

# SPORT-THIEME®

Deutschland · Ausgabe 72 · Januar 2020

## magazin



### Sport als Medizin

Muskel-Power macht gesund

### Bewusst bewegen

Die Sport-Thieme-Akademie geht auf Tour!

### Erlebnisbericht

Freiwilliges Soziales Jahr im Sport



Liebe Leser,

„Nur keinen Stress“ – das wünschen sich viele Menschen fürs Neue Jahr. Wir erfüllen Vereinen diesen Wunsch: das Kurs-Buchungssystem Yolawo (S. 2/3) vereinfacht die Buchung und Abwicklung. Um Achtsamkeit dreht sich auch das Motto der diesjährigen Akademie: im März und Mai haben unsere Experten viele Tipps zum Thema „Bewusst bewegen“ im Gepäck. Wetten, wir machen auch in Ihrer Nähe Halt? S. 5.

*Katharina Thieme-Hohe Maximilian Hohe*

Katharina Thieme-Hohe und Maximilian Hohe

● Inhalt

- Für Vereine ..... 2
- Neu und beachtenswert ..... 4
- Bewusst bewegen ..... 5
- Sechs einfache Tipps für einen mobilen Büroalltag ..... 6
- Freiwilliges Soziales Jahr im Sport?.. 8
- „Zirkus ist mein Lieblingssport“ ... 10
- Sport als Medizin ..... 12
- Tabata ..... 13
- Kooperationspartner ..... 14
- Produkt-Tipp ..... 15
- Sport-Thieme Förderpreis ..... 16

● Impressum

Herausgeber: Sport-Thieme GmbH  
Helmstedter Straße 40  
38368 Grasleben  
Kontakt: Bettina Feilhaber  
Telefon: 05357 18181  
magazin@sport-thieme.de  
Satz und Layout: SPRINGSEVEN GmbH  
Redaktionelle Leitung: Nicola Becker  
Titelfoto: stock.adobe.com

# Für Vereine Online-Kursbuchungen leicht gemacht

Immer mehr Menschen informieren sich nicht nur im Internet über sportliche Kursangebote, sie möchten diese auch am liebsten schnell, einfach und mit einem Mausklick buchen. Um den Vereinen die Organisation, Verwaltung und Abrechnung von Vereinsangeboten zu erleichtern, hat Yolawo ein Online-Buchungssystem speziell für Sportvereine entwickelt.

Mit Yolawo können Vereine ihre Angebote modern auf ihrer Vereinshomepage präsentieren und Mitgliedern und Gästen eine bequeme Online-Anmeldung anbieten. So heben sich die Vereine in ihrer Außendarstellung positiv von der Konkurrenz ab. Zusätzlich automatisiert unser System viele Verwaltungsschritte und reduziert so den Verwaltungsaufwand um bis zu 70 Prozent.

## **Julian, Du hast nach dem Studium zusammen mit Frederik und Julius das Startup Yolawo gegründet. Wie seid ihr auf die Idee gekommen?**

Wir sind selbst in unseren Vereinen ehrenamtlich als Kursleiter und Webseitenverantwortliche aktiv. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig es ist, die Verantwortlichen in den Vereinen zeitlich zu entlasten und gleichzeitig für mehr Teilnehmer in den Angeboten zu sorgen.

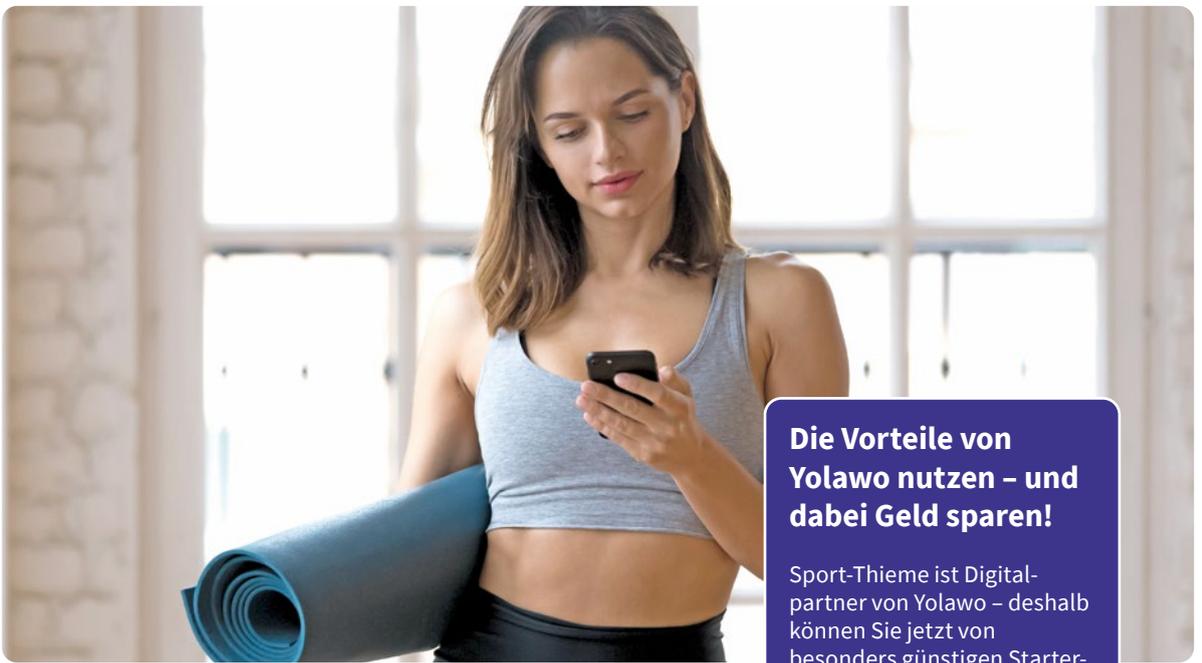
## **Brauche ich Expertenwissen, um das System zu bedienen?**

Nein, Yolawo ist in drei einfachen Schritten für jeden – auch ohne IT-Kenntnisse – innerhalb von nur zehn Minuten eingerichtet. Nehmen wir beispielsweise an, die Leiterin der Turnabteilung möchte eine einwöchige Ferienfreizeit in den Osterferien anbieten. Alles was sie dazu tun muss, ist eine kurze Beschreibung mit Angaben zu Termin, Ort, Tarife und die Anzahl der verfügbaren Plätze im System zu hinterlegen. Danach muss sie nur noch per Copy-and-paste die Buchungsmaske in die Vereinshomepage einfügen. Und schon kann sie eine entspannte Anmeldephase genießen und Teilnehmer einfach online verwalten.

## **Euer Ziel ist es, Sportvereine bei den Anmeldungen und Verwaltung von Kursen, Camps und anderen Events zu unterstützen. Welche konkreten Vorteile hat ein Sportverein?**

Eine echte Hilfe für Vereine: Julian, Frederik und Julius haben Yolawo gegründet





## Die Vorteile von Yolawo nutzen – und dabei Geld sparen!

Sport-Thieme ist Digitalpartner von Yolawo – deshalb können Sie jetzt von besonders günstigen Starterkonditionen profitieren. Und so funktioniert's:

1. Auf [www.yolawo.de/sport-thieme](http://www.yolawo.de/sport-thieme) das Formular ausfüllen und kostenlos einen Yolawo Account erstellen
2. Den Sport-Thieme-Gutscheincode „THIEME2020“ angeben
3. Bei der Aktivierung einer Yolawo Lizenz, werden automatisch 50€ erstattet.



wir quasi mit der DSGVO groß geworden und entwickeln unsere Lösung seit dem ersten Tag mit höchster datenschutzrechtlicher Sorgfalt. Unsere Server stehen in einem deutschen Rechenzentrum und wir sichern unseren Kunden in einem Auftragsverarbeitungsvertrag den datenschutzkonformen Umgang mit Teilnehmerdaten zu. Zusätzlich setzen wir natürlich auf modernste Sicherheitsmaßnahmen, um die Daten vor Verlust oder unberechtigtem Zugriff zu schützen.

### Anmelden ist das eine – freie Plätze das andere. Kursleiter müssen von Anmeldungen informiert werden, Kursteilnehmer, ob Sie einen Platz bekommen haben. Bildet Yolawo das alles ab?

Klar, Buchungsbestätigungen, Stornierungen, Verschiebungen und Absagen werden automatisch an alle Beteiligten kommuniziert. Zudem werden Teilnehmerlisten mit allen benötigten Daten automatisch erstellt und können sowohl online abgerufen als auch via Excel exportiert werden. Zusätzlich können XML-Dateien generiert werden, was den Vereinen den Einzug von SEPA-Lastschriften erheblich erleichtert.

### Besonders zeitaufwendig ist es, wenn Kurse nur eine bestimmte Teilnehmerzahl zulassen. Wie löst Yolawo das Problem?

Yolawo verfügt über eine intelligente Wartelisten-Funktion. So können Wartelisten automatisiert verwaltet werden. Ist ein Kurs voll, startet die Warteliste automatisch. Personen auf der Warteliste werden nach dem Eingang ihrer Anmeldung direkt kontaktiert, wenn ein Platz im Kurs frei wird. Das spart den Verantwortlichen zahlreiche E-Mails und Telefonate. Die automatisierte Warteliste ist jedoch kein Muss – es geht auch händisch. Dies ist zum Beispiel nützlich, wenn man Mitglieder vor Gästen in den Kurs aufnehmen möchte.

### Kann ich über Yolawo auch bezahlen?

Das kann jeder Verein für sich selbst entscheiden. Aktuell nutzen knapp die Hälfte der Vereine, die unser Buchungssystem verwenden, auch die Online-Zahlung mit automatisierter Rechnungserstellung. Die andere Hälfte nutzt Yolawo als Anmeldesystem und Verwaltungstool und rechnet mit den Teilnehmern in Bar, per Überweisung oder SEPA-Lastschrift ab. Diese Flexibilität wird von unseren Kunden sehr geschätzt.

### Welche Kosten entstehen für mich als Verein?

Yolawo bietet eine passende Lizenz für Vereine jeder Größe. Die FLEX-Lizenz ermöglicht Vereinen eine Nutzung ohne Fixkosten. Nur wenn im Verein Sportangebote zur Buchung angeboten werden, entstehen Gebühren. Diese belaufen sich bei 1,5% des Buchungswerts. Liegt die Kursgebühr für den Teilnehmer zum Beispiel bei 50€, fallen Gebühren je Buchung von 0,75€ an. Alternativ können Vereine eine Jahreslizenz für 1€ am Tag wählen.

### Die DSGVO ist derzeit in aller Munde – wie sicher sind die Daten, die bei Yolawo übertragen werden?

Selbstverständlich legen wir großen Wert auf den Schutz der Daten. Als 2017 gegründetes Unternehmen sind



# Neu und beachtenswert Basketball: Damit die Minis groß rauskommen

Jeder fängt einmal klein an: damit der Einstieg in den Basketball für die „Minis“ einfacher wird und mehr Erfolgserlebnisse bringt, ändert der Deutsche Basketball Bund zum Saisonstart 2019/2020 die Regeln im Minibasketball für Deutschland.

## Absenkbare Korbanlagen für alle Sporthallen

Zentraler Punkt ist die Absenkung der Korbbhöhe von 3,05 Metern auf 2,60 Meter für die Altersklasse bis U12. Standardmäßig sollen hierfür absenkbare Korbanlagen in allen Sporthallen installiert werden.

## Neue Regeln für mehr Spaß am Spiel

Die neuen Spielregeln sind formal reduziert und kindgerechter gestaltet. So werden die Ergebnisse während des Spiels ausgeblendet, damit sich die Kinder besser auf das Spielen konzentrieren können. Auch die Spielberichtsbögen werden vereinfacht und liegen künftig in zwei Versionen vor. Die Spielzeiten (8 x 4 min bei der U8 und 8 x 5 min bis zur U12) werden so aufgeteilt, dass jedes Kind mindestens 2 Perioden spielen und 2 Perioden aussetzen muss.

## Leichtere Bälle für die Minis

Ein leichter Ball für Kinder bis 8 Jahre sorgt dafür, dass sich der Nachwuchs von klein auf an die korrekte Wurfart und Flugkurve des Balls gewöhnt.

### Das ändert sich – auf einen Blick

	U8	U10	U12
<b>Korbbhöhe</b>	2,05 – 2,60 m	2,60 m	2,60 m
<b>Spielball</b>	Größe 4	Größe 5 (leichtere Modelle erlaubt)	Größe 5 (Originalgewicht)
<b>Spieleranzahl</b>	3 gegen 3	4 gegen 4	4 gegen 4
<b>Freiwurflinie</b>	2 m nach vorne	2 m nach vorne	1 m nach vorne
<b>Rückspiel</b>	–	–	Normale Regel

## Sport-Thieme unterstützt

Entspricht die Basketball-Anlage in Ihrer Sporthalle den neuen Anforderungen? Die Kollegen aus dem Sport-Thieme Sportstättenservice-Team beraten gerne!



Auch Profis wie Sven Schultze sind begeistert

„Als ehemaliger Nationalspieler und noch viel mehr als Vater zweier Kinder, die mit dem Basketball-Virus infiziert sind, weiß ich, wie wichtig frühzeitige Erfolgserlebnisse in der gewählten Sportart sind. Daher ist das Thema „absenkbare Körbe“ für die kleinen Basketballerinnen und Basketballer ein ganz großes. Es ist neben kleineren Bällen ein zusätzliches, wichtiges und enorm wirkungsvolles Mittel, um den Minis schon frühzeitig jeglichen Frust und jegliche Berührungangst zu nehmen. Ich habe während meiner Karriere in vielen Ländern beobachtet, dass solche Korbanlagen dort wie selbstverständlich zur Basketball-Ausbildung gehören und welche Effekte die niedrigeren Körbe haben. Man spielt nämlich von Beginn an wie die „Großen“, da sich Wurfart, Flugkurve des Balles etc. nicht erst später anpassen müssen. Ich fände es eine großartige Sache, wenn die Anlagen mit absenkbaaren Körben so flächendeckend wie möglich eingeführt werden könnten. Es gibt der (Schul-)Sportart Basketball eine weitere, sehr attraktive Facette.“

### Sven Schultze

- Viermal Deutscher Meister sowie Pokalsieger mit ALBA BERLIN
- 121-maliger Deutscher Nationalspieler
- Olympia-Teilnehmer 2008 in Peking
- Silbermedaillen-Gewinner 2005 bei der Basketball-Europameisterschaft in Serbien

# Bewusst bewegen

## Die Sport-Thieme-Akademie geht auf Tour!

Die Sport-Thieme-Akademie befasst sich in diesem Jahr mit dem Thema „Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken“.

### Im März und Mai 2020

Länger, schneller, besser – wer im Sport ehrgeizig ist und sich ständig höhere Ziele steckt, geht meist über die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Signale und Reaktionen des Körpers, der sich auf natürliche Weise gegen diese Überanstrengung wehrt, werden oft ignoriert. Dabei liegt ein effektiver Weg zu einer verbesserten Leistungsentfaltung oft genau im Gegenteil: Achtsamkeit während der Bewegungsausführung lautet die Zauberlösung. Denn je bewusster ein Sportler seine Bewegungen wahrnimmt, desto kontrollierter und qualitativer kann er diese ausführen – und umso effizienter ist am Ende das Ergebnis. Die Sport-Thieme-Experten Sam Gräber, Hans-Peter Esch und Chris Löffler machen Station an 21 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Im Gepäck: jede Menge wertvolle Tipps und Übungen. Diplom-Sportwissenschaftler Sam Gräber erklärt den Teilnehmer in seinem Vortrag die Vorteile von achtsamer Bewegung sowie dem bewussten Umgang mit den Funktionen des Gehirns, während in den beiden Praxis-Workshops das Gelernte angewendet sofort angewendet und umgesetzt wird. Zum Einsatz kommen unter anderem Produkte wie Balancier-Bretter, Koordinationsmatten, die Soft Plyo Box sowie der Pedalo „Stabilisator“ und „Bike.Visual.Trainer“.

### Praxis-Workshop 1

Bewegung bewusst und differenziert entdecken mit Hans-Peter Esch:

- **Sportpädagoge**
- **Handball- und Gesundheitstrainer**

### Praxis-Workshop 2

Bewegung bewusst und effizient stärken mit Chris Löffler:

- **Athletik- und Rehabilitationstrainer**
- **Physiotrainer**
- **Profi-Basketballer**

Ausführliche Informationen zu den Workshops, alle Anmelde-Unterlagen sowie interessante Infos zur vergangenen Akademie finden Sie hier:

[www.sport-thieme.de/akademie](http://www.sport-thieme.de/akademie)



### Qualität zahlt sich aus

Mittlerweile erkennen sieben Verbände die Teilnahme an der Sport-Thieme Akademie mit 5 LE zur Lizenzverlängerung an.

#### **Bayerischer Turnverband**

Verlängerung Übungsleiter C Allround-Fitness

#### **LandesSportBund Berlin**

Verlängerung Übungsleiter C Breitensport

#### **LandesTurnverband Mecklenburg-Vorpommern**

Verlängerung Trainer C Fitness & Gesundheit

Verlängerung Trainer C Gymnastik, Rhythmus, Tanz

#### **LandesSportBund Niedersachsen**

Verlängerung Übungsleiter C Breitensport

#### **LandesSportBund Sachsen-Anhalt**

Verlängerung Übungsleiter C Breitensport

#### **Landessportverband Schleswig-Holstein**

Verlängerung Übungsleiter C mit dem Profil

„Fitness“, „Ältere“ und „Breiten- und Freizeitsport“

#### **Niedersächsischer Turner-Bund**

Verlängerung Trainer C Fitness & Gesundheit



**Steh  
öfter auf!**

Sechs einfache  
Tipps für  
einen mobilen  
Büroalltag

**W**ir tun es im Auto, in der Bahn oder im Bus, in der Arbeit, in der Schule und nach Feierabend am liebsten auf dem Sofa: Sitzen ist in den vergangenen Jahren zur Rund-um-die-Uhr-Beschäftigung der heutigen Gesellschaft geworden. Durchschnittlich 9 Stunden und 20 Minuten verbringt der typische Büro-Angestellte jeden Tag auf seinen vier Buchstaben – und das hat nachhaltig negative Auswirkungen auf den Körper. Denn für diese zusammengeklappte Haltung ist der menschliche Körper eigentlich nicht gebaut.

Ihre natürliche Form nimmt die Wirbelsäule ein, wenn der Mensch aufrecht geht oder steht. Die doppelte S-Form der Wirbelsäule ermöglicht den aufrechten Gang und dämpft wie eine Feder Stöße ab. Die Wölbungen bzw. Krümmungen heissen nach der jeweiligen Richtung entweder Lordose (Krümmung nach vorn) oder Kyphose (Krümmung nach hinten in der Brustwirbelsäule). Verlassen wir die Normalhaltung des Stehens, verändern sich Form und Belastung der Wirbelsäule. Angenommen, der Druck, dem die Bandscheiben im Stehen ausgesetzt sind, wird mit 100 Prozent gleichgesetzt, so sind es beim geraden Sitzen bereits 140 Prozent. Besonders starke Kräfte wirken, wenn wir nach vorne gebeugt sitzen – oder wie beim Tippen auf dem Smartphone zusätzlich den Kopf nach vorne absenken. Hier verdoppelt sich die Belastung schnell auf fast 200 Prozent.

Die Psyche des Menschen ist so sehr an das ständige Sitzen gewöhnt, dass die körperliche Zwangshaltung kaum noch wahrgenommen wird. Die meisten Menschen empfinden fälschlicherweise Sitzen sogar als entspannender als Stehen, auch wenn es für die Bandscheiben Schwerstarbeit bedeutet. Zusätzlich schaltet der Körper beim Sitzen in ein Art Stand-by-Modus über. Die elektrische Aktivität in den Beinmuskeln schaltet sich ab. Fett verbrennende Enzyme gehen zurück und der Blutzucker steigt. Nach nur zwei Stunden in Sitzposition fällt das „gute“ Cholesterin, das die Blutgefässe vor Arteriosklerose schützt, um 20 Prozent. Ohne Bewegung leidet also nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern vor allem der Stütz- und Bewegungsapparat, der mehr und mehr degeneriert.

Die gute Nachricht ist: Jeder kann etwas dagegen tun – auch ganz ohne Jobwechsel. Wichtigstes To-Do ist es, die statische Sitzposition so oft es geht zu durchbrechen. Das Forscherteam von Dale S. Bond von der Brown University empfiehlt auf eine halbe Stunde Sitzen drei Minuten Bewegung folgen zu lassen. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen oder die Joggingrunde während der Mittagspause, sondern darum, sich möglichst oft vom Bürostuhl zu erheben – und wieder zu lernen, auf die Signale des Körpers zu hören. Dabei braucht es keine anatomischen Büromöbel, die sich zu einem Stehtisch umwandeln lassen – ein wenig Disziplin und Einfallsreichtum genügen. •

### Tipp 1:

Besuchen Sie ihren Kollegen im Nachbar-Büro, anstatt ihm eine Email zu schicken. Nutzen Sie die Toiletten, die am weitesten von ihrem Arbeitsplatz entfernt sind oder drucken Sie ihre Manuskripte auf dem Drucker in einem anderen Zimmer aus. Gewöhnen Sie sich in der Mittagspause an, einmal schnellen Schritts fünf Minuten um den Block zu gehen – auch wenn Sie ihr Mittagessen eigentlich dabei haben.

### Tipp 2:

Stehen Sie während des nächsten Telefonats einfach auf und unterstützen Sie diese Sitzpause durch mobilisierendes Rumpfdrehen: Einfach Kopf, Oberkörper und Rumpf abwechselnd nach links und rechts drehen und dabei den ganzen Bewegungsradius der Wirbelsäule spüren. Wichtig ist ein stabiler Stand. Die Beine drehen nicht mit.

### Tipp 3:

Gegen Verspannungen im Rücken helfen ein Tennisball oder eine kleine Faszienrolle. Zur Behandlung den Faszienball oder die Rolle zwischen ihrem Nacken, Schultern oder oberem Rücken und der Wand einklemmen. Anschliessend je nach Härte der Verspannung und ihrem individuellen Schmerzempfinden Druck auf die betroffene Stelle ausüben und langsam hoch und runter rollen.

### Tipp 4:

Nutzen Sie die nächste Denkpause für ein kleines Venen-Workout im Sitzen: Erst stellen Sie die Füsse für einige Sekunden auf die Zehenspitzen dann senken Sie die Fersen ab und ziehen stattdessen die Zehen nach oben. Für Geübte empfiehlt sich auch eine kurze Balance-Einheit auf einem Wackelbrett, das sich wunderbar unter jedem Schreibtisch verstauen lässt.

### Tipp 5:

Da beim Sitzen die Schultern meist nach oben und vorne gezogen sind, ist es wichtig, in die Gegenbewegung zu gehen und den Oberkörper aktiv zu öffnen. Hier empfiehlt sich der Bizeps Stretch: Aufrecht hinstellen, die Arme nach hinten strecken und mit den Fingern ineinander greifen. Anschliessend die Schultern nach hinten dehnen und die Arme so weit es geht gestreckt nach oben ziehen.

### Tipp 6:

Auf dem Weg ins Büro lassen sich schon Bewegungspunkte sammeln: Die Treppen statt des Aufzugs benutzen, bei Sonnenschein mit dem Fahrrad fahren oder eine Busstation früher aussteigen sind einfache Tricks, um Körper und Kreislauf in Schwung zu bringen.

# Freiwilliges Soziales Jahr im Sport? Na klar!

Seit 2001 bieten die Deutsche Sportjugend und ihre Mitgliedsorganisationen die Möglichkeit zum Freiwilligendienst an. Jedes Jahr erleben dadurch mehr als dreitausend zumeist junge Menschen ein Bildungs- und Orientierungsjahr im Sport. Ziel ist es, die Bereitschaft für gesellschaftliches Engagement und die Übernahme von Verantwortung zu fördern. Dabei vermitteln die Freiwilligendienste nicht nur wertvolle Einblicke in ein Berufsfeld, in dem die Teilnehmenden erste oder weitere berufliche Erfahrung sammeln können. Gleichzeitig erfahren sie durch ihr freiwilliges Engagement Selbstwirksamkeit.

Die Engagierten, die in den Freiwilligendiensten im Sport tätig sind, werden vom „Träger – das sind meist die jeweiligen Landessportjugenden – fortgebildet und betreut, erhalten ein Taschengeld und die Möglichkeit, sich unter Anleitung im praktischen Einsatz zu bewähren und gesellschaftliches Engagement einzuüben. Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) steht Menschen unter 27 Jahren offen, der Bundesfreiwilligendienst (BFD) allen Männern und Frauen jeden Alters. Grundvoraussetzung ist, dass die Vollzeitschulpflicht erfüllt ist. Die Tätigkeiten der Freiwilligen variieren stark, drehen sich aber Allgemeinen um die sportliche Betreuung von Kindern und Jugendlichen. Der Freiwilligendienst findet in gemeinwohlorientierten Einsatzfeldern statt, bevorzugt bei Verbänden und Vereinen. Als Einsatzstellen im Sport kommen Vereine und Sporteinrichtungen in Frage, die regelmäßig Spiel-, Sport- und Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche organisieren, wie z.B. Sportvereine, Sportverbände, Jugendferiendörfer, Bewegungskindergärten, Sportschulen

und Sportbildungseinrichtungen, Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen.

## Von der Ferienfreizeit zum Veranstaltungs- management

Die Aufgaben und Tätigkeiten liegen z.B. in der Mitarbeit bei der Vereins- oder Verbandsarbeit, bei Spielfesten oder Sportschnupperveranstaltungen, in Ferienfreizeiten oder Ferienspielen, bei Abenteuersportaktionen oder bei Skatertreffs, beim Eltern-Kind-Turnen oder in anderen interessanten Arbeitsfeldern im Sport. Das nötige Handwerkzeug dazu wird in Seminaren und während der Ausbildung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter vermittelt. Die Einsatzbereiche der Freiwilligen sind vielerorts noch breiter und umfassen beispielsweise Projekt- und Veranstaltungsmanagement im Sportverein und Sportverband.

## Besonderheiten für Spitzensportler

Ein Freiwilligendienst dauert mindestens sechs und maximal 18 Monate. Währenddessen besteht Anspruch auf Urlaub sowie 25 Bildungstage. Alle bürokratischen Formalitäten übernimmt der Träger. Die Einsatzstelle beteiligt sich an den entstehenden Kosten. Die Freiwilligen leisten ihren Dienst im Regelfall in Vollzeit. Ein besonderes Angebot gibt es für Spitzensportler. Kaderathleten können nach einer Prüfung durch den Deutschen Olympischen Sportbund einen besonderen Bundesfreiwilligendienst ableisten, bei dem Training und Wettkämpfe als Arbeitszeit gelten.

### Interesse?

Eine Übersicht über Ansprechpersonen und weitere Informationen finden sich unter [www.freiwilligendienste-im-sport.de](http://www.freiwilligendienste-im-sport.de)





# Erlebnis- bericht

## Von Erfurt nach Schilksee



Der 19-jährige Henri hat ein Jahr lang als Freiwilliger beim TSV Schilksee gearbeitet. Der passionierte Hobby-Segler hat während seines Bundesfreiwilligendienst jede Menge gelernt. Vom richtigen Umgang mit Kindern bis hin zur Organisation eines großen Sport-Events.

**Henri, wie war Dein Jahr als Freiwilliger so?**

Verdammt lehrreich und Spaßig! Angefangen hab ich wie die meisten Freiwilligen im September, was für Segler eigentlich eine ungünstige Zeit ist, da sich die Saison dem Ende zuneigt. In dieser Zeit habe ich mich mit der Trainingsgruppe aus zehn aufgeregten Grundschulkindern vertraut gemacht und meinen neuen Arbeitsplatz (den Hafen) kennengelernt. Zudem habe ich gelernt, wie man sich auf dem Wasser verhält, wenn man nicht die einzige Trainingsgruppe ist und noch 200 andere Boote im Hafen liegen.

**Im Winter bestand Deine Arbeit aus Büroarbeit, Boote ausbessern und Kinder bei Laune halten – Du hast Dich bestimmt aufs Frühjahr gefreut?**

Bis Mitte März hatte alles wenig mit Segeln zu tun, aber mit den ersten wärmeren Tagen des Jahres kam wieder mehr Leben in den Hafen. Für mich ging es aufs Wasser zu einer C-Trainer Ausbildung. Eine wirklich gute Entscheidung, denn dort habe ich in einer Woche viel dazugelernt. Zum Beispiel den richtigen Umgang mit Kindern im Sport. All das konnte ich gleich nach Ostern zum „Startschuss“ der Saison anwenden, denn

es ging für ein Trainingswochenende nach Borgwedel. Für alle Anfänger gab es einen Grundlagenkurs im Segeln. Es war genial zu sehen, wie viel die Kinder an einem Wochenende lernen können.

**Welche Tätigkeit hat Dir besonders Spaß gemacht?**

Der „Goldene Opti“ auf der Kieler Förde ist eine große Ranglistenregatta mit über 300 Starten aus neun Ländern. Im Vorfeld war ich bei der Organisation mit eingebunden und habe einen Einblick bekommen, was es für ein Aufwand ist, so einen großen Wettkampf auf die Beine zu stellen. An den Renntagen selber war ich auf dem Wasser und habe die Koordination der Startgruppen übernommen, damit jeder zur richtigen Zeit startet und der Ablauf reibungslos funktioniert.

**Würdest Du den Bundesfreiwilligendienst im Sport weiterempfehlen?**

Klar gibt es Höhen und Tiefen, aber insgesamt war es ein tolles Jahr. Ich hab neben vielen fachlichen Dingen auch menschlich einiges dazugelernt. Ich glaube, dass ein Freiwilligendienst eine gute Alternative zum direkten Studium nach dem Abitur ist. Mein Hauptziel, herauszufinden was ich mit meinem Leben denn anfangen möchte, hat sich auch geklärt: Ich werde Segellehrer an der Hanseatischen Yachtschule. Solltest du dir noch unsicher sein, ob der Freiwilligendienst für dich in Frage kommt, dann kann ich dir nur sagen mach es! Diese Chance sollte jeder nutzen, denn ein Jahr hat jeder Zeit in seinem Leben! ●



## „Zirkus ist mein Lieblingssport“ Mehr als nur Artistik

**S**eit den frühen Morgenstunden ist auf dem LILALU-Zirkusgelände im Münchner Olympiapark pure Aufregung und Vorfreude zu spüren. Jetzt schnell noch in die Kostüme schlüpfen, die Frisur mit Haarspray fixieren, nachschminken – dann geht es endlich auf die große Showbühne. Fünf Tage lang haben die Nachwuchsartisten von drei bis 13 Jahren alles gegeben: die Jüngsten haben Bodengymnastik-Nummern einstudiert, die mit einer echten Menschenpyramide abschließen. Die Teenager zeigen Stunts und Parkour-Kunststücke über ein ausrangiertes Auto und Darbietungen mit dem Skateboard. Die Luftkrobatinnen brillieren mit einem Spagat an den Luftringen oder stürzen sich gekonnt verknottet am Vertikaltuch in die Tiefe. Zwischendurch sorgen die Clowns und Zauberer für Lacher und Spannung.

### Selbstbewusstsein, Teamspirit, Mut

Die Besonderheit: bei der fast einhalbstündigen Aufführung im Zirkuszelt spielen die professionell

ausgebildeten Anleiter nur eine Nebenrolle. Für Außenstehende sind Sie nicht einmal zu erkennen. Denn neben sportlichen Disziplinen wie Balance, Koordination, Sprungkraft und Körperbeherrschung lernen die Kinder während der Zirkuswoche vor allem eines: Selbstbewusstsein, Selbstwert und sich gegenseitig unterstützen. Aufmerksam verfolgt ein Teil der Workshopgruppe immer die Übungen der anderen, um im Notfall schnell mit einer Hilfestellung zu unterstützen, die Matten wieder gerade zu rücken oder die Luftringe aus der Drehbewegung zu stoppen. Das klappt wie am Schnürchen. Der Teamspirit ist bis auf die letzten Publikumsplätze spürbar – egal ob sich die Kinder vorher kennen, egal woher sie ursprünglich kommen und ob sie die selbe Sprache sprechen: sie wissen, dass es nur Hand in Hand reibungslos funktioniert.

Seit 1997 zählen die LILALU-Zirkusworkshops der Johanniter zu einer festen Institution während der Ferienzeiten. Ursprünglich in München beheimatet erfreut sich das Konzept so großer Beliebtheit, dass es mittlerweile auch in ande-

ren Städten und Bundesländern umgesetzt wird. Alleine in der bayerischen Hauptstadt werden pro Ferienwoche 630 Kinder in 31 Workshops pro Ferienwoche betreut. Kernpunkt sind die ganztagesbetreuten Workshops, angeleitet von Artisten, Künstler, Stuntmänner und -frauen, die alle eine anerkannte Ausbildung in ihrer Disziplin abgeschlossen haben. Pädagogisch fundiert und spielerisch fördern sie gemeinsam mit den pädagogischen Mitarbeitern die Stärken der Kinder,



fordern Disziplin, helfen über Motivationstiefs und sorgen dafür, dass jeder in der Show seinen Platz findet. Ganz nebenbei lernen die Kinder Teamfähigkeit, üben Konflikte untereinander zu klären und sich mit Gleichaltrigen anderer Herkunft auszutauschen. So dass am Ende einer Artistikwoche alle an einem Strang ziehen und ein eingeschworenes Team sind. Nicht selten kehren die Kinder ein paar Jahre später wieder zurück, um als ehrenamtliche Helfer in den Workshops wieder Teil der LILALU-Familie zu werden.

## Werte fürs Leben

Dass man im Ferienzirkus nicht nur sportlich dazulernt, weiß auch Moritz Kuscha. Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Heckscher Klinikum in Wasserburg übernimmt gemeinsam mit Sportlehrer Wolfgang Klaus in seinem Urlaub regelmäßig die Leitung von Zirkuswochen für Kinder. „Zirkus ist mehr als nur Artistik“, erklärt Moritz Kuscha. „Es geht darum, eigene Grenzen zu spüren und zu überwinden, miteinander etwas Großes zu schaffen und Vertrauen zu lernen. Das sind Werte fürs Leben“. Sein Team legt großen Wert darauf, auch Kinder mit Defiziten, aus anderen Ländern und mit anderen Religionen zu integrieren.



## Zirkusprojekte – das ganze Jahr über

### ▶ Zirkus Paletti in und um Mannheim

Der Zirkus Paletti ist einer der größten Kinder- und Jugendzirkusse in Deutschland und besteht seit mehr als 20 Jahren. Mittlerweile ist er als eigener Sportverein Mitglied im Badischen Sportbund und im Badischen Turnerbund. Zur Zeit trainieren ca. 500 Kinder ab einem Jahr, Jugendliche und junge Erwachsene. Neben dem Regelbetrieb gibt es eine Vielzahl von Aktivitäten in Mannheim und Umgebung wie Mitmachzirkus, Schul- und Kindergartenprojekte, Ferienkurse und inklusive Zirkusprojekte. Jährlich werden mehr als 15.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreicht.  
**zirkus-paletti.de**

### ▶ Kinderzirkus MoMoLo in Jena

Circus MoMoLo, das ist eine zirkuspädagogische und kulturelle Einrichtung in Jena für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene! Angefangen in 2006 mit einer Teilnehmerin in einem Zirkusworkshop, erreicht der Circus MoMoLo heute mit seinen Zirkuskursen und Projekten über 400 Kinder und Jugendliche im Jahr.  
**momolo.de**

### ▶ Kinderzirkus Zarakali in Frankfurt

Zarakali bietet Kindern und Jugendlichen, unabhängig ihrer körperlichen und geistigen Voraussetzung, Zugang zu neuen, phantastischen und ihnen unbekanntem Themen und Betätigungsfeldern.  
**zarakali.de**

### ▶ Zirkuszentrum Braunschweig

Von Trapez- und Vertikaltuchartistik über Einradfahren, bis hin zum Jonglieren, Akrobatik und vielem mehr – im Zirkuspädagogischen Zentrum Braunschweig können spielerisch und mit viel Phantasie erste Kunststücke einstudiert werden.  
**zirkuszentrum.de**

### ▶ Kinderzirkus „TRAU DICH“ in München

Der Internationale Kinderzirkus TRAU DICH ist ein Begegnungsprojekt für deutsche und ausländische Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 16 Jahren. In verschiedenen Disziplinen von Jonglage über Einradfahren und Vertikaltuch werden die Kinder von mehreren geschulten pädagogischen Übungsleitern betreut. Spielerisch werden gegenseitige Vorurteile überwunden oder schon ihrem Entstehen vorgebeugt.  
**zirkus-trau-dich.com**

# Sport als Medizin

## Muskel-Power macht gesund



**M**ens sana in corpore sana – dieses beinahe 2.000 Jahre alte Zitat ist heute so wahr wie damals zu Dichter Juvenals Zeiten. Mit einem Unterschied: Mittlerweile kann die Wissenschaft dank neuer Forschungen und Erkenntnissen wirklich belegen, was in den Muskeln passiert und warum regelmäßig intensiver Sport nicht nur dem Körper Gutes tut, sondern auch dem Gehirn.

Die entscheidende Entdeckung hat Professorin Bente Klarlund Pedersen vor einigen Jahren in ihrem Institut für Stoffwechselkrankheiten in Kopenhagen gemacht: Sie konnte zeigen, dass Muskelzellen bei sportlicher Belastung heilsame Botenstoffe produzieren – sogenannte Myokine. Mit dem Blutstrom wandern diese ins Fettgewebe, zu Leber, Herz, oder Tumorzellen.. Dort heften sich die Myokine an Rezeptoren auf den Zelloberflächen und geben Signale ab. Die daraus resultierenden

biologischen Reaktionen können beispielsweise Entzündungen im Körper bekämpfen, zur Regeneration von Zellen beitragen oder sogar die Bildung neuer Verbindungen zwischen Gehirnzellen fördern. „Muskeln sind nicht nur zum Laufen oder Stehen da, sie unterhalten sich mit anderen Organen“, vereinfachte Myokine-Entdeckerin Pedersen ihre Forschungsergebnisse.

Das sogenannte „Interleukin 6“ beispielsweise kurbelt den Fettstoffwechsel an und macht die Muskelzellen empfänglicher für das blutzucker senkende Hormon Insulin. Dadurch können die Zellen Zucker besser verwerten, Leber und Bauchspeicheldrüse werden entlastet und Diabetes vorgebeugt. Segensreich ist auch das Myokin „Interleukin 15“, welches das Immunsystem unterstützt und die Verbrennung des gefährlichen viszeralen Fetts aus dem Bauchgewebe fördert. Der Botenstoff BDNF fördert

das Wachstum neuer Nervenzellen und verbessert das Lern- und Erinnerungsvermögen, VEGF sorgt unter anderem für eine Neubildung und Verzweigung der Blutgefäße. Durch die Ausschüttung wird der Körper nicht nur besser durchblutet, sondern entspannt die Gefäße, so dass der Blutdruck sinkt.

Insgesamt soll es mehr als 600 Myokine geben, deren Funktion allerdings erst nach und nach erforscht wird. Wie beispielsweise an der deutschen Sporthochschule in Köln. Dort wies Dr. Patrick Wahl in Studien nach, dass besonders hochintensives Training die Ausschüttung von Myokinen begünstigt. Und das Forscherteam um Dr. Dr. Philipp Zimmermann und Wilhelm Bloch hat nachgewiesen, dass selbst Menschen mit Multipler Sklerose von einem hochintensiven Intervalltraining profitieren können. Ihre Annahme, dass HIT-Einheiten signifikant bessere biologische Effekte erzeugt als ein moderates Ausdauertraining, hat sich in den Studien bestätigt: Die Personengruppe, die drei Mal pro Woche fünf Belastungsintervalle von jeweils drei Minuten mit je 90 Sekunden Pause zwischen den Einheiten absolvierte, erreichte am Ende sehr viel bessere Ergebnisse beim Erinnerungsvermögen und der Konzentrationsfähigkeit.

Wilhelm Bloch hat hierfür im Hessischen Rundfunk ein sehr schönes Bild gefunden: Macht der Mensch Sport, ist es, als ob er sich einfach in der körpereigenen Apotheke bedient. Wenn wir über die Myokine Einfluss auf das Immunsystem kriegen – was wir auch haben und was wir nachweisen können – dann haben wir praktisch Einfluss auf jede Erkrankung.“

# Tabata

## Zünden Sie den Trainings-Turbo!

Nach dem Büro schnell die Kinder abholen, Hausaufgaben betreuen, Abendessen kochen – im modernen Alltag ist für ausgiebige Besuche im Fitnessstudio oft keine Zeit. Doch es muss nicht immer die einstündige Cardiosequenz sein – hochintensives Tabata-Training dauert nur vier Minuten und hat es trotzdem in sich. Als Namensgeber und „Erfinder“ gilt Dr. Izumi Tabata, ein weltweit führender Sportwissenschaftler, der im Rahmen einer Studie herausfand, dass sein 4-Minuten-Training sicht- und messbarere Ergebnisse liefert als andere Workouts. Die kurzen, aber extrem intensiven Einheiten beeinflussen nicht nur das gesamte Herz-Kreislauf-System, sondern verbessern nachweislich die Leistungsfähigkeit. Pro Tabata wechseln sich 20 Sekunden intensive Belastung und 10 Sekunden Erholung ab. Eine Übungssequenz beinhaltet somit acht Runden Vollgas. Die Studienteilnehmer – allesamt Leistungssportler – konnten nachweislich innerhalb von sechs Wochen ihre anaerobe Leistungsfähigkeit um 28 Prozent und die maximale aerobe Kondition um 15 Prozent steigern. Während die Profis damals mit einer Formel ihre individuelle Belastungsgrenze (170% des VO<sub>2</sub>max) berechneten, um auch wirklich über ihre Grenzbereiche hinaus zu trainieren, gilt für Hobby-Sportler als einzige Bedingung, während der Belastungsphase wirklich alles zu geben. Volle Power für maximales Ergebnis. Bei der Zusammenstellung der Übungen ist der Fantasie keine Grenze gesetzt, denn Tabata funktioniert mit oder ohne Zusatzgeräte. Vom Hampelmann über Kniebeugen bis hin zu Burpees oder Liegestütze ist alles denkbar. Wer die Intensität weiter steigern möchte, kombiniert die Übungen mit Kettlebells, Klimmzugstangen oder Schlingentrainern. Spezielle Tabata-Timer – online oder



Jede Menge Lieder und Videos finden Sie unter: [www.tabatasongs.com](http://www.tabatasongs.com)

Egal ob als Leistungssportler oder gemeinsam mit ihrem Kind – je nach Zielgruppe werden bereits spezielle Übungsabfolgen vorgeschlagen.

per App erhältlich – helfen bei der Einhaltung der Intervalle. Besonders viel Spaß macht das Training mit spezieller Musik. Wer online nach „Tabata-Playlist“ sucht, findet Musikstücke, die auf die richtigen Zeitabfolgen zugeschnitten sind.

Da das High-Intense-Workout bei richtiger Ausführung selbst Profisportler an die Grenzen ihrer Leistungs- und Leidensfähigkeit bringt, sollten sich Anfänger lieber langsam an ihre Intensitätsgrenzen

herantasten und auf das Stopp ihres Körpers hören. Sie können in einer Softvariante die High-Intense-Intervalle auf 10 Sekunden kürzen und sich langsam auf die 20 Sekunden-Variante steigern. Um Verletzungen zu vermeiden sind bei jeder Trainingseinheit ein lockeres Warm-Up sowie im Anschluss ein Cool-Down empfehlenswert. Für den Körper ist übrigens nach den vier Minuten Tabata noch nicht Schluss. Da das Workout den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anregt, wurden Nachbrenneffekte von zwölf bis 24 Stunden nachgewiesen. Das funktioniert jedoch nur, wenn die Übungen wirklich bis zur Belastungsgrenze ausgeführt werden und pro Runde alle großen Muskelgruppen trainiert werden. Und auch für die Willenskraft und die Fähigkeit zu fokussieren bedeutet Tabata einen Schub: Denn gerade bei den letzten beiden Runden Vollpower gilt es, mentale Stärke zu bewahren und sich durchzubeißen. •



## Für einen qualitativen und facettenreichen Sportunterricht

**D**er DSLV setzt sich für einen qualifizierten Sportunterricht und facettenreichen Schulsport ein. Sportunterricht und Schulsport sollte allen Heranwachsenden einen Weg in die gelebte Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur eröffnen.

Die Kieler „Thesen“ sollen für bessere Bedingungen im Schulsport sorgen

Der Deutsche Sportlehrerverband (DSL) hat auf seiner Bundestagung am 17./18.5.19 in Kiel die Kieler „Thesen“ zum Sportunterricht verabschiedet. Mit diesen fünf Thesen reagiert der Verband, der sich für die Sicherstellung und Verbesserung der Bedingungen von Sportunterricht und Schulsport einsetzt, entschlossen auf besorgniserregende Aspekte des Schulsports. Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig. Dies führt nachweislich zu einer schlechteren motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Darüber hinaus ist festzustellen: Heranwachsende aus sozial benachteiligten oder von

Armut bedrohten Familien nehmen an sportlichen Angeboten deutlich seltener teil und erzielen schlechtere motorische Ergebnisse. Studien zeigen, dass im Vergleich zu vor dreißig Jahren die motorisch starken Heranwachsenden heute noch besser, die weniger leistungsfähigen Heranwachsenden noch schwächer sind. Die flächendeckende Versorgung mit Sportstätten und Schwimmhallen sowie ihre Ausstattung fallen regional sehr unterschiedlich aus. Um allen Kindern und Jugendlichen qualitativ und quantitativ angemessene Sportangebote machen zu können, sind den kommunalen Trägern Mindeststandards an die Hand zu geben. Sport soll es auf vielen Feldern richten: Sport gegen Gewalt, für soziales Miteinander und Verständigung, für Fairnesserziehung, für Integration und Inklusion, für Gesundheit und vieles mehr. Hierfür müssen Sportlehrkräfte vielfältig ausgebildet sein, doch es fehlen vor allem in der Grundschule qualifizierte Lehrkräfte. Der DSLV beabsichtigt keine Hierarchisierung von Unterrichtsfächern nach ihrer Wichtigkeit. Mit Nachdruck muss aber auch einer Entwertung von Sportunterricht

als weniger wichtigem Nebenfach entgegengesteuert werden. Nur der Sportunterricht erreicht alle Kinder und Jugendliche und bietet die Chance, Sport und Bewegung als freudvolle, gemeinschafts- und persönlichkeitsstärkende Tätigkeit erlebbar zu machen. Damit fördert Sportunterricht einen Weg in unsere vielfältige Sport und Bewegungskultur und eröffnet die Entwicklung eines individuellen persönlichkeits- und gesundheitsfördernden Selbstkonzeptes. Die Wichtigkeit der Thematik ist gesellschaftlich unbestritten – allein es tut sich zu wenig. Die verpflichtende dritte Sportstunde ist ebenso wenig Standard wie der Einsatz qualifizierter Sportpädagoginnen und Sportpädagogen. Für einen qualitativ hochwertigen Sportunterricht und Schulsport! Nur der Schulsport bewegt alle Kinder und Jugendlichen!

**Über eine breite Unterstützung unserer Arbeit freuen wir uns!**



## Klein und oho

# So finden Sie das richtige Widerstandsband

**S**ie sind leicht, flexibel einsetzbar, ermöglichen ein gezieltes Ganzkörpertraining und passen zusammengerollt in jede Damenhandtasche: Fitnessbänder werden sogar von der deutschen Fußball-Nationalmannschaft benutzt, um gezielt Muskeln aufzubauen, zu dehnen und zu stärken. Je nachdem, wie lang und wie stark ein Fitness-Tube ist und abhängig davon wie es gegriffen wird, trainiert man mehr oder weniger in-

tensiv. Dabei ist die Namensgebung der Bänder – es gibt sie als Fitness-, Flexi-, Dehn- oder Therabänder – in erster Linie nebensächlich. Bei der Wahl des richtigen Bandes kommt es auf die Zugkraft an. Einsteiger oder Reha-Patienten starten am Besten mit einer geringen Zugstärke und steigern diese nach und nach. Eine Verwechslung ist ausgeschlossen, da die Stärkegrade jeweils farblich gekennzeichnet sind.



## Wichtige Tipps für sicheren Trainings-Erfolg

- Die richtige Länge von Fitnessbändern hängt von der Übung ab. Als Faustformel gilt: Stellen Sie sich mit den Füßen auf das Band und winkeln Sie die Unterarme 90 Grad am Körper an. Ist das Band straff, ohne unter Zug zu sein, ist es richtig!
- Halten Sie bei den Übungen das Band immer unter Spannung und lassen Sie es niemals schnalzen.
- Achten Sie auf eine stabile Körperhaltung und auf einen sicheren Stand. Es kann hilfreich sein, sich bei einigen Übungen an einer Wand oder Vergleichbarem abzustützen.
- Eine langsamere, aber dafür sichere und saubere Bewegungsausführung sorgt für bessere Erfolge.
- Latexbänder sollte man regelmäßig pflegen: einfach mit klarem Wasser reinigen, trocknen lassen und ab und an mit ein Talkum haltigem Puder einstäuben. Sonne und andauernde Hitze vermeiden.

Auf einen Blick – die Sport-Thieme Favoriten

### Sport-Thieme Therapie-Band

Das Therapie-Band ist ein Must-Have zur Aktivierung von Bewegungsdefiziten, Dehnung und Kräftigung. Insgesamt acht Farbcodierungen zeigen die Widerstandsstufen an. Die 45,5 m lange Rolle bietet die Möglichkeit, das Therapie-Band jeweils auf die passende Länge zuzuschneiden – ideal für Training in größeren Gruppen.

### Sport-Thieme Fitness-Tubes

Der Vorteil dieser dünnen Schläuche liegt in den Griffen. Diese verleihen bei jeder Übung optimalen Halt. Somit sind die Tubes ideale Begleiter bei Squats, Drückübungen für Schulter-, Brust- und Trizepsmuskulatur sowie bei Beuge-, oder Streckübungen für den Bizeps. Die Fitness-Tubes gibt es in vier Widerstandsstufen, das Fitness-Tube Step verfügt zusätzlich über Trittflächen.

### Die Sport-Thieme Rubberbands

Die Rubberbands sind elastische und dehnfähige Fitness-Bänder, mit denen sich je nach Übung unterschiedliche Körperbereiche wie Beine, Hüfte, Arme, Bauch und Rücken trainieren lassen. Die Bands gibt es aus Gummi, Latex oder Naturkautschuk, so dass auch Latex-Allergiker damit trainieren können. Erhältlich sind die Rubberbands im 3er-Set (jede Farbe bietet einen unterschiedlichen Widerstand) mit einem Trainingsposter, das 12 Übungen erklärt.

### Sport-Thieme elastisches Textilband

Nie wieder lästiges „Um-die-Hände-wickeln“. Das Sport-Thieme Elastiband ist 96 cm lang und mit acht Schlaufen ausgestattet, so dass man das Band durch die unterschiedliche Kombination automatisch in der Länge anpassen kann.

# Sport-Thieme Förderpreis

## Wir gratulieren unseren Gewinnern!



**W**as für ein schönes Geburtstagsgeschenk: Das 70-jährige Firmenjubiläum nutzte Sport-Thieme, um drei Ideen und Projekte rund um Sport und Bewegung finanziell zu unterstützen.

Ob die Renovierung eines maroden Spielplatzes, die Ausstattung eines Umkleieraums, oder die Einrichtung eines Snoezelen-Raums – aus ganz Deutschland gingen über 300 Bewerbungen ein. Um die Urkunden und Pokale zu überreichen, machten sich die Sport-Thieme-Mitarbeiter persönlich auf den Weg – und wurden überall freudig begrüßt.



Über 15.000 Euro darf sich der Reit-sportverein in Essen freuen. Der Verein mitten in der Stadt fördert den Breiten- und Leistungssport und bietet ganz besondere Projekte mit Pferden an. Mit dem Fördergeld von 15.000 Euro erfüllt sich der RSV Essen den Traum von einem neuen Voltigierpferd und neuen Matten für den Turnraum!

Der zweite Platz geht an den Helmstedter Sportverein 1913 e. V. Dort werden die 10.000 Euro genutzt, um einen vollwertigen Kindersportplatz für die G- und E-Jugend zu schaffen. Eine Erweiterung der Fläche, Ballfangzäune, eine LED-Flutlichtanlage, neue Minitore – die Ideen und Pläne für dieses kindgerechte Projekt sind vielversprechend!



In den Startlöchern steckt auch die kooperative Gesamtschule Gieboldehausen. Mit dem Preisgeld in Höhe von 5.000 Euro wird ein Klettergerüst für den Schulhof angeschafft, das jüngere und ältere Schüler zu mehr Bewegung motiviert. Schon kommendes Frühjahr soll das Gerät einsetzbar sein!