

# WIRIMSPORT

Magazin des Landessportbundes NRW | Ausgabe 03.2023 | lsb.nrw



**KINDERSCHUTZGESETZ:  
SCHÜTZLINGE  
SCHÜTZEN!**

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



”

Beim Teamsport  
verkompliziert  
sich alles durch  
die Anwesenheit  
der gegnerischen  
Mannschaft

In Anlehnung an **JEAN-PAUL SARTRE**, einem der  
bedeutendsten Philosophen des 20. Jahrhunderts

“

**Nachdenklich:** Teilnehmende  
vor der Gedenkstätte  
Buchenwald (Bildungsfahrt  
der Sportjugend NRW)

Ab Seite 18





## Tabuthemen brechen

**CAROLIN HASSELKAMP**  
„WIR IM SPORT“-REDAKTION

Ich selbst bin schon ewig Vereinsmitglied, gehe unbeschwert zum Training. Doch das würde nicht jede\*r Sportler\*in oder sportaktive Jugendliche unterstreichen. Studien zeigen: Sexualisierte Gewalt im Sport kommt nicht selten vor. Trotzdem werden Augen oft verschlossen, es bleibt ein Tabuthema. Das muss sich ändern! Mit dem vom Land NRW verabschiedeten Landeskinderschutzgesetz soll der Schutz und die Rechte von Kindern und Jugendlichen gestärkt werden. Unsere Titelstory beleuchtet, wie wichtig ein Austausch und die Umsetzung des Gesetzes im Sport sind (*siehe Seite 8*).

Genauso tabu ist es noch, als Frau durch die Menstruation beeinflusst zu sein. Man solle „sich nicht anstellen“. Doch als Sportlerin kenne auch ich jene Tage, an denen ich nicht die gewohnte Leistung abrufen kann. Mein Training zukünftig also besser an meinen Zyklus anzupassen, erscheint mir nach Lektüre des Artikels und der Tipps sinnvoll (*siehe Seite 23*).

Und zu guter Letzt etwas gute Laune: Musik an, kräftig in die Pedale treten, die Arme aus dem Wasser strecken und den Bauch anspannen. Beim Aquacycling handelt es sich um ein Komplettpaket für den Körper. Warum das jede\*r testen sollte, wie sich Sportarten der Logik der Medien anpassen und weitere spannende Themen, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

**VIEL SPASS BEIM LESEN!**

### 5 **Kurz notiert**

8 **Titel** // Kinderschutzgesetz: Schützlinge schützen!

14 **Interview** // Prof. Dr. Marc Allroggen, Leitender Oberarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Universitätsklinik Ulm

18 **Sportjugend NRW** // Gedenkstättenfahrt: Das lässt einen so schnell nicht los

23 **Zyklusbasiertes Training** // Du hast wohl deine Tage!?

25 **Aus dem Netz gefischt** // Überwinde deinen inneren Schweinehund (Üdis)

26 **Drei Fragen an** // Wolfgang Krymalowski „Vielfältige Bereicherung“

Foto: Andrea Bowinkelmann



## KARRIERE IM SPORT

„Das Netzwerk und die Wertschätzung sind wirklich cool“

SIEHE SEITE 20

27 **Vorgestellt** // Land unter: Fit radeln beim Aquacycling

30 **Sportmedizin** // Optimale Trainingsvorbereitung auf Lauf- und Radsportveranstaltungen

31 **WestLotto Toptalente NRW** // Tiziana Evelina Kaletta, Rollkunstlauf

32 **Im Gespräch** // Prof. Daniel Nölleke „Anpassungen an die Medien findet man fast in jeder Sportart“

34 **Lesenswert**

36 **Sportmanagement** // Geistiges Eigentum©

39 **Zur Sache** // Martin Wonik über das Kinderschutzgesetz

39 **Impressum**

Unsere Förderer und Wirtschaftspartner



# Autos für den Sport!

## CITROEN C4

- Shine, Benziner, Automatik
- 1.2l PureTech 130, 130 PS

ab € 449,-



- 8-Gang Automatik
- elektrisches Schiebedach
- Park-Assist-360-Paket
- Kältepaket
- Ganzjahresreifen



Das Auto für die ganze Sportfamilie! Seit mehr als 20 Jahren profitieren Mitglieder in Sportvereinen, Übungsleiter, Funktionäre sowie Schieds- und Kampfrichter von den attraktiven Car-Sponsoring-Möglichkeiten der SPURT GmbH in Kooperation mit ASS!

**\*Deine IchBinDeinAuto Komplettrente:**

- inkl. Versicherung und KFZ-Steuer
- inkl. Überführungs- und Zulassungskosten
- keine Anzahlung/keine Schlussrate
- 24h Schadenaufnahme
- „Begleitetes Fahren ab 17“ möglich

findet ihr unter [spurtwelt.ichbindeinauto.de](https://spurtwelt.ichbindeinauto.de)



SPURT GmbH • Car-Sponsoring Partner des Landessportbundes NRW e. V.  
An der Sandkull 108b, 47445 Moers  
Telefon: 02841 60239-20, E-Mail: [kontakt@spurtwelt.de](mailto:kontakt@spurtwelt.de)

spurt  
SPORT & MOBILITÄT



IN EIGENER SACHE

## „WIR IM SPORT“ MIT UMWELTZEICHEN ZERTIFIZIERT



Der LSB geht mit seinem Magazin in Sachen „Umwelt & Nachhaltigkeit“ konsequent weitere Schritte. Dessen gesamte Druckproduktion wurde auf das „Blauer Engel-Umweltzeichen“ umgestellt. Damit fördern neben umweltfreundlichem Papier, das ressourcenschonend hergestellt wird, speziell ausgewählte Farben & Lacke die Recyclingfähigkeit. Der Energieeinsatz im gesamten Druckprozess ist gegenüber herkömmlichem Druck verringert. Als Nachweis der Nachhaltigkeit befindet sich in jeder Ausgabe der „Wir im Sport“ im Impressum das „Blauer Engel-Umweltzeichen“ der Zertifizierung.

MEHR UNTER: [➔ blauer-engel.de](https://www.blauer-engel.de)

## FRANZ-JOSEF PROBST VERSTORBEN



Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns die traurige Nachricht, dass am 28. April das Ehrenmitglied des Landessportbundes NRW, Franz-Josef Probst, verstorben ist. Er wurde 82 Jahre alt. Probst war über viele Jahre Präsidiumsmitglied des LSB. Die Verleihung des Verdienstkreuzes am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland im Jahr 2011 krönte sein ehrenamtliches Engagement. Der Landessportbund NRW wird ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Ein ausführlicher Nachruf findet sich unter: [➔ magazin.lsb.nrw](https://www.magazin.lsb.nrw)

Fotos Andrea Bowinkelmann

## FÖRDERUNG DER ÜBUNGSARBEIT ÜBER 7 MILLIONEN EURO VOM LAND

In diesem Jahr stellt die Staatskanzlei des Landes NRW 7,56 Millionen Euro für die Förderung der Übungsarbeit in Sportvereinen zur Verfügung. Das Geld ist für Übungsleiter\*innen vorgesehen, die sich vorrangig in Kinder- und Jugendgruppen um die Nachwuchsförderung kümmern. Vor dem Hintergrund der pandemiebedingten Einschränkungen im Aus- und Fortbildungsbetrieb des organisierten Sports werden in 2023 auch Übungsleitungen berücksichtigt, deren Lizenzen bei Antragstellung ausgelaufen sind oder in 2023 auslaufen. Die entsprechenden Lizenzen sind im Jahr 2023 zu verlängern.



Die Antragsstellung erfolgt über das Förderportal des Landessportbundes NRW:  
[➔ foerderportal.lsb-nrw.de](https://www.foerderportal.lsb-nrw.de)

**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**

ÜBER  
**134.000**  
 FITNESSORDEN  
 IN NRW ...

... wurden 2022 in den Städten, Gemeinden und Schulen unseres Bundeslandes verliehen. Dies sind rund ein Drittel mehr im Vergleich zum Vorjahr, das noch spürbar von den Corona-Auswirkungen geprägt war. 15 Geehrte freuten sich über ihre 60. Plakette, die stolze Zahl 65 haben zehn bewegungsfreudige Senior\*innen erreicht. Zudem gab es mehr Bewegung im Bereich der jüngeren Erwachsenen: Das Abzeichen mit der Zahl „10“ wurde 1.511 Mal verliehen, was einer Verdreifachung im Vergleich zum Vorjahr (2021: 478) entspricht. Auch bei Kindern und Jugendlichen lässt sich generell im Vergleich zum Vorjahr ein erfreulicher Aufwärtstrend konstatieren.

WEITERE INFOS: [go.lsb.nrw/sportabzeichen2023](https://go.lsb.nrw/sportabzeichen2023)



Ehrung in Essen

# JETZT BEWERBEN!

## ... NOCH BIS 30. JUNI: „STERNE DES SPORTS“

Engagiert sich auch Ihr Verein über sein sportliches Angebot hinaus besonders gesellschaftlich? Dann ist er vielleicht ein Kandidat für den attraktivsten Wettbewerb für Sportvereine in Deutschland. Es warten bis zu 14.000 Euro Preisgeld, Preisverleihungen und vor allem große Aufmerksamkeit für die Ausgezeichneten.

WEITERE INFOS: [sterne-des-sports.de](https://sterne-des-sports.de)

## ... NEUE RUNDE EINGELÄUTET: #SPORTEHRENAMT ÜBERRASCHT!

Auch in diesem Jahr werden wieder 750 Überraschungspakete in drei Runden nach dem „Windhundprinzip“ vergeben. Die erste Runde startet am **8. Mai**. Mit der Aktion stellen Vereine Menschen ins Rampenlicht, die sich unermüdlich für den Verein einsetzen, ganz gleich in welcher ehrenamtlichen Position oder Aufgabe. Finanziert wird sie mit Mitteln der Staatskanzlei.

WEITERE INFOS: [sportehrenamt.nrw](https://sportehrenamt.nrw)

HUSQVARNA MÄHROBOTER

# Einfach effektiv!



[airlst-events.com](http://airlst-events.com)

Alle Informationen zur innovativen und nachhaltigen Sportrasenpflege. Beim Rasentag DIGITAL am 11. Mai. Erfahren Sie hier mehr:



## Für ein besseres Spielfeld

Sportplätze werden intensiv genutzt. Husqvarna Mähroboter mähen Ihr Spielfeld automatisch, damit Sie sich anderen Aufgaben zuwenden können. Dabei arbeiten sie sehr leise und emissionsfrei. Die Mähzeiten können Sie flexibel Ihrem Trainings- und Spielplan anpassen. Dabei haben Sie die Wahl: Mehrere Automower® für ein bis zwei Sportplätze oder CEORA für eine professionelle Sportrasenqualität bis 25.000 m<sup>2</sup>. Erfahren Sie mehr unter [husqvarna.de/sportrasen](http://husqvarna.de/sportrasen)

## Rasenpflege zum Quadratmeterpreis! Kein Investment

Nutzen Sie unsere **AUTOMOWER® PRO** oder die neuen **CEORA** Mähroboter für sehr große Flächen zu günstigen monatlichen Raten\*. Husqvarna kümmert sich gemeinsam mit seinen Service-Partnern um alles, vom Messerwechsel bis zur Winterwartung – alles inklusive. Die niedrigen Monatsraten und mehr freie Zeit eröffnen Ihnen neue Spielräume für Ihren Verein.

Erfahren Sie mehr unter [www.smart-lawn-service.de](http://www.smart-lawn-service.de)



**AUTOMOWER® 550 und CEORA** Mähroboter für den professionellen Einsatz auf Fußballplätzen

\* 12 Monate Laufzeit, jährlich kündbar



Gute Stimmung bei  
der DJK Dürscheid





**SCHÜTZLINGE SCHÜTZEN!**

Kinder und Jugendliche brauchen Sicherheit, um sich gut entwickeln zu können. Umso mehr an Orten, an denen sich viele der Heranwachsenden treffen. Wie im Sport, der in seinen Vereinen und Leistungszentren genau diese Entwicklung fördern will. Jedoch offenbaren sich derzeit in den Medien geradezu wöchentlich Athlet\*innen, die von Gewalterfahrungen oder Missbrauch in ihrem Sportleben berichten. Begangen von Vertrauenspersonen beim oder im Umfeld des Trainings oder Spiels.

„Eltern und die Gesellschaft vertrauen uns **das Wertvollste an: ihre Kinder**. Da müssen wir alles tun, um diese zu schützen“

**Jens Wortmann**  
Vorsitzender der Sportjugend NRW

Das  
Landeskinder-  
schutzgesetz Nordrhein-  
Westfalen gibt einen weiteren  
Impuls, Schutzsysteme\*<sup>1</sup> zu  
implementieren, Vereine, Bünde  
und Verbände für die Thematik  
weiter zu sensibilisieren und  
das vorhandene Engage-  
ment zu vertiefen.

Der erste Aufschlag ist erfolgt. Anfang Mai herrscht auf der Anlage des TC Grävlingholz Hochbetrieb. Der Kampf um die gelbe Filzkugel nimmt nach der Winterpause wieder Fahrt auf. Auch einige Jugendliche trainieren auf einem Platz. 250 Mitglieder zählt der ehrenamtlich geführte TCG, davon ein Drittel Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Jugendwart Christian Körner ist sich der Gefährdungen „seiner“ Schützlinge bewusst. Deshalb hat er maßgeblich am Kinder- und Jugendschutzkonzept des TCG mitgewirkt. Eine Stärke: „Unser Konzept ist sehr durchdacht und wird vom gesamten Verein mitgetragen.“ Neben den Präventionsmaßnahmen, die darin beschrieben sind, zählt für ihn vor allem: „Im Fall der Fälle werden wir nicht wie kopflose Hühner reagieren.“ So sind unter anderem

„In Vereinen mit einer klar kommunizierten **„Kultur des Hinsehens und der Beteiligung“** ist das Risiko für Athlet\*innen, sexualisierte Gewalt zu erfahren, signifikant geringer“

**Prof. Dr. Bettina Rulofs**  
Deutsche Sporthochschule Köln,  
in der Studie „SicherImSport“

einleitende Maßnahmen samt den verantwortlichen Funktionen sowie eine Meldekette in dem Konzept beschrieben.

Vorbeugen ist definitiv das Mittel der Wahl. „Kein Verein kann für sich behaupten, dass ihn das Thema nichts angeht“, stellt Dr. Birgit Palzkill, unabhängige Beauftragte des LSB zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport fest. Die oft zitierte Aussage: „In meinem Verein gibt es sowas nicht, das wüsste ich“, ist ein Irrglaube. Auch wenn die Wahrheit schmerzt und ein Generalverdacht nicht angebracht ist: Die Zahlen sprechen für sich, wie die vom Landessportbund NRW geförderte Studie „SicherImSport“ aufzeigt. Befragt wurden Mitglieder in Sportvereinen, die mindestens 16 Jahre alt waren. Elf Landessportbünde nahmen daran teil. Ernüchternde

Erkenntnis: „70 Prozent der Befragten gaben an, in ihrem Leben bereits irgendeine Form der Gewalt, Grenzverletzung oder Belästigung in Zusammenhang mit dem Vereinssport erfahren zu haben.“ Dabei seien die Betroffenen bei Beginn oder beim Auftreten aller Gewalterfahrungen überwiegend minderjährig (Differenzierte Zahlen in der Studie\*\*).

### Es gibt keine harmlosen Taten

„Die hohen Zahlen haben mich total überrascht“, stellt Anne Linden, Vorstandsmitglied des DJK Dürscheid, fest. Sie hat mit einem Kollegen ein Schutzkonzept für ihren Verein erarbeitet. Der zählt 500 Mitglieder, davon rund die Hälfte Kinder

# 26

STADT- UND  
KREISSPORTBÜNDE  
und

# 18

SPORTFACHVERBÄNDE  
in NRW haben bereits  
Schutzkonzepte erstellt oder  
sind auf dem Weg dazu



QUALIFIZIERUNGEN  
ZUM THEMA

➔ [go.lsb.nrw/qualifizierung-schutz](https://go.lsb.nrw/qualifizierung-schutz)

*\*1 „Es ist wichtig, dass in den Schutzkonzepten **Erwachsene und Mitarbeitende ebenfalls Beachtung finden**, denn sexualisierte (bzw. interpersonelle) Gewalt geschieht in allen Altersbereichen. Erwachsene sprechen noch seltener darüber, denn im Erwachsenensport ist sie oftmals noch einem viel größeren Tabu unterlegen.“*

Landessportbund NRW

und Jugendliche. „Es sind ja nicht nur die schweren Fälle, die diese Arbeit so wichtig und bedeutsam machen“, ist ihr die Bandbreite der Gewaltformen bewusst.

Doch was ist überhaupt unter Gewalt zu verstehen? „Das ist gar nicht so einfach, wie es zunächst scheint“, erklärt Dr. Palzkill, „umgangssprachlich wird oft nur ein enger Begriff darunter verstanden, wie Schläge, Bedrohungen, Vergewaltigungen, sexuelle Nötigung usw.“ Wissenschaftlich sei jedoch ein erweiterter Begriff üblich. Der umfasst Grenzverletzungen, verbale Abwertung, sexistische Bemerkungen u.a. mit. Sie warnt: „Sogenannte ‚harmlose Taten‘ sind nicht harmlos. Erst recht nicht, wenn sie wiederholt erfahren werden. Dann können sie schwer schädigen.“ Zum Zweiten würden sie von Täter\*innen

## GEWALTFORMEN

(LAUT STUDIE SICHERIMSPORT)

### PSYCHISCH

Nicht-körperliche Handlungen wie Herabwürdigung, Verspottung, Verunglimpfung, Bedrohung oder „Unter-Drucksetzen“, um Leistung zu erzielen

### KÖRPERLICH

Zum Beispiel Schlagen, Treten, Beißen, Schubsen oder Schütteln, die eine echte oder potenzielle physische Schädigung bei den Betroffenen hervorruft (und nicht unmittelbar zur Sportart gehört, z.B. Kampfsport)

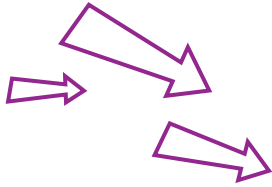
### SEXUALISIERT

Machtausübung mit dem Mittel der Sexualität. Reicht von sexuellen Belästigungen und Grenzverletzungen ohne Körperkontakt (z.B. verbal, gestisch, exhibitionistisch etc.) bis hin zu sexuellen Handlungen mit Körperkontakt (Berührungen z.B. im Intimbereich bis zur Vergewaltigung)

als Test im Vorfeld eingesetzt, um zu sehen wie die Gegenwehr ihrer Opfer und des Umfelds ist. Besonders perfide: Täter\*innen verstecken ihre Absichten hinter einer Maske besonderer Freundlichkeit und Fürsorge.

## Erlebtes ist tabubehaftet

Die erschütternden Leidenswege der Sportler\*innen, die sich aktuell offenbaren, belegen das Tabu, das insbesondere das Thema „Sexualisierte Gewalt“ umgibt. Erst nach Jahren können viele darüber sprechen, weil ihnen vorher niemand glaubte, sie aus Scham kein Wort herausbrachten oder sie in Abhängigkeit ihrer Trainer\*innen etc. standen. Was gerade im Leistungssport über das Wohl und Wehe einer Karriere



entscheiden kann. Dies verdeutlichte unter anderem die 2016 veröffentlichte Studie „Safe Sport“<sup>\*3</sup>, die über die Häufigkeiten, Formen, Präventions- und Interventionsmaßnahmen bei sexualisierter Gewalt im Leistungssport forschte.

„Sicher ist das kein Thema, mit dem sich Mitglieder am liebsten beschäftigen“, sagt Anne Linden von der DJK Dürscheid. Insbesondere um die Mitarbeitenden in die Präventionsschulungen zu lotsen, müsse man Bretter bohren. Dort seien deren Reaktionen jedoch über-

<sup>\*3</sup> [go.isb.nrw/broschuere-safesport](https://go.isb.nrw/broschuere-safesport)

Sexualisierte Gewalt ist kein individuelles, sondern ein gesellschaftliches und politisches Thema. Der LSB-Betroffenenrat kann dies sichtbar machen und dazu beitragen, das Thema zu enttabuisieren.

### DER BETROFFENENRAT...

- ... setzt sich für die Belange Betroffener sexualisierter Gewalt im Sport ein und kann ihnen ein Gesicht und eine Stimme geben
- ... formuliert seine Erwartungen an Verantwortungsträger\*innen im Sport, damit diese das erlittene Unrecht anerkennen
- ... beteiligt sich aktiv an der Weiterentwicklung von Maßnahmen der Intervention und der Prävention

Es werden weitere Mitwirkende gesucht. Melden Sie sich bei uns und wir informieren Sie gerne – ganz unverbindlich!

**E-Mail: [Betroffenenrat@lsb.nrw](mailto:Betroffenenrat@lsb.nrw)**

aus positiv. „Bei Besprechungen von Fallbeispielen und Täterstrategien und bei den praktischen Übungen zur Sensibilisierung, wo es um Nähe, Distanz oder Machtausübung geht, werden selbst die ältesten Hasen nachdenklich“, sagt sie.

Dass man ein Schutzkonzept nicht aus dem Ärmel schüttelt, steht außer Frage. TCG-Jugendwart Körner macht Mut. Man habe mit fünf motivierten Mitgliedern bzw. Eltern weniger als ein Jahr benötigt: „Wir haben uns auch andere Konzepte angeschaut, aber letztlich muss so ein Papier auf die eigenen Umstände angepasst sein.“ Eine Risiko-

ANZEIGE

## PER FERNSTUDIUM WEITERBILDEN

**MASTER SPORTBUSINESS MANAGEMENT**

**MASTER TRAININGSWISSENSCHAFT & SPORERNÄHRUNG**

**BACHELOR SPORTBUSINESS MANAGEMENT**

**BACHELOR SPORTWISSENSCHAFT & TRAINING**  
(geplant ab Oktober 2023)

**SPORTÖKONOM:IN (FH)**

**GEPRÜFTE:R SPORTFACHWIRT:IN (IHK)**

**SPORTMANAGEMENT**

**FUSSBALLMANAGEMENT**

**SOCIAL MEDIA UND CONTENT IM SPORT**

**SPORT-MENTALTRAINING**

**DIGITALISIERUNG IM SPORT**

**SPORTPSYCHOLOGIE**

**ANERKANNTE ABSCHLÜSSE**

IST-Hochschule für Management | IST-Studieninstitut  
[www.ist-hochschule.de](http://www.ist-hochschule.de) | [www.ist.de](http://www.ist.de)

**STUDIEN-  
VARIANTEN:  
TEILZEIT, VOLL-  
ZEIT UND  
DUAL**



**Bildung,  
die bewegt**



Prof. Allroggen hat gemeinsam mit Prof. Dr. Bettina Rulofs, DSHS, die Studien „SafeSport“ und „SicherImSport“ geleitet

## Wir werden nicht alle Fälle verhindern können

Interview mit Prof. Dr. med. Marc Allroggen,  
Leitender Oberarzt in der Klinik für  
Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie  
Universitätsklinikum Ulm

### • Welche Folgen haben Grenzverletzungen und Missbrauch für Heranwachsende?

Das hängt davon ab, welche Formen der Gewalt erlebt werden, wie oft, in welcher Situation und durch wen. Das gilt im Sport wie außerhalb. Soziale Ausgrenzung kann sehr belasten, wie beim Mobbing. Körperliche Übergriffe und Gewalt können Angst um das eigene Leben auslösen. Sehr problematisch sind komplexe Ereignisse, die durch eine Vertrauensperson oder in Abhängigkeitsverhältnissen erfahren werden, gerade bei sexualisierter Gewalt.

Auch kommt es auf die Resilienz an. Es gibt Kinder und Jugendliche, die solche Belastungen gut verarbeiten können, andere entwickeln psychische Krankheiten wie Angststörungen, Depressionen, bis hin zu Selbstmordgedanken und posttraumatischen Belastungsstörungen. Vor allem bei wiederholtem Geschehen und wenn keine Unterstützung kommt, werden die Betroffenen versuchen, diese Situationen zu vermeiden und zum Beispiel nicht mehr ins Training oder in die Schule wollen.

### • Was kann man persönlich tun?

Nun, zunächst hilft es, aufeinander zu achten und nachzuhaken, wenn man merkt, dass jemand schlecht behandelt wird, sich zurückzieht, Spaß verliert etc. Wir wissen aus Untersuchungen, dass die ersten Ansprechpersonen Gleichaltrige, Freund\*innen oder Familienmitglieder sind. Da gilt es zuzuhören und gemeinsam zu überlegen, was die nächsten Schritte sein könnten. Dann brauchen Betroffene Möglichkeiten, sich niedrigschwellig an Vertrauenspersonen wenden zu können. Gegebenenfalls benötigt es fachliche Behandlung, in der Regel Psychotherapie. Die reale Bedrohung sollte durch Intervention natürlich beendet werden.

### • Gibt es den perfekten Schutz?

Alle Studien zeigen, dass wir eine hohe Überlappung von Gewalterfahrungen in unterschiedlichen Kontexten in der Gesellschaft haben. Wir sollten deshalb beginnen, Prävention übergreifend zu gestalten und Schutzkonzepte über die jeweiligen Institutionen und Organisationen hinweg abzustimmen. Wenn wir vernetzen, werden wir noch bessere Effekte haben. Wir werden nicht alle Fälle verhindern können, deshalb muss man die Vorfälle, die passieren, frühzeitig wahrnehmen, damit man die Betroffenen schnell unterstützen kann.

## PRÄVENTION UND INTERVENTION BEI SEXUALISIERTER GEWALT

### WAS IST ZU TUN?



**SENSIBILISIERUNG  
DER MITARBEITEN-  
DEN IM VEREIN**

**POTENZIAL- UND  
RISIKOANALYSE  
DURCHFÜHREN**

**KULTUR DER  
ACHTSAMKEIT  
UND  
BETEILIGUNG  
ENTWICKELN**

**PASSGENAUE  
SCHUTZMASS-  
NAHMEN  
IDENTIFIZIEREN  
UND UMSETZEN**

**KOOPERATION MIT  
FACHBERATUNG  
UND JUGEND-  
AMT VOR ORT**

analyse bietet dafür die passende Grundlage. Damit wird aus verschiedenen Perspektiven auf den eigenen Verein mit seinen Rahmenbedingungen, Strukturen, Regeln und Kulturen geschaut – und passgenaue Schutzmaßnahmen entwickelt. Gerade die breite Auseinandersetzung ist ein wichtiges Element, damit ein Schutzkonzept nachhaltig gelebt, verstanden und von allen mitgetragen wird.

### Das Ziel ist ein Klima der Achtsamkeit und Offenheit

Inzwischen sind die DJK und der TCG sogar Mitglieder im Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport, das allgemein anerkannte und empfohlene Kriterien für Institutionen anlegt. Einig sind sich alle: Das beste Kriterium, um das Risiko für jeglichen Fall zu minimieren, ist es, ein Klima von Bewusstsein, Offenheit und Achtsamkeit im Verein zu etablieren. Damit Betroffene oder Beobachtende sich schon bei „kleinen“ Fällen angstfrei an die Vertrauenspersonen wenden können und potenzielle Täter\*innen abgeschreckt werden. Und ein Verein mit guter Vorbereitung handlungssicher bleibt ...

### STICHTAG 31. DEZEMBER 2024

... bis dahin müssen alle LSB-Mitgliedsorganisationen Schutzkonzepte erstellen, um die Vorgaben des **NRW-Landeskinderschutzgesetzes** umzusetzen und um zukünftig Fördermittel zu erhalten. Dies gilt ebenso für Vereine, an die Mittel aus dem Kinder- und Jugendförderplan weitergeleitet werden. FSJ- und BFD-Einsatzstellen haben Zeit bis zum 1. September 2026 (Bildungsjahr 2026/2027). Für alle anderen Vereine gibt es bisher keine Fristen.

**DIE KRITERIEN EINES STAATLICH ANERKANNTEN SCHUTZKONZEPTES** sind noch nicht bestimmt. LSB und Sportjugend NRW stehen hierzu im Dialog mit dem Land. Folgende **Mindestanforderungen** sind zu erwarten:

- ✍ **Potenzial- und Risikoanalyse:** Sie setzt sich mit den eigenen Strukturen, Bedingungen und Routinen auseinander. Nur wenn Risiken und potenzielle Fehlerquellen offengelegt werden, können proaktive Formen der Prävention greifen
- ✍ **Mindestens eine Ansprechperson** für alle Anliegen zum Thema ist zu benennen
- ✍ **Umgang mit Verdachtsfällen:** Meldekette, Verfahrensregeln und Dokumentation sollen für einen möglichen (Verdachts-)fall beschrieben sein
- ✍ **Optional** können u.a. Satzung, Qualifizierung oder PR-Arbeit geprüft werden

**TIPP:** Besteht bereits ein Präventionskonzept, kann mittels einer Potenzial- und Risikoanalyse daran angeknüpft werden, um ein Schutzkonzept zu erstellen

AUSFÜHRLICHE INFOS:

➔ [go.isb.nrw/landeskinderschutzgesetz](https://go.isb.nrw/landeskinderschutzgesetz)

KRITERIEN FÜR DAS „QUALITÄTSBÜNDNIS GEGEN GEWALT IM SPORT“:

➔ [go.isb.nrw/qualitaetsbuenndnis](https://go.isb.nrw/qualitaetsbuenndnis)

**LSB-ANLAUFSTELLEN  
für Betroffene:**  
Dorota.Sahle@lsb.nrw  
Mandy.Owczarzak@lsb.nrw

**EXTERNE ANLAUFSTELLE:**  
Ladenburger&Lörsch  
Rechtsanwältinnen  
Neusser Straße 455, 50733 Köln  
Telefon: 0221 973128-54  
Telefax: 0221 973128-55

Info@ladenburger-loersch.de  
ladenburger-loersch.de

# DAS LÄSST EINEN SO SCHNELL NICHT LOS

Der russische Präsident Wladimir Putin bezeichnete Wolodymyr Selenskyi, Präsident der Ukraine mit jüdischen Wurzeln, als Nazi. Nicht nur, um solche grotesken Aussagen einordnen zu können, ist es wichtig, dass sich junge Menschen mit Geschichte auseinandersetzen. Mit einer Gedenkstättenfahrt nach Weimar, Namensgeber der ersten deutschen Demokratie, und nach Buchenwald, einem Konzentrationslager des NS-Staates, kommt die Sportjugend NRW ihrem Anspruch nach politischer Bildungsarbeit nach. Jugendliche wurden für die Themen Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Erinnerungskultur sensibilisiert, wie bewegende Berichte von Teilnehmenden bezeugen.





In der Ausstellung in Buchenwald werden auch persönliche Gegenstände der Opfer gezeigt

„Am meisten hat mich beeindruckt, dass ich in der heutigen Zeit auf Boden stand, auf dem vor kaum 100 Jahren so schreckliche Dinge passiert sind. Nur ein paar Kilometer von Weimar entfernt. Ein heftiger Kontrast. Es ist mir immer wieder durch den Kopf gegangen, dass hier Leichen entlang getragen wurden, Menschen gehungert haben. Das wolkige Wetter hat zur düsteren Stimmung gepasst. Im Krematorium war es schlimm, zu hören, dass sich die Häftlinge freiwillig gemeldet haben, um dort zu arbeiten, weil es da warm war. So unfassbar war die Not. Auch dass nebenan in der Pathologie Leichen Haut abgezogen wurde, um für die Frau des Lagerkommandanten einen Lampenschirm zu fertigen, ist grauenhaft. Es war surreal, zumal der Wind durch die offenen Türen der Öfen wehte und zugleich mildes Abendlicht durch die Fenster schien.“

Am Ende sollte sich jeder ein Bildmotiv suchen für das Erlebte. Ich habe Wald gewählt, dass man wie in Buchenwald nichts verstecken, nichts vergessen darf. Dass man sich immer wieder mit dieser Zeit auseinandersetzen muss, nur dann lernt man eine Demokratie zu schätzen, wie wir sie haben. Auch fand ich gut, wie wir als Gruppe zusammengespielt haben. Wir haben uns abends zusammengesetzt und uns über den Tag ausgetauscht. Das hat geholfen, um gemeinsam die Eindrücke des Tages zu verarbeiten. Alle hatten was loszuwerden. Da hat auch die Gruppenleitung sehr gute Arbeit geleistet.“

### NILS POTTHOFF

J-TEAMER beim SV Ems Westbevern, jüngster Teilnehmer der Fahrt, 16 Jahre



Solveig Schwiederski (m.)



Nils Potthoff



„Der Besuch in Weimar mit dem Goethehaus und der Amalia-Bibliothek war sehr schön. Auf der Fahrt zur Gedenkstätte am nächsten Tag war ich aber traurig. Auf dem ‚Caracho-Weg‘, durch den alle Häftlinge gehetzt und dabei geschlagen wurden, wurde ich dann richtig wütend. **Ich fühlte eine solche Hilflosigkeit, dass die SS-Leute einfach geschaltet und gewaltet haben, wie es ihnen gefiel.** Krass wurde es, als wir den Bunker mit den Einzelzellen betraten. Hatten wir gerade noch miteinander geredet, wurde es immer stiller, als wir die Gedenktafeln lasen. Mir hat sich der Magen zusammengezogen. Ich werde es nie begreifen, dass Menschen so was machen können. Bei der Besichtigung des Appellplatzes danach konnte ich kaum zuhören, weil ich noch so mit dem Gesehenen beschäftigt war. Und als ich im Museum die originalen Leichenwagen sah, lief es mir eiskalt den Rücken runter, sie standen so nah, man hätte sie anfassen können, alles wurde so präsent. Sehr berührt hat mich der Blick auf das Tor des KZs. Dort stand ‚Jedem das Seine‘. Ein Häftling\* musste den Schriftzug anbringen. Er hat das in einer Bauhausschrift gemacht, die im Nationalsozialismus verboten war. Ich hatte großen Respekt vor diesem Zeichen der Rebellion, das war ja sehr gefährlich für ihn.“

Ich finde, die schlimmen Auswirkungen des Nationalsozialismus müssen in der Schule besser vermittelt werden. In unserem Verein habe ich angeregt, dass wir mit unseren Jugendlichen Buchenwald besuchen. Wer diese Zeit nicht reflektiert, versteht vieles nicht und ich finde es Besorgnis erregend, dass es wieder Politiker\*innen gibt, die voller Hass sind und andere Menschen nach sich ziehen.“

### SOLVEIG SCHWIEDERSKI

J-TEAMERin beim TV Gut Heil 1865 Dortmund Aplerbeck, 26 Jahre

\*Franz Ehrlich hatte am Bauhaus studiert. Der Satz ist Teil eines von den Nazis pervertierten römischen Rechtsgrundsatzes: „Ehrenhaft leben, niemanden verletzen, jedem das Seine gewähren.“ (d.Red.)



Der Eingang der Gedenkstätte Buchenwald. Das Tor trägt den zynischen Satz „Jedem das Seine“



Hintergrunderläuterungen sind wichtig, um das Geschehen in dem Konzentrationslager zu erfassen

„Ich habe mich schon vor der Fahrt aus persönlichem Interesse mit dem Nationalsozialismus beschäftigt. Erschreckend war zu sehen, wie wirkungsvoll die Propaganda im

„Dritten Reich“ war. **Es ist schlimm zu erkennen, dass sich solche Vorgänge in der Welt immer wieder wiederholen.** Das musste ich schon kurz nach der Ankunft in Weimar erfahren. Da wurde ich von jemandem angepöbelt, der mich als Deutschkurde offenbar als Feindbild identifiziert hat. Dieselbe Person verwies später stolz auf ein Haus, von dem aus Hitler Reden gehalten hat. Dabei ist Weimar eine so schöne Stadt.



Eike Adar Hügging

Zu welch schlimmen Dingen Menschen fähig sind, wurde bei der Besichtigung der Verhörzellen in Buchenwald mehr als klar. In den fensterlosen Zellen mussten die Häftlinge den ganzen Tag stehen, das Bett war zu kurz, die Wände dunkelgrauer Beton. Dort hingen Schilder mit ihren Schicksalen. In meinem Gedächtnis eingebrennt ist der Name Martin Sommer. Er war dort Oberaufseher und ließ seinen sadistischen Trieben freien Lauf. Es ist erschütternd.

In Erinnerung behalte ich auch die fünf Minuten Fußweg zum Krematorium. Es nieselte ein wenig, was meine bedrückte Stimmung unterstrich. Überall war der Tod präsent. Das war besonders zu spüren, als wir vor den Öfen standen. Ich habe noch die gemauerten Ziegel mit den Öffnungen vor Augen. Sich vorzustellen, dass hier rund um die Uhr Menschen verbrannt wurden, das lässt einen so schnell nicht los.“

### EIKE ADAR HÜGGING

Freiwilligendienstler beim Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen, 19 Jahre



#### WEITERE INFOS

➔ [go.sportjugend.nrw/gedenkstaettenfahrt](https://go.sportjugend.nrw/gedenkstaettenfahrt)

➔ [buchenwald.de](https://buchenwald.de)

#### LSB-ANSPRECHPARTNERIN

[Lioba.Behrens@lsb.nrw](mailto:Lioba.Behrens@lsb.nrw)

#### WEITERE STIMME

➔ [magazin.lsb.nrw](https://magazin.lsb.nrw)

# „Das Netzwerk und die Wertschätzung sind wirklich cool“

Sie sind jung, engagiert und wollen sich stetig weiterentwickeln: „Talente von heute – Führungskräfte von morgen“. So nennt sich auch die gleichnamige Ausbildung der Sportjugend NRW, die derzeit bereits in der siebten Auflage stattfindet. Wir haben zwei der zielstrebigsten Jugendlichen nach ihrer Motivation für die aufwändige Fortbildung befragt.



Jugendwartin Sina Berning nimmt die Anstrengungen gelassen. Sie ist von der Qualifizierung überzeugt



Trainer Benedict Dernbach freut sich über die Fortschritte seiner U-10 Talente

Text: Sinah Barlog // Fotos: Andrea Bowinkelmann

Steinfurt an einem sonnigen Nachmittag. Im Vereinsheim des TV Borghorst, einem unscheinbaren Klinkerhaus, begrüßt uns freudestrahlend Sina Berning (20). Die Lehramtsstudentin ist als Jugendwartin des TV und stellvertretende Vorsitzende der Sportjugend Steinfurt vielseitig eingespannt. „Bis vor einem Jahr habe ich auch noch eine Kinder-Showtanzgruppe in meinem Verein trainiert“, sprudelt es aus ihr heraus, „doch dazu fehlt mir gerade die Zeit“. Das ist kein Wunder: Die Talente-Ausbildung, an der sie gerade teilnimmt, ist sehr zeitintensiv. Insgesamt 120 Lerneinheiten – in Präsenz und in virtuellen Treffen – stehen innerhalb eines Jahres auf dem Programm, um die Vereinsmanager\*in-C-

Ausbildung mit den Schwerpunkten Führungskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung zu erhalten.

Doch Sina ist hochmotiviert: „Es bringt mich persönlich richtig weiter und führt mich mit unterschiedlichsten Menschen zusammen“, sagt sie. Deshalb zögerte sie nicht: „Als ich angesprochen wurde, war für mich direkt klar, dass ich mitmache und mich weiter qualifizieren kann.“ In ihrem Verein arbeitet sie bereits im Vorstand mit Kolleg\*innen ihres Alters zusammen, mit denen sie schon zahlreiche Aktionen – zuletzt zu Karneval – für Kinder und Jugendliche umgesetzt hat. Das wichtigste ist ihr dabei die Zusammenarbeit auf Augenhöhe. „Seit meiner Talente-Ausbildung kann ich den Input mitbringen und habe eine andere Perspektive auf die Dinge, die wir im Verein bewirken möchten“, zieht Sina ein erstes Fazit. „Was im Sport wirklich cool ist, ist das Netzwerk und die Wertschätzung – auch wenn es mal turbulent und stressig ist.“



### „DA GEHT MEIN TRAINERHERZ AUF“

Kontrastprogramm Paderborn in den Osterferien: Über 100 Kinder wuseln durch die Turnhalle. Zig Basketbälle fliegen umher. Inmitten dieser Szene steht Benedict Dernbach (21). „Dieses Jahr haben wir einen neuen Teilnehmerrekord“, freut sich der Übungsleiter.

Der duale Student der Paderborn Baskets trainiert nebenbei die U10-Mannschaft. Die Entwicklungen seiner Schützlinge mitzuerleben, macht ihn stolz: „Da geht mein Herz auf.“ Seit insgesamt sechs Jahren ist er bereits als Trainer in seinem Verein tätig und hat nach seinem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport absolviert. Der Plan, Lehrer zu werden hat sich jedoch danach erledigt. „Die Möglichkeit hier mein Sportmanagementstudium zu absolvieren und meinem Verein etwas zurückzugeben, habe ich gerne wahrgenommen“, so Benedict.

Basketball ist bei ihm Familiensache: Seine Eltern waren bereits aktiv, er selbst spielt seit zehn Jahren und hat es bis in die Zweite Bundesliga geschafft. „In der letzten Saison war ich noch im Profikader, aber mit meinem Studium und der Trainertätigkeit lässt sich das derzeit nicht vereinbaren, daher spiele ich jetzt in der Regionalliga“, erklärt der groß gewachsene Korbjäger. Wieso er sich bei so vielen Aufgaben nun für die Talente-Ausbildung entschieden hat? „Hier bin ich mit Leuten zusammen, die ähnlich ticken wie ich. Ich kann mich gut vernetzen und Erfahrung sammeln, die mir in meiner beruflichen Laufbahn als auch beim großen Ziel helfen kann, später Geschäftsführer eines Vereines zu werden“.

Sina und Benedict haben bereits eine gemeinsame ehrenamtliche Vergangenheit: So haben sie zeitgleich ein Jahr lang vom Stipendium der Sportjugend NRW finanziell (je 200 Euro monatlich) profitiert. „Dass wir uns nun auch in der Talente-Ausbildung wieder treffen, ist natürlich umso cooler“, freuen sich beide.

## HINTERGRUND

Insgesamt sechs Mal hat die Ausbildung „Talente von heute – Führungskräfte von morgen“ bisher stattgefunden. Aus diesen sind bereits zahlreiche Talente hervorgegangen, die heute auch Führungsrollen in unseren Mitgliedsorganisationen haben. Ein prominentes Beispiel und Absolvent der ersten Ausgabe ist der Vorsitzende der Sportjugend NRW, Jens Wortmann.

Die neue Runde steht bereits in den Startlöchern, sodass sich Interessierte zwischen 16 und 26 Jahren ab sofort bewerben können. Vom **15. August 2023 bis 19. Mai 2024** heißt es wieder „Talente von heute – Führungskräfte von morgen“ – gerade mit Blick auf den Mangel an Ehrenamtlichen eine gute Sache!

**WEITERE INFOS:** [go.isb.nrw/talent-foerderung](https://go.isb.nrw/talent-foerderung)



**Gratis  
NRWRadtour-  
Buch!\***

# NRWRADTOUR

2023

**29.06. - 02.07.2023**

Mit WestLotto das Land erfahren

Anmeldung und Infos in jeder  
WestLotto-Annahmestelle oder  
unter [www.nrw-radtour.de](http://www.nrw-radtour.de)



\*Bei Anmeldung als Dauerteilnehmer erhalten Sie ein kostenloses Exemplar.

# Du hast wohl deine Tage!?

Dass es einen Zusammenhang zwischen Zyklus und der sportlichen Leistung von Frauen gibt, rückt erst seit ein paar Jahren in den Fokus der sportwissenschaftlichen Forschung. Noch heute wird Leistungssportlerinnen empfohlen, so zu trainieren wie ihre männlichen Kollegen, nur einfach etwas weniger. ***Dabei halten wir uns für eine aufgeklärte Gesellschaft ...*** Doch der Einfluss des weiblichen Zyklus auf Leistung und Verletzungsrisiko von Athletinnen ist offenbar viel größer als angenommen.

Die Älteren unter uns werden sich noch daran erinnern: 1989 begründete die damals weltbeste Tennisspielerin Steffi Graf ihre Niederlage beim French Open damit, dass sie ihre Tage hatte. Eine Welle der Ironie ging durch die Sportwelt – was war das denn für eine Begründung? Heute sind wir schlauer. Viele Athletinnen haben schon lange erkannt, dass ihr Zyklus einen entscheidenden Einfluss auf ihre Trainings- und Wettkampfleistungen haben kann, und richten ihre sportliche Praxis danach aus.

„Ich selbst hatte Glück“, erinnert sich die Essener Ruderin Laura Kampmann, Juniorenweltmeisterin und U23-Vizeweltmeisterin im Doppelvierer. „Ich hatte früh einen Zusammenhang zwischen meinem Zyklus und meiner unterschiedlichen Leistungsfähigkeit bemerkt. Mit 16 bekam ich einen Trainer, mit dem das Thema Menstruation und alles, was damit zusammenhängt, kein Tabuthema war“, lobt sie. „Ich konnte ihm sagen, ‚Heute bin ich nicht so fit, wir können also besser die Ausdauer trainieren, aber Belastungen sind heute nicht mein Ding‘. Er richtete mein Training dementsprechend aus.“

## „Regel“-gemäßes Training – so individuell wie der Zyklus

So verständnisvoll wie bei der Essener Ruderin sind noch nicht alle Trainer\*innen. Kampmann kennt viele Kolleginnen, die nach generalisierten Trainingsplänen trainieren, in denen der weibliche Menstruationszyklus eher als Störfaktor angesehen wird, denn als Richtwert für ein individuelles Trainingsprogramm. Bei einer Umfrage des SWR mit 719 Spitzensportlerinnen gab jede zweite an, dass die Periode ihre Leistung beeinträchtigt. Aber 55 Prozent fühlten sich unwohl dabei, mit ihren meist männlichen Trainern darüber zu sprechen. Und 40 Prozent waren der Meinung, dass der Zyklus stärker bei der Planung von Training und Wettkämpfen berücksichtigt werden sollte.



Zwar wurden bereits seit den 1970er-Jahren Studien zu diesem Thema veröffentlicht, doch sie fanden keinen oder kaum Einzug in die Sportpraxis. Dies bestätigt Petra Platen, frühere Handballnationalspielerin und Professorin an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. „Wir brauchen viel mehr Detailwissen, um diese Zusammenhänge besser verstehen zu können und dann auch wirklich jede einzelne Sportlerin bestmöglich beraten zu können“, erklärt sie in einem Interview mit dem Deutschlandfunk.



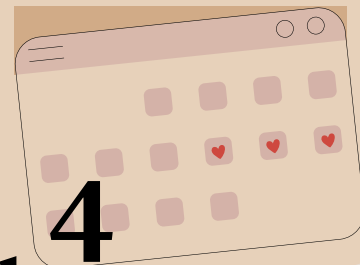
Laura Kampmann,  
Ruderin



***Ich habe durch den Sport ein gutes Körperbewusstsein entwickelt und kann viel besser auf Veränderungen im Zyklus reagieren. Ich suche nicht mehr nach Begründungen für Schwankungen meiner Gefühle und meiner Leistung, sondern kann sie genau einordnen. Alles ist viel klarer geworden und ich selbst bin sehr viel gelassener.***

Dass Menstruationsdysfunktionen bei Leistungssportlerinnen deutlich häufiger vorkommen als beim Rest der Bevölkerung, weiß Laura Kampmann aus eigener Erfahrung. Als sie mit 17 Jahren kurz vor einer Meisterschaft Probleme mit ihrem Zyklus hatte, verschrieb ihre Frauenärztin ihr einfach die doppelte Dosis Antibabypille – mit einem katastrophalen Ergebnis. „Ich kannte mich selbst mit diesem Überschuss an Hormonen nicht mehr wieder, ich habe überreagiert, war komplett unausgeglichen und nicht mehr ich selbst.“ Sie wechselte die Ärztin und es dauerte lange, bis sie sich wieder auf einem normalen Level fühlte. Auch ihre Kolleginnen berichten ihr vom Ausbleiben der Menstruation, manchmal über Jahre.

Um solche gesundheitlichen Einschränkungen zu vermeiden, richten viele Leistungssportlerinnen mittlerweile ihr Training nach ihrem Zyklus aus. Sie führen ein Tagebuch oder nutzen eine Zyklus-App, wie die Profi-Fußballerinnen des VfL Wolfsburg. Ein solches „Zyklus-Tracking“ hat durchweg positive Folgen: Die Sportlerinnen können ihr Körperbewusstsein steigern, ihre Leistungen optimieren und die Gefahr von zu intensivem Training zum falschen Zeitpunkt minimieren. Ob Ausnahmen die Regel bestätigen, bleibt zu erforschen.



## 4 Phasen

DES ZYKLUSORIENTIERTEN TRAININGS

### Phase 1: **PERIODE.**

Ab dem ersten Tag der Regelblutung. Der Körper produziert das Hormon Progesteron nicht mehr, die Hormone Luteotropin und Follitropin sind auf einem niedrigen Level. Viele Frauen spüren Schmerzen im Unterleib, fühlen sich schlapp oder haben Schlafstörungen. Zeit für entspanntere Trainingseinheiten.

### Phase 2: **FOLLIKELPHASE.**

Die Östrogen-, Luteotropin- und Follitropinpiegel steigen an, der Körper produziert die Eizelle. Viele Frauen fühlen sich gut und voller Energie. Es können positive Effekte beim Muskelaufbau erzielt werden.

### Phase 3: **OVULATIONSPHASE ODER EISPRUNG.**

Die Hormone Östrogen, Luteotropin und Follitropin sind auf ihrem höchsten Stand. Gute Zeit für intensives Kraft- und Ausdauertraining.

### Phase 4: **LUTEALPHASE.**

Progesteron wird ausgeschüttet, der Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Manche Frauen leiden unter dem prämenstruellen Syndrom, Wassereinlagerungen können zur Gewichtszunahme führen, das Leistungsvermögen kann sich reduzieren. Jetzt sollte ein moderates Training auf dem Plan stehen.





Mehr Motive und Formate  
unter: [go.lsb.nrw/ueberwin](http://go.lsb.nrw/ueberwin)

# ÜBERWINDE DEINEN INNEREN SCHWEINEHUND (ÜDIS)

## MIT UNSEREN GRAFIKEN SPORTANGEBOTE AUF SOCIAL MEDIA BEWERBEN

Er ist derjenige, der einen dazu bringt, das Training sausen zu lassen ... Derjenige, der den Weg zum Sportplatz unüberwindbar macht ... Derjenige, der einen vergessen lässt, wie schön so ein Vereinsleben doch eigentlich ist. Der innere Schweinehund, unser täglicher Begleiter – auch im Vereinsbetrieb.

Dabei bringt gerade jetzt nach den langen und dunklen Wintermonaten Sport den Körper nicht nur in Form und hält ihn vorbeugend fit, sondern lässt passend zum Frühling die Glückshormone nur so sprühen. Es muss ja nicht direkt ein 90-minütiges Fußballspiel sein und auch nicht das heiß umkämpfte Tennismatch. Erste Trainingseinheiten oder kleine Fahrradtouren wären ein guter Anfang, um die innere Blockade zu überwinden.

### KOSTENFREIE WERBEMITTEL EINFACH ANFORDERN ODER DOWNLOADEN

Tschüss Schweinehund: Damit Verbände, Bünde und Vereine ihre Mitglieder und auch die vom Schweinehund befallenen Sportmuffel wieder animieren können, stellt der Landessportbund NRW auf der Webseite zum Schweinehund „ÜdiS“ kostenfreie Social Media Grafiken zum Download zur Verfügung. Ergreifen Sie die Initiative und bewerben Sie damit Ihre Bewegungsangebote auf Ihren Social-Media-Kanälen. Beantragen Sie online auch kostenfreie Werbemittel, wie beispielsweise Aufkleber oder downloaden Sie weiteres kostenloses Bildmaterial für Ihre Webseite. Denn jede\*r braucht etwas Motivation, um den inneren Schweinehund zu überwinden – ganz nach dem Motto: „Gesundheit braucht Bewegung in jedem Alter. Sportvereine haben die Angebote.“



### GRAFIKEN ZUM DOWNLOAD

Kostenfreie Social Media Grafiken  
des Schweinehunds „ÜdiS“

➔ [go.lsb.nrw/ueberwin](http://go.lsb.nrw/ueberwin)

Schon gewusst, dass es unseren „ÜdiS“ auch in lebensgroß gibt? Ein echtes Highlight auf jeder Veranstaltung. Buchen Sie jetzt unseren Walking-Act und motivieren Sie Ihre Mitglieder, sich sportlich zu betätigen – macht „ÜdiS“ dann auf einmal nämlich auch ganz gerne. Alle Infos dazu finden Sie auch auf: [go.lsb.nrw/ueberwin](http://go.lsb.nrw/ueberwin)

# „Vielfältige Bereicherung“

3 Fragen an Wolfgang Krymalowski, Präsident Makkabi NRW



Auf der Mitgliederversammlung des Landessportbundes NRW wurde er als „Verband mit besonderen Aufgaben“ aufgenommen: „Makkabi NRW“ gehört zu „Makkabi Deutschland - der jüdische Turn- und Sportverband in der Bundesrepublik“. Bundesweit gibt es 37 lokale Makkabi-Vereine mit über 5.000 Mitgliedern in vielen Sportarten. Besonders erfolgreich ist Oberligist TuS Maccabi Düsseldorf. Viele Vereine sind am Wettkampfbetrieb der jeweiligen Fachverbände beteiligt.

1

## Warum war es Ihnen wichtig, als Verband im LSB aufgenommen zu werden?

Wir gehören jetzt auch formal als jüdischer Sportverband zur Sportfamilie in NRW. Die Aufnahme stellt eine offizielle Anerkennung dar und trägt dazu bei, dass die Integration von jüdischen Sportler\*innen in die deutsche Gesellschaft gefördert wird.

2

## Was bedeutet dies im Hinblick auf Stichworte wie „Öffentlichkeit, Sichtbarkeit und Kooperation“?

Das sind wichtige Themen! Mit Sicherheit trägt die Aufnahme dazu bei, dass wir in der Öffentlichkeit mehr wahrgenommen werden, als Grundlage dafür, Vorurteile und Diskriminierung abzubauen. Wir freuen uns auch, dass wir nun mehr in die Netzwerke des Sports eingebunden sind. Es gibt mehr Möglichkeiten für Zusammenarbeit und Austausch, wir könnten zum Beispiel Projekte der Sportentwicklung gemeinsam mit anderen Verbänden angehen.

3

## Makkabi NRW möchte den Sport in unserem Bundesland auf vielfältige Weise bereichern. Bitte nennen Sie uns Beispiele.

Nun, es gibt eine Vielzahl von Beispielen. Lassen Sie mich einige herausgreifen. Wichtig ist uns, einen Beitrag zur interkulturellen Verständigung zu leisten. Hierzu könnte der Verband beispielsweise Sportevents organisieren, an denen Sportler\*innen unterschiedlicher kultureller und religiöser Herkunft teilnehmen können.

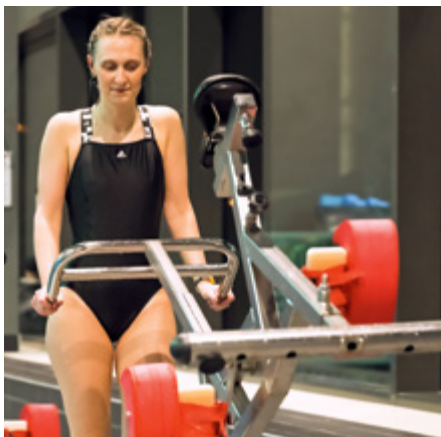
Wir möchten auch dazu beitragen, dass das Bewusstsein für die Geschichte und Kultur des jüdischen Sports gefördert wird. Und die Bedeutung des Sports als Instrument des interkulturellen Dialogs betont wird. Hierzu könnte der Verband beispielsweise Bildungsveranstaltungen und Workshops anbieten. Makkabi NRW möchte ebenso Begegnungsmöglichkeiten zwischen jüdischen und nicht-jüdischen Sportler\*innen schaffen.

# LAND UNTER

## FIT RADELN BEIM AQUACYCLING

„Welle machen“, „am Rad drehen“ und doch nicht vom Fleck kommen: Aquacycling hat auf den ersten Blick etwas unfreiwillig Komisches. Auf den zweiten Blick offenbart sich eine Sportart, die viel Spaß macht und schonend den ganzen Körper trainiert. **Der HTC Uhlenhorst** nutzt dies sogar gezielt für seine Saisonvorbereitung. Wir haben die Hockeyspieler des Clubs besucht und stellen eine faszinierende Bewegungsform vor, die jeden Verein zum Nachmachen inspirieren kann. Gemäß dem Motto: Einfach mal was anderes ...





Die Aquacyclingräder lassen sich rollen und einfach ins Wasser bringen



Der Auftrieb durch das Wasser ist bei Gelenkproblemen entlastend

Donnerstagabend, Friedrich-Wennmann-Bad in Mülheim: Musik dröhnt aus den Lautsprechern des Schwimmbeckens, in dem sich 15 gestandene Sportler des HTC Uhlenhorst auf ihren Aquacycles abstrampeln. Hier geht es förmlich rund. Am Beckenrand: Claudia Hendricks, Trainerin und Geschäftsführerin des TSV Viktoria. Die Schwimmabteilung des TSV kooperiert mit dem HTC. „Wasser ist sehr wichtig“, erklärt sie, „weil es physikalische Eigenschaften hat, so dass auch Leute mit Gelenkproblemen durch den Wasserdruck, den Auftrieb und die Dichte viele Trainingsmöglichkeiten haben.“ Perfekt für einige Hockeyspieler, die sich mit Knieproblemen rumplagen.

#### Effektives Training für Koordination, Muskelaufbau und Ausdauer

Doch was genau steckt hinter dem Trendsport? Beim Aquacycling radelt man eigentlich genauso wie beim Spinning, allerdings im ca. 1,40 m tiefen Wasser. Im Gegensatz zum klassischen Spinning lässt sich aber kein expliziter Widerstand einstellen. Dafür sorgt hier der Wasserdruck. Das bringt die Jungs vom HTC ganz schön ins schnaufen. Denn während sie mit ihren Beinen kräftig in die Pedale treten, schaufeln ihre Arme das Wasser von sich weg oder werden angespannt in der Luft gehalten. Damit fördern sie nicht nur ihr Herz-Kreislauf-System, sondern verbessern auch die Arm- und Oberkörpermuskulatur.

„Aquacycling habe ich am Anfang unterschätzt“, stellt rückblickend Spieler Jacob Kubitzka fest. Dabei hat Claudia

Hendricks die Jungs noch schonend gefordert. Intensiver wäre das Training nämlich mit speziellen Wasserhanteln an den Händen geworden. Doch damit nicht genug: Auch für das Gleichgewicht gibt es verschiedenste Übungen, sei es, auf dem Rad stehend zu fahren oder sich hinter den Sattel zu klemmen. Hendricks erklärt es, die Uhlenhorster machen es nach. Zumindest die Gesichter der Hockeyjungs verraten, dass das leichter aussieht als es ist, während sie sich hinten am Sattel festkrallen, sich zurücklehnen und gleichzeitig noch strampeln müssen.

Nach einer Dreiviertelstunde atmen die Spieler vom HTC ordentlich durch und sind ihrem Saisonstart ein Stückchen näher. „Am Ende war es echt anstrengend, dadurch, dass wir im Wasser Fahrrad gefahren sind“, beschreibt Jacob Kubitzka die neue sportliche Erfahrung im Fazit. Und Claudia Hendricks, sie ermutigt alle Vereine und Sportbegeisterte, sich mal auf was Neues einzulassen, vielleicht ja auch auf Aquacycling.



**ANSPRECHPARTNERIN  
BEIM TSV VIKTORIA:**

**Claudia Hendricks | [Info@tsv-viktoria.de](mailto:Info@tsv-viktoria.de)**



**AQUACYCLES** wiegen rund 20 kg und sind perfekt für Schwimmbecken geeignet. Die auf den ersten Blick eher schlichten Räder bieten die Möglichkeit, den Lenker auf drei verschiedenen Positionen zu greifen - gerade Sitzen, vorbeugen und den Bauch anspannen, im Stehen radeln und ausbalancieren. Ins Wasser werden sie am Beckenrand sanft „geworfen“ und mit Hilfe von kleinen Rollen lassen sich die Bikes am Kursende auch wieder mit Schwung hochziehen. Tipp: Vorher wie auf einem richtigen Fahrrad die Größe einstellen, damit man die Pedale gemütlich treten kann. Spezielle Wasserschuhe machen das Radeln an den Füßen übrigens auch angenehmer.

REDAKTIONELLE ANZEIGE

## ZUCKER ALS BESTANDTEIL EINER NACHHALTIGEN SPORTERNÄHRUNG

### Warum Zucker für Sportler wichtig ist

Ernährung spielt für die Leistungsfähigkeit im Sport eine wichtige Rolle. Sowohl Breiten- als auch Leistungssportler streben nach ständiger Verbesserung und Bestzeiten. Da ist eine ausgewogene und leistungsfördernde Ernährung unabdingbar. So scheint es zunächst abwegig, Zucker in den Speiseplan zu integrieren, da Zucker doch heutzutage häufig kritisiert wird. Doch das Gegenteil ist der Fall. Schnell verfügbare Kohlenhydrate, wie Zucker sind gute Energielieferanten, die bei längeren, intensiven Belastungen leistungsfördernd wirken.

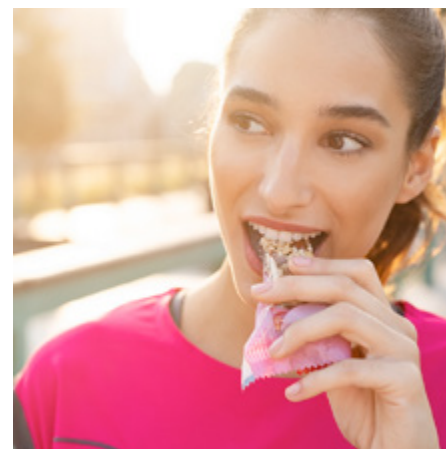
### Kohlenhydrate in der Sporternährung – das sagt die DGE

Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten. Während des Trainings werden die

Kohlenhydratspeicher der Muskeln und der Leber entleert. Ihre Speicherkapazität ist begrenzt, deswegen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Sportlern täglich einen hohen Anteil an Kohlenhydraten zu verzehren. Während des Trainings und in der Nachbelastungsphase können durch rasche Zufuhr von Kohlenhydraten und Zucker die Speicher schneller wieder aufgefüllt werden.

### Natürlich nachhaltiger Genuss

Neben all dem sportlichen Ehrgeiz sollte man nicht vergessen, dass Essen auch Genuss ist. Und gerade wer Sport treibt, darf auch genießen. Denn nicht einzelne Lebensmittel machen dick, sondern ein Überschuss an Kalorien. Deswegen gilt immer, ob Sportler oder nicht, wer seine Kalorienbalance im



Blick hat, darf ohne schlechtes Gewissen etwas Süßes naschen. Und umso schöner ist, dass Zucker in Deutschland aus Zuckerrüben gewonnen wird und ein reines Naturprodukt ist. Er ist frei von Zusatzstoffen und kommt aus der Region. Anders als Zuckerrohr hat er somit einen kurzen Transportweg und ist auch im Anbau klimaschonend.

**Fazit:** Mit gutem und sogar grünem Gewissen können Sportlerinnen und Sportler Süßes genießen. Inspiration gesucht? Rezeptideen gibt es auf [www.diamant-zucker.de](http://www.diamant-zucker.de)

# OPTIMALE TRAININGSVORBEREITUNG AUF LAUF- UND RADSPORTVERANSTALTUNGEN



Die Lauf- und Radsportsaison steht unmittelbar vor der Tür und Veranstalter locken mit vielen interessanten Breitensportevents. Eine gezielte und gesunde Vorbereitung ist dafür das A und O.

## SINNVOLL STARTEN...

Zu Beginn sind vor allem regelmäßige Trainingseinheiten wichtig. Der Anteil der niedrig intensiven Einheiten (z.B. als Fettstoffwechseltraining bekannt) sollte hier den größten Platz einnehmen. Bei einem guten und stabilen Leistungsniveau folgt ein ergänzendes, intensiveres Training, zum Beispiel im Wettkampftempo. Das „Winter“-training stellt die Basis für eine gute Vorbereitung dar, und je näher der Wettkampf rückt, desto spezieller sowie gezielter wird auch das Training. Zu dessen Steuerung und Dokumentation ist ein Herzfrequenzmesser mit Aufzeichnung der Geschwindigkeit oder Leistung sehr sinnvoll.

## AUF DEM PRÜFSTAND

Ein medizinischer Check-up mit Leistungsdiagnostik zeigt die aktuelle Leistungsfähigkeit mit all seinen Stärken und Schwächen und bildet daher die Basis, um darauf aufbauend eine individuelle Trainingsempfehlung zu gestalten sowie eine Leistungsentwicklung zu dokumentieren. Insbesondere für Wiedereinsteiger und Beginner ist es daher sinnvoll, sich vor der Trainingsaufnahme checken zu lassen und somit eine gesundheitsorientierte Vorbereitung zu gewährleisten.

## EIN KLARES ZIEL

Die Zielstellung ist entscheidend. Will ich den Wettkampf „nur schaffen“, mich eher mit anderen messen, meine persönliche Bestzeit verbessern oder habe ich es sogar auf eine bestimmte Platzierung angelegt? Die empfohlene Anzahl der Trainingsstunden pro Woche sowie die jeweiligen Inhalte hängen vom Ziel und der zur Verfügung stehenden Zeit ab. Trainingsumfang und -intensität sollten nicht zu schnell gesteigert werden, damit eine langfristige Überforderung vermieden werden kann. Das Risiko für Erkrankungen sowie das allgemeine Verletzungsrisiko steigen, wenn der Körper über einen längeren Zeitraum überlastet wird – „train smarter, not harder“. Steigerungspotenzial sollte gegeben sein, um gesund Sport zu treiben.

Der Körper benötigt zur Anpassung geplante und regelmäßige Ruhephasen, um die durch Training ausgelösten Prozesse verarbeiten zu können. Und hier ist auch gern mal die „Tagesform“ entscheidend wie viel ich an Training tolerieren kann, um den gewünschten Erfolg zu erzielen.





Foto: Andrea Bowinkelmann

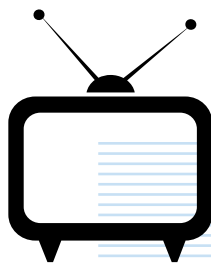
WESTLOTTO  
**TOPTALENTE**  
**NRW**

INITIERT VOM  
LANDESSPORTBUND NRW

Rollkunstlauf: **Tiziana Evelina Kaletta**

Verein: TV Walsum Aldenrade 07, Trainerin: Katharina Peter

Interview im [magazin.lsb.nrw](https://magazin.lsb.nrw) // Video [go.lsb.nrw/2023toptalent3](https://go.lsb.nrw/2023toptalent3)



Prof. Daniel Nölleke:

## „ANPASSUNGEN AN DIE MEDIEN FINDET MAN FAST IN JEDER SPORTART“

Daniel Nölleke ist nach eigenen Aussagen TV-Junkie, wenn es um Sport geht. Aber vor allem ist der promovierte Kommunikationswissenschaftler Professor für Sportjournalismus und Öffentlichkeitsarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln und ausgemachter **Experte für Medialisierungstendenzen im Sport**. Im Gespräch erklärt er, wie sich Sportarten mehr oder weniger spürbar an die Logik der Medien anpassen, **welche Chancen Social Media für Randsportarten bringt** - und warum es (k)eine gute Idee ist, wenn sich Ex-Profis als Kommentatoren betätigen.

### **Herr Professor Nölleke: An welche Medien passen sich Sportarten denn vor allem an?**

Anpassungen sehen wir am deutlichsten ans Fernsehen. Das kann man sich wie ein Drehkreuz vorstellen, das Sport sichtbar macht. Mehr Sichtbarkeit bedeutet eine höhere Attraktivität für Sponsoren. Mehr Sponsoren bedeuten mehr Geld, mehr Geld schafft einen Wettbewerbsvorteil gegenüber anderen Sportarten. Gerade Sportarten, die noch nicht im Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit sind, stehen also regelrecht unter Medialisierungsdruck und streben vor allem nach TV-Präsenz.

### **Können Sie Beispiele nennen?**

Versuche, die Dramaturgie des Sports an die Bedürfnisse der Medien anzupassen, findet man mittlerweile in fast jeder Sportart. Aktuell zum Beispiel beim Tennis: Seit dem letzten Jahr wird bei den Grand Slam Turnieren der Herren im fünften Satz ein Tie-Break gespielt, bei den Damen im dritten Satz. Das verhindert Spiele von potenziell unendlicher Dauer. Das war für die Medien, gerade für das Fernsehen mit engen Programmplänen, vorher kaum kalkulierbar. Auch Wintersportarten haben sich angepasst. Dort wurden sogar neue Wettkämpfe ins Leben gerufen, etwa die Skialpin Parallel-Slalom. Die sind aus sportlicher Perspektive durchaus fragwürdig, für die TV-Sender aber optimal.





**Sie haben sich auch umfassend mit ehemaligen Spitzensportler\*innen befasst, die nach ihrer aktiven Karriere als Kommentator\*innen arbeiten. Das klingt doch nach einem guten Konzept, oder? Wer bringt schon mehr Expertise mit als die ehemals Aktiven?**

### **Wieso? Was „will“ das Fernsehen denn in der Sportberichterstattung?**

Beispiel Parallel-Slalom: Es ist ja für das Publikum viel spannender, zwei Athlet\*innen gleichzeitig im Wettkampf gegeneinander zu sehen. Es geht darum, die sportliche Nachvollziehbarkeit für die Zuschauer\*innen herzustellen: Wer ist der oder die Erste, wer ist ganz vorne? Um Nachvollziehbarkeit, Dramatik und Spannung zu erhöhen, werden immer neue Spielweisen und Varianten entwickelt und Regelwerke angepasst.

### **Thema Randsportarten: Lohnen sich Bemühungen um mediale Sichtbarkeit überhaupt?**

Gerade bei absoluten Randsportarten sehen wir, dass das starke Bemühen um Präsenz in den Medien nur selten Früchte trägt. Manche Sportarten geben regelrecht ihre Identität preis, um zu erreichen, dass überhaupt über sie berichtet wird. Randsportarten kommt aber zugute, dass es neben den bekannten Platzhirschen in der Berichterstattung immer mehr Alternativangebote gibt. Solche neuen Plattformen werden häufig von Verbänden genutzt, die dort einfach selbst über ihren Sport berichten. So wird zumindest ein Nischenpublikum gut bedient.

Expertise ist das Schlagwort. Sicher, ein\*e Journalist\*in, der/die eine bestimmte Sportart seit Jahrzehnten begleitet, hat ebenfalls Expertise. Ex-Profis nimmt man als Zuschauer\*in aber einfach noch mehr ab, was sie sagen. Außerdem können sie Einblicke geben, wie sich bestimmte Szenarien im Wettkampf anfühlen. Das ist sicher ein besonderer Benefit.

Für die ehemaligen Athlet\*innen öffnet sich mit dem Thema Kommentieren auch eine neue Einnahmequelle nach der aktiven Karriere. Gleichzeitig muss man sich fragen, inwiefern sie dazu bereit sind, ihr ehemaliges Betätigungsfeld, ihren Sport, auch kritisch zu betrachten. Da kann es durchaus Rollenkonflikte geben.

### **Hat sich ein Teil der Sportberichterstattung nicht längst vom Fernsehen ins Netz verlagert, Stichwort Social Media?**

Das ist ein zweischneidiges Schwert: Social Media birgt riesiges Potenzial für Sportarten, die bisher eher unter dem Radar der Medien

geflogen sind. Und auch prominente Mediensportarten haben die Möglichkeit, mit eigenen Social-Media-Kanälen Journalismus zu umgehen und so die Deutungshoheit zu behalten. Das macht es für die Journalist\*innen jedoch immer schwieriger, Informationen zu bekommen, weil letztlich die Vereine über Social Media ihren Daumen auf die Berichterstattung halten und sich erlauben können, den Zugang zu Informationen für Journalist\*innen zu erschweren. Da stellt sich also die Frage, welche Bedeutung Sportjournalismus für das Publikum noch hat und zukünftig haben wird.

### **Wie geht es mit dem klassischen Sportjournalismus weiter?**

Es wird ganz sicher Veränderungen geben. Denn die herkömmliche ereignisorientierte (Jubel-)Berichterstattung können die Vereine und auch die Sportler\*innen mittlerweile selbst übernehmen. Sportjournalismus muss sich also andere Nischen suchen. Meine Prognose ist, dass eine stärkere investigative Ausrichtung eine solche Nische sein wird. Soziopolitische, vielleicht gar aktivistische Aspekte werden in Zukunft im Sportjournalismus sicher wichtiger werden.

## DOSB IMPULSPAPIER

### STEUERERLEICHTERUNGEN FÜR DAS EHRENAMT



Foto Mark Hermeau

**Weniger bürokratische Hürden für die Geschäftsführung im Sportverein:** Der Landessportbund NRW begrüßt die im neuen DOSB-Impulspapier „Steuererleichterungen für das Ehrenamt“ hinterlegten Forderungen wie die weitere Anhebung des Übungsleiterfreibetrags (aktuell 3.000 Euro/Jahr) oder die Erhöhung der Ehrenamts-pauschale (aktuell 840 Euro/Jahr). „Das ehrenamtliche Engagement hat durch die Corona-Pandemie stark gelitten, viele Engagierte sind verloren gegangen. Die Forderungen des DOSB können dazu beitragen, das Ehrenamt attraktiv zu halten“, erklärt LSB-Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen.

WEITERE INFOS:

- ➔ [go.lsb.nrw/dosb-impulspapier](https://go.lsb.nrw/dosb-impulspapier)
- ➔ [go.lsb.nrw/vibss-uebungsleiterfreibetrag](https://go.lsb.nrw/vibss-uebungsleiterfreibetrag)

## SPORT- UND ERLEBNISDORF HINSBECK



# 3.000

### KINDER IN BEWEGUNGSLANDSCHAFT

Im vergangenen Jahr tummelten sich 3.000 Kinder in der Bewegungslandschaft „Flip Hop“ des Sport- und Erlebnisdorfes Hinsbeck. Und die Nachfrage nach dem Erfolgsmodell ist weiterhin enorm. Mit 45.934 Übernachtungen und rund 19.000 Kindern und Jugendlichen stieg die Belegung gegenüber den Jahren vor Corona um ca. 20 Prozent.

ANZEIGE



Jetzt individuelle  
T-Shirts, Hoodies und  
weitere Accessoires  
gestalten.



**-10%**  
Rabattcode: MEINSHIRT

## DAS BILD DES MONATS



**Wie schön ist es doch**, sich den Wind im Frühjahr um die Nase wehen zu lassen. Dick eingepackt in Wolldecken. Ein schöner Ausflug auf dem Lastenrad nach einem langen Winter. Endlich wieder frische Luft, endlich wieder auf Tour.

Eine(r) strampelt und verbrennt Kalorien, die anderen genießen. Und diese Freude kennt halt kein Alter ...



## ZAHL DES MONATS

# 3.000

### Qualifizierungsmaßnahmen

Ob Übungsleiter\*innen oder Vereinsmanager\*innen: Fast 3.000 Qualifizierungsmaßnahmen im Jahr 2022 mit rund 41.600 Teilnehmer\*innen bedeuten eine neue Bestmarke – der organisierte NRW-Sport bedankt sich bei seinen engagierten Ehrenamtlichen!

ALLE ANGEBOTE UNTER:


 [meinsportnetz.nrw](https://www.meinsportnetz.nrw)

## LESEEMPFEHLUNG

### RUSSEN in Paris?

Das IOC hat Ende März den Weltverbänden empfohlen, unter bestimmten Bedingungen wieder russische und belarussische Athlet\*innen zu internationalen Wettkämpfen zuzulassen. Der DOSB hält dies weiterhin für nicht richtig und hat allen ukrainischen Athlet\*innen die uneingeschränkte Solidarität des deutschen Sports zugesichert. Eine Entscheidung das IOC über die Zulassung russischer und belarussischer Athlet\*innen zu den Olympischen Spielen 2024 steht noch aus.

ALS HINTERGRUND EMPFEHLEN  
WIR DIESE BEITRÄGE:

-  [go.isb.nrw/teamukraine](https://www.go.isb.nrw/teamukraine)
-  [go.isb.nrw/dw-bericht](https://www.go.isb.nrw/dw-bericht)
-  [go.isb.nrw/dosb-artikel](https://www.go.isb.nrw/dosb-artikel)

# GEISTIGES EIGENTUM

**DAS MEISTE, DAS IM INTERNET ZU FINDEN IST, GEHÖRT JEMANDEM - DEM URHEBER. ER ODER SIE ALLEIN HAT DAS RECHT, ÜBER DIE NUTZUNG ZU BESTIMMEN. UNERLAUBTES „MOPSEN“ KANN ZU KOSTENPFLICHTIGEN ABMAHNUNGEN FÜHREN. WAS IST EINE URHEBERRECHTSVERLETZUNG UND WIE KANN EIN VEREIN SIE VERMEIDEN?**

Eine Mitgliederversammlung, auf der gewählt werden soll. Der Vorstand hat die Wahlen auf der Vereinshomepage angekündigt und mit einer einfachen Grafik aus dem Internet illustriert: ein Kreis mit einem Kreuzchen und einem stilisierten Kugelschreiber. Ein klassisches Motiv, treffend, nicht originell, schon tausendmal gesehen. Tja. Nach der Wahl flattert dem Verein eine Abmahnung ins Haus: Durch die unzulässige Verwendung der Grafik war der Urheberrechtsschutz verletzt worden, der Verein wurde zu Recht abgemahnt.

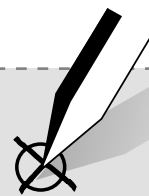
„Jedes fremde Werk ist urheberrechtlich geschützt“, fasst Rechtsanwalt Elmar Lumer schlicht zusammen. Ganz einfach. Hinter der Anfertigung stehen immer Aufwand, Zeit, Kosten, Kreativität. Auch wenn die Grafik oder die Illustration vermeintlich noch so einfach ist: Der oder die Urheber\*in besitzt geistiges Eigentum daran.

Abmahnungen geschehen in wirklich vielen Fällen zu Recht. Alles, was ein Werk ist – Bild, Text, Musik und so vieles mehr –, gehört dem\*der Rechteinhaber\*in, dem\*der „Erschaffer\*in“. Er oder sie hält das Vervielfältigungsrecht, das Verbreitungs- und das Ausstellungsrecht an den Werken und bestimmt allein über Art und Umfang der öffentlichen Nutzung.

## **DAS INTERNET VERGISST NICHT**

Achtung also vor vermeintlich freien Bildern im Internet! Ein Verein hatte ein Bild eines bekannten deutschen Cartoonisten für seine Vereinszeitung genutzt. 15 Jahre später (!) erhielt er eine Abmahnung über den gesamten Nutzungszeitraum.

Ähnliches hat Jann Herrmann Hecheltjen vom SV Brünen erlebt. Um interessierte Kinder und Eltern für seine Fußballschule zu begeistern, nutzte der Verein ein Foto von Mario Götze – nämlich den berühmten Siegtor-Schuss des WM-Finales 2014. „Ein paar Wochen stand der Hinweis mit



## **DIE ABMAHNUNG IST DA - WAS TUN?**

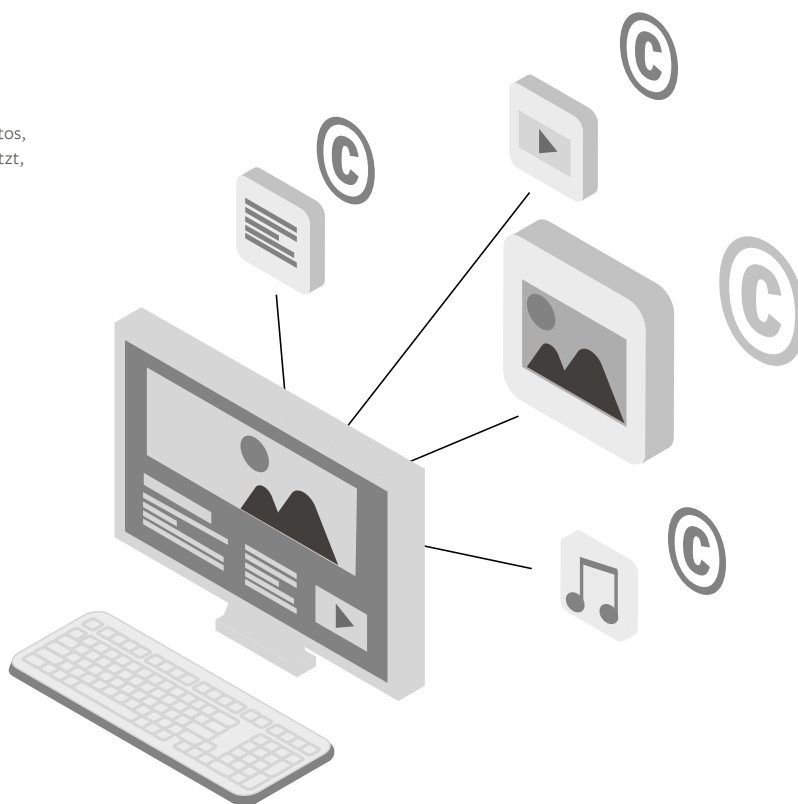
Meist lohnt es sich, einen auf Urheberrecht spezialisierten Anwalt mit der Prüfung zu beauftragen. Denn häufig sind die vorformulierten Unterlassungserklärungen zu weit gefasst oder die geltend gemachten Anwaltskosten sind nach einem zu hohen Streitwert berechnet.

Meist wird eine Unterlassungserklärung gefordert. Dann muss der Verein sicherstellen, dass sämtliche Verstöße ausgeräumt sind. Er muss etwa dafür sorgen, dass das beanstandete Bild über seine Seite nicht mehr öffentlich zugänglich ist. Nach Ansicht der Gerichte liegt eine „öffentliche Zugänglichmachung“ eines Bildes auch vor, wenn das Bild zwar auf der eigenen Internetseite nicht mehr erscheint, jedoch auf dem Server abgelegt ist, also per Direkt-Link noch aufgerufen werden kann. Das ist eine häufige Abmahnfalle.

**EINIGE ERFAHRUNGEN MIT  
„ABMAHNWELLEN“ IM E-MAG:**

 **magazin.lsb.nrw**

**Achtung Fallstrick:** Wer Fotos, Grafiken aus dem Internet nutzt, riskiert eine Abmahnung



dem Bild online. Dann ist er ins Archiv verschoben worden und war nicht mehr abrufbar“, erinnert sich der Vorsitzende. Doch die Spuren des Fotos waren sichtbar und führten zu dem niederrheinischen Dorfverein. Jahre später bekam er Post von einem Abmahnanwalt mit einer Zahlungsaufforderung von 280 Euro. „Sogar eine moderate Summe“, meint Rechtsanwalt Lumer, „je nach Bild und Nutzungsdauer stehen vielfach höhere Beträge im Raum.“

Jann Herrmann Hechteljen hatte die Mahnungen damals ausgesessen, dann sei „das Ganze im Sande verlaufen.“ Der Rechtsanwalt rät hingegen, die Forderungen mit Hilfe eines Anwaltes zu prüfen und den Rechteinhaber gegebenenfalls mit Hinweis auf die ehrenamtliche Vereinsführung und die gemeinnützige Ausrichtung des Vereins um eine Absenkung der Forderung zu bitten.

#### **AUCH ZEITUNGSSEITEN SIND GESCHÜTZT**

Hätte die Nennung des\*der Fotograf\*in – also die Quellenangabe – in den beiden geschilderten Fällen gereicht? „Nein“, so Lumer, „die Quellenangabe ersetzt nicht den Erwerb der Nutzungsrechte.“ Wie kommt man also an die Nutzungsrechte für Bilder aus dem Netz? Es ist so einfach wie kompliziert: den Rechteinhaber fragen. Hinter dem oben erwähnten, (sehr) bekannten deutschen Cartoonisten steckt beispielsweise eine Agentur, die man schnell per Kontaktformular um ein Abdruckrecht bitten kann.

Oder man fragt den Urheber selbst, beispielsweise Zeitungen. Eine wenig bekannte Urheberrechtsverletzung ist das Abfotografieren von Zeitungsartikeln. Vereine fotografieren

im Überschwang der Begeisterung gerne eine Zeitungsseite und teilen sie im Netz. Das ist leider verboten. Einfach ist es, fix der Redaktion eine Mail zu schreiben und um Zusendung eines pdfs des Artikels zu bitten. Dem kommen die Redakteure meist prompt nach, und unter Nennung der Quelle kann das gefahrlos gepostet werden.

Benötigt ein Verein Bilder aus dem Sport, kann er die LSB-Bilddatenbank durchsuchen, die über 70.000 lizenzfreie Bilder bereithält (📧 [bilddatenbank.lsb.nrw](mailto:bilddatenbank.lsb.nrw)). Jenseits des Sports bieten Pixabay, wikimedia commons, pixelio oder flickr eine umfangreiche Auswahl an Bildern in verschiedensten Kategorien zum kostenlosen Download an.

Aber Achtung: Haben die Personen, die dort Bilder eingestellt haben, alle Rechte Dritter beachtet? Letztlich ist das nicht überprüfbar. Auch die Creative Commons Lizenz (das CC-



## **DIE QUELLENANGABE ERSETZT NICHT DEN ERWERB DER NUTZUNGSRECHTE**

Elmar Lumer



Zeichen), mit der Urheber ihre Werke kennzeichnen können und deren Angaben bei Verwendung genannt werden müssen, ist kein Garant für eine rechtssichere Nutzung. Am sichersten ist es, Stockfotos (iStock, Shutterstock, Adobe) zu nutzen – die kosten zwar eine geringe Summe, aber damit ist zugleich das Nutzungsrecht erworben. Ganz sicher.



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Am  
**14.06.**  
ist #TrikotTag!  
#TrikotTagNRW

# MACH DEN TAG ZUM #TRIKOTTAG

DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.

## MACH MIT!

Zieh am 14.06. einfach dein Trikot oder dein Vereinsshirt im Alltag an und zeige ganz Deutschland, dass du im Verein bist. Poste ein Foto von dir mit unserem Hashtag #TrikotTag und #TrikotTagNRW in den sozialen Netzwerken, damit noch mehr Menschen deine Leidenschaft für Vereinssport teilen (und gewinne tolle Preise)!

Weitere Infos unter: [www.lsb.nrw/trikottag](http://www.lsb.nrw/trikottag)





# Gemeinsam alle Kräfte bündeln!

**MARTIN WONIK**, Vorstand des Landessportbundes NRW



**RUND 17.500 VEREINE IN NRW** bieten Bewegung, Spiel und Sport für alle Altersstufen an. Der organisierte Sport trägt eine große Verantwortung, jeden der 5 Millionen Mitglieder sowie ehrenamtlich und hauptberuflich Mitarbeitende vor Missbrauch und Gewalt zu schützen.

Wir nehmen diese Verantwortung sehr ernst! Bereits seit 1996 widmen sich LSB und Sportjugend NRW dieser Thematik mit ständig wachsenden personellen und finanziellen Ressourcen. Wir haben ein „Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport“ entwickelt und verfolgen das ehrgeizige Ziel, alle Mitgliedsorganisationen und alle Sportvereine in NRW zu unterstützen, Mitglieder dieses Bündnisses zu werden.



## NEHMEN VERANTWORTUNG ERNST



Der Landtag NRW hat mit der Verabschiedung des „Landeskinderschutzgesetzes“ eine wichtige Voraussetzung zur Verbesserung des Kinder- und Jugendschutzes geschaffen. Der gesetzliche Auftrag zur flächendeckenden Entwicklung von Schutzkonzepten wurde vom Jugendtag der Sportjugend und der Mitgliederversammlung des LSB als positiver Impuls aufgenommen. Damit übernimmt das Verbundsystem in NRW eine Vorreiterrolle für ganz Deutschland!

Zudem hat sich das gesellschaftliche Klima gewandelt. Immer mehr Betroffene melden sich, weil sie darauf vertrauen können, dass ihnen Glauben geschenkt wird und Täter\*innen, wenn irgend möglich, zur Rechenschaft gezogen werden. Ein Betroffenenrat konnte eingerichtet werden, immer mehr Ressourcen werden in die Aufarbeitung von Vorgängen investiert.

Wünschenswert bleibt eine verbesserte Unterstützung der kommunalen und der Landespolitik, um den eingeschlagenen Weg erfolgreich weiter zu gehen!

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

Landessportbund  
Nordrhein-Westfalen e.V.

#### HAUSADRESSE

Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg

#### POSTADRESSE

Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg  
Telefon 0203 7381-0  
lsb.nrw

Wir-im-Sport@lsb.nrw  
E-Mag: magazin.lsb.nrw

ISSN: 1611-3640

#### REDAKTION

Ilja Waßenhoven (V.i.S.d.P.)  
Kiyo Kuhlbach (Leitung)  
Theo Düttmann  
(geschäftsführender Redakteur)  
Sinah Barlog  
Andrea Bowinkelmann (Foto)  
Frank-Michael Rall  
Maximilian Rembert  
Michael Stephan  
REDAKTIONSASSISTENZ  
Lara Benkner, Annelie Braas  
**TITELFOTO\***  
Andrea Bowinkelmann

\* Dank an Vater (Mike R.) mit  
Sohn (Arthur) für die Bereitschaft  
zum Shooting im Kontext der  
Titelstory „Kinderschutzgesetz“.

#### SERVICE VEREINE

Betreuung kostenfreier Vereinsbezug  
Landessportbund NRW  
Evelyn Dietze  
Telefon 0203 7381-937

#### GESTALTUNG

Entwurfswerk, Düsseldorf  
entwurfswerk.de

#### DRUCK

L. N. Schaffrath GmbH & Co. KG  
Druck-Medien, Geldern

#### ANZEIGENVERWALTUNG

Luxx Medien Verlagsdienstleistungen  
Wesseling Straße 7  
50321 Brühl  
Telefon 02232 7011-682  
luxx-medien.de  
ANSPRECHPARTNER ANZEIGEN  
Jörn Bickert, Bickert@luxx-medien.de

**Redaktionsschluss 20.05.2023**  
**Anzeigenschluss 20.05.2023**



# Seite an Seite für den Sport



Unser Ziel ist es, dass Ihr Verein erfolgreich im Spiel bleibt.  
Ihr Versicherungsbüro beim Landessportbund Nordrhein-  
Westfalen e.V. unterstützt Sie dabei.

Wir beraten Sie gerne persönlich.

- ✓ am Telefon,
- ✓ per Videokonferenz,
- ✓ vor Ort im Versicherungsbüro.

Mehr Infos auf [www.ARAG-Sport.de](http://www.ARAG-Sport.de)

Oder sprechen Sie uns einfach an!

Ihr Versicherungsbüro beim  
Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
ARAG Allgemeine Versicherungs-AG  
Telefon 0203 6001070 · [vsbduisburg@ARAG-Sport.de](mailto:vsbduisburg@ARAG-Sport.de)

Online-Termin-  
vereinbarung



Jochen Grahn  
Büroleiter