Teamleiter Kind“ ausgebildet werden und jetzt und hier das Sagen haben.

Selbstbewusst geben sie den Ton an, geben Anweisungen, nehmen sich aber auch viel Zeit, um den Kleinen die richtige Schusstechnik, Körperhaltung, das richtige Tempo zu erklären. „Jugend trainiert Jugend“ steht auf ihren Trainingsjacken. Eine Idee von Lehrer Jan Päben. Eine dieser Ideen, bei denen man sich fragt, warum sie nicht lange vorher schon jemand hatte. Denn eigentlich ist sie ganz einfach: Auf der einen Seite steht Päben, Inhaber des Fußball-C-Trainerscheins, lange Jahre Nachwuchs-Trainer beim Gettorfer SC, Lehrer, AG-Leiter, Mentor. Auf der anderen Seite stehen Neubaugebiete, junge Familien, unzählige Kinder in Gettorf (und Umgebung), der anhaltende Fußball-Boom und die immer größer werdende Not der Vereine, in Zeiten von Ganztags-Schulen und G8-Abitur jugendliche Übungsleiter für die „Minis“ im Verein zu finden. Dazwischen stand mit Beginn des Schuljahres die Idee des 45-jährigen „Paukers“, einen Wahlpflichtkurs anzubieten, in dem die Neunt- und Zehntklässler in 70 Stunden zum „Teamleiter“ nach den Richtlinien des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) ausgebildet werden.

Gesagt, getan: Päben, selbst Vater von zwei kleinen Söhnen, kontaktierte den Schleswig-Holsteinischen Fußball-Verband, der ihn mit Ausbildungsmaterialien für den Theorie-Unterricht versorgte. Er suchte Sponsoren und fand die Firma E.ON, die die 14 Jungen und zwei Mädchen mit Trainingsanzügen ausstattete. Er brachte den Unterricht mit dem Erlass für Wahlpflichtkurse in Einklang, gestaltete neben der „Ballarbeit“ auch umfassenden Theorie-Unterricht und plante eine „Lehrprobe“ für den Abschluss des Kurses am Ende des Schuljahres. Und er kontaktierte die Vereine, die – kaum waren die ersten Stunden vergangen – schon jetzt sechs Jungen engagierten, die mittlerweile beim GSC und beim 1.FC Schinkel das F-Jugend-Training leiten. „Natürlich geht es auch darum, bei den Vereinen Löcher zu stopfen“, sagt Päben, der sich darüber hinaus aber über die nachhaltigen Erfolge des Projektes freut. So werden die Jungen aus seinem Kurs in der ersten Woche der Sommerferien in Gettorf in einem Fußball-Feriencamp ihr erlerntes Wissen aus dem Schuljahr an Jüngere weitergeben und freuen sich ganz nebenbei über eine kleine Aufwandsentschädigung.

Von der Trainingsmethodik bis zum perfekten Spansschuss, vom Erarbeiten eigener Unterrichtsstunden bis zum schriftlichen Test – um ein bisschen Fußballspaß an Stelle von Unterricht handelt es sich hier keinesfalls. „Mir geht es um Nachhaltigkeit und darum, bei den Kindern Eigeninitiative zu wecken. Außerdem erhöhen das Trainer-Zertifikat und der Nachweis, mit Kindern gearbeitet zu haben, ihre Chancen bei späteren Bewerbungen“,

Der 17-jährige Kenneth Sydow kickt selbst in der A-Jugend der SG Dänischer Wohld. Schön während des Wahlpflichtkurses zahlte sich „Jugend trainiert Jugend“ aus, der Isarnwohld-Schüler wurde F-Jugend-Trainer des Gettorfer SC.



In der Schule haben Michel Möller (16), Malte Feddersen (16) und Kenneth Sydow (17, v.re.) gelernt, was es heißt, Trainer zu sein. In der F-Jugend des Gettorfer SC können die Schüler schon jetzt umsetzen, was sie gelernt haben.



„Jugend trainiert Jugend“ an der Gettorfer Isarnwohld-Schule. Im Wahlpflichtkurs bei Lehrer Jan Päben werden die Realschüler zu Fußball-„Teamleitern Kind“ ausgebildet. Natürlich steht auf dem Weg dorthin auch Theorie-Unterricht auf dem Programm.

sagt Jan Päben. „Und den Kleinen in der G- oder F-Jugend der Vereine sollen meine Schüler erst einmal beibringen, dass es darum geht, Spaß zu haben.“ Und den haben auch die angehenden Coaches Kenneth Sydow (17), Michel Möller (16) und Malte Feddersen (16), die alle drei selbst bei der SG Dänischer Wohld Fußball spielen. Kenneth und Michel trainieren mittlerweile die F3 vom Gettorfer SC, Malte die F2. „Ich möchte gern lernen, das, was ich kann, weiterzugeben“, sagt Michel und gibt zu: „Bei den ersten Malen als Coach im Verein war ich noch ganz schön aufgeregt, alles war neu. Aber dann haben wir unsere Hemmungen abgelegt.“ Michel will unbedingt als Trainer weiter lernen, will künftig auch bei seinem Heimatverein TSV Neudorf-Bornstein eine E- oder F-Jugend übernehmen. „Wir lernen auch, dass es wichtig ist, bei den Kleinen durchzugreifen, damit sie uns nicht auf der Nase herumtanzen“, ergänzt Kenneth.

Und manchmal, so erzählt Malte, dreht sich das Ganze irgendwie um. Dann wird auf einmal klar, warum diese Idee, die Jan Päben da am Anfang des Schuljahres hatte, eine so gute ist, auf die lange zuvor jemand hätte kommen sollen. Dann geht es nicht mehr nur darum, dass er etwas an die Schüler und die Schüler an die Kinder weitergeben, nicht mehr nur um „Jugend trainiert Jugend“, denn dann kommt etwas zurück. „Manchmal wollen die Kleinen nicht einmal eine Trinkpause machen, weil sie solchen Spaß am Training haben“, sagt Malte mit Stolz in den Augen. Eine Idee, die Schule machen sollte.

Von Tamo Schwarz



Im Wahlpflichtkurs bei Lehrer Jan Päben werden die Realschüler zu Fußball-„Teamleitern Kind“ ausgebildet. Üben am „lebenden Objekt“ sechste Klasse mit einem Slalom-Parcours und Hilfestellung im richtigen Moment.

Jetzt als Verein bei
Ihren Volksbanken
Raiffeisenbanken
bewerben!

„Mein Verein.“

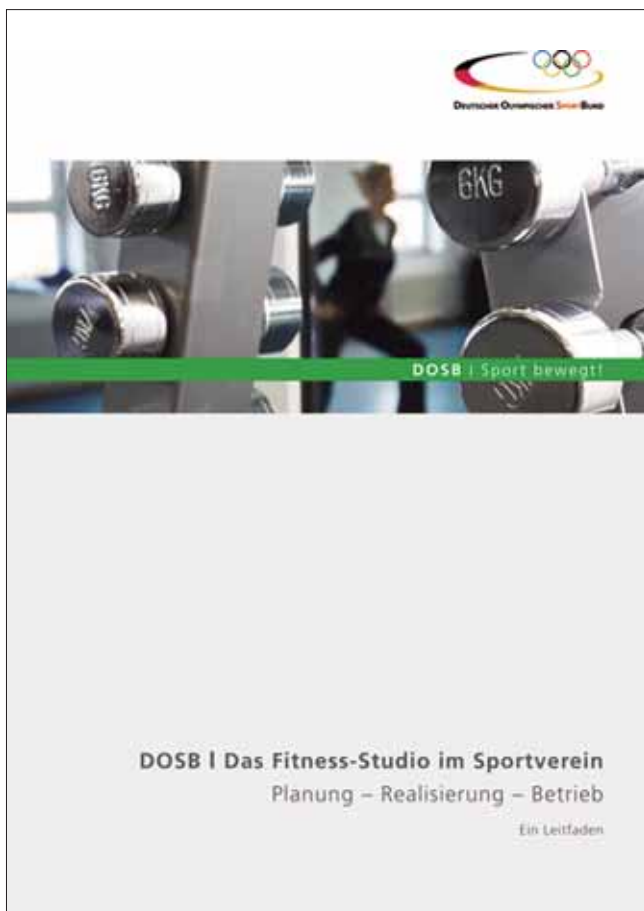
Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

„Sterne des Sport“ ist eine Aktion der Volksbanken Raiffeisenbanken und des Deutschen Olympischen Sportbundes, die gesellschaftliches Engagement im Sportverein auszeichnet. Weitere Informationen in unseren Filialen oder unter www.sterne-des-sports.de

Wir machen den Weg frei.

Volksbanken
Raiffeisenbanken 

DOSB bietet Leitfaden „Das Fitness-Studio im Sportverein“



Die Fitnessbranche boomt, und die Anzahl der vereinseigenen Studios hat in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen. Viele dieser Vereine, die ein Fitness-Studio betreiben, konnten ihre Mitgliederzahlen steigern. Einige Vereine denken daher im Rahmen der Vereinsentwicklung nach, ein vereinseigenes Fitness-Studio zu gründen.

Sportvereine, die sich mit dem Gedanken tragen, ein eigenes Fitness-Studio einzurichten, stoßen dabei auf viele Fragen und Probleme. Der Aufbau eines Fitness-Studios ist ein komplexes Unterfangen und bedarf einer sorgfältigen Planung. Daher hat die Arbeitsgruppe des Qualitätssiegels **SPORT PRO FITNESS** einen Leitfaden erstellt. Dieser versteht sich als Ratgeber und Wegweiser für Sportvereine auf dem Weg zu einem eigenen Fitness-Studio. Er zeigt die Prozesse auf, die bei der Planung und Umsetzung zu beachten sind, und an welcher Stelle Probleme entstehen können. Er informiert über die Ausrichtung eines Studios, räumliche Planung, Personalwirtschaft, Umweltmanagement, Finanzen und Kooperationsmöglichkeiten. Viele Erfahrungswerte aus bestehenden Studios sind mit eingeflossen.

DOSB

Weitere Informationen
finden sich online unter
www.sportprofitness.de.

Der DFB kommt am 20./21. April nach Schleswig-Holstein!

DFB-Futsal-Cup wird zum Zuschauermagneten

Am 20./21. April ist der Schleswig-Holsteinische Fußballverband gemeinsam mit der Hansestadt Lübeck Ausrichter des DFB-Futsal-Cup in der Lübecker Hansehalle und der Norden wird dort bestens vertreten sein. Denn bei den ersten drei entscheidenden Viertelfinalbegegnungen haben sich beide Hamburger Vertreter für das Final Four des DFB-Futsal-Cup qualifiziert.

Der Norddeutsche Vize-Meister, das Team Yasar, gewann sein Spiel bei der SG Unzenberg mit 8:7 und schaffte damit nach 2010 zum zweiten Mal den Sprung unter die besten Vier. Den Hamburger Doppelerfolg komplettierten die Hamburg Panthers, die den Favoriten und DFB-Sieger von 2010 und 2011, SD Croatia Berlin, überraschend mit 6:2 nach Verlängerung bezwangen. Als drittes Team sicherte sich der UFC Münster mit einem 9:2 gegen den SV Dersim Rüsselsheim das Ticket für Lübeck. Der letzte Teilnehmer wird im Spiel zwischen Hilalspor Stuttgart 1989 und den Futsal Panthers Köln ermittelt.

Die Hamburger Teams können sich schon jetzt auf eine lautstarke Unterstützung beim DFB-Futsal-Cup in Lübeck freuen. Die

Hansehalle fasst über 2.000 Zuschauer und wird an beiden Finalturnieren gut gefüllt. Am Samstag wird zusätzlich zwischen den Finalspielen ein All-Star-Spiel zwischen den Futsal-Auswahlteams von Dänemark und Deutschland ausgetragen. Seien auch Sie dabei und sichern Sie sich schon jetzt ihr Ticket (Gruppentickets ab elf Personen für zwei Euro) unter r.pashley@shfv-kiel.de oder Tel. 0431/6486-168.



Informationen zum DFB-Futsal-Cup finden Sie auf www.shfv-kiel.de.



Sporttauchen im Verein – ein faszinierendes Hobby

2.800 Sporttaucher (davon 350 Jugendliche) in 33 Vereinen sind im Tauchsport Landesverband Schleswig-Holstein e.V. (TLV-SH) vertreten, der wiederum Mitglied im Landessportverband Schleswig-Holstein ist. Der TLV-SH ist eingebunden in seinen Dachverband, dem Verband Deutscher Sporttaucher e.V. (VDST). Er bildet mit rund 75.000 Mitgliedern in fast 1.000 Vereinen die mit Abstand größte Tauchsportorganisation in Deutschland. Der VDST selbst gehört dem Weltverband der Sporttaucher, der CMAS an.

Der VDST und damit auch der TLV-SH wirken als einzige Tauchsportorganisationen in Deutschland ehrenamtlich. Das ist umso beachtlicher, weil der VDST umgeben ist von einer großen Zahl von professionellen Tauchsportverbänden. Deren Konkurrenz untereinander trägt nicht unbedingt zu einer Steigerung der Ausbildungsqualität bei. Der VDST und damit auch der TLV-SH kennen solche Probleme nicht. Mit seinen Tauchlehrern und Übungsleitern in den angeschlossenen Vereinen verbürgt sich der TLV-SH für eine erstklassige Ausbildung der Sporttaucher und für eine vielseitige Fortbildung. Und das auch noch, im Gegensatz zu den meisten Profi-Verbänden, ohne jeden Zeitdruck. Sicherheit beim Tauchen und umweltgerechtes Tauchen haben in seinen Vereinen erste Priorität.

Sporttauchen früher und heute

Fünf Seemeilen nordöstlich der Insel Fehmarn: von einem auch für rauere Verhältnisse konzipierten Schlauchboot lassen sich vier Sporttaucher rückwärts ins Wasser fallen. Sie sind mit Doppelflaschengeräten mit jeweils zwei Atemreglern, starken Lampen und Unterwasserkameras ausgerüstet. Ihr Ziel ist das legendäre Wrack der „VS 54“. Dieser etwa 50 Meter lange Hochseetrawler wurde im letzten Krieg mit zwei Kanonen ausgerüstet und als Vorpostensicherungsschiff im Bereich Fehmarnbelt eingesetzt. Am 15. März 1944 lief die VS 54 auf eine Mine und sank auf den hier 30 Meter tiefen Ostseegrund. Das Tauchen an einem solchen Objekt und soweit vor der Küste ist nichts für Unerfahrene. Stärkerer Seegang und behindernde Strömung sind dort fast normal. Die Wassertiefe, die Dunkelheit und auch die geringe Temperatur erfordern eine gute Ausbildung und auch Routine und Kondition. Belohnt werden die vier Abenteurer mit einem erlebnisreichen Tauchgang an einem der schönsten Wracks in der südlichen Ostsee. Zigtausende von Seenelken haben das in grüner Dämmerung liegende Schiff in ein fast unwirklich scheinendes phantastisches Gebilde verwandelt.

Das Sporttauchen hat sich in mehrfacher Hinsicht in den letzten Jahrzehnten weltweit extrem verändert. Noch Ende der 50er-Jahre gab es nur den „einfachen“ Taucher, der mit einer minimalen und wenig auf Sicherheit konzipierten Ausrüstung unterwegs war. Tauchsportschulen und Literatur gab es kaum. So brachte man sich das Tauchen oft selber bei. Zugleich galt dieses Hobby seinerzeit noch als „Sport für harte Männer“. Geradezu eine Revolution für den Tauchsport war der ab 1958 eingesetzte Neoprenanzug, der einen bisher nicht gekannten Komfort wie auch effektiven Kälteschutz sicherte. Erste bundesweit greifende Impulse gab es in Deutschland durch den 1954 gegründeten und ehrenamtlich tätigen Verband Deutscher Sporttaucher e.V. (VDST), der als



Dachorganisation für die immer zahlreicher werdenden Tauchclubs fungiert. Er schuf Tauchausbildungskonzepte, kreierte Brevets und entwickelte die Grundlagen für die Ausbildung und Prüfung von Tauchlehrern.

So richtig in Gang kam das Sporttauchen in Deutschland in den 70er-Jahren, gekoppelt sicher auch an das starke Wirtschaftswachstum und an das zunehmende Interesse der Menschen an aktiver Freizeitgestaltung. Möglich gewordene Reisen ans Mittelmeer und zu den dort entstehenden Tauchbasen verstärkten den Trend. So erlernten auch viele Mädchen und Frauen diesen Sport. Einen regelrechten Boom erlebte das Tauchen in den 80er- und 90er-Jahren. Es entwickelte sich weltweit und natürlich auch in Deutschland fast zu einem Volkssport. Fernreisen zu exotischen Destinationen wurden zu bezahlbaren Höhepunkten in einem Taucherleben. Heute gibt es neben dem eigentlichen Sporttauchen als Freizeitbeschäftigung **hochinteressante Spezialisierungsangebote**. Wer eine aufwändige Tauchausbildung absolviert hat, sucht oftmals konkrete Aufgaben in der Welt unter Wasser. Es bieten sich z.B. attraktive Möglichkeiten in der **Unterwasser-Biologie und -Archäologie**. Bemerkenswerte Fortschritte gab es in den letzten zehn Jahren in der **Unterwasser-Fotografie und -Videografie**. Durch die Entwicklung der digitalen Kompaktkameras mit kleinen erschwinglichen Unterwassergehäusen engagieren sich viele Taucher in der fotografischen Darstellung der Welt unter Wasser. Fast jeder zweite Sporttaucher in Schleswig-Holstein fotografiert inzwischen. Gerade im Nahbereich werden mit diesen Kameras fantastische Ergebnisse erzielt. Unterstützt werden diese Aktivitäten durch den Tauchsport-Landesverband, der entsprechende Lehrgänge und Wettbewerbe in der Unterwasser-Fotografie organisiert.

Einen beachtlichen Stellenwert hat das **Kindertauchen** und damit die Ausbildung geeigneter Tauchlehrer und -lehrerinnen in den letzten Jahren erreicht. Kinder ab sechs bzw. sieben Jahren können die Schnorchelabzeichen „Otter“ und „Robbe“ ablegen. Ab acht, zehn bzw. zwölf Jahren werden interessierte Kinder für die Kindertauchsportabzeichen CMAS-Junior* bis CMAS-Junior*** ausgebildet. Dabei wird bereits mit Pressluftgeräten getaucht, allerdings nur in Schwimmbädern oder unter Schwimmbadähnlichen Verhältnissen.



Viele der im Landesverband aktiven Tauchclubs betreiben speziell in den Wintermonaten das **Wettkampf-Tauchen und Wettkampf-Flossenschwimmen** während ihres Hallentrainings und beteiligen sich an den jährlich stattfindenden Landesmeisterschaften. Die Disziplinen sind nach weltweiten Standards des „Fin-Swimmings“ ausgerichtet. Mit speziellen Wettkampfflossen werden Strecken zwischen 50 und 800 Metern ohne und auch mit Tauchgerät getaucht oder geschwommen. Trainierte Wettkämpfer benötigen z.B. für das 50 Meter-Streckentauchen lediglich zwischen 16 bis 18 Sekunden! **Unterwasser-Rugby** ist eine spezielle und auch sehr attraktive Sportart in vielen Vereinen. Gespielt wird es in Schwimmbecken mit Wassertiefen von zwei bis vier Meter. Von der 11-köpfigen Mannschaft sind immer sechs Spieler im Wasser. Die Ausrüstung besteht nur aus Flossen, Maske, Schnorchel und einer speziellen Kopfhaube. Gespielt wird im Regelfall 2 mal 15 Minuten. Ziel ist es, einen zwecks Abtrieb mit Salzwasser gefüllten Ball ins gegnerische Tor zu bringen. Der Ball kann dabei ohne Weiteres über Distanzen von zwei Metern weit gestoßen werden. Dieser Sport wird nach einheitlichen Standards organisiert. Es gibt Landes-, Bundes-, Europa- und Weltmeisterschaften. Der VDST sichert sich dabei regelmäßig internationale Erfolge. Der Aufwand bei solchen Turnieren ist beachtlich. So gibt es zwei mit Pressluft-Tauchgeräten und Signaleinrichtungen ausgestattete UW-Schiedsrichter und einen Überwasser-Spielleiter. Unterwasser-Rugby ist Hochleistungs-sport: unter Luftabschluss sind blitzschnelle Beschleunigungen und Manöver in einem dreidimensionalen Raum gefordert.

Eine noch vor zehn Jahren ungeahnte Attraktivität hat das Apnoetauchen (die Urform des Tauchens schlechthin) bei uns erreicht. Selbst langjährige Gerätetaucher, vielleicht ihrer über-schweren Ausrüstung etwas überdrüssig, sind begeistert, wenn sie sich nach entsprechenden Kursen nur mit Flossen, Maske und dünnem Neoprenanzug elegant in die Tiefe schwingen können! Apnoetauchen wird bei uns nicht als Wettkampf-, sondern als Breitensport ausgeübt. Mit bundesweit festgelegten Begrenzungen für die Disziplinen Zeit-, Strecken- und Tieftauchen. Apnoetauchen ist die ideale Kombination von sportlicher Betätigung mit adrenalinträchtigen Kicks. Die wirkliche Faszination ist deshalb ganz klar das Tieftauchen. Zeit- und Streckentauchen sind eher Trainingseinheiten im Schwimmbad, um Leistungen zu optimieren. Für diesen Sport sind entsprechende Spezialkurse und Lesitungsabzeichen entwickelt worden. Der Landesverband stellt dafür zahlreiche Apnoe-Tauchlehrer und organisiert entsprechende Workshops. Ein sehr spezielles Segment ist das Trimix-Tauchen. Mit veränderten Atemgasgemischen ermöglicht es das Aufsuchen großer Wassertiefen und das Erreichen z.B. sehr tief liegender Wracks. Beim Extrembereich Höhlentauchen schließlich werden kilometerlange Unterwasserhöhlen mit hohem Aufwand an Ausbildung, Ausrüstung und Logistik erforscht.

Wer kann das Sporttauchen erlernen?

Schwimmen können ist natürlich die Grundvoraussetzung. Notwendig für jeden Tauchkurs ist eine vorherige ärztliche Tauchtauglichkeits-Untersuchung. Begeisterung für Wasser und Wassersport sollten vorhanden sein. Altersmäßig gibt es wenig Einschränkungen. Kinder können bereits ab 8 Jahren und unter Anleitung befähigter Ausbilder an das Tauchen mit Pressluft-Tauchgerät herangeführt werden. Auch über 60-jährige erlernen inzwischen noch diesen Sport.

Wie und wo kann man in Schleswig-Holstein das Sporttauchen erlernen?

Der Tauchsport-Landesverband bietet dafür mit seinen Vereinen zahlreiche Gelegenheiten. Schnuppertauchen: In Vereinen, gelegentlich auch bei öffentlichen Veranstaltungen, haben interessierte, im Tauchen aber noch völlig Unerfahrene, Gelegenheit, unter Begleitung erfahrener Ausbilder ihre ersten Versuche mit einem Tauchgerät in einem Pool zu machen.

Grundtauchschein:

Es ist der Einstiegskurs in das Sporttauchen schlechthin. Im Schwimmbad werden in einem mehrwöchigen Kurs und ohne jeden Zeitdruck alle für den Anfang wichtigen Kenntnisse und Fertigkeiten in Theorie und Praxis im Tauchen mit und ohne Tauchgerät vermittelt.

Deutsche Tauchsportabzeichen (DTSA):

Die DTSA* bis DTSA*** beinhalten schwerpunktmäßig die Ausbildung im Freiwasser. Ziel ist dabei u.a. die Hinführung zum „selbstständigen Taucher“. Begleitet werden diese Kurse von weitergehenden theoretischen Unterweisungen und von durch erfahrene Ausbilder geführten Tauchgängen in größeren Tiefen und anspruchsvolleren Gewässern.

Wo kann man in Schleswig-Holstein tauchen?

Naturgemäß ist die Ostsee DAS Tauchrevier hier im Norden. In diesem Flachmeer wird sehr oft von Land aus an schönen Plätzen getaucht. Bootfahrenden Tauchern bietet die Ostsee zahlreiche Wracks und Wrackreste. Aber auch einige und nur für den Tauchsport-Landesverband freigegebene Seen bieten gute Tauchmöglichkeiten. Die Nordsee dagegen wird wegen der durch die Gezeiten bedingten schlechteren Sichtweiten nur wenig betaut. Außerhalb Schleswig-Holsteins sind es zwei Destinationen, die norddeutsche Sporttaucher in ihren Bann ziehen: der Kreidesee in Hemmoor bei Cuxhaven, der gute Sichtweiten und eine wetterunabhängige Tauchgarantie bietet. Und der nur etwa 80 Kilometer nördlich der Bundesgrenze liegende Kleine Belt in Dänemark.

Erhard Schulz

Kontakte zum Tauchsport-Landesverband Schleswig-Holstein e.V.: www.tlv-sh.de, Mail: ausbildung@tlv-sh.de



Präsentationsreise in die Türkei mit Gebeco



Der renommierte Kieler Reiseveranstalter Gebeco ist seit zwei Jahren Reisepartner des Landessportverbandes Schleswig-Holstein und bietet Vereins- und Verbandsgruppen aus Schleswig-Holstein individuell zugeschnittene Sportreisen zu Sonderkonditionen sowie eine umfassende Reiseberatung und professionelle Betreuung bis hin zur kompletten Übernahme der Haftung an.

Auf einer Präsentationsreise vom 23. bis 26. Februar in die Türkei konnten sich interessierte Entscheiderinnen und Entscheider aus

schleswig-holsteinischen Vereinen und Verbänden von den Leistungen Gebecos überzeugen. An der Reise nahmen die Spitzenfunktionäre der Fachverbände Tischtennis, Triathlon und Leichtathletik sowie der Vereine KMTV, SV Henstedt-Ulzburg und TuRa Meldorf teil. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten vor Ort nicht nur die Gelegenheit, die dortigen Gegebenheiten kennenzulernen, sondern kamen auch mit dem türkischen Partner von Gebeco persönlich ins Gespräch, um Möglichkeiten von Sportreisen für Vereins- oder Verbandsgruppen zu erörtern und die zukünftige Umsetzung von Gruppenreisen zu skizzieren. Darüber hinaus blieb aber auch genügend Zeit für einen Erfahrungsaustausch untereinander. Neben den Fachgesprächen kamen so auch gesellige und kulinarische Aspekte nicht zu kurz. Dem Gebeco-Mitarbeiter Christian Latendorf, der maßgeblich zum Erfolg dieser informativen Präsentationsreise beigetragen hat, gilt der Dank aller Reisetilnehmerinnen und -teilnehmer. Die teilnehmenden Vereine und Verbände stehen allen Interessierten für weitere Informationen gern zur Verfügung. Auch der LSV-Partner Gebeco bietet eine unverbindliche Beratung an.

Hans-Jürgen Gärtner

Ansprechpartner Gebeco GmbH & Co KG:

Christian Latendorf

Tel: 0431 - 5446- 610

Fax: 0431 - 5446- 690

E-Mail: cla@gebeco.de

Fair Play Preis des Deutschen Sports 2012 – Jetzt Preisträger nominieren!



Das Bundesministerium des Innern (BMI) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) vergeben auch 2012 wieder den Fair-Play-Preis des Deutschen Sports.

Geehrt werden Einzelpersonen, Gruppen (z.B. Mannschaften oder Fangemeinschaften) oder auch Initiativen, die durch ihre Aktionen oder ihr Engagement im Zeitraum vom 10. Juni 2011 bis 31. Mai 2012 ein Beispiel für Fair Play im Sport gegeben haben. Denn obwohl Fair Play die Seele des Sports ist, ist faires Verhalten auch im Sport keine Selbstverständlichkeit. Gesucht werden Fair-Play-Aktionen aus dem Leistungs- und aus dem Breitensport, da Vorbilder auf allen Ebenen des Sports unentbehrlich sind. Vorschläge können noch bis zum 1. Juni 2012 unter www.fairplaypreis.de eingereicht werden. Wird der Vorschlag von der Jury des Fair-Play-Preises des Deutschen Sports ausgewählt, reisen die Vorschlagenden zum Fest der Begegnung der Deutschen Sporthilfe und sind live bei der Preisverleihung dabei.

DOSB

Was tun bei ARTHROSE?

„Mir ist noch nie so bewusst gewesen, wie wichtig die Hände sind. Ich habe doch mein ganzes Leben noch vor mir und muss noch 30 Jahre arbeiten“, sagt eine junge Frau, die eine Arthrose im Handgelenk hat. Wer ist besonders gefährdet, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei dieser Arthrose, und wie kann man am besten vorbeugen? In der neuesten Ausgabe ihrer Informationszeitschrift „Arthrose-Info“ gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe hierzu zahlreiche Hinweise. In anschaulichen Darstellungen werden wirksame Behandlungsmethoden und wertvolle Tipps beschrieben. Darüber hinaus enthält das Heft wieder viele nützliche Empfehlungen für alle Arthrose-Betroffenen. Ein kostenloses Musterheft kann angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 11 05 51, 60040 Frankfurt/Main (bitte gerne eine 0,55-€-Briefmarke für Rückporto beifügen).

www.fairplaypreis.de

Inforeihe: Gut zu wissen – Fragen und Antworten zur Sportversicherung

Teil 4: Zusatzversicherungen



Die Vereine und Verbände im Landessportverband haben die Möglichkeit, über den Umfang des Sportversicherungsvertrages hinaus wertvollen Zusatzversicherungsschutz abzuschließen. Nach der Nichtmitgliederversicherung, der Kfz-Zusatzversicherung mit Rechtsschutz und der Vermögensschadenzusatzversicherung in den letzten Ausgaben des SPORTforum stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe eine weitere wichtige Zusatzversicherung vor:

Teil 4: Die Reiseversicherung

Reisen gehören seit langem zum festen Bestandteil des Vereinslebens. Damit diese Reisen möglichst unbeschwert verlaufen, sollte man bei der Vorbereitung auch an eventuelle Gefahren und Risiken für Reiseveranstalter und -teilnehmer denken und sie entsprechend absichern. Die Gesetzgebung (§ 651 K BGB) schreibt dazu vor, dass der Veranstalter von Reisen seine Reisetilnehmer auch gegen den finanziellen Schaden eines Insolvenzverfahrens über das Vermögen des Reiseveranstalters absichern muss. In einem solchen Fall würde der Versicherer bei einer Zahlungsunfähigkeit des Veranstalters die Erstattung des Reisepreises (wenn Reiseleistungen des Reiseveranstalters ausfallen) sowie die notwendigen Aufwendungen für die Rückreise übernehmen.

Was viele nicht wissen: Dieses Gesetz gilt nicht nur für kommerziell tätige Reiseveranstalter, sondern auch für Vereine und Verbände. Reiseveranstalter ist laut Gesetz jeder, der mindestens zwei Einzelleistungen einer Reise (z. B. den Reisebus und die Unterkunft) zu einem Angebot zusammenfasst, mehr als zwei Reisen im Jahr durchführt und diese somit nicht nur gelegentlich vermittelt. Zur Erfüllung der gesetzlichen Verpflichtung zur Reisepreisabsicherung muss ein Reiseveranstalter dabei jedem Reisenden einen Versicherungsschein

aushändigen. Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass, durch eine Änderung der Gewerbeordnung (§ 147b), die Veranstaltung von Reisen ohne Aushändigung eines Versicherungsscheines als Ordnungswidrigkeit mit einer Geldbuße von bis zu 5.000 Euro geahndet werden kann. Zusammenfassend sind betroffen von dieser neuen Regelung z.B. die Landessportbünde/Landessportverbände selbst, Sportkreise Bildungswerke, Fahrtzentralen, Fachverbände und vor allem die Sportvereine.

Aus diesem Grund hat die ARAG Lösungsmöglichkeiten für die Sportorganisationen gefunden, um die Betroffenen unkompliziert in die Lage zu versetzen, die vom Gesetzgeber geforderten Versicherungsscheine zu beantragen und an die Reisetilnehmer auszuhändigen. Unabhängig von der Gesetzesregelung ist vielen Vereinen und Verbänden oft nicht bekannt, dass sie sich als Veranstalter einer Reise sehr hohen Haftungsrisiken aussetzen, die den Abschluss einer besonderen Haftpflichtversicherung mit hohen Deckungssummen erfordern. Die ARAG Sportversicherung bietet allen Vereinen und Verbänden günstige Hilfestellungen und Lösungen an, die von der Beantragung des gesetzlich notwendigen Versicherungsscheines bis hin zur Unfall-, Haftpflicht-, Reisegepäck- und Krankenversicherung für jeden einzelnen Reisetilnehmer reichen. Senden Sie bitte den ausgefüllten Antrag rechtzeitig vor Beginn der Reise an Ihr Versicherungsbüro beim LSV!

Weitere Auskünfte sowie eine individuelle Beratung erhalten Sie schnell und unkompliziert über das Versicherungsbüro beim LSV oder auf unserer Internetseite über www.arag-sport.de, wo Sie Ihren Versicherungsschutz auch gleich via Onlineantrag abschließen können.

Schicken Sie Ihre Mitglieder ruhig auf die Straße.



MACHT STARK.



Die ARAG Kfz-Zusatzversicherung mit Rechtsschutz. Umfassender Unfallschutz für alle zu Vereinszwecken genutzten privaten PKW. Infos unter www.ARAG-Sport.de oder (04 31) 6 48 61 40

Lubinus Clinicum informiert:

Das Knie im Sport – Teil 3: Knorpelschäden II

Dieser Beitrag ist der dritte Teil einer Serie über sportbedingte und sportrelevante Gelenkschäden. Jeder Sportler, egal ob Spitzen- oder Breitensportler, wird im Laufe seiner Aktivitäten Gelenkprobleme entwickeln. Es ist oft schwer, die Tragweite und Bedeutung dieser Beschwerden zu beurteilen oder auch die ärztlichen Ratschläge und Maßnahmen einzuordnen. Diese Artikelserie soll den aktiven Sportler über die Bandbreite der möglichen Ursachen informieren und ihm helfen, mögliche Erkrankungen besser zu verstehen. Die Gliederung orientiert sich an typischen Fragen, die die Patienten im Rahmen unserer Gelenksprechstunde oft stellen.

Warum werden Knorpelschäden operiert?

Und wann ist das der Fall?

Die Operation eines Knorpelschadens hat zwei klare Ziele: Zunächst lindert sie die akuten Beschwerden. Das hilft dem Sportler, seine Aktivitäten schmerzfrei fortzusetzen, ohne dass es zu weiteren Gesundheitsschäden kommt. Und zweitens hält der chirurgische Eingriff weitere Verschleißprozesse im Kniegelenk auf oder verlangsamt sie zumindest. Jeder Sportler sollte wissen: Spätestens wenn Einklemmungsbeschwerden auftreten, ist eine Operation meistens unumgänglich.

Welche Knorpeloperationen gibt es?

Die Art und Weise der operativen Versorgung hängt davon ab, wie groß der Knorpelschaden ist und wodurch er entstand. Verletzungsbedingte Knorpelschäden sind oft begrenzt. Meistens ist nur eine der Gleitflächen betroffen, während die Gegenseite noch glatt und intakt ist. In diesen Fällen kann man die defekte Knorpelstelle ausheilen lassen – und zwar mit Hilfe der Knorpelzellzüchtung. Dieser Eingriff erfolgt in zwei Schritten: In einer ersten Operation entnimmt der Chirurg einen kleinen Knorpelstreifen von einer nicht belasteten Stelle des Gelenkes. Aus dieser Gewebeprobe werden in einem Speziallabor Knorpelzellen isoliert und angezüchtet. Spezielle biochemische Stoffe machen diese Zellen wieder vermehrungsfähig; es entstehen kleine Zellkolonien, die in einem zweiten chirurgischen Eingriff auf die defekte Knorpelstelle aufgebracht werden. Die kleinen „Tüpfel“ wachsen im Laufe von Wochen zusammen und füllen den Defekt auf der Gelenkoberfläche wieder mit Knorpelgewebe auf. Dieses ist die einzige Methode, ursprünglichen Knorpel wiederherzustellen. Alle anderen Verfahren dienen entweder der Entlastung des betroffenen Knorpelareals oder der Bildung eines Ersatzgewebes.

Bei der O-Beinstellung mit Überlastung des inneren Kniegelenkes hilft zusätzlich oft eine Achskorrektur zu einem leichten X-Bein. Diesen Eingriff nennt man Osteotomie. Knorpelschäden hinter der Kniescheibe lassen sich mit einer Kunstknorpelmembran versorgen. Sie bildet eine künstliche Gleitschicht. Verschleißbedingte größere Gelenkknorpeldefekte werden durch das Verfahren der so genannten „Mikrofrakturierung“ versorgt. Das ist ein arthroskopischer Eingriff, bei dem zunächst der zerstörte Knorpel bis auf den darunterliegenden Knochen entfernt wird. Mit einem kleinen Mikromeißel werden anschließend kleine Perforationen des darunterliegenden Knochens erzeugt, aus denen es ein wenig blutet. In der Folge entsteht ein kontrollierter Bluterguss auf der Knochenoberfläche, aus dem sich später eine Bindegewebsnarbe bildet, die schließlich den Knorpeldefekt auffüllt.



Die angezüchteten Knorpelkugeln haben einen Durchmesser zwischen 1/2 und 1 Millimeter. Ein Kugelchen besteht aus ca. 200.000 Knorpelzellen.

Was hilft, wenn der biologische Knorpelersatz versagt?

Wenn trotz der oben beschriebenen Maßnahmen Knorpeldefekte nicht ausheilen, kann man begrenzte Defekte der Gelenkfläche durch Metall ersetzen. Diese Prothesen werden operativ so passgenau eingefügt, dass sie stufenfrei und bündig mit dem umgebenden Gelenkknorpel abschließen. Ein vollständiger Gelenkersatz lässt sich auf diese Weise vermeiden oder zumindest aufschieben.

Wie kann ich mich vor einem Knorpelschaden schützen?

Immer wieder hören wir die Frage: Verhindert eine „richtige“ Ernährung Gelenk- und Knorpelschäden. Die Antwort lautet: nein! Und fast ebenso häufig wird gefragt, ob Sport zu Knorpelschäden führt. Auch hierfür gibt es eine klare Antwort: Maßvoller Sport verursacht keine Knorpelschäden; er hilft vielmehr dem Knorpel. Denn wie bereits erklärt, fördert die regelmäßige Be- und Entlastung der Gelenke die Knorpelernährung und seine Regeneration. Selbst bei bestehenden Verschleißschäden hilft der richtige Sport, die Gelenkbeweglichkeit und die Muskulatur zu erhalten. Bei Risiko-Sportarten ist dabei entscheidend, das Kniegelenk durch eine kräftige Oberschenkelmuskulatur zu stabilisieren. Ein gutes Koordinationstraining und weitere sportsspezifische Techniken helfen zusätzlich, die Verletzungsanfälligkeit zu senken. Unser Tipp für alle Sportler: Klären Sie typische Gelenkbeschwerden möglichst frühzeitig ab, um gegebenenfalls noch eine Knorpelreparatur durchführen zu können, bevor die Gelenkschicht zu stark geschädigt ist. Und achten Sie auf Ihr Gewicht. Denn Übergewicht ist der sicherste Feind unserer Gelenke.

Dr. med. Gero Benning
 Facharzt Orthopädie/Unfallchirurgie
 Lubinus Clinicum Kiel,
 Abteilung Unfallchirurgie/arthroskopische Chirurgie,
 lfd. Arzt Dr. med. H. Laprell

LUBINUS
GRUPPE

CLINICUM

AMBULANT

AKTIV

AKADEMIE

SERVICE

KOOPERATION

LUBINUS CLINICUM

Orthopädische Chirurgie

LUBINUS
CLINICUM

Endoprothetik:
Dr. Ph. Lubinus,
Tel. 0431/388-205

**Hand- und
Mikrochirurgie:**
Dr. Chr. Ranft,
Tel. 0431/388-209

Fußchirurgie:
Dr. T. Fischer,
Tel. 0431/388-205

**Unfall- und arthroskopische
Chirurgie, Sporttraumatologie:**
Dr. H. Laprell,
Tel. 0431/388-204

**Wirbelsäulenchirurgie,
Kinder-, Rheuma- und
onkolog. Orthopädie:**
Prof. Dr. Ch. Hopf,
Tel. 0431/388-302

**Plastische und Wiederher-
stellende Chirurgie:**
Dr. M. Geenen,
Tel. 0431/388-305

Gefäßchirurgie:
Dr. A. Marquardt,
Tel. 0431/388-284

Schmerztherapie:
Dr. W. Wabbel,
Tel. 0431/388-281

**Anästhesie und operative
Intensivmedizin:**
Dr. W. Milkereit
Tel. 0431/388-0

LUBINUS
AMBULANT

**Ambulantes
Operationszentrum:**
Tel. 0431/388-281

**Notfallambulanz,
D-Arzt, BG**
Tel. 0431/388-226

Privatärztliche Behandlung:
Alle Fachbereiche

**Ermächtigung für
Hand- und Mikrochirurgie**
**Ermächtigung für
Wirbelsäulenchirurgie,
Kinder- und onkologische
Orthopädie**

LUBINUS
AKTIV

**Praxis für Physiotherapie
Ambulantes Rehazentrum
Zentrum für Prävention**

LUBINUS
AKADEMIE

**Johann Hermann Lubinus
Schule**
• Schule für Physiotherapie:
Tel. 0431/388-120

Lubinus Akademie
• Fort- und Weiterbildung

LUBINUS
SERVICE

Lubinus-Sodexho
Dienstleistungs-GmbH
(Gastronomie/Partyservice)

Lubinus Sitex-
Service GmbH
(Wäscheversorgung)

Lubinus-Kuhnert
Dienstleistungs-GmbH
(Gebäudereinigung)

Lubinus-orgaMed
Sterilgut GmbH
(Sterilgutversorgung)

Lubinus Technik
und Service GmbH
(Technische
Dienstleistungen)

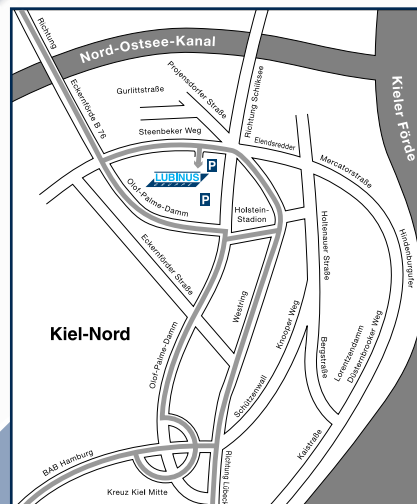
LUBINUS
KOOPERATION

Praxen für:
Orthopädie
Gefäßchirurgie
Chirurgie
Plastische und Ästhetische Chirurgie
Urologie
Dermatologie/Allergologie
Zahnmedizin
Labormedizin
Radiologie
Anästhesie/Schmerztherapie
Anästhesie
Innere Medizin
Frauenheilkunde
Apotheke
Orthopädie Technik
Klinik-Shop

LUBINUS
GRUPPE

LUBINUS GRUPPE
Steenbeker Weg 25
24106 Kiel
Telefon 0431/388-0
Telefax 0431/388-240
info@lubinus-clinicum.de
www.lubinus-clinicum.de

MEDIZINISCHES
MVZ
VERSORGUNGSZENTRUM
LUBINUS GmbH



Achtung: Redaktionsschluss für die Mai-Ausgabe ist der 13. April.

Der direkte Draht zum Landessportverband

LSV Schleswig-Holstein
Haus des Sports
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
Tel.: 0431 6486-0
info@lsv-sh.de

Sport- und Bildungszentrum
Bad Malente
Eutiner Straße 45
23714 Bad Malente
Tel.: 04523 - 98 44 10
sbz@lsv-sh.de
Tel. 04523 - 98 44 30
bildungswerk@lsv-sh.de

Tel. Kiel: 0431 - 64 86 -

Aus- und Fortbildung - Bildungswerk	04523 - 984430	bildungswerk@lsv-sh.de
Aus- und Fortbildung - Sportjugend	152	walther.furthmann@sportjugend-sh.de
Bestandserhebung/Mitgliederverw.	148	anja.schleusener@lsv-sh.de
Breitensport/Vereins-, Verbandsentw.	167	thomas.niggemann@lsv-sh.de
Buchhaltung	188	manuela.schulz@lsv-sh.de
EDV / Internet	204	wolfgang.behrens@lsv-sh.de
Ehrungen / Jubiläen	133	diana.meyer@lsv-sh.de
„Familiensport“	143	sabrina.eckhoff@lsv-sh.de
Finanzen	200	ingo.buyny@lsv-sh.de
Frauen im Sport	146	annika.pech@lsv-sh.de
GEMA	133	diana.meyer@lsv-sh.de
Geschäftsleitung	147	manfred.konitzer-haars@lsv-sh.de
Gesundheitssport	167	thomas.niggemann@lsv-sh.de
Haus des Sports Zentrale	0	dorit.beissel-guenther@lsv-sh.de
Integration durch Sport	107	karsten.luebbe@lsv-sh.de
Justitiariat	101	maren.koch@lsv-sh.de
Leistungssport	04523 - 984433	thomas.behr@lsv-sh.de
Präsident - Büro	135	sigrid.oswald@lsv-sh.de
Präsidium / Vorstand - Büro	133	diana.meyer@lsv-sh.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit	163	stefan.arlt@lsv-sh.de
Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“	240	meike.kliewe@lsv-sh.de
„Rezept für Bewegung“	240	monique.lehmann@lsv-sh.de
Schulsport	167	thomas.niggemann@lsv-sh.de
Schule & Verein	203	petra.petersen@lsv-sh.de
Senioren-sport	217	brigitte.gehrke@lsv-sh.de
Spenden	136	hilga.rabe@lsv-sh.de
Sportabzeichen	120	petra.tams@lsv-sh.de
SPORTforum - Redaktion	163	stefan.arlt@lsv-sh.de
Sport gegen Gewalt	137	klausmichael.poetzke@lsv-sh.de
	189	sport.gegen.gewalt@lsv-sh.de
Sport- und Bildungs- zentrum Malente	04523 - 9844-10	harald.kitzel@lsv-sh.de
Tag des Sports	167	thomas.niggemann@lsv-sh.de
Umwelt, Naturschutz/ Natura 2000	118	sven.reitmeier@lsv-sh.de
Vereinsaufnahmen	133	diana.meyer@lsv-sh.de
Vereins-service (Sportmobil/ und Kletterwand-Team)	183	heico.tralls@lsv-sh.de
Verwaltungsberufsgen. VBG	101	maren.koch@lsv-sh.de
Zuschüsse	201	renate.carlson@lsv-sh.de
Sportjugend Schleswig-Holstein	151	info@sportjugend-sh.de
Geschäftsführung	121	carsten.bauer@sportjugend-sh.de
Freiwilliges Soziales Jahr	198	kristina.exner-carl@sportjugend-sh.de
Aus- und Fortbildung	152	walther.furthmann@sportjugend-sh.de
Aus- und Fortbildung	252	anne.kolling@sportjugend-sh.de
Projekt „Kinder in Bewegung“	208	klaus.rienecker@sportjugend-sh.de
Projekt „JES“	227	info@sportjugend-sh.de
Großveranst./Internationales	185	astrid.petersen@sportjugend-sh.de
Sportversicherung		
ARAG-Versicherungsbüro	140	vsbkiel@arag-sport.de
Sportvermarktung		
Sport- und Event-Marketing	134	f.ubben@semsh.de
Schleswig-Holstein GmbH	177	m.holzum@semsh.de

Wir danken unseren Partnern und Förderern

**BARMER
GEK** die gesund
experten

**LUBINUS
CLINICUM**
MEDICAL PARTNER DES LSV

PROVINZIAL

Sparkasse

e-on | Hanse



**Volksbanken
Raiffeisenbanken**

LOTTO®
Schleswig-Holstein

CITTI

MVK
Müllverbrennung Kiel

ERHARD® SPORT

**Auto
CENTRUM
LASS**

TNG

avt plus media service
Ihr innovativer Full-Service-Dienstleister für
Broadcast und professionelle Medientechnik

Steuer-Hotline Die Steuerhotline wird an jedem
ersten Dienstag im Monat durchgeführt.

Die nächsten Termine: **Dienstag, 8. Mai 2012**
Dienstag, 5. Juni 2012 jeweils von
Tel.: 0431-990 81 200 16-18 Uhr

Die telefonische Steuer-Hotline ist für die Vereine und Verbände des
Landessportverbandes Schleswig-Holstein kostenlos. Bitte beachten
Sie, dass die angegebene Telefonnummer ausschließlich während der
Beratungstermine als Steuer-Hotline des LSV zur Verfügung steht. Die
Beratung erfolgt durch Steuerberater Reinhard Take von der Kanzlei
Take Maracke und Partner, Kiel.

Impressum

SPORTforum ist das offizielle Magazin des Landessportverbandes
Schleswig-Holstein e.V. **SPORTforum** erscheint elfmal jährlich.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Herausgeber und Verleger: Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
Redaktion: Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.,
Stefan Arlt, 24114 Kiel, Winterbeker Weg 49, Tel. (0431) 64 86 - 163
Fax (0431) 64 86 - 111 • stefan.arlt@lsv-sh.de • www.lsv-sh.de
Verantwortlich für den LSV-Inhalt: Manfred Konitzer-Haars
Verantwortlich für den sjsh-Teil: Carsten Bauer
Anzeigenverwaltung: Sport- und Event-Marketing Schleswig-Holstein GmbH
Telefon (0431) 64 86 - 177 • www.semsh.de
Layout + Herstellung: al-design, A. Lichtenberg, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel
Tel. (0431) 64 86 280, Fax 64 86 281, a.lichtenberg@web.de
Fotonachweis: Titel, Seite 24,25: Erhard Schulz, Seite 4,6: LSV
Seite 5: Frank Peter, Seite 7: Harald Klipp, Seite 8: Florian R. Bokermann
Seite 12: privat, Seite 15-18: sjsh, Seite 19: SHFV, Seite 20,21: Tamo Schwarz
Seite 26: Hans-Jürgen Gärtner
Mit Namen oder Quellenangabe gekennzeichnete Artikel stellen nicht
unbedingt die Meinung des Landessportverbandes SH dar.

Jan Ueberall aus Schleswig-Holstein



Jung und erwachsen

„Die Provinzial ist für mich da –
mein Leben lang.“



Immer für Sie da – auch auf dem iPhone:
Mit der neuen „Mobil Sicher“-App.

PROVINZIAL

Alle Sicherheit für uns im Norden

Die Versicherung der Sparkassen

Überall in Schleswig-Holstein:
800 Annahmestellen bieten Ihnen
ein vielfältiges Spielangebot
und kompetente Beratung.



Lotterien und Wetten sind Glücksspiele. Lassen Sie das Spielen nicht zur Sucht werden! Hilfe: Landesstelle für Suchtfragen S-H: Tel. 04 31/5 40 33 40 und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Tel. 08 00/1 37 27 00. Die Spielteilnahme unter 18 Jahren ist nicht zulässig!

 **LOTTO[®]**
Schleswig-Holstein