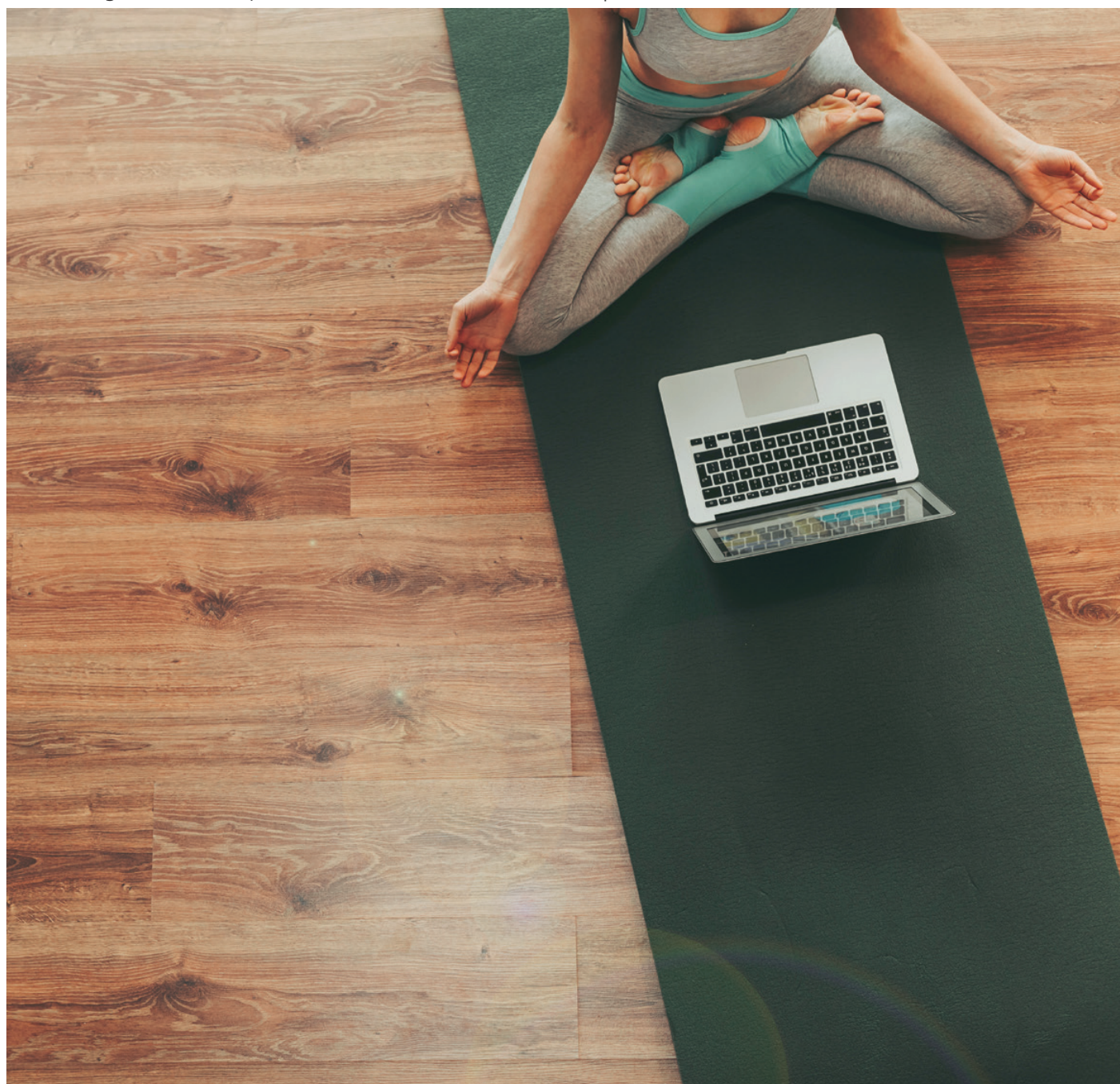


# SPORTInFORM

Das Magazin des Sports in Rheinland-Pfalz 04 | 2020



**Sport und  
Corona**

**6**

Fragen & Antworten für  
Vereine und Verbände

**Leistungssport**

**15**

Ruderer Jason Osborne  
mit Rekorden auf dem Rad

**Schulsport**

**21**

Kooperationsmodell  
feiert 25-jähriges Jubiläum



da steckt  
  
drin

Wir gewinnen mit Herzstrom  
und fördern die Region.

# Liebe Sportfreund\*innen,

Die überaus starke Ausbreitung des Corona-Virus entwickelt sich zur größten Herausforderung in der Geschichte der Bundesrepublik. Und natürlich trifft Corona auch den organisierten Sport in Rheinland-Pfalz mit Wucht, der Sportbetrieb ist zum Erliegen gekommen. Sehr frühzeitig leistete der organisierte Sport einen wertvollen Beitrag im Kampf gegen die Corona-Pandemie, denn schon vor den umfassenden behördlichen Anordnungen hat der Sport zum Verzicht auf gemeinschaftliches Sporttreiben aufgerufen und für konsequente und umfassende Solidarität motiviert. Das erforderte leider auch das Einstellen des Spiel-, Trainings- und Wettkampfbetriebs in all unseren Vereinen und Verbänden.

Und so gilt in diesen schwierigen Zeiten die Sorge des LSB und der drei Sportbünde auch den 6.034 Sportvereinen im Land. Sie sind einerseits durch das Ehrenamt getragen und gemeinwohlorientiert, andererseits sind sie ähnlich wie klein- und mittelständige Unternehmen oder Freiberufliche/Selbstständige unternehmerisch tätig und für zahlreiche Menschen auch verlässlicher Arbeitgeber. Natürlich stehen neben dem Gesundheitswesen insbesondere unsere wirtschaftstreibenden Unternehmen vor einer schweren Prüfung. Daher umfassen die Schutzschirme aktuell vordergründig die Liquiditätssicherung im Bereich der Wirtschaft. Die Ausbreitung des Corona-Virus hat jedoch zunehmend auch Auswirkungen auf den organisierten Sport, denn selbstverständlich ist auch er ein Bereich, der auf regelmäßige Einnahmen angewiesen ist, um laufende Ausgaben zu bewältigen. Insofern gilt es mit aller Kraft zu verhindern, dass möglicherweise Insolvenzen nahen und unsere Vereine existenziell bedroht werden.

Wir begrüßen es deshalb außerordentlich, dass seit 3. April auch unsere gemeinnützigen Sportvereine vom milliardenschweren Rettungsschirm des Bundes und Landes profitieren, sofern sie unternehmerisch tätig sind. Darüber hinaus wird das Land ein eigenes Hilfsprogramm für Vereine und Verbände auflegen, welches das Bundesprogramm bei Bedarf ergänzt. Basis dafür ist ein von uns initiiertes digitales Meldesystem, über das die Vereine und Verbände ihre zu erwartenden finanziellen Schäden online melden sollen. Ziel dieser Umfrage ist es, ernsthafte Konsequenzen der Krise für den Sport zu erfassen

und gemeinsam mit den politischen Entscheidungsträgern abzuwenden. Dies sind kurzfristig drohende Insolvenzen oder auch ganz grundsätzlich die Gefährdung der Funktions- und Leistungsfähigkeit unserer Vereine und Verbände sowie des organisierten Sports in Rheinland-Pfalz. Dabei sind wir auf eine genaue, ehrliche und vollständige Auflistung Ihrerseits angewiesen. Ziel unserer Umfrage ist es, ernsthafte Konsequenzen für den Sport zu sichten und später mit der Politik gemeinsam die besten Lösungen zu finden und unbürokratisch umzusetzen. Wir wollen denen helfen, die es dringend brauchen und akut in ihrer Existenz bedroht sind.

## Halten Sie Ihrem Verein die Treue!

Bei allen finanziellen Überlegungen, Schutzschirmen und Rettungspaketen bleibt der Wesenskern des Sports der Solidargedanke der Sportfamilie. Unsere Sportvereine sind weit mehr als nur eine Interessengemeinschaft. Unser Appell richtet sich deshalb auch an die Mitglieder: Bitte halten Sie Ihren Vereinen auch während einer länger dauernden Sportpause die Treue. Vielleicht können Sie sogar zusätzliche Beiträge zur Verfügung stellen, wenn Ihr Verein in Liquiditätsengpässe geraten sollte, um so das langfristige Wirken des Vereins auch zu Ihrem Wohl zu sichern. An finanziell starke Vereine richten wir den Appell, ob Sie Mitgliedern oder Familien, die finanziell in eine Krise geraten sind oder in Kurzarbeit gehen, den Monatsbeitrag für eine gewisse Zeit erlassen können.

Natürlich ist aus Sicht vieler der Sport derzeit zweitrangig, schließlich geht es für immer mehr Menschen um Leben und Tod. Eine oft gehörte Aussage, getroffen vor allem von Sportler\*innen selbst, die gerade um ihr Saisonziel, ihre Trainingsmöglichkeit, im Extremfall sogar um ihre Lebensgrundlage gebracht werden. Eine Pflichtaussage, in der aber nur die halbe Wahrheit steckt. Natürlich ist es aktuell nicht einmal zweitrangig, ob Mainz 05 gegen Leipzig gewonnen oder verloren, ob die SG Osterspai/Kamp-Bornhofen gegen den VfL Holzappel ihren vierten Tabellenplatz gefestigt hätte. Der Sport ist mehr als Tabellen und Ergebnisse. Er ist ein wirtschaftlicher und vor allem an der Basis mit viel ehrenamtlichem Herzblut gelebter sozialer Pfeiler eines Gesellschaftssys-

## Auf ein Wort



Jochen Borchert  
Kommissarischer LSB-Präsident

tems. Sport steht wie kaum ein anderer Lebensbereich für gesellschaftliches Miteinander, für Zusammenhalt.

Schon sehr schnell nach der Einstellung des Trainingsbetriebs erreichten uns viele Berichte, Facebook-Posts und Instagram-Infos, dass die rheinland-pfälzische Sportfamilie keineswegs in Schockstarre verfallen ist. Im Gegenteil: ob im Rheinland, in Rheinhessen oder der Pfalz – überall sprießen kreative Ideen und tolle Initiativen. Viele Vereine – nicht selten sind es die Freiwilligendienstleistenden – organisieren Einkaufsgruppen für Ältere und Kranke oder stellen die Betreuung für Kinder sicher, Übungsleiter\*innen lassen sich filmen und stellen die Bewegungstipps und Trainingseinheiten online, FSJler machen sich als Erntehelfer nützlich, und, und, und...

Mitglieder und Nichtmitglieder merken, wie selbstverständlich, wertvoll und bereichernd „der Sportverein“ im Ort ist. Wir rücken zusammen – leider im Moment nicht physisch. Danke für diese herausragenden Zeichen der Solidarität, das macht unseren Sport, unsere Vereine aus! Und natürlich müssen wir diese Erfahrung nach der Krise wieder besonders im Blick haben und auch die Politik immer wieder daran erinnern. Unsere Vereine dürfen nicht ins Wanken geraten, ohne staatliche Unterstützung wird dies jedoch nicht überall gelingen.

Jochen Borchert

# Inhaltsverzeichnis

April 2020



Foto: iStock/Gerardo Camero

Die rheinland-pfälzischen Spitzensportler um Greco-Ringer Denis Kudla haben sich mit der Verschiebung der Olympischen Spiele arrangiert (S. 12/13). Foto: LSB-Archiv/M. Heinze

Ausgewogene Kost und moderater Ausdauersport sind eine geeignete Prophylaxe in Zeiten des Corona-Virus (S. 10/11).



Die Sieger des Lotto-Gewinnspiels finden Sie auf Seite 37

## Titelbild

Die Corona-Pandemie hält auch den rheinland-pfälzischen Sport in Atem. Sportvereine und Sportverbände mit wirtschaftlichem Geschäftsbetrieb können einen Antrag auf Soforthilfe stellen und zu erwartende finanzielle Schäden durch die Corona-Krise digital melden. Foto: iStock/YakobchukOlena

## Auf ein Wort

Jochen Borchert  
zum Sport in der Corona-Krise 03

## Top Thema

Sport und Corona 06

## Blick ins Land

Ruderer Jason Osborne  
400 Kilometer auf dem Rad 15

SV 1936 Niederwerth ist der  
„Verein des Monats“ 17

Neue Förderrichtlinien des DFJW 18

Familien-Sportabzeichen –  
Vereinswettbewerb 2020 19

25 Jahre „Sport in  
Schule & Verein“ 21

## Jugend

Meisterehrung: LSB-Sportjugend  
verteilt Lorbeeren digital 22

FSJlerinnen organisieren Hilfs-  
angebote in der Corona-Krise 23

## Weiterbildung

Mit dem Bildungswerk  
durch besondere Zeiten 24

## Namen & Notizen

Sportbund Pfalz: Stefan Lenz  
feiert 20-jähriges Jubiläum 25



Der hochwasserbedrohte Hartplatz des SV 1936 Niederwerth soll in einen modernen Hybridrasenplatz umgewandelt werden (S. 17).



Das Kooperationsmodell „Sport in Schule & Verein“ feiert sein 25-jähriges Jubiläum (S. 21).



Die rheinland-pfälzischen Teams haben einen erfolgreichen Auftakt in der Karate-Bundesliga gefeiert (S. 44).

## Rheinland

In Krisen ist Kommunikation das A und O 28

Ein Jugendsportfest in Zeiten von Corona 29

Sportbund legt Sportabzeichen-Bilanz vor 30

## Rheinhessen

Ideenreich in die Krise 32

GEMA ruht in Zeiten von Corona 33

## Vereinservice

Litfaßsäule & Buchtipps 35

Neue Förderung für Klimaschutzprojekte 36

Vereinsmitglieder sind auch bei Online-Sportkursen versichert 38

## Aus- und Fortbildungen 40

### Praxisimpulse für Übungsleiter

Kick-off für den Frühling: Frische Ideen aus der ayurvedischen Küche 41

## Fachverbände

Von E wie Eis- und Rollsport bis T wie Tennis 43

## Impressum 46

# FAQ's zu Corona: Ausführliche Infos auf

Häufig gestellte Rechtsfragen von Vereinen- und Verbänden im Zusammenhang mit

**D**ie Covid-19-Pandemie bestimmt in Deutschland den Alltag. Die Sportstätten sind im Rahmen des Infektionsschutzgesetzes geschlossen, der Sport im Verein findet derzeit nicht statt. Ein Ende dieser Situation ist noch nicht abzusehen.

Obwohl naturgemäß für die vorliegende Dramatik keine gefestigte Rechtsprechung existiert, haben die drei Sportbünde Pfalz, Rheinland, Rheinhesen und der Landessportbund Rheinland-Pfalz mit Unterstützung der Rechtsanwälte Dr. Falko Zink und Dr. Stephan Osnabrügge häufig gestellte Fragen und die passenden Antworten für Sie zusammengefasst. Auf dieser Seite finden Sie als Beispiel Informationen zum Themenkomplex „Die Mitarbeitenden im Verein“.

## Die Mitarbeitenden im Verein

Die Schließung der Sportanlagen wirkt sich auch nachhaltig auf die laufenden Verträge mit Mitarbeiter\*innen aus. Trainer\*innen, Übungsleitende, Reinigungskräfte, Platzwarte, Geschäftsführer\*innen oder auch Vereinsmanager\*innen sind unsicher ob ihres rechtlichen Status. Wesentliches Kriterium im Zusammenhang mit Vertragsverhältnissen von Mitarbeitenden ist die Frage, ob eine abhängige Beschäftigung (Arbeitnehmer\*in) oder eine selbstständige Tätigkeit vorliegt.

### • Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen, Ehrenamtspauschale

#### Haben Übungsleiter Anspruch auf Lohnfortzahlung aufgrund der Schließung der Sportstätte?

Hier ist von entscheidender Bedeutung, ob es sich um einen angestellten Übungsleiter handelt oder um einen Übungsleiter in freier Mitarbeit. Handelt es sich um einen angestellten Übungsleiter, so hat er Anspruch auf Lohnfortzahlung trotz Schließung der Sportstätte. Handelt es sich um eine Übungsleiter in freier Mitarbeit, so trägt er das finanzielle Risiko seines Ausfalls selbst.

#### Welches sind Kriterien für die Unterscheidung zwischen abhängiger Beschäftigung und freier Mitarbeit?

Bei der Unterscheidung gelten die von der Rechtsprechung entwickelten Grundsätze. Für die Annahme einer abhängigen Beschäftigung sprechen eine feste Vergütung, ein Wettbewerbsverbot, Berichtspflichten, Anwesenheitspflichten, Weisungsabhängigkeit inhaltlicher Art, usw.

Kriterien für eine selbstständige Tätigkeit sind der Einsatz eigener Arbeitsmittel, die Zulässigkeit auch für andere Vereine tätig zu werden, variierendes Entgelt, die Übernahme des unternehmerischen Risikos, usw.

#### Wie ist die Rechtslage bei Schließung der Sportstätte für einen angestellten Trainer?

Der Verein als Arbeitgeber trägt das Betriebsrisiko und muss die Lohnfortzahlung auch während der Schließung der Sportstätte erbringen.

#### Wie ist die Rechtslage bei Schließung der Sportstätte für einen Trainer in freier Mitarbeit?

Der Trainer in freier Mitarbeit trägt das Risiko seines wirtschaftlichen Erfolges. Der Verein ist nicht verpflichtet, dem Trainer entsprechende Kompensationen zu zahlen, es sei denn eine solche ist im Trainervertrag ausdrücklich vorgesehen.

#### Muss der Verein eine vereinbarte Ehrenamtspauschale während der Krise zahlen?

Die Leistung der Ehrenamtspauschale setzt eine Satzungsgrundlage, eine Vereinbarung sowie eine ehrenamtliche Tätigkeit voraus. Entfällt die ehrenamtliche Tätigkeit, entfällt auch der Anspruch auf Zahlung.

### • Arbeitnehmer\*innen, die nichts mit dem Spiel- und Sportbetrieb zu tun haben, z.B. Reinigungskräfte oder Platzwarte

#### Müssen solche Arbeitnehmer\*innen zur Arbeit erscheinen?

Grundsätzlich ja. Es bestehen die arbeitsvertraglichen, wechselseitigen Pflichten fort. Dies bedeutet, dass die Arbeitsleistung zu erbringen und der Arbeitslohn zu zahlen ist.

#### Haben solche Arbeitnehmer\*innen Anspruch auf ihren vollen Arbeitslohn, wenn der Verein als Arbeitgeber einseitig oder auf behördliche Verfügung hin beschließt, die Arbeitsleistung aufgrund Schließung des Geländes abzulehnen?

In einem solchen Falle besteht der Anspruch auf vollen Arbeitslohn unverändert fort. Anerkanntermaßen trägt der Arbeitgeber das Betriebsrisiko und schuldet daher die Vergütung (siehe § 615 S. 3 BGB).

#### Was ist, wenn solche Arbeitnehmer\*innen an Covid-19 erkrankt sind?

Es gelten die gesetzlichen Regeln und es besteht Anspruch auf Lohnfortzahlung im Krankheitsfall für die Dauer von sechs Wochen.

#### Kann der Verein ein Arbeitsverhältnis kündigen?

Grundsätzlich ist eine Kündigung möglich. Allerdings müssen die gesetzlich festgelegten Kündigungsfristen des § 622 BGB eingehalten werden. Eine außerordentliche Kündigung aus wichtigem Grund ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist wegen der Covid-19-Pandemie dürfte nicht rechtswirksam sein.

## SOFORTHILFE-PROGRAMM DES LANDES

Das Land Rheinland-Pfalz wird ein eigenes Hilfsprogramm für Vereine und Verbände auflegen, welches das Bundesprogramm bei Bedarf ergänzt. Als Basis des zusätzlichen Hilfsprogramms des Landes für den Sport dient ein digitales Meldesystem des Landessportbundes und der drei Sportbünde (siehe Seite 14).

# der Homepage der Sportbünde

der Corona-Krise

Den organisierten Sport in Rheinland-Pfalz erreichen im Moment viele Anfragen, die auf der Homepage des betreffenden Sportbundes ausführlich von Experten beantwortet und ständig aktualisiert werden. Hier nur eine kleine Auswahl der Fragen, deren Antworten Sie im Internet nachlesen können.



## FAQ's

### Beispiele für häufig gestellte Fragen unserer Sportvereine

#### Die Mitarbeitenden im Verein (s. Seite 6)

#### Besonderheit von Kurzarbeit in Sportvereinen

- Können auch Sportvereine Kurzarbeit anmelden und Kurzarbeitergeld beziehen? Gilt das auch für Minijobber?
- Reicht das staatliche Verbot Sportveranstaltungen durchzuführen, aus, um Kurzarbeit für die Sportler zu begründen?
- Ist die Geschäftsstelle meines Vereins automatisch von Kurzarbeitergeld betroffen, wenn der Spielbetrieb nicht mehr stattfinden kann?
- Was bedeutet eine Ausgangssperre für einen Profi- oder Breitensportler: Dürfen diese Trotzdem im Wald joggen oder Radfahren?

#### Allgemeines zum Vereinsrecht

##### Mitgliedschaften und Beitragspflicht

- Können Vereinsmitglieder ihre satzungsmäßigen Beiträge vom Verein zurückverlangen, wenn die Sportstätte geschlossen ist?
- Haben Mitglieder das Recht die Mitgliedschaft außerordentlich, also abweichend von den in der Satzung festgelegten Fristen zu kündigen?

##### Mitgliederversammlung

- Müssen bei Sportveranstaltungen bereits gezahlte Startgebühren zurückerstattet werden, wenn die Veranstaltung abgesagt wird?
- Können Mitgliederversammlungen über soziale Medien abgehalten werden?

##### Steuerliche Erleichterungen

- Kann ein Sportverein steuerliche Erleichterungen beantragen?

## Weitere Infos

#### Landessportbund Rheinland-Pfalz

E-Mail: [corona-hilfe@lsb-rlp.de](mailto:corona-hilfe@lsb-rlp.de)  
[www.lsb-rlp.de](http://www.lsb-rlp.de)

#### Sportbund Rheinland

Barbara Berg  
Tel.: 0261 / 135-145  
E-Mail: [barbara.berg@sportbund-rheinland.de](mailto:barbara.berg@sportbund-rheinland.de)  
[www.sportbund-rheinland.de](http://www.sportbund-rheinland.de)

#### Sportbund Pfalz

Ralf Pletsch  
Tel.: 0631 / 34112-29  
E-Mail: [ralf.pletsch@sportbund-pfalz.de](mailto:ralf.pletsch@sportbund-pfalz.de)  
[www.sportbund-pfalz.de](http://www.sportbund-pfalz.de)

#### Sportbund Rheinhessen

Marianne Windecker  
Tel.: 06131 / 2814-216  
E-Mail: [m.windecker@sportbund-rheinhessen.de](mailto:m.windecker@sportbund-rheinhessen.de)  
[www.sportbund-rheinhessen.de](http://www.sportbund-rheinhessen.de)

# Herausragendes Engagement von Vereinen

Mit zahlreichen Hilfsangeboten und digitalen Fitnessprogrammen wird der rheinland-



Hilfe in Zeiten von Corona.  
Einkaufsservice für Risikogruppen.

**#SportgegenCorona**

schen hilft, sich vor einer Infizierung mit dem Corona-Virus zu schützen. „Dann sind wir relativ schnell auf die Idee gekommen eine solche Hilfsaktion zu starten“ erzählt Paula, die normalerweise das Kinderturnen ihres Vereins leitet oder den Hockeysport in Schulen vorstellt.

Doch zurzeit ist alles etwas anders und Paula muss sich darum kümmern, welches freiwillig gemeldete TFC-Mitglied am besten die jeweilige Anfrage für eine Einkaufs-Unterstützung durchführen kann. „Nicht nur Erwachsene mit Auto engagieren sich, sondern auch viele Jugendliche aus den Jugendmannschaften, die dann die Einkäufe mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen“, sagt die FSJ'lerin stolz über die hohe Bereitschaft der freiwilligen Helfer in ihrem Verein.

*FSJ'lerin Paula Schrader organisiert für ihre Einsatzstelle den Einkaufsservice für ältere Menschen. Grafiken: B. Fuhrmann*

**D**ie Corona-Krise trifft Sportvereine und -verbände hart. Der Sportbetrieb steht seit Mitte März still, die Sportanlagen bleiben seitdem gesperrt. Eine schwierige Zeit für alle Vereinsverantwortlichen, Übungsleiter\*innen und Mitglieder. Doch so einfach lässt sich die Sportfamilie von Corona nicht unterkriegen. Viele Vereine haben Hilfsangebote und andere Projekte, wie digitale Fitnessprogramme für die Zeit in der Quarantäne, auf die Beine gestellt. Und zeigen einmal mehr, dass ihr gesellschaftliches Engagement über den Sport hinaus reicht und ein Sportverein wichtige Werte

transportieren kann. Auch und insbesondere in Krisenzeiten, die eine soziale Abschottung wie wir es aktuell erleben erfordern.

„Nachdem wir unseren Trainingsbetrieb einstellen mussten, haben wir überlegt, wie wir trotzdem aktiv bleiben und in dieser schweren Zeit, etwas Gutes tun können“, erinnert sich Paula Schrader, FSJ-Ilerin des TFC Ludwigsburg an die Schließung aller öffentlichen und privaten Sportanlagen am 16. März. Die 19-Jährige koordiniert den Einkaufsservice ihres Vereins, der Älteren und anderen aktuell besonders gefährdeten Men-

Und Paulas Einsatzstelle für den Freiwilligendienst im Sport ist nicht alleine. Zahlreiche Sportvereine aus allen drei Sportbünden in Rheinland-Pfalz haben ähnliche Einkaufsservice ins Leben gerufen. So beispielsweise auch die SG Saulheim, die TSG 1982 Pfeddersheim oder der Turnverein 1848 Ober-Olm. Der SV Landau West 1961 hat getreu dem Motto „Engagement in einem Verein ist mehr als nur der Sport“ ein ganzes Hilfsportal für alle Menschen in Landau entwickelt, das als Plattform für den gegenseitigen Austausch und die Veröffentlichung von Hilfsangeboten dienen soll.



# und Verbänden

## pfälzische Sport seiner gesellschaftlichen Verantwortung gerecht

Andere Vereine wie der TV Dürkheim bleiben dem Sport treu und bieten im Internet digitale Fitnessübungen zum Nachmachen für die eigenen vier Wände

an. Denn besonders Kinder und Jugendliche brauchen, trotz aktueller Einschränkungen, ausreichend Bewegung. Lisa Kühnreich, die FSJ-lerin vom TV hat deshalb ein Wochenprogramm auf die Beine gestellt, welches verspricht „Fit trotz Quarantäne“ zu bleiben. „Wenn man jetzt nichts macht und sich nicht fit hält, ist es immer schwerer wieder in den Sport einzusteigen. Und fit und gesund lässt sich eine Zeit wie diese besser überstehen“, sagt die 19-Jährige. Bei den Vereinen, die sich als Einsatzstellen für den Freiwilligendienst im Sport auszeichnen, sind es meist die Freiwilligen, wie Lisa, die

diese Angebote umsetzen. Lisa, die hauptsächlich als Trainer-Assistentin für den TVD aktiv ist und ihr Programm mit Hilfe eigener Erfahrungen und Wissen aufbaut, erzählt weiter: „Ich habe ein solches digitales Fitnessprogramm schon bei anderen Vereinen gesehen und habe gedacht, so etwas kann vielen helfen.“

Auch der TSV Schott Mainz oder der Mombacher Turnverein haben früh diesen Bedarf erkannt und bieten ähnliche Sportprogramme als „Challenges“, die zum Mitmachen animieren, im Netz an. Mittlerweile sieht sich kaum ein Sportverein oder Sportverband in Rheinland-Pfalz hier nicht in der Verantwortung ein digitales Programm zu liefern – auch die Sportjugenden der regionalen Sportbünde sind mit tollen Ideen für Bewegung, Spaß und Spiel online dabei. Die Sportjugend des Landessportbundes sammelt diese Angebote unter dem #SportgegenCorona und bietet eine Auflistung über ihre Website an. Mit einem Klick kann man die Mehrzahl der Angebote einsehen und erste Übungen ausprobieren.

Dieses Engagement der rheinland-pfälzischen Sportfamilie zeigt einmal mehr den hohen gesellschaftlichen Stellenwert von Sportvereinen. Ihr toller Einsatz in Zeiten eigener finanzieller Ängste und Zukunftssorgen macht Mut, dass die Menschen durch den Sport zusammenhalten und trotz gewahrten körperlichen Abstandes auch wieder ein Stück näher zusammenrücken. Egal wie lange die aktuelle Situation anhält wird.

Steffen Jackobs

Wenn man jetzt nichts macht und sich nicht fit hält, ist es immer schwerer wieder in den Sport einzusteigen. Fit und gesund lässt sich eine Zeit wie diese besser überstehen.

FSJ'lerin Lisa  
über ihr Fitness-Programm  
„Fit trotz Quarantäne“



FSJ'lerin Lisa Kühnreich bietet online ein Wochenprogramm: „Fit trotz Quarantäne“ an.

## LSB-Mitgliederversammlung wird verlegt

Die Mitgliederversammlung des Landessportbundes Rheinland-Pfalz – ursprünglich geplant für den 20. Juni 2020 – wird verlegt. Darauf verständigte sich das LSB-Präsidium per Umlaufbeschluss Anfang April.

Die aktuelle Situation und Lage aufgrund der Corona-Virus-Pandemie lässt zur Zeit keine zuverlässige Pro-

gnose zu, ob und wie eine solche Präsenzveranstaltung mit erfahrungsgemäß 400 bis 500 Delegierten, Mitarbeitenden und Gästen stattfinden kann. Da eine Mitgliederversammlung ein hohes Maß an organisatorischer Vorbereitung erfordert, zudem Fristen einzuhalten sind und auch Stornierungsbedingungen nicht außer Acht gelassen werden dürfen, hat das Präsidium frühzeitig die Entschei-

dung getroffen. Unter anderem läuft in Kürze die satzungsmäßige Frist der Bekanntgabe der Tagesordnung aus.

Weitere Einzelheiten zur Festlegung eines neuen Termins – voraussichtlich im vierten Quartal 2020 – werden in der Präsidiumssitzung im Mai auf der Tagesordnung stehen und dann in SportInForm veröffentlicht.

# Tipp: Ausgewogene Mischkost und mode

Allgemeinmediziner und Orthopäde Dr. Jens Stening vom OSP Bad Kreuznach über



Moderate Bewegung in Feld in Flur ist ein probates Mittel, um sein Immunsystem zu stärken. Foto: iStock/Gerardo Carnero

**A**uch wenn Wissenschaftler seit Monaten mit Hochdruck daran forschen: Bis Anfang 2021 wird es Experten zufolge noch dauern, bis ein Impfstoff gegen Covid-19 gefunden ist. Mindestens. Doch es gibt ein ganz einfaches Mittel, sein Immunsystem gegen Viren aller Art scharf zu stellen: Sport und Bewegung. SportInForm sprach mit dem Sport- und Ernährungsmediziner und Orthopäden Dr. Jens Stening vom Olympiastützpunkt (OSP) Bad Kreuznach, einem ausgewiesenen Experten zur Versorgung rheinland-pfälzischer Sportler\*innen.

**Herr Dr. Stening, dass Sport positive Auswirkungen auf das Immunsystem hat, dass er dieses System ein Stück weit verjüngt, weiß jeder. Welche sind das genau?**

Die positiven Aspekte von dosiertem Ausdauersport betreffen das so genannte zelluläre Immunsystem mit verschiedenen immunkompetenten Zellen, die vorwiegend im Rahmen einer unspezifischen Entzündungsreaktion reagieren – wie zum Beispiel Makrophagen und Granulozyten. Auf der anderen Seite gibt es humorale Faktoren wie Immunglobuline und Zytokine, die auf spezifische Weise reagieren. Moderat intensiver Aus-

dauersport mit zirca zwei Einheiten pro Woche führt hier zu einer nachhaltigen Aktivierung des Immunsystems, sodass Gesundheitssportler tatsächlich einen verbesserten Immunschutz besitzen.

**Sind denn Sportler allgemein weniger empfindlich gegen Viren – oder gilt das nur für Leistungssportler?**

Hier muss man differenzieren. Der Gesundheitssportler mit einem moderaten Anteil an aerober Trainingsarbeit verfügt über ein kompetenteres immunologisches System. Leider ist es so, dass die Trainingsumfänge und Belastungen vieler Hochleistungssportler das immunologische System überfordern und diese Sportlergruppe tatsächlich unter einem erhöhten Infektrisiko leidet. Das heißt, es gibt im Bezug auf die Immunkompetenz nicht nur ein zu wenig, sondern auch ein zu viel. Davor müssen wir unsere jungen, aber auch älteren Leistungssportler dringend warnen. Ein verschleppter viraler Infekt kann leider über eine Entzündung des Herzmuskels auch tödliche Folgen haben. Moderater Ausdauersport wirkt jedoch im Bezug auf das Immunsystem sehr positiv.

**Wie kann man es am besten anstellen, den eigenen Körper gewissermaßen als Schutzschild zu wappnen?**

Eine ausgewogene Mischkost sowie moderate sportliche Aktivität sind sicher die besten Maßnahmen, um unser Immunsystem zu unterstützen. Eine spezifische Substitution mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln ist meist nicht notwendig. In der Fachliteratur wird derzeit diskutiert, ob zumindest in den Wintermonaten eine Substitution von Vitamin D sinnvoll sein kann. Von einer Substitution über das ganze Jahr sollte man jedoch sicher absehen. Gerade im Bezug auf die fettlöslichen Vitamine kann es hier auch zu einer Hypervitaminose kommen. Eine ausgewogene Ernährung sowie moderater Sport stellen das beste Schutzschild dar. Das klingt zwar nicht sehr sexy – ist aber trotzdem wahr.

**Inwiefern können alte und schwache Menschen, Herz-Kreislauf-Patienten oder Lungenkranke von moderatem Sport und Bewegung profitieren?**

Auch die genannten Personengruppen profitieren von einer leichten aeroben Belastung und moderatem Krafttraining. Die Belastungen müssen nur auf das individuelle Niveau adaptiert werden. Hier kann selbstverständlich eine kompetente sportmedizinische Beratung dringend empfohlen werden. Entsprechende Informationen können bei

# rater Ausdauersport

## Bewegung und Ernährung als Prophylaxe in Zeiten des Corona-Virus

Medizinern mit der Zusatzbezeichnung Sportmedizin oder in den einschlägigen bekannten sportmedizinischen Zentren in Rheinland-Pfalz eingeholt werden.

**In jedem Fall empfiehlt sich für unfite Personen, erstmal langsam in die Leibesübungen einzusteigen. Wie könnte so etwas aussehen?**

Die medizinischen Fachgesellschaften empfehlen gerade bei Neuaufnahme einer regelmäßigen sportlichen Aktivität zunächst eine sportmedizinische Grunduntersuchung, damit das aktuelle individuelle Leistungs- und Belastbarkeitsprofil hinreichend beschrieben werden kann. Auf dieser Basis können dann valide Empfehlungen gegeben werden. Insbesondere sollten die sportlichen Betätigungen hinreichende Anteile einer moderaten Ausdauerbelastung aufweisen.

**Was halten Sie von Omega-Drei-Fettsäuren, Aminosäuren oder auch Vitamin D-Präparaten? Umso weniger Vitamin D man hat, desto größer ist ja die Anfälligkeit für eine Influenza, richtig?**

Das wäre sehr schön, wenn die Zusammenhänge so einfach wären. Ein bisschen Vitamin D mehr eingenommen und schon bekommt man keine Influenza. Leider ist dem so nicht. Die Zusammenhänge des Körpers sind leider viel komplexer – und die positiven Aspekte nicht einzelnen Vitaminen mit einem einfach fassbaren Namen oder einer bestimmten Fettsäure zuzuordnen. Lassen wir es bei der oben genannten Aussage, die vielleicht langweilig, aber trotzdem wahr ist. Eine ausgewogene Mischkost und moderater Ausdauersport sind die Grundpfeiler einer gesunden Lebensführung. Selbstverständlich sollte man zumindest in Risikogruppen auch bei einfach durchführbaren Impfungen zu entsprechenden Maßnahmen greifen. Personen der Risikogruppe sollten sich daher gegen Influenza impfen lassen.

**Würden Sie den Rheinland-Pfälzern raten, sich mal checken zu lassen, ob Fettsäure-Werte und Co. bei ihnen im grünen Bereich liegen – und wo und wie geht das und was kostet es?**

Ich halte es für medizinisch sinnfrei, einzelne Blutanalysen der beschriebenen Parameter durchzuführen. Das Geld sollte man sich sparen und in anständige Ernährung und eine gute Sportausrüstung investieren. Vor der Aufnahme einer neuen sportlichen Aktivität –

selbstverständlich nach Empfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften – kann eine entsprechende sportmedizinische Grunduntersuchung dringend angeraten werden. In Italien konnten in den letzten Jahren mit solchen Maßnahmen die Todesfälle im Rahmen sportlicher Volksläufe gesenkt werden. Den Tod als Folge einer sportlichen Aktivität zu verhindern scheint ein sehr ehrenwertes Ziel zu sein. Hier scheint mir das Geld besser investiert zu sein.

**Wobei die beste Medizin ja wie gesagt eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist. Was sind hier Ihre Tipps außer frischem Obst und Gemüse – am besten aus regionalem Abbau?**

Wir sprechen über eine ausgewogene Mischkost. Dazu gehört sicher auch Fisch und moderater Fleischgenuss. Man muss keine tierischen Produkte zu sich nehmen, es ist jedoch in der Durchführung deutlich leichter. Selbstverständlich sieht unser durchschnittliches Ernährungsverhalten jedoch so aus, dass der Anteil naturbelassener Nahrungsmittel leider im Durchschnitt zu gering ist. Auch hier ist das Geld in entsprechende werthaltige Nahrungsmittel gut investiert. Aber natürlich können wir das Corona-Virus mit keiner noch so gesunden Ernährung derzeit bekämpfen!

**Fakt ist ja, dass schon seit Tagen fast alle Sporteinrichtungen geschlossen sind. Was sollen die Vereinssportler jetzt tun?**

Leider muss unser übliches soziales Leben derzeit auf den Kopf gestellt werden. Wir müssen die Infektionskette durchbrechen. Das kann uns nur gelingen, wenn wir uns in eine gewisse soziale Isolation im familiären Rahmen begeben. Wir sind das nicht gewohnt, unsere medizinischen Waffen sind augenblicklich sehr begrenzt und unterscheiden sich von denen der Seuchenbekämpfung vor tausend Jahren nicht wesentlich – außer dass wir vielleicht einen gewissen Wissens- und Kommunikationsvorsprung haben. Leider ist es jedoch so, dass die Taten der Erkenntnis nicht immer folgen. Das könnte uns in den nächsten Wochen teuer zu stehen kommen. Die Sportler\*innen können selbstverständlich ein leichtes Fitnessprogramm mit allgemeinen athletischen Übungen auch Zuhause durchführen. Hierzu sind kaum Geräte notwendig. Wer sich glücklich schätzen kann, ein Ergometer zu besit-



Facharzt für Allgemeinmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie: Dr. Jens Stening. Foto: SpoMed-Zentrum Bad Kreuznach

zen, kann hiermit ein dosiertes Ausdauertraining durchführen. Das Gründen informeller Sportgruppen würde den aktuellen Präventivmaßnahmen zuwiderlaufen. Wir müssen das ganz deutlich betonen und uns leider Gottes an die Verhaltensregeln halten: Bitte keinen Sport in der Gruppe durchführen!

**Was immer gut und für fast jeden halbwegs gesunden Menschen machbar sein dürfte, sind ausgedehnte Spaziergänge in Feld und Flur. Auch an Wäldern herrscht in RLP ja nicht gerade ein Mangel. Nicht wenige Menschen haben allerdings Angst, dass im Falle einer Ausgangssperre auch Waldspaziergänge unter Strafe gestellt werden könnten. Das wäre freilich absurd, oder?**

Wenn sich alle Sportler an die derzeitigen Empfehlungen halten würden, könnte man die Aussage so unterstützen. Leider ist es eine Tatsache, dass auch in Feld und Flur sich entsprechende Gruppen/Sportlergruppen bilden und dann gemeinsam Sport treiben. Das läuft den aktuellen Bestrebungen der moderaten Quarantänemaßnahmen dann leider entgegen. Wenn wir uns alle an die neuen Spielregeln halten und soziale Kontakte minimieren und vermeiden, können wir vielleicht eine Ausgangssperre wie in Frankreich noch vermeiden, das wäre sehr schön. Ich wünsche uns allen eine glückliche und infektfreie Zukunft. Jeder Sportler kann jetzt durch sein persönliches Verhalten dazu beitragen.

Das Interview führte  
Michael Heinze

# „Privatleben weiterhin auf Standby setzen

Wie sich die Topsportler\*innen aus dem „Team Tokio Rheinland-Pfalz“ mit der Verschiebung



Auch wenn er seine Gegner fast immer fest im Griff hat, so muss Greco-Spezialist Dnis Kudla (rot) seinen zweiten olympischen Medaillentraum ein Jahr zurückstellen. Foto: LSB-Archiv/M. Heinze

**W**ie gut haben die rheinland-pfälzischen Spitzensportler\*innen die Verschiebung der Olympischen Spiele in Tokio ins Jahr 2021 verdaut? Was bedeutet sie für ihre ganz persönlichen Planungen? Und wie sehen die sportlichen Betätigungen der Ausnahmekönner\*innen zurzeit aus? Wir haben uns bei einigen Assen aus dem Team Tokio RLP umgehört. Ein Stimmungsbild.

„Die Verschiebung bedeutet für mich, dass sich meine Lebenspläne um ein Jahr nach hinten verschieben“, macht Ruderer **Richard Schmidt** aus dem Deutschlandachter deutlich, für den es bereits die vierten „Spiele“ wären. „Eigentlich wollte ich mir nach den Spielen mehr Zeit für meine Familie und Freunde nehmen. Jetzt verschiebt sich alles um Jahr.“ Der Modellathlet vom RV Trevisis Trier wörtlich: „Ich werde das Jahr nutzen, um meine Promotion schneller voranzutreiben. Damit ich nach Tokio 2021 meine Dissertation schneller abschließen kann.“

Karateka **Jonathan Horne** vom Teikyo Karate Team Kaiserslautern hat die Verschiebung nach eigenem Bekunden sehr gut verkräftet. „Es wäre unverantwortlich gewesen, diese Spiele zum jetzigen Zeitpunkt stattfinden zu lassen“, redet der amtierende Welt- und Europameister aus der Westpfalz Klarheit. „Erst soll diese Welle überstanden werden und alles zu einer halbwegs

normalen Lebensweise kommen, bevor man an solch ein Ereignis denken kann. Mein Fokus liegt nach meiner Qualifikation ganz klar auf der Vorbereitung für die Spiele nächstes Jahr. Jetzt habe ich die Zeit, systematisch meinen Aufbau zu gestalten.“ Klar sei es gerade sehr schwer. „Aber ich halte mich fit und werde – wenn wieder der Alltag los geht – mit noch mehr Energie an das Projekt Olympia rangehen.“

Auch für Judoka **Martyna Trajdos** vom 1. JC Zweibrücken bedeutet die Olympiaverschiebung „eine komplette Umplanung“. Nicht nur sportlich hat die 31-Jährige auf den 28. Juli 2020 hin trainiert. Auch ihr komplettes Privatleben war diesem einen großen Ziel untergeordnet. „Deshalb wollte ich nach den Spielen mein zweimonatiges Praktikum für meinen Master in der Klinik absolvieren und meine Masterarbeit schreiben“, verrät Trajdos. „Jetzt heißt es, das Privatleben weiterhin auf Standby zu setzen und sich nochmal neu zu motivieren für die verlängerte Zeit bis zu den Olympischen Spielen.“ Aktuell trainiert Trajdos so gut es geht zweimal am Tag: Kraft und Ausdauer-Zirkel zu Hause und in der Garage. Und seit der zweiten April-Woche auch wieder auf die Matte in Zweier-Gruppen.

„Persönlich habe ich mich schon früh darauf eingestellt, dass die Olympischen Spiele 2020 nicht stattfinden werden“, konstatiert Greco-Ringer **Denis Kudla** vom SV Alemannia Nackenheim. „Wenn

man schon eine Fußball-EM verschiebt wäre es schwachsinnig, eine Olympiade nicht zu verschieben.“ Kudlas Rede: „In Tokio würden aus allen Ländern der Welt Menschen sein und nicht nur von einem Kontinent. Und ich glaube auch, dass kein Sportler bei einer Olympiade teilnehmen möchte, wo es am Ende keine Zuschauer in den Stadien gibt oder Schlagzeilen auftauchen, dass sich wegen der Spiele tausende Menschen infiziert haben – oder sogar vielleicht durch das Virus gestorben sind.“ Nicht zuletzt könne sich momentan aufgrund der extremen Ausnahmesituation wirklich niemand perfekt auf einen Wettkampf vorbereiten.

Die Florettfechter-Ikone **Peter Joppich** von der CTG Koblenz findet es „natürlich schade, dass die Olympischen Spiele in diesem Jahr abgesagt wurden – aber die Entscheidung ist auf Grund der weltweiten Lage absolut verständlich und unausweichlich. Zum Glück wurden die Spiele auf das nächste Jahr verschoben und nicht gänzlich abgesagt“. Die Olympia-Quali habe er bereits geschafft und das IOC habe „in einem Statement bestätigt“, dass die erreichten Qualifikationen auch für die Spiele im Jahr 2021 Bestand hätten. „Zurzeit halte ich mich zu Hause fit, da im Moment meine Trainingshalle geschlossen ist und zudem ein gemeinsames Training untersagt ist“, so Joppich. „Wann der reguläre Trainingsbetrieb und auch die ersten Wettkämpfe wieder starten, ist im Moment noch schwer absehbar.“

# und sich nochmal neu motivieren“

## bung der Olympischen Spiele arrangieren

In den Augen von Ruderer **Jason Osborne** vom Mainzer Ruder-Verein war die Olympia-Absage zuletzt nur noch eine Frage der Zeit gewesen. „Ich persönlich habe nur noch drauf gewartet, bis das offizielle Statement kommt“, erläutert der 26-Jährige. „Für mich ändert sich nicht sonderlich viel. Mit meinem Doppelzweier-Partner Jonathan Rommelmann vom Crefelder Ruderclub bin ich qualifiziert und unser gelöstes Olympia Ticket bleibt weiterhin bestehen. Wir sind beide physisch und technisch sehr stark. Diese Physis und Harmonie zusammen ist sehr selten, und im Boot natürlich sehr viel wert. Menschlich verstehen wir uns ebenfalls ziemlich gut und sind außerhalb vom Sport auch sehr gute Freunde.“ Das Duo Osborne/Rommelmann hat das Rudern auf dem Wasser ersetzt durch Indoor-Rudern – „denn der Verein ist zurzeit geschlossen und der Ruderbetrieb ist eingestellt“. Osborne: „Glücklicherweise ist Radfahren an der frischen Luft auch erlaubt – also habe ich dort ebenfalls keine Einbußen.“

Ganz ähnlich wie der Wahl-Mainzer bewertet Stabhochspringerin **Lisa Ryzih** vom ABC Ludwigshafen die Lage. „Die Entscheidung zur Olympia-Absage kam ja nicht plötzlich, sondern es war abzusehen“, formuliert die 31-Jährige. „Unglaublich ist es einfach, gesehen zu haben, wie schnell und in welchem Ausmaß sich die Welt verändern kann. Wir in unserem Beruf haben dadurch auch starke Veränderungen spüren müssen.“ Sie nehme „das zusätzliche Jahr an mehr Training dankend an“. Sie werde die Zeit nutzen, um sich noch besser auf Tokio vorzubereiten und aus sich eine bessere Sportlerin machen. „Die Trainingsmöglichkeiten sind momentan nicht so, wie wir sie kennen“, sagt Ryzih. „Aber mein Trainer und ich haben uns gut eingerichtet, trainieren täglich umfangreich.“ Zwar kein spezifisches Stabhochsprungtraining – „aber physisch kann man immer zulegen“. Und daran arbeite man kontinuierlich.

„Ich habe die Olympiaverschiebung gut verdaut, es war leider die einzige richtige Entscheidung“, urteilt Speerwerfer **Julian Weber** vom USC Mainz. „Ich bin froh, dass ich meinem Fuß noch länger Zeit geben kann um richtig fit zu werden – damit ich nächstes Jahr um die Medaillen mitkämpfen kann.“

Weber trainiert viel an der frischen Luft, läuft und springt Treppen hoch, fährt Fahrrad, betreibt „Eigekörpertraining“ und wirft Bälle: „Mit ein bisschen Kreativität lässt sich auch in diesen Zeiten – auch bei Sperrung der gewohnten Trainingsmöglichkeiten – ein ausreichendes Training durchführen.“

Zehnkämpfer **Kai Kazmirek** von der LG Rhein-Wied findet die Olympia-Verschiebung „richtig und auch wichtig“. Der Sport habe ganz sicher eine sehr hohe Bedeutung für die Menschen, „aber im Moment müssen andere Dinge im Vordergrund stehen, die aller Aufmerksamkeit bedürfen“. Der 1,90-Meter-Mann wörtlich: „Meine Vorbereitung findet fast ausschließlich im Wald und im Home-Gym statt, sodass ich meine Fitness weiter aufrechterhalten kann.“

„Manchmal kommt es anders als man denkt“, zuckt Slalomkanutin **Ricarda Funk** (KSC Bad Kreuznach) mit den Schultern. „Man kann so viel planen, aber alles hat man dann doch nicht in der Hand. Mit solch einer Krise konnte nun wirklich keiner rechnen. Die ganze Welt steht Kopf, in allen Bereichen.“ Dass die Spiele in Tokio erst 2021 steigen, sei eine richtige, nachvollziehbare und vor allem unabdingbare Entscheidung. „Die Gesundheit der Weltbevölkerung hat einfach oberste Priorität, sie ist unser wichtigstes Gut“, weiß „Rici“. „Trotzdem stimmt mich diese Entscheidung traurig – mein Traum von den Olympischen Spielen wird dieses Jahr nicht wahr werden.“

„Ich habe die Verschiebung gut verkraftet und finde diese Entscheidung auch die einzig richtige“, kommentiert schließlich auch Rollstuhlbasketballe-



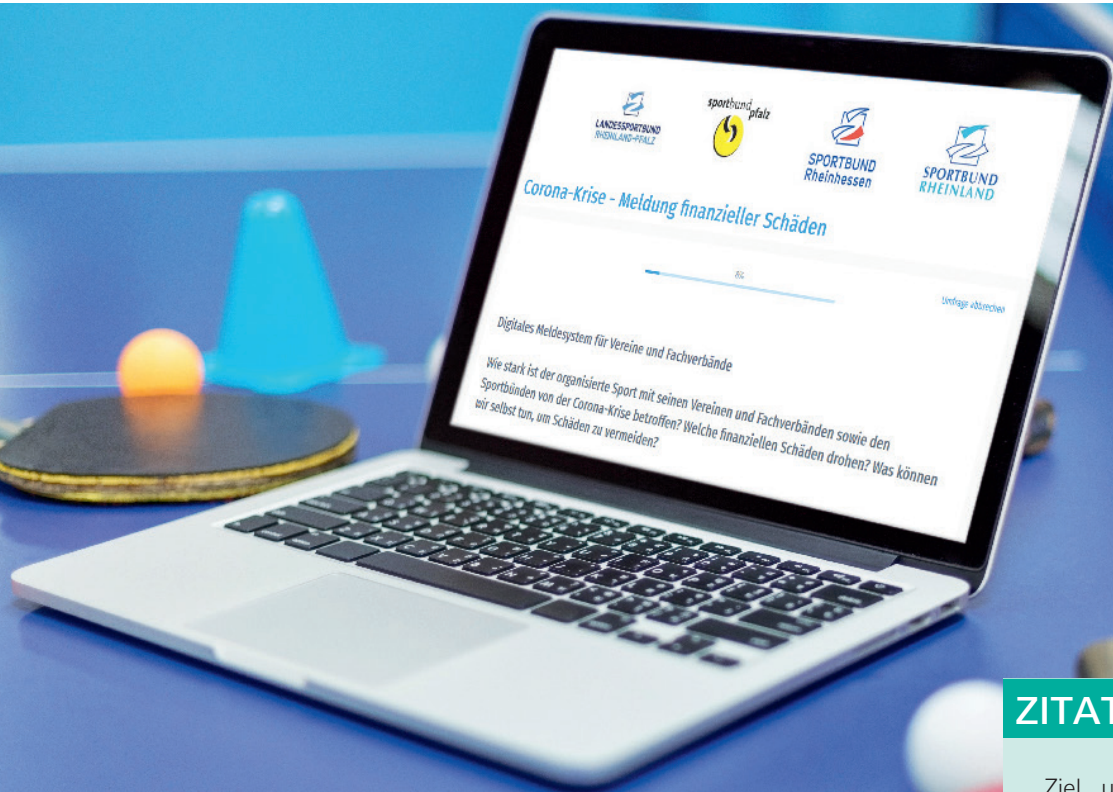
Hat die Paralympics-Verschiebung gut verkraftet: Nathalie Ebertz von den Doneck Dolphins Trier blickt trotz Corona-Krise positiv in die Zukunft. Foto: Doneck Dolphins Trier

rin **Nathalie Ebertz** von den Doneck Dolphins Trier. „Zu diesen Zeiten und Umständen, die weltweit herrschen, ist es nicht möglich, ein freudiges Fest der Spiele zu haben.“ Die Sportfans in aller Welt hätten gewiss andere Sorgen, als sich die Olympischen Spiele oder auch die Paralympics anzuschauen. „Ich freue mich, nächstes Jahr nach hoffentlich überstandener Pandemie mit der ganzen Welt die Spiele zu feiern. Und auch darauf, die Grenzen, die gerade wieder hochgezogen worden sind, einzureißen.“ Vor allem wolle sie dann auch wieder jede Menge Spaß haben. „Zurzeit ist natürlich Training Zuhause angesagt“, macht die Mathe- und Sportlehrerin aus dem Mosel-Örtchen Kenn deutlich. „Basketball spielen geht natürlich nicht, aber mit viel Stabilisationsübungen und Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht kann man einen soliden Grundzustand der Fitness halten. Auch das Handbiken bringt eine gute Ablenkung in dieser schwierigen Zeit.“ Sie freue sich „sehr, eine neue Leidenschaft gefunden zu haben...“

Michael Heinze

# Digitales Corona-Meldesystem

Sportvereine und -verbände können zu erwartende finanzielle Schäden mitteilen



Digitales Meldesystem für Vereine und Verbände. Foto: iStock/Rawpixel, Grafik: B. Fuhrmann

**W**ie verändern sich die Einnahmen Ihres Sportvereins oder -verbandes durch die Corona-Krise geschätzt bis Jahresende 2020? Diese Frage ist Dreh- und Angelpunkt eines digitalen Meldesystems, mit dem die vier Sportbünde (der Landessportbund, der Sportbund Rheinland, der Sportbund Pfalz und der Sportbund Rheinhessen) zurzeit zu erwartende finanzielle Schäden im organisierten Sport online abfragen. Die über 6.000 Vereine und 250 Fachverbände in Rheinland-Pfalz sind aufgerufen, über das digitale Meldesystem gravieren-

de Einschnitte ihrem zuständigen Dachverband anzuzeigen.

„Der Minister ist gewillt, uns zu helfen. Vorausgesetzt, es liegen belastbare Zahlen vor und die Vereine haben selbst ihren Beitrag geleistet, um negative Entwicklungen abzufedern“, so der kommissarische LSB-Präsident Jochen Borchert. Dass Fakten gefordert werden, ist für ihn eine Selbstverständlichkeit: „Diese Forderung des Ministeriums ist absolut nachvollziehbar und richtig. Viele Bereiche sind betroffen und fordern jetzt.“ Längst nicht alle seien auf Hilfen angewiesen.

## ZITAT



„Ziel unserer gemeinsamen Umfrage ist es, ernsthafte Konsequenzen für den Sport zu sichten und später mit der Politik zu diskutieren. Wir wollen denen helfen, die es dringend brauchen und jetzt durch die Situation akut in ihrer Existenz bedroht sind.“

**Jochen Borchert**  
Kommissarischer LSB-Präsident

Andere wiederum benötigten dringend Unterstützung. „Wir wollen denen helfen, die es dringend brauchen und jetzt durch die Situation akut in ihrer Existenz bedroht sind“, verspricht Borchert den betroffenen Vereinen und Verbänden.

## Weitere Infos

Das digitale Meldesystem kann unter folgender Web-Adresse aufgerufen werden: <https://schadensmeldungcorona.questionpro.eu>.

Fachverbände können sich an den Landessportbund wenden unter E-Mail: [corona-hilfe@lsb-rlp.de](mailto:corona-hilfe@lsb-rlp.de). Bei Fragen der Vereine zur Umfrage bittet der LSB um eine E-Mail an den jeweiligen Sportbund:

- Sportbund Rheinland: [corona-hilfe@sportbund-rheinland.de](mailto:corona-hilfe@sportbund-rheinland.de)
- Sportbund Rheinhessen: [info@sportbund-rheinhessen.de](mailto:info@sportbund-rheinhessen.de)
- Sportbund Pfalz: [info@sportbund-pfalz.de](mailto:info@sportbund-pfalz.de)

## Auch gemeinnützige Sportvereine profitieren

Positives Signal für den derzeit unfreiwillig ruhenden Sportbetrieb in Rheinland-Pfalz: Vom milliardenschweren Rettungsschirm des Bundes, der „Corona-Sofort-Hilfe“, können auch Sportvereine profitieren, wenn sie unternehmerisch tätig sind. Weitere Infos unter [www.isb.rlp.de](http://www.isb.rlp.de).

# 400 Kilometer in zwölf Stunden

Ruder-Ass Jason Osborne hält sich auf dem Rad fit und stellt neue Bestmarken auf



Foto: M. Heinze

Konditionswunder: Jason Osborne.

**D**ie Nachricht von der Verschiebung der Olympischen Spiele hat Ausnahmekönner Jason Osborne vom Mainzer Ruder-Verein längst verdaut. Der 26-Jährige, der in Mönchengladbach geboren wurde und im alten Ortskern des Mainzer Stadtteils Weisenau eine Wohnung hat, hält sich in Zeiten der Corona-Pandemie vor allem auf zwei Rädern fit. Und spult dabei, wie man es von ihm gewohnt ist, ein unglaubliches Pensum ab. „Dass ich nach den Olympischen Spielen gerne umsatteln will ist kein Geheimnis mehr“, sagt der Blondschoopf im SportInForm-Interview. „Im Hintergrund läuft alles auf Hochtouren, um einen möglichst reibungslosen Übergang in den Radsport zu schaffen. Man wird mich nach Olympia also ganz bestimmt erstmal auf dem Rad sehen.“ Inwieweit er dort reüssieren werde, werde sich zeigen. Seine physische Leistungsfähigkeit wird Osborne erstmal nicht im Weg stehen.

**Herr Osborne, vor wenigen Wochen sind Sie am Stück 400 Kilometer auf dem Rad gefahren. Wie kam es dazu?**

Das Ganze hat sich mehr oder weniger entwickelt aus der Rennradgruppe, die ich in Mainz habe. Bevor die ganzen Beschränkungen kamen im Zuge der Corona-Pandemie, sind wir oft zu dritt unterwegs gewesen. Wir haben dann angefangen, uns zu steigern. Das ging von 200 auf 260 Kilometer usw. und wir hatten irgendwann den Anreiz, einen neuen Kilometer-Rekord aufzustellen. Bislang hatte ich 310 Kilometer als persönlichen Rekord stehen – das wollte ich überbieten und

bin dann die 400-Kilometer-Tour gefahren. Und das mit einem 33er-Schnitt. Wir haben glaube ich zwölftehalb Stunden gebraucht, haben sehr wenig Pausen gemacht, weil das noch vor der Zeitumstellung war und es sehr früh dunkel wurde. Deswegen hatten wir ein bisschen Zeitdruck. Das war echt alles eng getaktet...

**Welche Strecke sind Sie dabei gefahren?**

Wir sind die ursprüngliche Route gefahren, die ich auch damals bei den 310 Kilometern gefahren bin. Eine ganz schöne Route, die durch den Hunsrück führt hintenrum – man kommt dann an der Mosel wieder raus, hat noch ein Stück Mosel, wechselt später wieder zum Rhein und fährt den Rest über Bingen zurück nach Mainz. Die Route ist wirklich sehr schön. Aber an dem Tag, als wir gefahren sind, war sie nicht sonderlich schön. Weil wir mit Schiebewind losgefahren sind – und dann leider fast 200 Kilometer bei Gegenwind fahren mussten. Das war echt nicht schön. Aber daraus lernt man, dass man sich beim nächsten Mal bei so einer Tour besser erkundigen sollte, von wo der Wind weht. Aber wir haben es durchgezogen. Zu zweit war es besser, da man sich abwechseln konnte im Windschatten. So ging es trotz Gegenwind irgendwie. Mir fehlten dann nach diesen 310 Kilometern aber noch 90 Kilometer. Um die aufzufüllen, bin ich in Mainz-Laubenheim die begehrte Zeitfahrstrecke, diesen Rundkurs von sieben Kilometern, noch gefahren, bis ich die 400 Kilometer voll hatte. Mich hat das so gereizt, ich wollte die 400 unbedingt knacken. Ich bin zwar ins Dunkle geraten, hatte aber zum Glück Licht dabei.

**Was können Sie uns über Ihr Rad verraten?**

Ich habe ja einige Räder. Die 400 Kilometer bin ich mit meinem ganz normalen Straßenrad gefahren – nicht mit einem Zeitfahrrad oder so. Ich fahre ein Specialized Tarmac. Das habe ich mir selbst zusammengebaut. Mit ziemlich guten Laufrädern – Aerolaufrädern von Enve 5.6. Ich habe das Rennrad gebraucht gekauft, nach und nach Sachen dazu aufgebaut. Wiegen tut das Rad um die sieben Kilo. Preislich würde ich es Richtung 4.000 Euro einschätzen – weil es ja auch gebraucht ist.

**Ein 33er Schnitt bei dieser langen Distanz ist doch der helle Wahnsinn, oder?**

Der 33er Schnitt war nicht das Maximum, würde ich jetzt mal behaupten. Da wir eben auch starken Gegenwind hatten. Die 310 Kilometer sind wir damals mit einem 34,2er-Schnitt gefahren – und da war der Wind deutlich angenehmer, da sind wir auch nicht so intensiv gefahren. Es ist auf jeden Fall noch Potenzial da, noch schneller zu fahren. Letztens bin ich mit einem Kollegen 200 Kilometer gefahren mit einem fast 41er Schnitt. Also es geht deutlich schneller. Ist halt immer nur eine Frage, wie man das alles taktet mit Pausen usw. Aber es ist schon sehr schnell. Was wir da beim 41er Schnitt an Watt gefahren sind, ist bei einem längeren Straßenrennen bei den Topleuten, die dort um den Sieg mitfahren, auch nicht viel weniger, eher gleich. Fazit: Es war schon sehr krass, was wir an dem Tag auf die Straße gebracht haben und zeigt auch, dass ich durchaus in der Lage bin, bei langen Straßenrennen mitzuhalten.

**Was sagen Sie zu Experten, die vor Ihrer Kondition sämtliche Hüte ziehen und Sie ehrfurchtsvoll als „Maschine“ bezeichnen?**

Ja, weiß ich nicht... Mittlerweile habe ich mich auf dem Rad ja schon zu einem ziemlich starken Fahrer entwickelt. Habe das jetzt in einem reinen Straßenrennen noch nicht so beweisen können. Und denke, da braucht es auch noch Übung. Aber wo ich mich halt gerade echt beweise, ist an den ganzen Comps, an den ganzen Bergen. Wo ich immer meine Marke da lasse. Klar, da werden die Leute auch aufmerksam drauf. Kann durchaus sein, dass die einen oder anderen teilweise auch echte Zweifel haben. Das habe ich oft erlebt. Aber wenn man ein bisschen mehr über mich erfährt und herausfindet, ergibt das alles auch Sinn.

**Haben Sie demnächst weitere Ausdauer-Events in Planung?**

Ich setzte mir immer persönliche Challenges. Was natürlich nochmal ein Anreiz wäre: die 500 Kilometer noch einmal anzugehen. Das werde ich glaube ich auch in nächster Zeit mal probieren. Ansonsten muss man einfach gucken, was einem so in den Kopf kommt. Man muss kreativ werden in der jetzigen Situation, in der es ja keine Wettkämpfe gibt...

*Das Interview führte  
Michael Heinze*

# „Bürokratie abbauen, Ehrenamt entlasten“

## Sportmedizinische Untersuchungen: LSB hat Antragsverfahren deutlich vereinfacht

**D**er Landessportbund hat das Antragsverfahren für die sportmedizinischen Untersuchungen der Landeskaderathleten deutlich vereinfacht. Die Änderungen greifen bereits seit dem 1. Januar. SportInForm sprach mit Referentin Melanie Heß aus der Abteilung Leistungssport.

**Frau Heß, welchen Zweck haben sportmedizinische Untersuchungen und warum sind diese so wichtig?**

Die sportmedizinische Untersuchung stellt eine Überprüfung der Sporttauglichkeit dar. Sie verfolgt das Ziel, gesundheitliche Risiken zu minimieren um somit die Gesundheit der Athlet\*innen zu schützen. Die Untersuchung dient also in erster Linie dem Zweck, die Leistungssporttauglichkeit und den Erhalt der Gesundheit im Sinne einer allgemeinen und insbesondere sportartspezifischen Gesundheitsfürsorge zu gewährleisten.

**Streng genommen würden also alle Landeskaderathleten der olympischen und nicht-olympischen Sportarten gut daran tun, sich eingehend untersuchen zu lassen?**

Absolut! Die Gesundheit der jungen Athleten\*innen zu schützen, muss für uns alle oberste Priorität haben.

**Obwohl solch eine Untersuchung einen Wert von sagen wir 300 oder 400 Euro hat, haben in den vergangenen Jahren Sportler\*innen darauf verzichtet. Woran könnte das liegen? Theoretisch könnte eine sportmedizinische Untersuchung sogar mit rund 500 Euro privat abgerechnet werden.**

Im vergangenen Jahr haben etwa 50 Prozent der Athlet\*innen das Angebot der sportmedizinischen Untersuchung in Anspruch genommen. Die Gründe sind sicherlich unterschiedlich und können nur vermutet werden. Unsere Aufgabe ist es sicherzustellen, dass möglichst viele Landeskaderathleten über diese Förderung informiert werden, sodass die Untersuchung wiederum von möglichst vielen Athleten in Anspruch genommen wird.

**Wie hatte sich das Antragsverfahren in der Vergangenheit dargestellt – und was hat sich nun geändert?**

In der Vergangenheit waren der antragstellende Landesfachverband oder der verantwortliche Landestrainer aufgefordert, ein Antragsformular der zu untersuchenden Athleten an den LSB zu richten. Zusätzlich wurden von den Athleten drei verschiedene Dokumente angefordert. Eine Anti-Doping-Vereinbarung, eine Einverständniserklärung zur Untersuchung sowie ein Stammdatenblatt. Diese Infos wurden in einer Datenbank aufgenommen. Sofern die Grundvoraussetzungen erfüllt waren – Landeskaderstatus und Erststartrecht bei einem rheinland-pfälzischen Verein – wurden die beantragten Athleten zur Untersuchung in einem

der anerkannten Untersuchungszentren freigegeben. Nach eingehender Prüfung sind nun die Angaben, die von den Athleten zu leisten sind, auf ein Minimum reduziert worden. Außerdem haben wir uns dazu entschieden, nicht mehr auf die Beantragung zu warten, sondern anhand der Landeskaderlisten, die uns im Rahmen der jährlichen Verbandsabfrage mitgeteilt werden, eine Einladung an alle förderberechtigten Athleten zu richten. Diese haben wir an die Verbände gesendet mit der Bitte, sie an die Athlet\*innen weiterzugeben. Ziel dieser Anpassung war es, den bürokratischen Aufwand zu reduzieren und damit einhergehend das Ehrenamt zu entlasten.

**Hat sich auch an den Untersuchungszentren etwas geändert – und wie viele gibt es aktuell?**

Bisher hat sich in den Untersuchungszentren noch nichts geändert. Wir sind aber gerade dabei, die bestehenden Untersuchungszentren zu evaluieren und offiziell als Untersuchungszentren anzuerkennen. Diese Anerkennung soll parallel zum Olympiazklus alle vier Jahre erneuert werden, sodass eine nachhaltige Prüfung der notwendigen Ausstattungen in den Untersuchungszentren gewährleistet werden kann. Aktuell gibt es an fünf verschiedenen Standorten insgesamt sechs anerkannte Untersuchungszentren: Mainz, Kaiserslautern, Koblenz, Trier und Bad Kreuznach.

**Können Sie kurz erklären, wie sich das Procedere ab sofort gestaltet und an wen genau die Athlet\*innen**

**ihren Antrag richten?**

Die Athleten müssen keinen Antrag stellen. Sie erhalten über den Landesfachverband eine Einladung zur sportmedizinischen Untersuchung vom LSB. Mit dieser Einladung können sie bei einem der anerkannten Untersuchungszentren einen Termin vereinbaren – und die für sie kostenlose Grundlagenuntersuchung wahrnehmen.

**Haben Sportler\*innen eigentlich Nachteile zu befürchten, wenn bei Ihnen sportartspezifische Untauglichkeiten ans Tageslicht kommen?**

Sollte sich bei der Untersuchung eine Untauglichkeit herausstellen, müssen alle Beteiligten (Arzt, Athlet, Eltern, Trainer) entscheiden, wohin der Weg geht. Von einem Vor- oder Nachteil kann hier nicht gesprochen werden.

*Das Gespräch führte  
Michael Heinze*

— Anzeige —



**FRATUFA®**  
**SPORTGERÄTE**

SCHULSPORT BREITENSPIEL LEISTUNGSSPORT GYMNASTIK FITNESS THERAPIE

**Frankenthaler Turnergerätefabrik GmbH & Co. KG**  
Beindersheimer Str. 104, D-67204 Frankenthal  
Tel. 06233 37 93 - 70, Fax: 06233 37 93 - 99  
info@fratufa.de



[www.fratufa.de](http://www.fratufa.de)



# SV 1936 Niederwerth „Verein des Monats“

Jeden Monat 10.000 Euro von Online-Portal vereinsleben.de gewinnen



Der hochwasserbedrohte Hartplatz des März-Gewinners SV Niederwerth soll in einen modernen Hybridrasenplatz umgebaut werden. Foto: privat

**R**heinländischer Verein setzt sich bei einem der größten Vereinswettbewerbe Deutschlands durch. 10.000 Euro Preisgeld von der Sparda-Bank Südwest für

## Projekt zur Platz-Modernisierung.

Der SV 1936 Niederwerth ist der März-Gewinner des Vereinswettbewerbs „Verein des Monats“, ausgerichtet vom Online-Portal. Gemeinsam mit der Sparda-Bank Südwest, dem Landessportbund Rheinland-Pfalz mit seinen regionalen Sportbünden sowie den Radiosendern RPR1. und bigFM sucht vereinsleben.de jeden Monat bis November 2020 einen Sportverein, der sich in besonderer Form engagiert – ob in sozialen oder gesellschaftspolitischen Bereichen. Die Gewinner dürfen sich jeweils über einen Preis von 10.000 Euro freuen.

## Investition in eine nachhaltige Zukunft

Der Hartplatz des SV Niederwerth ist eine Institution und Stätte für fußballerische Erinnerungen, aber die Zeichen der Zeit stehen auf Veränderung: Der Hartplatz soll in einen modernen Hybridrasenplatz umgebaut werden. Ein Kunstrasenplatz ist nämlich aufgrund der hochwasserbedrohten Lage nicht möglich. Aber auch die Nachhaltigkeit spielte bei den Überlegungen eine Rolle. Hybride Rasensysteme bestehen aus Naturrasen, der durch Kunstfasern oder Kunststoffmatten im Boden stabilisiert wird. Dadurch ist der Platz widerstandsfähiger als ein natürlicher Rasenplatz. Außerdem soll auf dem Rasenplatz des Vereins, der von rund 280 sportbegeisterten Kindern und Erwachsenen regelmäßig genutzt wird, eine Flutlichtanlage installiert werden, um den Trainingsbetrieb auch in der dunklen Jahreszeit aufrechterhalten zu können.

Dadurch kann eine ausgeglichene Nutzung sowohl des Rasenplatzes als auch des neuen Hybridrasenplatzes gewährleistet werden. So werden die Trainings- und Spielbedingungen für alle Fußballer/innen, von den Bambinis bis hin zu den Seniorenteams deutlich verbessert.

Mit rund 6.000 Stimmen konnte sich der Verein nun bei der Abstimmung gegen vier weitere Vereine durchsetzen. Damit gewinnt der Verein aus dem Rheinland 10.000 Euro für die Vereinskasse, bereitgestellt von der Sparda-Bank Südwest.

Sportvereine aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland können sich bis November 2020 für den Wettbewerb registrieren.

Weitere Infos im Internet unter [www.vereinsleben.de](http://www.vereinsleben.de).

# Neue Förderrichtlinien des DFJW

## Wie können Vereine Mittel des Deutsch-Französischen Jugendwerkes erhalten?

**D**as Deutsch-Französische Jugendwerk (DFJW) ist eine binationale Organisation, die 1963 im Rahmen des deutsch-französischen Freundschaftsvertrags gegründet wurde. Die zur Verfügung stehenden Mittel werden hauptsächlich zu gleichen Teilen durch das deutsche und das französische Jugendministerium zur Verfügung gestellt.

Mittel für deutsch-französische und trilaterale Begegnungen im Kinder- und Jugendsport werden durch den Landessportbund Rheinland-Pfalz als Zentralstelle für den Sport an die rheinland-pfälzischen Vereine und Verbände weitergeleitet. Fördergrundlage sind die Richtlinien des DFJW.

### Was wird gefördert?

Grundsätzlich werden von deutscher Seite nur Begegnungen am Ort des Partners in Frankreich oder am dritten Ort (gemeinsame Unterbringung mit der französischen Gruppe bzw. Unterkunft in Gastfamilien und Beteiligung der deutschen Jugendlichen am Programm) in Deutschland gefördert.

- Vereine und Verbände richten die vorgedruckten Anträge ausgefüllt in zweifacher Ausfertigung an die Sportjugend des Landessportbundes Rheinland-Pfalz, Rheinallee 1, 55116 Mainz.
- Für evtl. Rückfragen benötigen wir die Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, ebenso bitten wir um Angabe Ihrer E-Mail-Adresse.

### Wann ist die Antragsfrist?

Der Abgabetermin ist der 31. Mai (Jahr der Maßnahme), jedoch spätestens drei Monate vor Beginn der Maßnahme.

### Wo finde ich das Antragsformular?

Im Internet unter <https://www.ofaj.org/media/antrag.pdf>

### Was gehört noch zum Antragsformular?

Dem Antrag sind folgende Dokumente beizufügen:

- Eine schriftliche Einladung bzw. Bestätigung der französischen Partnergruppe (Sportverein oder -verband).
- Ein tageweise gegliedertes, aussagefähiges Programm, aus dem die Zielsetzung der Begegnung ersichtlich ist.

### Welche sind die Förderkriterien?

- Mindest- und Höchstdauer der Programme:  
Mindestens drei volle Tage zwischen Tag der Ankunft am Programmort und Tag der Abreise; Höchstens 21 Tage.
- Alter der Teilnehmer/innen:  
junge Menschen bis einschließlich 30 Jahre; für je 5 Teilnehmer\*innen ist ein/e Betreuer/in (auch älter) zuschussfähig.



### Wie ist der Umfang der Förderung?

- **Fahrtkostenzuschuss:** die Fahrtkostenzuschüsse werden auf der Grundlage einer Kilometer-Pauschale berechnet. Die Online-Entfernungstabelle des DFJW finden Sie hier: <https://www.dfjw.org/ressourcen/fahrtkostenberechnung-fur-die-forderakten-im-dfjw.html>. Grundsätzlich gilt die Entfernung x 0,12 € x Anzahl der Teilnehmer\*innen. Für Jugendliche mit besonderem Förderbedarf beträgt die KM-Pauschale 0,18 €: Entfernung x 0,18 € x Anzahl der Personen.
- **Aufenthaltskosten:** Sofern Aufenthaltskosten bei Programmen in Frankreich oder an dritten Orten entstehen, wird ein Zuschuss von bis zu 15 € pro Tag und Teilnehmer\*in gewährt. Bei Programmen in Frankreich können bis zu 35 Teilnehmer/innen (einschließlich Betreuer/innen) gefördert werden. Weitere Informationen hier: <https://www.lsb-rlp.de/beratung-foerderung/foerderung-zuschuss/jugendbegegnungen-frankreich>. Bei Drittort-Begegnungen ist eine Förderung bis zu 60 Teilnehmer/innen inkl. Betreuer/innen (Deutsche und Franzosen) möglich. Weitere Informationen hier: <https://www.lsb-rlp.de/beratung-foerderung/foerderung-zuschuss/deutsch-franzoesische-jugendbegegnungen-deutschland>.
- **Programmkosten und Sprachanimation:**  
Zuschuss zu den Programmkosten: 250 € / Tag  
Zuschuss zur Sprachanimation: 150 € / Tag

### Was wird noch gefördert?

Beispielsweise trinationale Begegnungen, Vorbereitungs- und Auswertungstreffen etc.

### Wer kann mich beraten?

Daniel Mouret  
[d.mouret@lsb-rlp.de](mailto:d.mouret@lsb-rlp.de)  
Tel.: 06131/2814-154

Steffen Grummt / Daniela Diehl  
[grummt@sportjugend.de](mailto:grummt@sportjugend.de) / [diehl@sportjugend.de](mailto:diehl@sportjugend.de)  
Tel.: 06131/2814-352 oder -359

Falls Sie Ihre deutsch-französische bzw. trinationale Begegnung aufgrund des Corona-Virus absagen oder verschieben müssen, so übernimmt das Deutsch-Französische Jugendwerk einen Teil der Kosten, die im Vorfeld entstanden sind. Weitere Infos: <https://www.lsb-rlp.de/news-pressemitteilungen/2020/dfjw-uebernimmt-teilkosten-fuer-absagen-internationaler>.



Ausschreibung **2020**

# Die Sportabzeichen-Wettbewerbe in Rheinland-Pfalz



LANDESSPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ



SPORTBUND  
RHEINLAND



SPORTBUND  
Rheinhessen

sportbund pfalz



# Das Deutsche Sportabzeichen – die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit

Jeder, der die geforderten Mindestleistungen geschafft hat, erhält als Auszeichnung eine Urkunde und auf Wunsch eine Anstecknadel. Den Vereinen winken Prämien zur Anschaffung von Sportgeräten. Die Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche sind kostenlos.

## Der Vereinswettbewerb 2020

### Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der Sportvereine im Bereich des Landessportbundes Rheinland-Pfalz.

### Wertung

Gewertet werden die von Vereinsmitgliedern im Kalenderjahr 2020 erworbenen Sportabzeichen der Erwachsenen, Kinder und Jugendlichen. Die Mindestzahl in der Vereinswertung beträgt 20 erfolgreiche Prüfungen. Die Auszählung erfolgt nach der Eintragung der Vereinszugehörigkeit in der Prüfkarte. Die Wettbewerbsieger werden prozentual nach der Anzahl der erfolgreichen Abnahmen im Verhältnis zur Anzahl der Vereinsmitglieder (Prozentpunkte = Punkte) ermittelt.

### Prämierung der zehn besten Vereine jeder Gruppe

Gruppe I Vereine bis 400 Mitglieder

Gruppe II Vereine mit 401 bis 600 Mitglieder

Gruppe III Vereine mit 601 bis 900 Mitglieder

Gruppe IV Vereine mit 901 und mehr Mitgliedern

### Prämien

Rang 1 150 Euro

Rang 2 125 Euro

Rang 3 100 Euro

Rang 4, 5, 6 je 75 Euro

Rang 7, 8, 9, 10 je 50 Euro

### Prämierung des "Newcomer des Jahres"

Zusätzliche Chancen auf Gewinne haben Vereine mit den höchsten Steigerungsraten (in Prozentpunkte) im Vergleich zum Vorjahr. Je Kategorie sind dabei 100 Euro zu gewinnen, Neulinge und Erfahrene finden gleichermaßen Berücksichtigung.

## Der Familienwettbewerb 2020

Teilnahmeberechtigt sind alle Familien mit mindestens drei Personen aus mindestens zwei Generationen. Gewertet werden alle Sportabzeichen, die im Jahr 2020 in den Jugend- und Erwachsenenklassen erworben werden. Alle teilnehmenden Familien erhalten eine Urkunde. Familien, die zum ersten Mal teilnehmen, erhalten außerdem einen Sachpreis.

### Meldungen

Die ausgefüllten Prüfkarten schicken Sie bitte bis zum **31. Januar 2021** an den zuständigen Sportbund. Später eingesandte Unterlagen können nicht mehr in die Wettbewerbswertungen eingehen.

**Sportbund Rheinland**, Rheinau 11, 56075 Koblenz, T 0261.135-115, F 0261.135-110,

M alexander.smirnow@sportbund-rheinland.de, I www.sportbund-rheinland.de,

**Sportbund Pfalz**, Paul-Ehrlich-Straße 28 a, 67663 Kaiserslautern, T 0631.34112-27, F 0631.34112-66,

M kornelia.schmidt@sportbund-pfalz.de, I www.sportbund-pfalz.de,

**Sportbund Rheinhessen**, Rheinallee 1, 55116 Mainz, T 06131.2814-204, F 06131.2814-7204,

M axt@sportbund-rheinhessen.de, I www.sportbund-rheinhessen.de



LANDESSPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ



SPORTBUND  
RHEINLAND



SPORTBUND  
Rheinhessen

sportbund pfalz



# Kooperationen der ersten Stunde geehrt

„Sport in Schule & Verein“ feiert 25-jähriges Jubiläum / Herzblut als Erfolgsgeheimnis

Die Anfänge reichen ein Vierteljahrhundert zurück: Im Schuljahr 1994/95 gegründet, hat sich das Kooperationsmodell „Sport in Schule und Verein“ bestens etabliert. Der Landessportbund und das rheinland-pfälzische Bildungsministerium als langjährige Träger des Modells sind stolz, auf 25 Jahre erfolgreicher Zusammenarbeit zurückblicken zu können. Pro Jahr werden so rund 500 Kooperationen von Schulen und Vereinen außerhalb des Ganztagsbetriebs unterstützt. LSB und Bildungsministerium waren im Land unterwegs, um den 16 Kooperationspartnern der ersten Stunde zu gratulieren. Stellvertretend war SportIn-Form bei einer kleinen Feierstunde in Mainz vor Ort, wo Monika Preußinger, Übungsleiterin der TSG Drais, und Schulleiterin Christiane Kistenpfennig von der Marc-Chagall-Grundschule die Urkunden entgegen nahmen.

„Der TSG und der Schule gilt es von ganzem Herzen Danke zu sagen, dass sie sich im Rahmen dieser Schulkoooperation dafür engagieren, dass Schüler\*innen den Sport in seiner Vielfalt kennen und lieben lernen“, machte LSB-Schulsportreferentin Katrin Riebke deutlich. Alle 16 Jubiläumskooperationen durften sich über eine Sonderzuwendung in Höhe von 300 Euro freuen.



Die tischtennisaffinen Grundschüler des kleinsten Mainzer Stadtteils präsentieren stolz ihre Urkunden. Mit ihnen freuen sich Übungsleiterin Monika Preußinger (4.v.l.), LSB-Schulsportreferentin Katrin Riebke (5.v.l.) und Schulleiterin Christiane Kistenpfennig (8.v.l.). Foto: M. Heinze

Wer einst den Anstoß zur Kooperation in Mainz-Drais gab, daran kann sich Monika Preußinger noch genau erinnern. „Die damalige Rektorin der Grundschule hat gefragt, wer von den Eltern eine AG anbieten könnte für die Kinder in der Schule“, erzählte die 65-Jährige. „Und da ich Tischtennis spielen kann, hatte ich mich gemeldet. Mir wurden zwei Tischtennisplatten in der Schulturnhalle zur Verfügung gestellt – so hat alles angefangen.“ Nach den größten Schwierigkeiten gefragt, die bei diesem Projekt überwunden werden mussten, meinte Preußinger: „Es lag manchmal daran, dass Eltern Probleme damit hatten, dass ihr Kind Tischtennis spielen musste. Weil das vielleicht andere Sportarten wie Tennis etwas behindert. Aber der Spaß der Kinder hat überzeugt – und alle Schwierigkeiten wurden weggeblasen.“ Der größte Erfolg in all den Jahren liegt noch nicht allzu lange zurück. 2018 sicherte sich das Draiser Toptalent Ole Kaspers, der inzwischen schon äußerst erfolgreich in der Bezirksliga bei den

## „SPORT IN SCHULE UND VEREIN“

Infos zum Kooperationsmodell finden Vereine und Schulen unter <https://www.lsb-rlp.de/beratung-foerderung/foerderung-zuschuss/kooperation-sport-schule-und-verein>. Anmeldeschluss für neue Kooperationen für das Schuljahr 2020/21 ist der 31. Mai 2020. Ansprechpartnerin beim LSB ist Katrin Riebke, E-Mail [k.riebke@lsb-rlp.de](mailto:k.riebke@lsb-rlp.de), Tel. 06131/2814-102.

Männern spielt und in seinem Jahrgang 2008 mit einem TTR von 1. 728 die Nummer vier der deutschen Rangliste ist, den dritten Platz beim Bundesfinale bei den Minimeisterschaften.

Welche Vorteile bringt die Kooperation dem Verein bzw. der Schule? „Die TSG bekommt immer neuen Nachwuchs für ihre Jugendmannschaften – und damit auch neue Mitglieder“, erläutert die Bezirksoberligaspielerin, deren Papa Seppel Hassinger einst noch mit 89 Jahren an der Platte stand. „Für die Schule ist es eine Bereicherung, dass eine Sportart im Sportunterricht angeboten werden kann – und dass der Verein die Platten zur Verfügung stellt.“ In den 25 Jahren sind laut Monika Preußinger bestimmt 600 bis 650 Kinder in der AG betreut worden. „Das Erfolgsgeheimnis bin ich mit meinem Herzblut“, lacht die erfahrene Spielerin. „Wenn die Zusammenarbeit funktioniert, wenn beide Seiten miteinander Spaß haben und sich gegenseitig wert schätzen, dann ist das das Wichtigste.“ Und was wünscht sich die engagierte Ehrenamtlerin für die Zukunft? „Dass ich die AG zumindest noch fünf Jahre durchführen kann. Und dass ich einen Nachfolger finde, der das weiterführen könnte.“ Schulleiterin Christiane Kistenpfennig, erst seit dem 1. Februar im Amt, betonte: „Ich freue mich, dass unsere junge Zusammenarbeit mit einer Ehrung beginnt. Mir ist sehr daran gelegen, die Kooperation weiterzuführen.“ Insbesondere deshalb, weil sie als Sportlehrerin selbst sportaffin sei – sie könne Reiten, Tennis spielen und Ski fahren und fröne dem Golfsport, sofern es die Zeit zulasse. Und wer weiß, vielleicht greift die Rektorin ja bald mal selbst zum Tischtennis-Schläger... Michael Heinze

## JUBILÄUMSKOOPERATIONEN

Schule	Verein	Sportart
Cusanusschule Münstermaifeld	TC Münstermaifeld	Tennis
Grundschule Niederneisen	TuS Niederneisen	Leichtathletik
Realschule plus Adenau	Turn- und Wintersportverein Adenau	Skilanglauf
Kurfürst-Balduin-Gymnasium	Rudergesellschaft Treis-Karden	Rudern
Werner-Heisenberg-Gymnasium	VC Neuwied 77	Volleyball
Kant-Gymnasium Boppard	Ruderclub Germania Boppard	Rudern
Paul-Schneider-Gymnasium	SSV Meisenheim	Handball
Marc-Chagall-Schule Drais	TSG Drais	Tischtennis
Grundschule Seebach	TG 1848 Osthofen	Handball
Mozartschule Rodalben	FC Rodalben	Fußball
Grundschule Bechtheim	TG Osthofen	Handball
Maria-Ward-Schule Landau	Judokan Landau	Judo
Geschwister-Scholl-Gymnasium	Ludwigshafener Ruderverein von 1878	Rudern
Gymnasium Theresianum	ASC Theresianum Mainz	Basketball
Schulzentrum Dahn	Sportgymnastik Dahner Felsenland	Rhythmische Sportgymnastik
Leininger Gymnasium	TSG Grünstadt	Geräturnen

# Sportjugend verteilt digitale Lorbeeren

Meisterehrung der Nachwuchssportler\*innen muss improvisieren



172 zu ehrende Athleten: Das Sportjahr 2019 war für den Nachwuchs erfolgreich wie selten zuvor. Grafiken: B. Fuhrmann

**J**unge Sportlerinnen und Sportler müssen derzeit auf ihre gewohnten Abläufe verzichten. Die Sportanlagen bleiben geschlossen. Beim Training im Home-Office sind neue Ansätze gefragt. Doch nicht nur das Schwitzen für kommende Erfolge ist zurzeit ungewohnt. Auch die Ehrung der bereits eingefahrenen Siege fällt in Zeiten der Corona-Krise für die besten Nachwuchsathlet\*innen etwas anders aus – und zwar „digital“. Die Meisterehrung der Sportjugend in der KING Kultur- und Kongresshalle in Ingelheim musste der Landessportbund Rheinland-Pfalz absagen, stattdessen wurden die traditionellen Lorbeeren per Facebook und Instagram verteilt.

Ein bisschen Wehmut über die verpasste Atmosphäre in der mit über 300 geladenen Personen wohl voll

besetzten Kultur- und Kongresshalle schwang zwar mit, aber auch ohne die große Leinwand kam das Gratulations-Video der Sportjugend bei den Nachwuchsathlet\*innen und ihren Familien an. Viele waren dem Aufruf gefolgt und hatten der LSB-Sportjugend Video- und Bildmaterial ihres erfolgreichen Jahres 2019 zugesandt. Eine beachtliche Menge ist dabei zusammengekommen – kein Wunder mit 172 zu ehrenden Athleten, die sich allesamt Deutsche Jugend- und Juniorenmeister sowie Erst- bis Drittplatzierte bei Jugend- und Junioren-Europameisterschaften bzw. Weltmeisterschaften nennen dürfen, war der Nachwuchssport Rheinland-Pfalz erfolgreich wie selten zuvor.

Über die Social-Media-Kanäle wurde dieser emotionale Zusammenschluss der nächsten Generation rheinland-pfäl-

zischer Spitzensportler\*innen mit dem Publikum geteilt. Und nicht nur das. Mit individuellen Instagram-Stories wurden die Lorbeeren auf digitalem Weg an die einzelnen Sportlerinnen und Sportler verteilt und die Community per Teilfunktion zum digitalen Applaus aufgerufen. So flogen der neuen Generation die Herzen ihrer Bewunderer in Form von Emojis und GIFs zu, die diese mit großer Dankbarkeit aufnahmen.

Dennoch, eine Ehrung auf großer Bühne und vor stattlichem Publikum wäre wohl selbst der Generation „Smartphone“ lieber gewesen. Die LSB-Sportjugend behält sich aktuell noch vor, inwieweit eine solche Ehrung zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden kann. Unabhängig davon werden alle zu ehrenden Athlet\*innen nochmals persönlich kontaktiert und erhalten ein kleines Präsent. Und wer weiß, vielleicht wirken sich die aktuell ungewohnten Bedingungen, kreativen Trainingsübungen und neuartige Ehrungen am Ende positiv auf neue Titel, Triumphe und Trophäen der jüngsten Sportler\*innen in Rheinland-Pfalz aus. Wir werden dies aufmerksam beobachten.

Steffen Jackobs



Ehrung mal anders. Die LSB-Sportjugend verteilt „digitale Lorbeeren“ auf Instagram und Facebook: Foto: Felix Kohler

# Zwei FSJlerinnen berichten

„Wir wollen in dieser schweren Zeit aktiv bleiben und etwas Gutes tun!“



Lisa Kühnreich bietet ein Fitnessprogramm über den YouTube-Kanal ihrer Einsatzstelle an.

Den Sport in Schulen und Kitas vorstellen oder die Vereinstrainer\*innen in Einheiten unterstützen. Vor der Corona-Pandemie waren das die Aufgabenbereiche für viele der 260 Freiwilligen im Sport. Doch seit Mitte März ist alles anders. Schulen und Kitas sind geschlossen. Der Trainingsbetrieb in den rheinland-pfälzischen Sportvereinen steht still, die Sportanlagen bleiben gesperrt. Der Freiwilligendienst im Sport lässt sich von Corona jedoch nicht unterkriegen. Viele Hilfsangebote und Projekte wurden von den Sportvereinen und -verbänden in den letzten Wochen initiiert. Und die Freiwilligen sind in ihren Einsatzstellen meist mittendrin. Wir haben mit Paula Schrader (19, TFC Ludwigshafen) und Lisa Kühnreich (19, TV Dürkheim) über Ihre aktuelle Arbeit als FSJlerinnen und ihr Engagement in der Corona-Krise gesprochen.

**Hi Paula, hi Lisa, Eure Einsatzstellen im Freiwilligendienst im Sport organisieren während der Corona-Krise unterschiedliche Hilfsangebote, um in dieser schweren Zeit Unterstützung für die Menschen anzubieten. Was macht Ihr genau und wie kam es zu diesen Aktionen?**

**Paula:** Nachdem wir unseren Trainingsbetrieb aufgrund des Corona-Virus einstellen mussten, haben wir überlegt, wie wir trotzdem aktiv bleiben und in dieser schweren Zeit, etwas Gutes tun können. Dann sind wir relativ schnell

auf die Idee gekommen, einen Einkaufsservice für Menschen, die besonders vor einer Infektion geschützt werden müssen, zu starten.

**Lisa:** Ich habe digitale Fitnessprogramme und Sportübungen für die Quarantäne schon bei anderen YouTubern, Influencern und Vereinen gesehen und mir dabei gedacht, so etwas kann wirklich vielen helfen und das mache ich auch. Wenn man jetzt nichts macht und sich nicht fit hält, ist es immer schwerer, wieder in den Sport einzusteigen. Und fit und gesund lässt sich eine Zeit wie diese besser überstehen.

**Welche konkreten Aufgaben übernehmt Ihr als FSJlerin dabei?**

**Paula:** Meine Aufgabe ist es, das Ganze zu koordinieren. Das heißt, ich nehme die Anfragen per E-Mail an und nehme dann mit den Hilfsbedürftigen Kontakt auf. Daraufhin suche ich z.B. je nach Größe des Einkaufs oder je nach Wohnort einen freiwilligen TFC-Helfer aus, der dann den Einkauf tätigt.

**Lisa:** Ich stelle mein Fitness-Programm

selbst, aus eigenen Erfahrungen, zusammen. Von meiner Einsatzstelle bekomme ich dabei Zuspruch und Lob – und auch das Feedback der Teilnehmer ist toll.

**Wie erreicht man Euch am besten, wenn man Unterstützung benötigt und wie läuft das Ganze ab?**

**Paula:** Am besten erreicht man uns per Email fsj@tfc-lu.de. Einfach eine Mail mit Namen und Telefonnummer senden. Ich werde mich dann bei den Hilfsbedürftigen melden und alles weitere abklären. Inzwischen weiß auch die Stadtverwaltung Ludwigshafen von unserer Hilfsaktion Bescheid und leitet dann auch Anfragen von Hilfesuchenden an uns weiter.

**Lisa:** An meinem Programm kann man über den YouTube-Kanal des TV Dürkheim teilnehmen. Das Programm ist für Jung und Alt, eigentlich kann jeder mitmachen. Man sollte stabil auf den Beinen sein und ein wenig Erfahrungen mit Sport haben.

Die Fragen stellte  
Steffen Jackobs



Paula Schrader organisiert für ihre Einsatzstelle einen Einkaufsservice. Foto: privat

# Mit dem Bildungswerk durch bewegte Zeiten

SPORT bewegt ONLINE / Bildungswerk LIVE / Zuschüsse für Vereine

**A**ußergewöhnliche Zeiten erfordern, außergewöhnliche Maßnahmen. Das gilt im Augenblick für alle Bereiche des Lebens - egal ob im Beruf, in der Familie oder auch im Verein. Heute berichten wir von Maßnahmen, die das Bildungswerk des LSB in den letzten Wochen initiiert hat.

## Neue kostenfreie Plattform „SPORT bewegt ONLINE“ – ist online!

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Sportvereine, Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen und Kursleiter\*innen sind dramatisch. Die Schließung der Sportstätten und das Verbot des Sporttreibens in Gruppen sowie die Absage von Kursen, Seminaren und anderen Veranstaltungen sind existenzbedrohend. Da stellt sich die Frage, wie Sport, Bewegung und Gesundheit an Vereinsmitglieder, aber auch an Bürgerinnen und Bürger kommen, wenn alle Veranstaltungen abgesagt sind?

Unsere Plattform „SPORT bewegt ONLINE“ ist der Ort. Hier können Vereine, aber auch Einzelpersonen, ihre sportlichen Online-Angebote präsentieren, um mit den Menschen vor Ort in Kontakt zu bleiben und sie aktiv zum Sporttreiben zu motivieren.

Auf „SPORT bewegt ONLINE“ werden die Angebote kartographisch dargestellt, sodass direkt ein regionaler Bezug in die Nachbarschaft entsteht.

„SPORT bewegt ONLINE“ ist eine bundesweite Initiative des Bildungswerk und ein Geschenk von uns an den organisierten Sport, in dieser für alle schwierigen Zeit. Sie zeigt, welche großartigen Möglichkeiten in jedem Sportverein stecken!

Und eine Spendenmöglichkeit ist ebenfalls vorgesehen. Dazu gibt es einen zentralen Button auf der Plattform. Die gespendete Summe leitet das Bildungswerk an den genannten Zweck weiter. Im Verlauf des Vorganges kann eine Nachricht hierzu hinterlassen werden. Bei den einzelnen Suchergebnissen besteht natürlich auch die Möglichkeit, den Spendenlink einer einzelnen Organisation aufzurufen. Dort kommen die Spenden dann direkt an.

## Bildungswerk LIVE

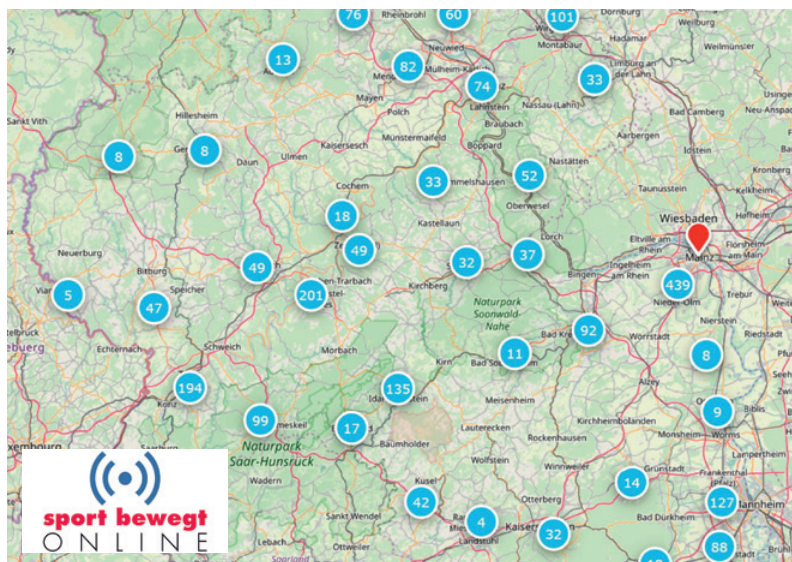
Auch wenn unsere Präsenz-Veranstaltungen und der Kooperationsvereine pausieren, ist unser hinter den Kulissen aktiv! Wir suchen nach kreativen Lösungen und neue Möglichkeiten werden entwickelt.

Das Beste aus der Situation machen und ins Handeln kommen. Seit dem 25. März sendet das Bildungswerk werktäglich ein informatives Weiterbildungsprogramm für alle Interessierten - und das LIVE! Die Sendungen dauern ca. 45 Minuten.

Theoretische Inhalte zum Management des Home Office, zu rechtlichen Fragen bei der Umsetzung von Online-Angeboten oder zum Thema „Weiterbildung – Ein Recht für alle Menschen“ wechseln sich mit praktischen Tipps für einen gesunden Rücken oder Tipps zur ayurvedischen Ernährung ab. Unsere Redaktion lässt sich für jeden Tag interessante Themen einfallen.

Alles, was für die Teilnahme an diesem LIVE-Programm benötigt wird, ist ein Laptop, PC oder Tablet, eine gute Internetverbindung, einen Browser der Wahl oder

die kostenfreie Adobe Connect App. Und schon können alle mit dabei sein. Und wer sich den Termin 11 Uhr nicht einrichten kann, verfolgt die Sendungsmitschnitte anschließend auf unserem Vimeo-Kanal. Einfach <https://bildungswerk.live> aufrufen. Viel Freude damit!



Karte: © OpenStreetMap-Mitwirkende

Und jetzt sind alle gefragt: Die bestehenden und auch die geplanten Online-Angebote können seit Anfang April auf der Plattform eingetragen werden. Machen Sie Ihr Angebot sichtbar und lassen Sie uns gemeinsam, diese Initiative zu einem Erfolg werden.

Ausführliche Informationen zu diesem Projekt finden Sie auf der Homepage <https://sport-bewegt.online>



## Auszahlung von 155.000 Euro an Partnervereine erfolgt

171 Vereine haben in diesen Tagen Post vom Bildungswerk mit guten Nachrichten erhalten. Es waren die Gutschriften für Kurse, die sie im Jahr 2019 in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk angeboten haben. Ein Trostpflaster in komplizierten Zeiten.



# Kurz berichtet

## Sportbund Pfalz: Stellvertretender Geschäftsführer Thomas Schramm im Ruhestand

Thomas Schramm hat ein großes Stück Geschichte des Sportbundes Pfalz mitgeschrieben: Jetzt ist der 63-Jährige aus Krottelbach, der 15 Jahre Jugendsekretär und 25 Jahre stellvertretender Geschäftsführer beim Sportbund war, in den Ruhestand verabschiedet



Nach 40 Jahren im verdienten Ruhestand: Thomas Schramm. Foto: Sportbund Pfalz

worden. Ein letzter Höhepunkt blieb ihm vergönnt – die Fachmesse „SpoBau“. Sie war auf den 26. März terminiert, musste aber wegen der Corona-Pandemie ausfallen. „Ich hätte das gerne noch mal gemacht, noch mal die Kontakte zu den Fachfirmen und den Vereinen gehabt“, sagte Schramm. 2001 hatte die erste „SpoBau“ stattgefunden, ein Dutzend Messen wurden seither veranstaltet. Damit steht der Sportbund bundesweit hervorragend da. Der Sportstättenbau in der Pfalz war Schramms „Steckenpferd“. Er und seine Kollegin Carina Neumann, die mit Ralf Pletsch Schramms Aufgaben übernimmt, haben einen 1a-Service für die

Vereine aufgebaut. „Die größte Erfüllung empfand ich, wenn ich den Vereinen helfen konnte“, blickt Schramm in den Rückspiegel. Der Betriebswirt wurde 1980 als Jugendsekretär beim Sportbund eingestellt. Mit Martin Schwarzweller, dem Nachfolger von Werner Tag als Geschäftsführer, bildete der von seinen Mitmenschen auch wegen seiner offenen, freundlichen und warmherzigen Art geschätzte Schramm ab 1995 das neue Führungsduo und verantwortete dabei das Finanzressort. Der Bau der neuen Geschäftsstelle 2013 war ein echter Meilenstein in der beruflichen Laufbahn des bis zuletzt dienstältesten Sportbund-Mitarbeiters.

## Wormser Triathlet Dieter Holz feiert seinen 70. Geburtstag

Der Sport hat sein Leben ganz entscheidend geprägt: Nicht nur als Ausdauersportler hat Dieter Holz in Worms Spuren hinterlassen. Er war es auch, der den traditionellen Nibelungenlauf aus der Taufe hob. Am 30. März feierte der Vorzeige-Sportler nun sein 70. Wiegenfest. „70 Jahre mit Höhen und Tiefen liegen zurück“, resümiert Holz. „Aber das Positive überwiegt.“ Die Liste seiner Erfolge ist ellenlang. Unter anderem war der Rheinhesse Vize-Weltmeister und Europameister (AK Triathlon Langdistanz), Deutscher Meister (AK Triathlon Kurzdistanz), zehnfacher

Ironman Hawaii-Finisher, 30-facher Ironman-Finisher, vierfacher Ironman AK-Sieger und mehrfacher Rheinland-



Feierte seinen 70. Geburtstag: Dieter Holz. Foto: privat

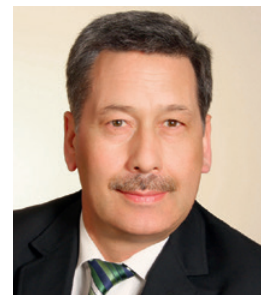
Pfalz-Saar-Meister im Wasserball. Seit 60 Jahren ist Dieter Holz, der seit 47 Jahren mit Gattin Doris verheiratet ist, Mitglied beim 1. Wormser Schwimmclub Poseidon und seit 31 Jahren bei der TG Worms. Einen Namen gemacht hat sich Dieter Holz aber auch als Trainer und Organisator zahlreicher Events. Als Funktionär engagierte sich der Jubilar in diversen Rollen – so auch beim Landessportbund und beim Sportbund Rheinhesse. Beruflich agierte der Ingenieur bis 2010 28 Jahre lang bei der Stadtverwaltung Worms in verantwortlichen Positionen.

## Stefan Lenz: 20-jähriges Jubiläum als TVM-Geschäftsführer

Engagement für das Turnen: Stefan Lenz, Geschäftsführer Turnverband Mittelrhein (TVM), hat am 16. März sein 20-jähriges Geschäftsführer-Jubiläum gefeiert. 1991 begann der Arzbacher seine Tätigkeit beim TVM als Referent für Öffentlichkeitsarbeit in Koblenz. Der ausgebildete Verwaltungsfachmann, Betriebswirt des Handwerks und Fachmann für Marketing wurde ein Jahr später zum stellvertretenden Geschäftsführer ernannt. Am 16. März 2000 wurde er zum Geschäftsführer bestellt und ist seitdem Präsidiumsmitglied im TVM. Seit 2001 ist Lenz gleichzeitig Geschäftsführer der TVM-Sportmarketing GmbH. Unter seiner Leitung entwickelte sich der TVM zum innovativen

und leistungsfähigen Dienstleister für seine Vereine. Der Bundesstützpunkt Trampolinturnen konnte sporttechnisch weiterentwickelt werden. Darüber hinaus setzte Stefan Lenz die Erneuerung des Turnforums und die Renovierung der Turnschule Oberwerth um und war maßgeblich beteiligt an der Zusage des Landes zum Bau des neuen Leistungszentrums Koblenz-Asterstein, das im vergangenen Jahr fertiggestellt wurde. Die bundesweite Gymmotion-Tour läuft seit zehn Jahren unter Lenz' Ägide. Stefan Lenz hat es über all die Jahre verstanden, die Verbandsarbeit erfolgreich den wechselnden Anforderungen anzupassen. So konnte der TVM zum Bildungsanbieter Nummer eins in Sachen

Turnen, Gymnastik, Gesundheitssport und Kinderturnen in Rheinland-Pfalz werden. Gerade für Pflegekräfte und Erzieher\*innen hat der TVM neue Bildungsformate entwickelt. Unter anderem wurde die mobile Kinderturnoffensive vor drei Jahren gestartet und in 2019 mit dem Schwerpunkt Inklusion komplettiert.



20 Jahre TVM-Geschäftsführer: Stefan Lenz. Foto: TVM

# Sauer: „Solidarität ist mehr denn je gefragt“

Corona-Krise: SBR hält Dienstleistungen für Vereine und Verbände aufrecht



Die Corona-Krise hat auch die Sportvereine mit aller Wucht getroffen. Der Sportbetrieb ruht, Sportstätten sind geschlossen. Alle warten auf ein Ende dieser Ausnahmesituation. Foto: T. Frey

Das Corona-Virus hat den organisierten Sport mit aller Wucht getroffen. Auch der Sportbund Rheinland mit seinen 3.100 Sportvereinen steht vor noch nie dagewesenen Herausforderungen. Turnhallen, Sportplätze, Schwimmbäder sind geschlossen, der Wettkampfbetrieb ist ausgesetzt. Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen arbeitslos, Jubiläumsveranstaltungen abgesagt, Männer und Frauen, Kinder und Jugendliche, für die der Sport in ihrem Sportverein wie selbstverständlich zum Alltag gehörte, sind von jetzt auf gleich ausgeschlossen.

Angesichts dieser Lage ruft die Präsidentin des Sportbundes Rheinland, Monika Sauer, zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und zur Solidarität in der Sportfamilie auf. „So hart diese Einschnitte auch sind, liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde, sie sind alternativlos. Jetzt kommt es auf jeden Einzelnen von uns an, seinen Beitrag zum Überwinden dieser Krise zu leisten“, schreibt Sauer in ihrem Brief an die SBR-Vereine. Gleichzeitig zeigt sich Sauer sicher, dass die Solidarität der Sportfamilie in diesen schweren Zeiten groß ist und die Mitglieder ihrem Verein die Treue halten. „Wenn

Eintrittsgelder wegfallen, Kursgebühren fehlen, Stornogebühren anfallen und Mieten weiter bezahlt werden müssen, kann dies existenzgefährdend sein. Deshalb meine dringende Bitte: Zahlen Sie weiter Ihre Mitgliedsbeträge – als Dank für das bisher Geleistete und als Startkapital in eine hoffentlich gute Zukunft!“, so der Appell abschließend.

Erfreut zeigt sich Sauer darüber, dass es den Sportbünden mittlerweile gelungen sei, darauf hinzuwirken, dass auch das Land Rheinland-Pfalz ein eigenes Hilfsprogramm für die von der Corona-Krise betroffenen Vereine und Verbände auflegt (siehe auch Seite 14).

## Geschäftsstelle arbeitet im Home-Office

Die Geschäftsstelle des Sportbundes Rheinland hat die nötigen Vorkehrungen getroffen, um ihre Dienstleistungen für die Vereine und Verbände aufrechtzuerhalten. Das Haus des Sportes ist geschlossen, die Mitarbeiter\*innen arbeiten im Home-Office, die Erreichbarkeit ist sichergestellt. Auf der SBR-Homepage wird laufend über Entscheidungen zum Lehrgangsbetrieb und den Veranstaltungen informiert. Der Geschäftsführer des Sportbundes Rhein-



Wie hat sich die SBR-Geschäftsstelle auf die Herausforderungen der Corona-Krise eingestellt? Hier geht's zum Interview mit SBR-Geschäftsführer Martin Weinitschke.

land, Martin Weinitschke, weist in einem Interview auf dem Youtube-Kanal „Sportbund Rheinland-TV“ besonders auf den FAQ-Service des Sportbundes hin. „Hier haben wir Antworten zu wichtigen Fragen, die uns derzeit erreichen, in einer Übersicht zusammengestellt. Sollten Sie mit einem Problem konfrontiert werden, das hier nicht aufgeführt ist, schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an“, appelliert Weinitschke an die SBR-Mitgliedsvereine (siehe auch die Seiten 6 und 7).

## Mitgliederversammlung und Sommerfest abgesagt

Auch die Mitgliederversammlung und das Sommerfest des Sportbundes Rheinland fallen der Corona-Krise zum Opfer. Beide Veranstaltungen, die ursprünglich am 6. Juni (Mitgliederversammlung) und 3. Juli (Sommerfest)

geplant waren, werden nach einem Beschluss des SBR-Präsidiums abgesagt. Die Mitgliederversammlung soll, je nach Verlauf der Krise, noch in diesem Jahr durchgeführt werden. „Für das Sommerfest werden wir alternative Veranstaltungen

formate in Erwägung ziehen, um damit den ehrenamtlich Engagierten in den Sportvereinen für ihre Arbeit zu danken und Netzwerke zu pflegen“, sagt SBR-Präsidentin Monika Sauer. In Krisenzeiten sei dies notwendiger denn je.



Das Haus des Sports auf dem Koblenzer Oberwerth ist für Besucher geschlossen. Viele Präsenzveranstaltungen sollen nun online als Webinare durchgeführt werden. Foto: SBR

## 3 FRAGEN AN...



### Wera Sindermann, Bildungsreferentin beim Sportbund Rheinland

**Welche Herausforderungen stellen sich derzeit im Aus- und Fortbildungsbetrieb des Sportbundes Rheinland, der schon vor der Coronavirus-Pandemie digitale Lehrgangsangebote in sein Programm aufgenommen hat? Wir unterhielten uns darüber mit SBR-Bildungsreferentin Wera Sindermann, die diese Ausbildungsformate betreut?**

#### Wie sieht derzeit Dein Arbeitsalltag aus?

Wie auch alle meine Kollegen, sitze ich im Home-Office und arbeite von zu Hause. Dank aller technischen Voraussetzungen habe ich im Arbeitsalltag keinerlei Einschränkungen. Wir sind mit Laptops

ausgestattet, oder einige Kollegen haben den festen PC mit nach Hause genommen. Wir treffen uns jetzt anstatt auf dem Flur oder im Konferenzraum „Online“. Per Videokonferenz wird vieles abgestimmt und man kann weiterhin als Team arbeiten. Mein Aufgabengebiet war schon vor der Corona-Zeit sehr digital ausgerichtet. Durch unsere Blended Learning-Lehrgänge habe ich schon viel Zeit im Netz verbracht. Seit dem Kontaktverbot arbeite ich daran, meine Kollegen und auch Referenten vom Sportbund „digitaler“ zu machen und sie im Umgang mit unserem Online-Meeting-Programm zu schulen. Natürlich werden weiterhin die Teilnehmeranmeldungen für unsere Webinare abgearbeitet. Außerdem gehört die Koordination von Online-Veranstaltungen und das Erarbeiten von Konzepten für weitere digitale Angebote zu meinem Aufgabengebiet.

#### Welche Inhalte sind diesbezüglich neu im SBR-Angebot?

Digitale Angebote haben wir schon vor Corona in unserem Veranstaltungsprogramm, hinzu kommt jetzt noch die Sportpraxisangebote digital zu machen. Hierzu hat die Sportjugend SportSpiele-Tipps entwickelt. Diese Kurzvideos werden auf der Facebook-Seite der Sportjugend und vom Sportbund Rheinland

veröffentlicht. Unser Blended Learning-Lehrgang im Vereinsmanagement ist seit Corona komplett digital, sodass der Grundlagenlehrgang der Vereinsmanager-Ausbildung in vollem Umfang trotz Kontaktverbot stattfinden konnte. Zusätzlich haben wir viele Kurzseminare, die ursprünglich als Präsenztermine geplant waren, nun als Webinare konzipiert, damit wir weiterhin unsere Vereine unterstützen können. So haben wir schon erfolgreich Webinare zur Öffentlichkeitsarbeit für Vereine und zur Videoproduktion für Übungsleiter\*innen durchgeführt. Diese Online-Fortbildungen waren binnen kurzer Zeit ausgebucht.

#### Wie lautet Dein Rat an diejenigen, die noch Berührungsängste mit der Digitalisierung haben?

Keine Scheu vor neuen Formaten, mit ein bisschen Übung ist man schnell ein digitaler Profi. Und auch die „ältere Generation“ braucht keine Angst davor zu haben, das Internet zu löschen. ☺ Wir stehen besonders den Anfängern mit Rat und Tat zur Seite und freuen uns über viele Teilnehmer in unseren Webinaren. Wir geben auch gerne Hilfestellungen, wie das Vereinsangebot besonders in dieser schwierigen Zeit digitaler gestaltet werden kann.

# In Krisen ist Kommunikation das A und O

Reaktion auf Corona: SBR bietet Aus- und Fortbildungen als Webinare an

Der Sportbund Rheinland bietet angesichts der noch nicht absehbaren Folgen der Corona-Krise einige seiner Aus- und Fortbildungen in Online-Formaten an und macht damit gute Erfahrungen.

So war das 90-minütige Webinar der SBR Management-Akademie zur Öffentlichkeitsarbeit (ÖA) im Sportverein ein voller Erfolg. Mehr als 50 Vereinsvertreter aus ganz Rheinland-Pfalz ließen sich die Basics für eine gute ÖA im organisierten Sport online erklären. Welche Ziele werden mit der ÖA verfolgt? Welche Sender, Empfänger und Kanäle muss ich in der Vereinsarbeit beachten? Was sollte in der ÖA tunlichst beachtet und vermieden werden? Das waren Themen, die Dominik Sonntag, Abteilungsleiter für Öffentlichkeitsarbeit, behandelte. „Für mich war es eine Premiere, es war mein erstes Webinar als Referent. Es hat sehr viel Spaß gemacht. Die Rückfragen und die Teilnehmerzahlen zeigen mir, dass die Menschen zu Hause vor ihren Bildschirm mit Interesse dabei waren“, freut sich Sonntag.

Eine ebenso große Nachfrage hatte das zweiteilige Webinar „Vereins-sport als Online-Video“. Das Bildungswerk des Landessportbundes Rheinland-Pfalz und der SBR erklärten vornehmlich Übungsleiter\*innen welche Einstellungen für eine Videoproduktion vorzunehmen sind und über welche Kanäle diese Inhalte veröffentlicht werden können. Der zweite Teil befasste sich mit der Medienproduktion und dem zu beachtenden Recht. Marco Fusaro (Leiter Bildungswerk des LSB) war begeistert von der Wissbegier der rund 60 Teilnehmer: „Hier wurde ein-



Gelungene Premiere: Dominik Sonntag freut sich über das große Interesse an dem Webinar „Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein“. Foto: SBR

druckvoll gezeigt, welche Energien in Krisenzeiten freigesetzt werden können.“

In den nächsten Wochen wird das Angebot an Webinaren beim SBR erweitert. Themen sind zum Beispiel: „Ferien am Ort“, „Sport-Versicherung“ oder „Vereinssoftware“ im Vereinsmanagementbereich aber auch „Ernährung im Sport“ und „Sportabzeichen“ in der Sportpraxis.

Mit der Teilnahme an den SBR-Webinaren können Lerneinheiten zur Lizenz-Verlängerung gesammelt werden. So werden je nach Thema zwei Lerneinheiten für eine Übungsleiter- oder Vereinsmanager-Lizenz vergeben. Wer keine Zeit hat, live dabei zu sein, hat auf dem Youtube-Kanal „Sport-Bildung by Sportbund Rheinland“ die Möglichkeit, zu jeder Zeit die Videos anzusehen. Auf der SBR-Homepage ([www.sportbund-rheinland.de](http://www.sportbund-rheinland.de)) wird laufend über die Änderungen im Aus- und Fortbildungsprogramm informiert.

## Ralph Alt legt Sportjugend-Vorsitz nieder

Der Vorsitzende der Sportjugend Rheinland, Ralph Alt, hat mit sofortiger Wirkung seinen Rücktritt erklärt. Der Rücktritt erfolgt aus gesundheitlichen Gründen. Ralph Alt war vor zwei Jahren zum Vorsitzenden der Sportjugend Rheinland gewählt worden. Er hatte sich in den vergangenen beiden Jahren vor allem für die Ausweitung der Ferien-

am Ort Aktion sowie die Verstärkung des Austausches mit den Fachverbänden eingesetzt. Zuvor war Alt seit vielen Jahren als Referent und Sportkreisjugendwart in der Sportjugend aktiv. Er bedankte sich bei seinen Mitstreitern für die konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünscht der Sportjugend Rheinland für die Zu-

kunft alles Gute. Die Präsidentin des Sportbundes Rheinland, Monika Sauer, dankte Ralph Alt für seine engagierte Arbeit. „Ich bedauere den Rücktritt sehr. Die Sportjugend Rheinland ist gut aufgestellt und kann auf die Arbeit eines funktionierenden Hauptamtes vertrauen“, sagt Sauer. Dies sei auch ein Verdienst von Ralph Alt.

# Ein Jugendsportfest in Zeiten von Corona

Sportjugend schreibt Plakat-Wettbewerb für Kinder und Jugendliche aus

Am 12. September findet dieses Jahr das 53. Landesjugendsportfest in Simmern und Kirchberg statt. Rund 1.500 Nachwuchssportler werden sich dann in verschiedenen Sportarten messen. So wird es beispielsweise Wettbewerbe in der Leichtathletik, im Basketball, Handball und Volleyball geben. Aber auch neuere Sportarten wie Rope Skipping oder Taekwondo sind im Programm.

Damit jeder sehen kann, was beim Landesjugendsportfest geboten wird, hat die Sportjugend Rheinland einen Plakatwettbewerb für Kinder und Jugendliche ausgeschrieben. Bis zum 22. Mai können große und kleine Künstler ihre Entwürfe einreichen. Die besten Entwürfe werden prämiert.

„Noch ist nicht darüber entschieden, ob das Landesjugendsportfest wegen der Corona-Krise stattfinden kann“, erklärt die Geschäftsführerin der Sportjugend Rheinland, Susanne Weber. Dennoch habe man sich entschieden, zum jetzigen Zeitpunkt zum Plakatwettbewerb aufzurufen. Was bedeutet Sport für Euch? Vermisst Ihr die Freun-

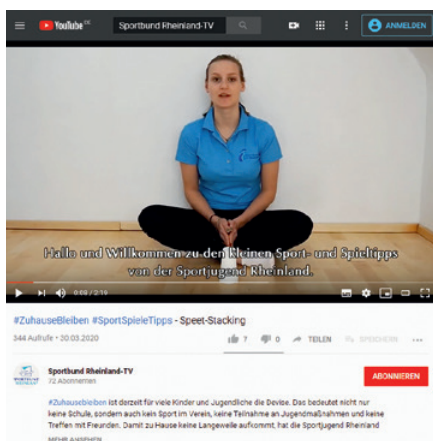


Was bedeutet euch der Sport? Welche Sportart mögt ihr besonders? Die Sportjugend Rheinland schreibt wieder einen Plakatwettbewerb zum Landesjugendsportfest aus. Die besten Entwürfe werden prämiert. Foto: Archiv/Sportjugend Rheinland.

de im Sportverein? Auf welchen Sport freut Ihr Euch, wenn es wieder richtig losgeht? Angesichts der Corona-Krise erhält der Plakatwettbewerb zusätzliche Dimensionen. „Viele Eltern suchen nach sinnvollen Betätigungen für ihre Kinder. Zeichnen und Malen sind bewährte Ausdrucksformen, sich mit dem Alltag auseinanderzusetzen und Krisen zu bewältigen“, sagt Susanne Weber.

Auch wenn das Landesjugendsportfest nicht stattfinden sollte, werde man eine Prämierung vornehmen und die Kinder- und Jugendlichen für ihre Werke in Zeiten von Corona belohnen. „Es wird ein ganz besonderer Wettbewerb in der 53-jährigen Geschichte des Landesjugendsportfestes werden“, ist sich Susanne Weber sicher. Auch für die Sportjugend Rheinland ein Projekt mit offenem Ausgang ....

## Sportjugend Rheinland bewegt Kinder Zuhause



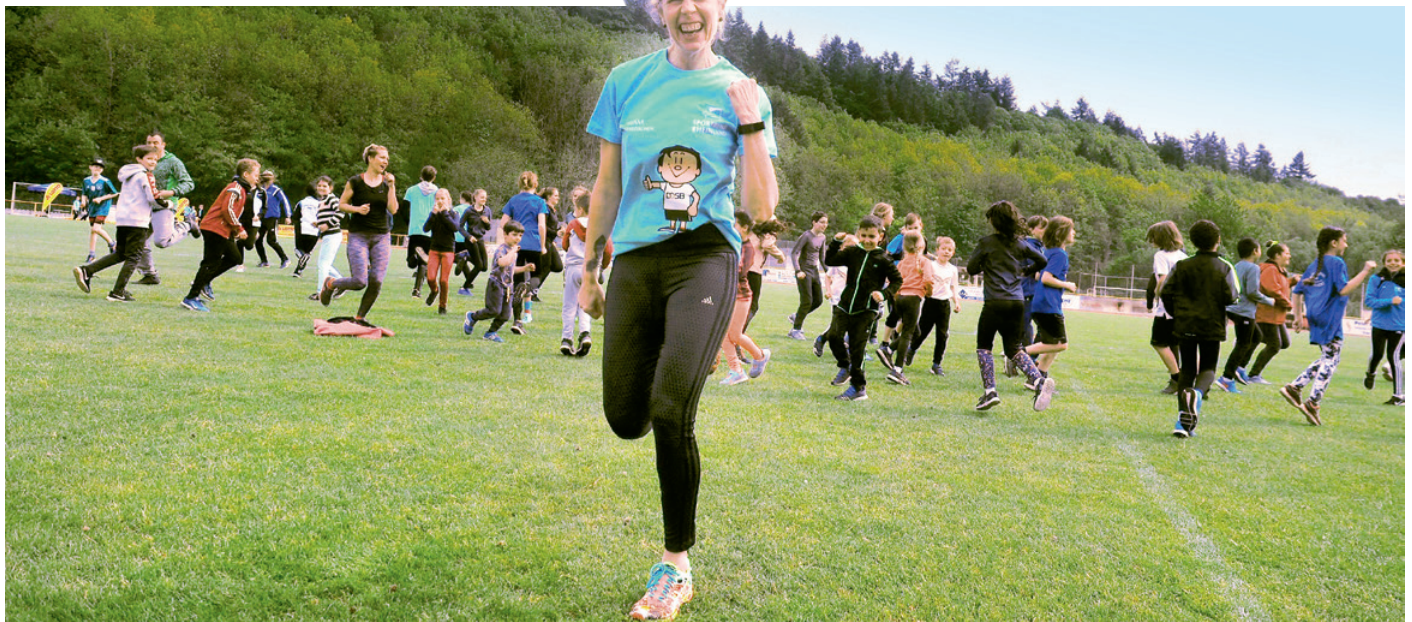
#Zuhausebleiben ist derzeit für viele Kinder und Jugendliche die Devise. Das bedeutet nicht nur keine Schule, sondern auch kein Sport im Verein, keine Teilnahme an Jugendmaßnahmen und keine Treffen mit Freunden. Damit zu Hause keine Langeweile aufkommt, hat die Sportjugend Rheinland kleine Videos mit Sport- und Spieletipps produziert (YouTube-Kanal „Sportbund Rheinland-TV“). Dreimal in der Woche – montags, mittwochs und freitags – stellt Marieke Radt-

ke, die derzeit ihren Bundesfreiwilligendienst bei der Sportjugend absolviert, Ideen vor, die man ganz einfach zu Hause nachmachen kann. Denn alles, was für die Spielideen gebraucht wird, sind Alltagsgegenstände. „Uns ist es wichtig, dass jeder ohne großen Aufwand und zusätzliche Investitionen die Spiele nachmachen kann“, sagt die Geschäftsführerin der Sportjugend Rheinland, Susanne Weber. Neben kleinen Spielen werden in den Videos auch Übungen zum Sportabzeichen vorgestellt. Aber der Spaß an der Bewegung steht bei allen Videos im Vordergrund.

Kleine Spiele mit Marieke Radtke auf dem YouTube-Kanal „Sportbund Rheinland-TV“. Foto: Sportjugend Rheinland

# Einige Ausreißer trüben die Statistik

SBR legt Sportabzeichen-Bilanz 2019 vor / Aktionstag wegen Corona-Krise abgesagt



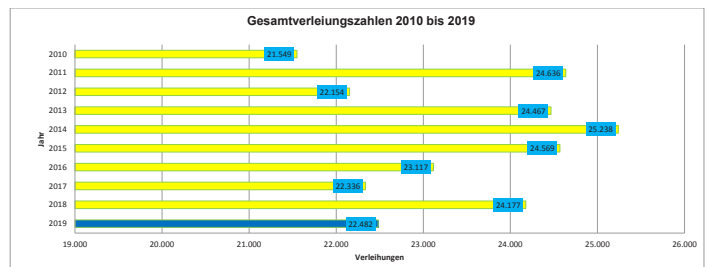
Ein Foto aus Zeiten, in die man sich zurücksehnt: Der Sportabzeichen-Aktionstag war jedes Jahr fester Bestandteil im SBR-Veranstaltungskalender. Foto: W. Höfer

Die Sportabzeichen-Bilanz des Sportbundes Rheinland weist für das Jahr 2019 eine Delle auf: Nach der jetzt vorgelegten Statistik legten im vergangenen Jahr 22.482 Sportler\*innen das Sportabzeichen ab – ein Rückgang von sieben Prozent gegenüber 2018 mit 24.177 Abnahmen (siehe Graphik 1). Von dem Abwärtstrend sind alle Ausrichter betroffen, angefangen von den Vereinen über die Schulen bis hin zur Polizei und die Bundeswehr (Graphik 2). Dabei wurde bei den Vereinen erstmals wieder die 10.000er Marke unterschritten (Graphik 3), die Abnahmen bei den Schulen hingegen bewegen sich weiter auf einem konstanten Niveau und verzeichnen mit 14.098 Sportabzeichen den drittbesten Wert seit 2011 (Graphik 4). Dies schlägt sich wiederum in der Abnahme des Sportabzeichens nach Altersklassen nieder. So werden fast drei Viertel aller Sportabzeichen von Kindern und Jugendlichen abgelegt (Graphik 5).

Soweit die Statistik. Nach einer genaueren Auswertung des SBR wird das Deutsche Sportabzeichen, trotz der abnehmenden Zahlen, in der Breite weiterhin angenommen. Der Rückgang ist vielmehr in dem eingestellten Engagement einzelner Vereine und Schulen begründet. „Einige Vereine und Schulen, die in 2018 noch hunderte Abnahmen meldeten, haben in 2019 keine Sportabzeichen bei uns eingereicht“, erklärt Alexander Smirnow, zuständiger Referent beim SBR. „Fallen

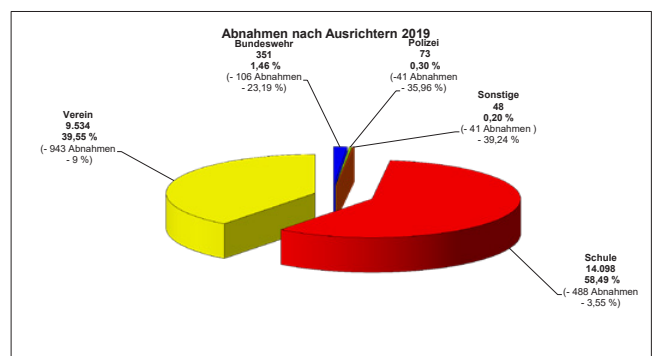
Lehrer\*innen oder Sportabzeichen-Prüfer\*innen aus welchen Gründen auch immer aus, schlägt sich dies sofort in der Statistik nieder. Durch einzelne Ausreißer sei auch größtenteils die unterschiedliche Entwicklung der Sportabzeichen-Abnahmen in den Sportkreisen (Graphik 6) zu erklären.

Nach Aussagen von SBR-Geschäftsführer Martin Weinitschke werde man weiter die Strategie verfolgen, in den Sportkreisen die zuständigen Sparkassen als Förderer des Sportabzeichens zu gewinnen. „Bisher haben wir in elf von 16 Sportkreisen entsprechende Kooperationsverträge abgeschlossen. Dort entwickeln sich die Zahlen kurz- oder mittelfristig positiv“, sagt Weinitschke. So müssen die Schulen, in deren Einzugsbereich die Sparkassen als Förderer fungieren, keine Bearbeitungsgebühren beim SBR entrichten. Einige Sparkassen fördern sogar jedes abgelegte Sportabzeichen in ihrem Geschäftsbereich mit einem zuvor festgelegten Betrag.

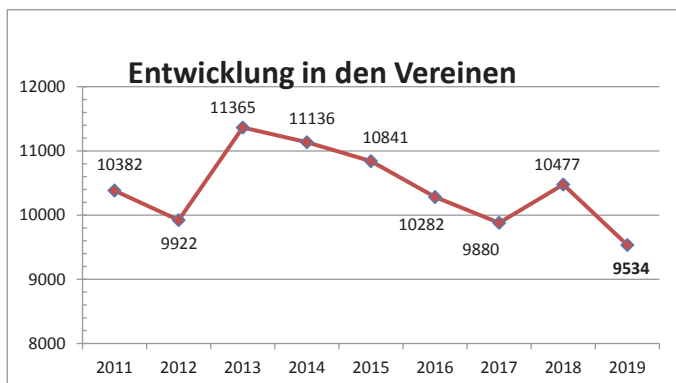


Graphik 1

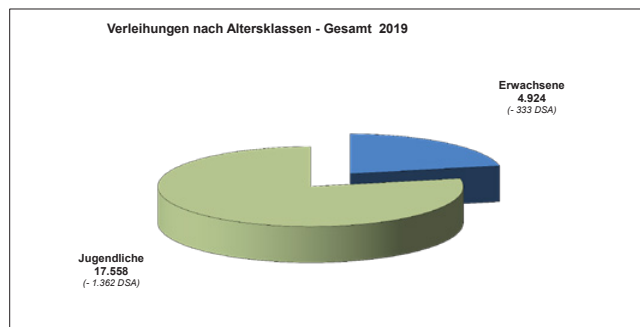
Unterdessen steht das Deutsche Sportabzeichen 2020 unter keinem guten Stern. So musste wegen der Corona-Krise der Sportabzeichen-Aktionstag des Sportbundes Rheinland abgesagt werden (siehe Kasten). Auch der Deutsche Olympische Sportbund hat seine Sportabzeichen-Tour 2020 aus dem Kalender gestrichen. So wird die Statistik 2020 als eine ganz besondere in die über 100-jährige Geschichte des ältesten deutschen Sportordens eingehen. Wolfgang Höfer



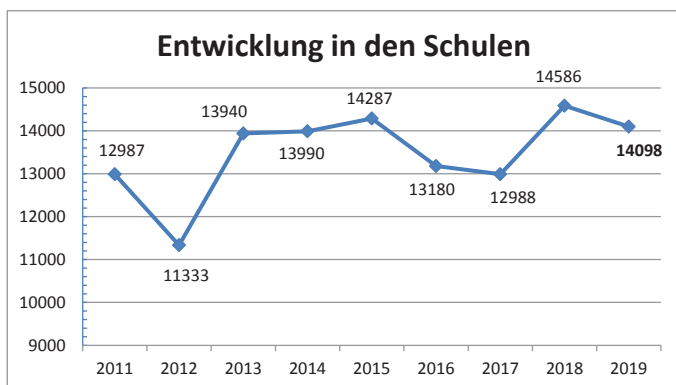
Graphik 2



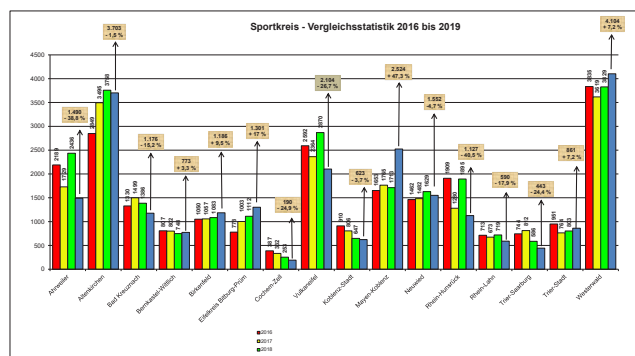
Graphik 3



Graphik 5



Graphik 4



Graphik 6

## Auch im Home-Training versichert

Eine gute Nachricht für alle Sportvereinsmitglieder im Sportbund Rheinland, die in der Corona-Krise zuhause an ihrer Fitness arbeiten. Sie genießen dabei Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung des SBR: „Vorübergehend besteht der Versicherungsschutz aus der Sport-Unfallversicherung für Vereinsmitglie-

der nicht nur während der Anleitung durch den eigenen Verein, sondern zusätzlich bei der individuellen sportlichen Aktivität (Einzeltraining). Dies gilt sowohl während der Ausübung der im Verein betriebenen Sportart, als auch zum Betreiben und Aufrechterhalten der dazu erforderlichen Fitness, z.B. auf dem Hometrainer. Einer



individuellen Anordnung dieser 'Einzelunternehmungen' durch den Verein bedarf es nicht. Diese Erweiterung der Sport-Unfallversicherung gilt bis die Behörden den regulären Sport- und Spielbetrieb der Vereine wieder zulassen“, teilt die ARAG-Sportversicherung mit.

## Statt Aktionstag eine Sportabzeichen-Challenge

Der Sportabzeichen-Aktionstag, der zeitgleich am 16. Mai in allen Sportkreisen als Auftakt in die Sportabzeichen-Saison geplant war, muss wegen der Corona-Krise abgesagt werden. „Wir bedauern dies sehr. Wegen der rasanten Ausbreitung des Virus blieb uns keine andere Wahl. Wir halten uns

selbstverständlich an die behördlichen Vorgaben. Die Gesundheit hat Vorrang“, bittet SBR-Geschäftsführer Martin Weinitschke um Verständnis. Dennoch sollen die Sportabzeichen-Fans nicht auf ein Training verzichten. So bereitet der Sportbund Rheinland derzeit eine Sportabzeichen-Challenge vor, in der Übungen

online präsentiert werden, die in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden können. Sie sollen besonders die motorischen Fähigkeiten Koordination und Kraft schulen. Derart vorbereitet können die Sportler\*innen nach Lockerung der Beschränkungen mit ihrer Gruppe in die Freiluft-Saison

# Ideenreich in der Krise

## Kreative Sportvereine in schwieriger Lage / Kuhn sieht Lichtblicke

Die Corona-Krise hat unser aller Leben erfasst. Überall gibt es Beschränkungen im öffentlichen Leben. Der Sport als wesentlicher Teil des sozialen Miteinanders ist davon ebenso, vielleicht sogar in ganz besonderem Maße betroffen. Trotzdem: Viele bleiben fit mit ihrem Verein, weil sie vor dem Fernseher oder PC die Übungen absolvieren, die die qualifizierten Vereinstrainer ihnen geschickt haben. Manche organisieren Sport im Freien für ihre Mitglieder, ohne in direkten Kontakt zu treten. Es zeigt sich mal wieder, wie kreativ unsere Vereine und Verbände sich in solchen Krisenzeiten präsentieren.

Wir als Sportbund Rheinessen und damit als Dienstleister unserer Mitglieder sind ebenso gefordert in diesen Tagen. Gemeinsam mit den anderen Sportbünden und im engen Austausch mit dem Ministerium für Sport organisieren wir Hilfen und Hilfestellungen, die nun dringend benötigt werden. Neben

dem digitalen Meldesystem ist es auch unser umfangreicher Fragekatalog, den wir auf Basis der Fragen unserer Vereine und Verbände ins Leben gerufen haben. Die sogenannten FAQ – also häufig gestellte Fragen – werden darin aufgegriffen und von Dr. Falko Zink, unserem Partner in der Rechtsberatung, beantwortet.

In Zeiten großer Krisen gibt es auch immer Lichtblicke. Für diese Ausgabe von SportInForm möchten wir aus Rheinessen positive Aspekte berichten – gute Ideen von Vereinen und Verbänden oder beim Sportbund selbst, der sich durch diese harte Zeit insbesondere im digitalen Sektor sehr schnell sehr positiv weiterentwickelt hat. In jeder Krise liegt also auch eine Chance. Nach diesem Motto haben wir kleine Artikel ausgewählt und wollen gute Ideen vorstellen. Es sind nur ganz wenige Beispiele von sehr vielen in unserer Region. Aber sie dokumentieren die Kreativität der Sportler und machen Mut.



Klaus Kuhn, Präsident Sportbund Rheinessen. Foto: Archiv

Lassen Sie sich gerne davon anstecken. Der Vereinssport lebt auch in der Krise.

Bleiben Sie gesund!

Ihr

Klaus Kuhn  
Präsident des Sportbundes Rheinessen

### Rote Zahlen sorgen für Bewegung

Der TV Gau-Algesheim kann beispielhaft mit zwei guten Ideen hier genannt werden.

Beispiel 1: Ein engagierter Übungsleiter des TV Gau-Algesheim, zuständig für Kinderturnen ab 6 Jahren und selbst Vater von zwei Kindern, kennt den Bewegungsdrang der Kleinen nur zu gut. Seine Konsequenz: Er bietet jeden zweiten Tag online Kinderturnen an, die Kinder schauen sich die Videos daheim an und machen die Übungen nach. Manchmal malt



Diese Zahlen bringen Kinder in Bewegung. Foto: U. Gloos

er aber auch einfach rote Zahlen mit Kreide aufs Pflaster der Straßen in Gau-Algesheim, lässt diese die Kids finden und holt sie (mit ihren Eltern) aus der Quarantäne an die frische Luft. Gemeinsam darf die Familie das Haus ja verlassen und so ganz nebenbei schadet der gemeinsame Spaziergang auch den Erwachsenen nicht.

Beispiel 2: Dafür braucht es neben dem klugen Einfall ein paar Schilder und für den Sportler sein Handy. Der TVGA hat einen Parcours entwickelt, Schilder angefertigt und ein bisschen in der virtuellen Übungskiste gekramt. Es beginnt mit einem Schild, dessen QR-Code man abscannt. Das Ergebnis erscheint auf dem Display – Übung Nummer eins. Übung erledigt? Weiter geht's. So arbeitet sich das Vereinsmitglied durch den Parcours. Mehrere Stationen motivieren zum Bewegen und immer wieder überraschen die QR-Code-Scans mit neuen Bewegungsangeboten.

### Runter vom Sofa

„Zuhause fit bleiben – der MTV macht's möglich“ ist eine Videoserie, die der Mombacher Turnvereins gestartet hat

und die wir hier beispielhaft aufführen möchten. „Home-Workout mit Sarah“, „Bewegungsflow für die Wirbelsäule mit Andrea“ oder „Straffe Beine mit Katrin“, für die MTV-Mitglieder gibt es keine Ausrede mehr – Bewegung ist angesagt. Eingeleitet durch eine Ansprache der Vorsitzenden des Vereins und angepasst auf alle Altersgruppen des Vereins ist so ein Rundum-Sorglospaket entstanden, dass dem Verein auch in der Zeit nach Corona garantiert noch gute Dienste leisten wird.

### Kadertraining online

Manche Sportarten haben es durchaus etwas leichter, wenn es darum geht, schnell auf „digital“ umzustellen. Schach zum Beispiel. Treffen zum Kadertraining – nicht möglich. Der Verband probiert etwas Neues: Ab sofort wird per Discord oder Skype und mit einem Schachprogramm im Home-Office geübt. Der Trainer „beamt“ sich mit diesen Hilfsmitteln ins Haus der Kaderathleten und unterrichtet die Gruppe aus seinem Arbeitszimmer heraus. Die rheinhessischen Talente sind damit gut vorbereitet auf die Zeit, wenn es wieder „richtig“ ans Brett geht und die Zeit in der Quarantäne ist darüber hinaus auch sinnvoll genutzt.





Eine gute Idee, ein bekannter Künstler und ein williger Unterstützer: Die Vereinshilfe durch den Stadtsportverband Mainz zeigt die große Solidarität für den Sport. Bild: Stadtsportverband Mainz

### Stadtsportverband hilft mit Mainzer Sportglas

Der Stadtsportverband hat mit dem Mainzer Sportglas 2020 ein neues Projekt vorgestellt. Ziel ist es, mit dem Verkauf des limitierten Glases die Mainzer Vereine in der Corona Krise zu unterstützen.

Das Mainzer Sportglas 2020 wurde durch den bekannten Mainzer Designer Klaus Wilinski entworfen und von der Mainzer Eulchen Brauerei in einer Auflage von 500 Stück umgesetzt. Es wird bis Ende Mai zur Verfügung stehen. Zusammen mit je 2 Flaschen Eulchen alkoholfrei wird das Glas (im Vorverkauf bis 15. Mai für 15 Euro) und danach zum regulären Preis von 20 Euro ausgegeben.

Beim Kauf des Glases – eine Bestellung ist über die Seite des Mainzer Stadtsportverbandes unter [www.stadtsportverband-mainz.de](http://www.stadtsportverband-mainz.de) möglich - kann man angeben, welchen Verein man unterstützen möchte. Die Gewinne aus dem Glas werden dann prozentual an die Vereine zurückgegeben,

welche die meisten Nennungen hatten.

Sobald das Glas produziert ist, wird eine Veranstaltung in der Eulchen Brauerei stattfinden, bei der alle ihr Glas in Empfang nehmen können.

Aufgrund der Corona Krise ist allerdings noch unklar, wann die Veranstaltung stattfinden wird. Der Stadtsportverband Mainz wird rechtzeitig darüber informieren, beziehungsweise Alternativen vorschlagen.

### GEMA ruht in Zeiten von Corona

Der TuS Nackenheim stellte die folgende Frage an uns: Im Sportbetrieb verwendet die Übungsleiterin für die Stunde gekaufte Musik. Im Zuge der Sportstätten-schließung möchte sie ein eigenes Video produzieren und mit der auch im Sportbetrieb genutzten Musik unterlegen. Die Übungsleiterin stellt es auf Youtube oder ihre Facebook-Seite und wir veröffentlichen dann den Link auf unserer Homepage. Fallen bei dieser Vorgehensweise zusätzliche GEMA-Gebühren an?

Antwort der GEMA: Für Lizenznehmer ruhen für den Zeitraum behördlicher angeordneter Schließungen alle Verträge. Es entfallen während dieses Zeitraums die GEMA-Vergütungen. Kein Lizenznehmer soll für den Zeitraum der

Corona-Ausnahmesituation mit GEMA-Gebühren belastet werden! Eine schöne Maßnahme in der Krisenzeit.

Weitere Informationen unter: <https://www.gema.de/aktuelles/news/livestreams-von-veranstaltungen/>

### Versicherungsschutz für Vereinsmitglieder ausgeweitet

Die Sportversicherung der Generali Deutschland Versicherung AG unterstützt die Sportler auch in den Zeiten, in dem der Vereinssport in diesem besonderen Maße ruht. Der Unfall-Versicherungsschutz besteht bis auf weiteres für jede individuelle Einzelunternehmung (Einzeltraining), die dem Vereinsmitglied zur Ausübung seiner vereinsportlichen Betätigung (Sportart) bzw. der Aufrechterhaltung der für seine Sportart erforderlichen Fitness dient. Dabei kommt es nicht darauf an, ob dieses Einzeltraining vom Verein geplant und organisiert ist oder ob das Training der Vorbereitung auf einen Wettkampf dient. Diese Regelung umfasst auch Trainingsmaßnahmen im häuslichen Bereich der Vereinsmitglieder, z.B. am Heimtrainer oder während der Teilnahme an Online-Sportkursen der Vereine. Die Erweiterung des Versicherungsschutzes gilt bis die Behörden den regulären Sport- und Spielbetrieb wieder zulassen.

Diese Maßnahme gilt rückwirkend ab dem 16. März 2020.

## 3 FRAGEN AN...



Corona ist ein Digitalisierungsturbo

**Aline, Dein Thema hat durch die Krise einen mächtigen Schub bekommen. Was bedeutet die Corona-Pandemie für den e-learning Bereich?**

Aline Bessling: „Erst einmal bedeu-

## Aline Bessling, Projektleiterin Blended Learning und Bildungsreferentin Sportjugend Rheinhessen

tet es umdenken. Die große Frage ist, wie weit kann und darf man Inhalte aus unserem Ausbildungsbereich komplett auf online umstellen? Hier haben wir versucht, schnell eine Lösung zu finden. Einiges, vor allem aus unserer Beratungstätigkeit oder aus der Vereinsmanager-Ausbildung, ist dafür geradezu prädestiniert. Aus unterschiedlichsten Gründen wurde es bisher aber nicht umgesetzt. Das ändert sich jetzt.“

### Wie geht der Sportbund damit um?

„Zu aller erst haben wir die technischen Voraussetzungen geprüft. Im Prinzip war alles vorhanden, weil wir unsere Kommunikationsplattformen schon länger aufgerüstet haben. Nur jetzt müssen auch alle Programme durch mobiles Arbeiten und Co entsprechend genutzt werden.

Das war quasi ein Digitalisierungsturbo für uns. Alle prüfen, was sie als Webinar anbieten können. Wir haben viele interessante Themen, wie zum Beispiel Zuschüsse. Im nächsten Schritt schauen wir, welche Ausbildungen in die Online-Ebene gebracht werden können.“

### Gibt es schon ein regelmäßiges Angebot?

„Ja, wir bieten wöchentlich Webinare an. Schauen auch, dass wir mit unseren Terminen nicht mit den Angeboten der anderen Sportbünde kollidieren. Alle arbeiten hier sehr gut zusammen. Ich kann jedem Vereinsmitglied nur raten, bevor der Fernseher angemacht wird, schaut bei den Sportbünden nach, ob nicht ein gutes Programm stattdessen zeitgleich zu finden ist.“

# Beschlussfassung ohne Versammlung

Gesetzesänderung zu Vereinfachung von Mitgliederversammlungen soll verabschiedet werden

**D**ie Bundesregierung hat einen Gesetzentwurf vorgelegt, der gleich zwei akute Probleme von Vereinen in der „Corona-Krise“ beheben soll: die Beschlussfassung ohne Versammlung und die automatische Amtszeitverlängerung, wenn keine Neuwahl des Vorstands möglich ist.

Der Entwurf eines „Gesetzes zur Abmilderung der Folgen der Covid-19-Pandemie im Zivil-, Insolvenz- und Strafverfahrensrecht“ soll in Kürze verabschiedet werden. Der Ausschuss für Recht und Verbraucherschutz hat einstimmig die Annahme des Gesetzentwurfs empfohlen (<http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/181/1918110.pdf>).

## Vom BGB abweichende Neuregelungen

Artikel 2, § 5 des Gesetzes gilt zunächst nur für Mitgliederversammlungen, die 2020 stattfinden, und hat folgenden Wortlaut:

(1) Ein Vorstandsmitglied eines Vereins oder einer Stiftung bleibt auch nach Ablauf seiner Amtszeit bis zu seiner Abberufung oder bis zur Bestellung seines Nachfolgers im Amt.

(2) Abweichend von § 32 Absatz 1 Satz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuchs kann der Vorstand auch ohne Ermächtigung in der Satzung Vereinsmitgliedern ermöglichen,

1. an der Mitgliederversammlung ohne Anwesenheit am Versammlungsort teilzunehmen und Mitgliederrechte im Wege der elektronischen Kommunikation auszuüben oder

2. ohne Teilnahme an der Mitgliederversammlung ihre Stimmen vor der Durchführung der Mitgliederversammlung schriftlich abzugeben.

(3) Abweichend von § 32 Absatz 2 des Bürgerlichen Gesetzbuchs ist ein Beschluss ohne Versammlung der Mitglieder gültig, wenn alle Mitglieder beteiligt wurden, bis zu dem vom Verein gesetzten Termin mindestens die Hälfte der Mitglieder ihre Stimmen in Textform abgegeben haben und der Beschluss mit der erforderlichen Mehrheit gefasst in Textform abgegeben haben und der Beschluss mit der erforderlichen Mehrheit gefasst wurde.

## Automatische Verlängerung der Amtszeit

Die meisten Vereinssatzungen sehen eine

festen Amtszeit für den Vorstand vor – auch wenn das gesetzlich nicht erforderlich ist. Bei einer solchen Amtszeitbegrenzung empfiehlt sich eine Verlängerungsklausel, nach der der Vorstand bis zur Neuwahl im Amt bleibt. Leider fehlt diese Klausel in manchen Satzungen.

Das hat problematische Folgen: Die Amtszeit endet dann automatisch und der Verein ist ohne rechtmäßigen Vorstand. Leider führt das aktuelle Versammlungsverbot nicht selten zu genau diesem Zustand.

Artikel 2, § 5 Abs. 1 des Gesetzes ermöglicht, dass Vorstandsmitglieder auch nach Ablauf ihrer Amtszeit zunächst im Amt bleiben, d.h. eine Wieder- oder Neubestellung nicht zwingend erforderlich ist, um den Verein handlungsfähig zu erhalten.

Hinweis: Natürlich kann kein Vorstandsmitglied zur Fortsetzung des Amtes gezwungen werden. Er müsste dann aber, wenn die Neuregelung in dieser Form in Kraft tritt, ausdrücklich zurücktreten. Dazu genügt eine formlose Erklärung einem anderen vertretungsberechtigten Vorstandsmitglied gegenüber.

## Virtuelle Mitgliederversammlung

Dass eine virtuelle Mitgliederversammlung (d.h. mit internetgestützten Kommunikationsmedien, wie z.B. Videokonferenz o.ä.) zulässig ist, hat die Rechtsprechung bereits bestätigt (Oberlandesgericht Hamm, Urteil vom 27.09.2011, I-27 W 106/11). Allerdings ist dafür bisher eine entsprechende Satzungsregelung unverzichtbar.

Artikel 2, § 5 Abs. 2 Nr. 1 soll virtuelle Versammlungen der Präsenzversammlung gleichstellen. Für gültige Beschlüsse ohne Zusammenkunft der Mitglieder ist dann weder eine besondere Satzungsgrundlage noch – wie bei der bisherigen schriftlichen Beschlussfassung – die Zustimmung aller Mitglieder erforderlich. Nach § 28 BGB würde diese Regelungen auch für Vorstandssitzungen gelten.

*Hinweis: Ungeklärt ist aber die Frage, ob das umstandslos auch für Vereine gilt, bei denen eine nennenswerte Zahl von Mitgliedern nicht über die Voraussetzungen für eine Teilnahme an einer virtuellen Versammlung verfügt (fehlende technische Ausstattung und Kenntnisse). Dann kann eine virtuelle Versammlung eine „besondere Erschwernis“ für die Teilnahme darstellen und die Beschlüsse zwar nicht nichtig (von vornherein unwirksam), aber anfechtbar machen.*



Ein Bild, das bald der Vergangenheit angehören könnte: Volles Haus bei der Mitgliederversammlung. Foto: LSB Archiv

Unser Tipp: Im Zweifel sollte dann – die künftig mögliche – vereinfachte schriftliche Beschlussfassung gewählt oder die virtuelle Versammlung zumindest dadurch ergänzt werden.

## Schriftliche Beschlussfassung wird vereinfacht

Auch die schriftliche Beschlussfassung soll durch die Neuregelung vereinfacht werden. Bisher verlangt § 32 Abs. 2 BGB bei einer schriftlichen Beschlussfassung die Einstimmigkeit. Es müssen also alle Mitglieder dem Beschluss zustimmen. Bereits eine einzige Enthaltung führt zum Scheitern des Beschlusses.

Das soll sich durch Artikel 2, § 5 Abs. 3 des Gesetzes ändern. Danach ist ein Beschluss ohne Versammlung der Mitglieder gültig, wenn alle Mitglieder beteiligt (also angeschrieben) wurden und bis zu dem vom Verein gesetzten Termin mindestens die Hälfte der Mitglieder ihre Stimmen in Textform abgegeben haben. Es gelten die üblichen Mehrheitserfordernisse – also in den meisten Fällen eine einfache Mehrheit der abgegebenen Stimmen.

Verlangt ist nur die Textform. Es ist also keine Unterschrift erforderlich. Damit kommen für die Beteiligung an der Abstimmung auch E-Mail und andere elektronische Textmedien (z.B. SMS oder WhatsApp) in Frage.

Zusätzlich wird es durch Abs. 2 Nr. 2 möglich, dass einzelne Mitglieder ihre Stimmen im Vorfeld einer (virtuellen oder physischen) Versammlung schriftlich abgeben. Es sind so auch Mischformen aus virtueller Versammlung und schriftlicher Beschlussfassung möglich. Das gilt auch für Vorstandssitzungen.

[www.vereinsknowhow.de](http://www.vereinsknowhow.de)  
Vereinsinfobrief vom 25.03.2020

# Litfaßsäule

Ihr Verein hat gebrauchte Geräte anzubieten? Oder suchen Sie einen Übungsleiter oder Trainer? Oder sind Sie Übungsleiter und suchen ein neues Betätigungsfeld? Ihr Angebot senden Sie bitte unter dem Stichwort „Litfaßsäule“ an:

SportInForm • Postfach 2960 • 55019 Mainz • Fax 06131/2814-135 oder E-Mail: [sportinform@lsb-rlp.de](mailto:sportinform@lsb-rlp.de)



## Übungsleiter-Börse

**TV Bassenheim** sucht Übungsleiter\*in für Frauenturnen/Frauenfitness Ü50. Die Übungsstunden finden montags von 19 bis 19.45 Uhr in der Karmelenberghalle statt. Sofern ein ÜL-Schein vorhanden ist, wäre das schön, ansonsten würde der TVB die Kosten für den Erwerb übernehmen.

### Kontakt:

E-Mail: [tvb1911@t-online.de](mailto:tvb1911@t-online.de)

**TV Koblenz-Lützel** sucht Übungsleiter\*innen und Helfer für Volleyball (Mädchen 11 bis 15 Jahre und Damen) und Kinderturnen (5 bis 12 Jahre). ÜL-Lizenz ist nicht erforderlich, kann aber zusammen mit dem Verein erlangt werden. Wir unterstützen euch gerne bei Aus- und Fortbildungen. Kostenübernahme für eine ÜL-Lizenz und Bezahlung nach Absprache.

### Kontakt:

Maria Walther, Tel.: 0151/14024225 (gern auch per WhatsApp)  
E-Mail: [maria.walther@tv-koblenz-luetzel.de](mailto:maria.walther@tv-koblenz-luetzel.de)  
Internet: [www.tv-luetzel.de](http://www.tv-luetzel.de)

**Turnverein Oberstein** sucht zum 1. August oder 1. September hauptamtlichen Sportmanager (m/w/d) in Vollzeit (40 Stunden/Woche), der/die den Geschäftsstellenleiter bei der administrativen Führung des Vereins unterstützt, das Angebotsspektrum weiterentwickelt sowie ausgewählte Angebote selbst durchführt. Sie passen zu uns, wenn Sie über ein Bachelor-Studium der Sportwissenschaft oder des Sportmanagements verfügen, eine Affinität zu ehrenamtlich getragenen Sportvereinen haben, sich bereits ehrenamtlich im Verein engagiert haben und über erste Erfahrungen mit und in Vereinsgremien verfügen. Mobilität bringen Sie mit, ebenso wäre der Wohnort vor Ort oder in der Umgebung wünschenswert. Bitte senden Sie Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen bis 30.04.2020 mit Ihrer Gehaltsvorstellung an den Vorstand des TV 1848 Oberstein, Geschäftsstelle, Wilhelmstr. 22 in 55743 Idar-Oberstein.

**TSG Urbach-Dernbach** sucht zur Unterstützung der Vereinsarbeit Vereinsmanager oder ähnliches Profil für folgende Aufgaben: Mitgliederverwaltung über die Plattform DFBnet Verein, Unterstützung bei der Erstellung der Vereinszeitschrift und des Internetauftritts sowie Mitarbeit bei möglichen Förderanträgen und Meldungen. Eine Ausbildung zum Vereinsmanager ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Die Tätigkeit kann digital durchgeführt werden. Daher ist die räumliche Nähe zum Verein von Vorteil, aber keine Bedingung.

### Kontakt:

Jochen Wiebusch,  
E-Mail: [vorstand@tsg-urbach-dernbach.de](mailto:vorstand@tsg-urbach-dernbach.de)

## Run Fast. Cook Fast. Eat Slow.

Lassen Sie sich inspirieren von den Erfolgsrezepten der Gewinnerin des New York City Marathon. Das Autoren-Dreamteam Shalane Flanagan / Elyse Kopecky setzt in seinem neuen Kochbuch für Sportler auf der Überholspur auf schnell und einfach zuzubereitende Gerichte, ohne auf Geschmack und Nährstoffe zu verzichten. Mit ihren Pre-Run-Snacks, Post-Run-Mahlzeiten zur Regeneration und Abendessen, die sich in unter 30 Minuten zubereiten lassen, kochen Sie sich an die Spitze! Und das Beste ist: Die Energie-Bowls, Chipotle-Burger und Superhelden-Muffins schmecken einfach fantastisch.



Shalane Flanagan/Elyse Kopecky  
**Run Fast. Cook Fast. Eat Slow.**  
280 Seiten, 26 Euro  
ISBN: 978-3-96257-129-0  
Erschienen im Narayana Verlag

## Der 4-Säulen-Plan – Relax, Eat, Move, Sleep

Gesund leben muss nicht kompliziert sein, kleine Veränderungen in unseren Gewohnheiten machen einen riesigen Unterschied. Rangan Chatterjee zeigt, wie es geht. Entspannung, Ernährung, Bewegung und Schlaf – auf diesen vier Säulen ruht unsere Gesundheit. Wenn wir mehr entspannen, klug essen, uns besser bewegen und richtig schlafen, werden wir fitter und gesünder.



Dr. Rangan Chatterjee  
**Der 4-Säulen-Plan – Relax, Eat, Move, Sleep**  
272 Seiten, 15 Euro  
ISBN: 978-3-442-17819-3  
Erschienen im Goldmann Verlag

## Die Beauty-Fitness-Formel

Jung aussehen und fit sein? Egal in welchem Alter? Das geht, sagt Prof. Ingo Froböse mit seiner Stoffwechsellkur! Ganz ohne Botox, Skalpell oder Pillen. Denn das Geheimnis lautet: Wahre Schönheit kommt von innen und unser Stoffwechsel ist der Schlüssel für ein langes Leben und strahlendes Aussehen. Mit seiner Stoffwechsellkur verrät der Fitnesspapst die wichtigsten Nährstoffe für eine frische, strahlende Haut und vitale Zellen.



Prof. Dr. Ingo Froböse  
**Die Beauty-Fitness-Formel**  
192 Seiten  
ISBN: 978-3-89883-814-6  
Erschienen im S Verlag

# Neue Förderung für Klimaschutzprojekte

Vereinfachte Antragsstellung und zügige Umsetzung gewährleistet



Auch am Vereinsheim des TSV Zornheim wurden im Jahr 2018 energetische Neuerungen vorgenommen. Foto: LSB Archiv

**K**limaschutzprojekte in Sportstätten lassen sich 2020 noch einfacher zügig und erfolgreich umsetzen. Endlich können Sportvereine mit eigenen Anlagen und kommunale Träger und Betriebe mit mindestens 25 Prozent kommunaler Beteiligung das ganze Jahr über Fördermittel im Rahmen der „Kommunalrichtlinie“ beantragen, der „Richtlinie zur Förderung von Klimaschutzprojekten im kommunalen Umfeld“. Sie ist ein Förderprogramm des Bundesumweltministeriums im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) mit dem bereits seit 2008 kommunale Akteur\*innen und seit einigen Jahren auch Sportvereine mit eigenen Anlagen unterstützt werden. Die NKI ist Teil des Klimaschutzengagements der Bundesregierung.

Die starren, bisher eingeschränkten Antragsfristen dieses Förderprogramms gehören damit der Vergangenheit an. Ganz wichtig, auch die Mindestzuwendungsbeträge als Antragsvoraussetzung wurden halbiert (von 10.000 auf 5.000 Euro).

Die Sportstättenbetreiber sind für eine ganze Reihe investiver Klimaschutz-

maßnahmen antragsberechtigt. Darunter fallen beispielsweise Hallen- und Außenbeleuchtungen, Radabstellanlagen, Optimierung von Warmwasserbereitungsanlagen, moderne Schwimmbadpumpen oder Gebäude(leit)technik u.v.m. Energieeffiziente Sanierungen wie diese senken die Treibhausgasemissionen und sind gut für den Klimaschutz! Gleichzeitig sinkt der Energieverbrauch und sinken die Betriebskosten des Sportvereins. Die Ersparnisse können vor Ort wieder investiert werden. Beispielsweise in Sportgeräte oder in neue Trikotsätze für die Jugendmannschaften oder aber auch wieder in die Sanierung der Anlagen – Der Klimaschutz lohnt sich dann doppelt.

Bei Fragen rund um die Fördermöglichkeiten der Nationalen Klimaschutzinitiative und andere Programme berät das Service- und Kompetenzzentrum: Kommunal Klimaschutz (SK:KK) am Deutschen Institut für Urbanistik (Difu) im Auftrag des Bundesumweltministeriums unter Tel. 030 / 39001-170 sowie per E-Mail unter [skkk@klimaschutz.de](mailto:skkk@klimaschutz.de).

Harald Petry

## Weitere Infos

Die Kommunalrichtlinie:  
[www.klimaschutz.de/kommunalrichtlinie](http://www.klimaschutz.de/kommunalrichtlinie)

Beratungsangebot der SKK:  
[www.klimaschutz.de/service/das-beratungsangebot-des-skkk](http://www.klimaschutz.de/service/das-beratungsangebot-des-skkk)

Das Informationsblatt des DOSB  
[www.dosb.de/news/foerderung-fuer-klimaschutzprojekte-im-sport](http://www.dosb.de/news/foerderung-fuer-klimaschutzprojekte-im-sport)

[www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/foerderung-fuer-klimaschutzprojekte-im-sport/](http://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/foerderung-fuer-klimaschutzprojekte-im-sport/)

Erklärfilm zur Kommunalrichtlinie  
[www.youtube.com/watch?v=lsjXdd3pgOY](http://www.youtube.com/watch?v=lsjXdd3pgOY)

Die Kurzinformationen des BMU  
[www.klimaschutz.de/kommunalrichtlinie](http://www.klimaschutz.de/kommunalrichtlinie)

## Förderungen von Klimaschutzmaßnahmen für Sportvereine im Rahmen der „Kommunalrichtlinie“

Maßnahmen in Sportstätten wie	Förderung für Kommunen, Sportvereine & kommunale Betriebe*	Mindest- zuwendung	Mindest- investitions- summe
Außenbeleuchtung mit zeit- oder präsenzabhängiger Schaltung	25 %	5.000 €	20.000 €
Innen- und Hallenbeleuchtung	30 %	5.000 €	16.660 €
Raumlufttechnische Anlagen	30 %	5.000 €	16.660 €
Austausch nicht regelbarer Pumpen in Schwimmbädern	45 %	5.000 €	11.110 €
Gebäudeleittechnik inkl. Mess-, Steuer- und Regelungstechnik	45 %	5.000 €	11.110 €
Radabstellanlagen	45 %	5.000 €	11.110 €
Rechenzentren/Serverräume	45 %	5.000 €	11.110 €
Optimierung zentraler Warmwasserbereitungsanlagen	45 %	5.000 €	11.110 €
Verschattungsvorrichtungen mit Tageslichtnutzung	45 %	5.000 €	11.110 €

\* mit mindestens 25 % kommunaler Beteiligung

Alle Angaben ohne Gewähr.

Quelle: Service- und Kompetenzzentrum: Kommunaler Klimaschutz (SK:KK) am Deutschen Institut für Urbanistik

## Auflösung des Lotto-Rätsels aus unserer März-Ausgabe

Liebe Leser\*innen,

bis auf Weiteres werden wir in SportInForm kein Lotto-Gewinnspiel mehr veröffentlichen. Wir danken Ihnen für Ihre Treue und die zahlreichen Antwortkarten.



### Auflösung aus SportInForm 03/2020:

siehe Bild links. Die Gewinner des „Fun-Paketes“ sind:

Helga Frohn (Raubach)  
Anja Ely (Lahnstein)  
Adelgunde Lütkemeier (Mainz)  
Merlin Fakundini (Harxheim)  
Ramona Körber (Koblenz)

# Erweiterung des Versicherungsschutzes

Vereinsmitglieder auch bei Einzeltrainings und bei Online-Sportkursen versichert

**A**uch und gerade in diesen schwierigen Zeiten möchten wir Sie in Ihrem Vereinssport bestmöglich absichern. Deshalb unterstützt die Sportversicherung der Generali Deutschland Versicherung AG während der Corona-Krise die sportlichen Aktivitäten der einzelnen Vereinsmitglieder. Wir erweitern den Versicherungsschutz in dieser Phase auf sämtliche Einzeltrainings.

## Wie sieht der Versicherungsschutz vorübergehend aus?

Der Unfall-Versicherungsschutz besteht bis auf weiteres für jede individuelle Einzelunternehmung (Einzeltraining), die dem Vereinsmitglied zur Ausübung seiner vereinsportlichen Betätigung (Sportart) bzw. der Aufrechterhaltung der für seine Sportart erforderlichen Fitness dient. Dabei kommt es nicht darauf an, ob dieses Einzeltraining vom Verein geplant und organisiert ist oder ob das Training der Vorbereitung auf einen Wettkampf dient. Diese Regelung umfasst auch Trainingsmaßnahmen im häuslichen Bereich der Vereinsmitglieder, z.B. am Heimtrainer oder während der Teilnahme an Online-Sportkursen der Vereine.

Den erweiterten Versicherungsschutz bieten wir Ihnen solange an, bis die Behörden den regulären Sport- und Spielbetrieb wieder zulassen.

## Welche Leistungen erbringt die Unfallversicherung?

(Auszug aus der Übersicht des Sportversicherungsvertrages 2020)

### Leistungen:

- Invaliditätsleistung  
als Kapitalzahlung bei einer dauerhaften Beeinträchtigung der körperlichen oder geistigen Leistungsfähigkeit
  - Grundversicherungssumme: 35.000 EUR
  - Vollinvalidität (einschließlich 350 % Progression PLUS) 150.000 EUR
- Todesfall-Leistung
  - Kinder/Jugendliche 6.000 EUR
  - Erwachsene 13.000 EUR
  - zuzüglich für jedes unterhaltsberechtigten Kind 4.000 EUR
- optischer Todesfall während der aktiven Sportausübung  
50 % der Todesfall-Leistung

### Zusatzleistungen für:

- Zusatzheilkosten 1.500 EUR
- Zahnersatz bei der Sportausübung, je Zahn 250 EUR
- Brillenschäden, Zuschuss bei beschädigter Brille 150 EUR
- Schäden am Hörgerät bei der Sportausübung 200 EUR
- Verletzttenhilfe bei einer unfallbedingten Beeinträchtigung von mehr als 180 Tagen 1.000 EUR
- Nachhilfunterricht für Schüler, die unfallbedingt länger als einen Monat nicht am Unterricht teilnehmen können.  
Leistung für Nachhilfestunden je Tag 50 EUR, maximal 1.000 EUR
- Bergungskosten 5.000 EUR
- Kosmetische Operationen nach einem Unfall 5.000 EUR
- Beratung durch den Unfall-Manager nach einem schweren Unfall

Ganz sicher vermissen Ihre Vereinsmitglieder den Vereinssport und Ihr Engagement. Wir freuen uns sehr, dass wir einen kleinen Beitrag in dieser schweren Zeit leisten können.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte bei uns. Wir sind gerne für Sie da.



Foto: iStock/gorodenkoff

**Weitere Informationen & Kontakt**

Generali  
Versicherungsbüro  
Sportbund Rheinhausen  
Rheinallee 1  
55116 Mainz

Donnerstags, 9.00 bis 12.00  
und 13.00 bis 16.00 Uhr  
Tel.: 06131 / 2814-214  
Fax: 06131 / 2814-222  
E-Mail: dirk.trendler@amv.de  
E-Mail: peter.kobel@amv.de

Spendenaktion 2020

# Kinder stärken – Kinder schützen



## Helfen Sie mit!

**Präventionsprojekte für  
Kinder und Jugendliche in Rheinland-Pfalz**

Spendenkonto:  
Lotto-Stiftung  
Sparkasse Koblenz

IBAN: DE93 5705 0120 0000 3246 24  
BIC: MALADE51KOB

# Sport-Praxis



# Sport-Management

## Füße in Form

**Termin:** Sa., 9. Mai, 10 – 17 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Kosten:** ab 49,50 € / **Dauer:** 8 LE  
**Referentin:** Sigrid Jassenkoff  
**Infos:** 06131/2814 – 370  
[www.bildungswerksport.de/momentum](http://www.bildungswerksport.de/momentum)

## Schmerzfreier Rücken

**Termin:** Sa., 16. Mai, 10 – 17 Uhr  
**Ort:** Idar-Oberstein  
**Kosten:** ab 49,50 € / **Dauer:** 8 LE  
**Referentin:** Tina Rehm  
**Infos:** 06131/2814 – 370  
[www.bildungswerksport.de/momentum](http://www.bildungswerksport.de/momentum)

## SlingFit®-Training – Reinhängen lohnt sich!

**Termin:** Sa., 16. Mai, 10 – 14 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Kosten:** ab 49,50 € / **Dauer:** 5 LE  
**Referent:** Harald Diether  
**Infos:** 06131/2814 – 370  
[www.bildungswerksport.de/momentum](http://www.bildungswerksport.de/momentum)

## Alte Spiele – neu entdeckt (SJ2020-07)

**Termin:** Sa., 27. Juni, 9 – 16 Uhr  
**Ort:** Alzey  
**Kosten:** 30 € / **Dauer:** 8 LE  
**Referent:** Phoebe Dowling  
**Infos:** 06131/2814-210  
[www.sportjugend-rhein Hessen.de](http://www.sportjugend-rhein Hessen.de)

## Adobe Photoshop CS5 – Schnuppertag

**Termin:** Di., 5. Mai, 9 – 17 Uhr  
**Ort:** Trier  
**Kosten:** ab 94,50 € / **Dauer:** 8 LE  
**Referentin:** Seline Stüber  
**Infos:** 06131/2814 – 370  
[www.bildungswerksport.de/momentum](http://www.bildungswerksport.de/momentum)

## Adobe InDesign CS5 – Schnuppertag

**Termin:** Mi., 6. Mai, 9 – 17 Uhr  
**Ort:** Trier  
**Kosten:** ab 94,50 € / **Dauer:** 8 LE  
**Referentin:** Seline Stüber  
**Infos:** 06131/2814 – 370  
[www.bildungswerksport.de/momentum](http://www.bildungswerksport.de/momentum)

## Adobe Illustrator CS5 – Schnuppertag

**Termin:** Do., 7. Mai, 9 – 17 Uhr  
**Ort:** Trier  
**Kosten:** ab 94,50 € / **Dauer:** 8 LE  
**Referentin:** Seline Stüber  
**Infos:** 06131/2814 – 370  
[www.bildungswerksport.de/momentum](http://www.bildungswerksport.de/momentum)

## Die Welt der Wolke(n) – Cloud Working

**Termin:** Sa., 16. Mai, 9 – 17 Uhr  
**Ort:** Trier  
**Kosten:** ab 94,50 € / **Dauer:** 8 LE  
**Referent:** Nils Kritzler  
**Infos:** 06131/2814 – 370  
[www.bildungswerksport.de/momentum](http://www.bildungswerksport.de/momentum)

## Verein digital (SJ2020-06)

**Termin:** Mi., 10. Juni, 18 – 21 Uhr  
**Ort:** Mainz  
**Kosten:** 10 € / **Dauer:** 4 LE  
**Referent:** Aurora Di Salvo, Daniel Geis  
**Infos:** 06131/2814-210  
[www.sportjugend-rhein Hessen.de](http://www.sportjugend-rhein Hessen.de)

Die folgenden Veranstaltungen finden unter Vorbehalt statt und werden nur in dem Fall durchgeführt, wenn zu diesem Zeitpunkt Veranstaltungen in Form von gemeinsamer Präsenz wieder zugelassen sind. Bitte informieren Sie sich vorher beim Veranstalter.

## Trainingsvideos für (ehemalige) Krebspatient\*innen

Ein Online-Trainings-Angebot, das vom Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) an der Uniklinik Köln entwickelt wurde. Das zwölfköpfige interdisziplinäre Team um Dr. Freerk Baumann hat die Idee von „OTT@home“ entwickelt. In 20- bis 30-minütigen Videos werden verschiedene Bewegungsangebote vorgestellt, die Krebspatient\*innen zu Hause oder im Freien selbstständig durchführen können. Die Videos sind speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer onkologischen Erkrankung – in der Akut-Phase und Nachsorge – zugeschnitten und können über den YoutubeKanal der Uni Köln abgerufen werden. Hauptsächlich zielen die Bewegungsprogramme darauf ab, Bewegungsmangelsymptome zu vermeiden, Stress abzubauen, aber auch die Nebenwirkungen der medizinischen Krebstherapie zu verhindern oder zu reduzieren. „Ob Fatigue oder Polyneuropathien – beide dieser häufigen Nebenwirkungen können durch Bewegungstherapie beispielsweise verhindert, oder – falls bereits eingetreten – reduziert werden. Dabei hat sich herausgestellt, dass die Bewegungstherapie im Vergleich zu einer medikamentösen Therapie sogar die wirksamere Methode ist, um diese Nebenwirkungen positiv zu beeinflussen“, erläutert Dr. Baumann. Die ersten Videos informieren über den Zusammenhang von Bewegung und Krebs und greifen die Themen Fahrradfahren und Kräftigung der Beinmuskulatur auf. Im Laufe der kommenden Wochen sollen weitere Videos dazu kommen. Unterstützt wird das Vorhaben von der Deutschen Krebshilfe, der Deutschen Krebsgesellschaft, der Deutschen Krebsstiftung, dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie und dem Deutschen Olympischen Sportbund. Der DOSB engagiert sich seit 2013 zusammen mit der Deutschen Krebshilfe im Projekt „Bewegung gegen Krebs“. Weitere Informationen unter [www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de)

DOSB Presse



Foto: iStock/mheim3011



# PraxisImpulse

Für Übungsleiter\*innen

## Kick-off für den Frühling

### Frische Ideen aus der ayurvedischen Küche

**F**ühlst du dich auch manchmal müde, schlapp und antriebslos, obwohl dich die Natur jetzt auffordert, rauszugehen und dich zu bewegen? Möchtest du dich nach dem langen Winter von innerem und äußerem Ballast befreien, ein paar Pfunde purzeln lassen und die natürlichen, reinigenden Funktionen deines Körpers unterstützen?

Die indische Lehre des Ayurveda - das Wissen vom langen Leben - unterscheidet sehr genau die Jahreszeiten und spricht für jede ihre besonderen Empfehlungen aus. Die Zeit des Frühlings wird als Zeit des Neubeginns, des Wachstums und der Reinigung verstanden. Diese Prinzipien werden in den Tagesrhythmen und den Ritualen berücksichtigt und in die Frühjahrsküche des Ayurveda implementiert. In diesem Sinne wählt man bestimmte Nahrungsmittel aus und verwendet besonders wirksame Zutaten (Kräuter, Gewürze) in den speziellen Frühlingserichten. Wir haben uns von der

jahrtausendealten Lehre des Ayurveda inspirieren lassen und für dich einige spannende Informationen und Anregungen zusammengestellt, mit denen du kraftvoll und mit wachsender Lebensfreude in die neue Saison starten kannst.



#### Mensch und Natur

Ayurveda betrachtet den Menschen grundsätzlich als Einheit von Körper, Geist und Seele sowie als individuelles und vollständiges Abbild des gesamten Universums. Alle Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit betonen den Einklang mit der Natur, wobei die unterschiedliche Wirkung von Nahrung, Lebensweise, Jahreszeiten, Alterszyklen usw. auf Körper, Geist und Seele eine wichtige Rolle spielt.

#### Die richtige Balance finden

Im Ayurveda geht man davon aus, dass es drei Bio-Energien in unserem Körper gibt, die sogenannten Doshas (Vata, Pitta und Kapha). Die Gewichtung der Doshas ist individuell ganz verschieden und kann sich durch äußere Einflüsse verändern. Mit einem Test – diesen findest du auf unserer Moodle-Plattform – ist eine näherungsweise Zuordnung möglich. Geraten die Doshas aus dem Gleichgewicht, ist das gewissermaßen die Vorstufe zur Krankheit und man versucht auch durch die individuelle Ernährung, die Balance wiederzufinden.

Betrachten wir einmal genauer den Einfluss der Jahreszeiten und welche Veränderungen insbesondere vom Winter zum Frühjahr eine Rolle spielen. Mitte Februar bis Ende Mai dominiert in der Natur wie auch im Menschen das Element Kapha. In den alten Lehrbüchern wird das ungefähr so beschrieben: „Im Frühjahr wird durch die Wärme der Sonne das im Winter angehäuften Kapha im Körper verflüssigt. Dadurch können

Verdauungssaft und Stoffwechsel beeinträchtigt werden und eine Vielzahl von Beschwerden entstehen.“ Ein Grund dafür sind die aufgestauten Gifte, die jetzt in Bewegung kommen und neben der bekannten Frühjahrsmüdigkeit auch eine Grippe oder Allergien auslösen können. Während im Winter der Stoffwechsel sehr aktiv ist, sinkt unser Verdauungsfeuer (Agni) im Frühling. Dadurch liegen uns schwere, fette Speisen wie Steine im Magen. Die Umstellung des Stoffwechsels führt dazu, dass wir sie nicht mehr optimal verarbeiten können. Stoffwechselrückstände und Schlackenstoffe (Ama) sammeln sich im Gewebe an und stören das innere Gleichgewicht. Die empfohlenen Maßnahmen im Frühling zielen also darauf, das dominante Kapha-Dosha zu besänftigen und wieder in Balance zu kommen, den Stoffwechsel anzuregen und durch eine möglichst leichte Ernährung dem Körper die Chance zu geben, Schlacken und Giftstoffe auszuleiten.



Typische Gewürze der ayurvedischen Küche sind z.B. Ingwer, Zimt, Kurkuma am Stück oder gemahlen, Pippali.

#### Die Ernährung auf „leicht“ umstellen

Eine ideale Frühjahrsküche beinhaltet daher Gerichte, die reich an Nährstoffen und leicht zu verdauen sind. Die Nahrungsmittel sollten am besten „sattvisch“ sein, d.h. qualitativ hochwertig, frisch und aus regionalem, biologischem Anbau. Nach ayurvedischer Auffassung sind die sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb gewissermaßen die Klangfarbe der Nahrungsmittel und sollten deshalb in jeder Mahlzeit harmonisch kombiniert werden, denn gerade sie zielen durch ihre jeweilige Ge-

wichtung auf eine Ausgewogenheit der Doshas. Und weißt du, was das Schönste ist? Die Gerichte aus der ayurvedischen Küche schmecken ganz hervorragend! Wir haben für dich einige Grundrezepte zusammengestellt, die du je nach Geschmack unterschiedlich kombinieren kannst. Starten wollen wir jedoch mit einer Empfehlung für eine ayurvedische Morgenroutine.

### Ayurvedische Morgenroutine

Gleich nach dem Aufstehen ein Glas abgekochtes, warmes Wasser trinken. Gerne auch mit frischem Ingwer und Zitrone oder einem Zweig frische Brennessel. Diesen Ingwer-Zitronen-Tee kannst du auch tagsüber zu dir nehmen. Er regt das Verdauungsfeuer an und stärkt das Immunsystem. Eine weitere Routine, das Ölziehen, findest du auf Moodle.



### Kitchari

Kitchari ist ein traditionelles, ayurvedisches Gericht. Es ist sehr nährend und extrem leicht zu verdauen. Du kannst es auch als Detox-Essen nutzen oder für eine Monodiät. Es enthält alle sechs Geschmacksrichtungen und du kannst es zu jeder Tageszeit zu dir nehmen. Vielleicht legst du einmal in der Woche einen Kitchari-Tag ein. Bei

dem folgenden Basisrezept kannst du je nach Geschmack die Gemüsesorten variieren. Wenn du abnehmen möchtest, verändere das Verhältnis von Reis und Mungbohnen auf 1:2.

### Basisrezept für 4 - 6 Personen:

- 200 g Basmatireis
- 80 g Mungdal - halbierte Mungbohnen aus dem Asialaden
- 4 Tassen gewürfelter Gemüse – eine Sorte Wurzelgemüse, z.B. Süßkartoffel, Möhre oder Sellerie und eine Sorte grünes Gemüse, z.B. Spinat, Kohl oder Mangold
- je ½ EL Koriander-, Fenchel- und Kreuzkümmelsamen
- je ½ TL gemahlene oder frische Kurkuma und frischen Ingwer
- 1 TL Salz (z.B. Steinsalz)
- 2 EL Ghee (Das Rezept zum Selbstmachen findest du auf Moodle)
- Wasser

**Und so geht's:** Mungbohnen und Reis über Nacht in Wasser einweichen. Danach gründlich in einem Sieb mit Wasser abspülen. Die Samen mörsern und in Ghee anbraten. Dann die Mungbohnen, den Reis und das Wurzelgemüse dazugeben und kurz andünsten. Mit Wasser auffüllen, so dass es gut abgedeckt ist. Aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze 20 - 30 Min. köcheln lassen. Das grüne Gemüse ca. 5 - 10 Min. vor dem Ende der Garzeit zugeben, eventuell zwischendurch noch Wasser auffüllen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

### Kartoffelsuppe – ein Topf – eine Suppe – sechs Geschmäcker

Die Kartoffeln kannst du natürlich durch jegliches Gemüse ersetzen.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel (scharf)
- 750 g Kartoffeln (süß, zusammenziehend)
- 1 Spritzer Zitrone (sauer, zusammenziehend)
- 1 EL Ghee (süß)
- 1 EL gemahlene oder frische Kurkuma (bitter, scharf)
- 1 Liter Gemüsebrühe (süß, zusammenziehend, scharf)
- 200 ml Sojasahne (süß)
- 1 TL Salz (salzig)
- Pfeffer oder Chili nach Bedarf (scharf)
- 1 Bund frische Kräuter
- Topping – 1 reife Birne (süß), 2 - 3 Radieschen (bitter), Kresse

**Und so geht's:** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Kurkuma zugeben und Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen. Sojasahne, Pfeffer und Zitrone zugeben und die Suppe mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe verarbeiten. Die Kräuter hacken und die Suppe damit bestreuen. Für ein besonderes Topping die Birne schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Radieschen waschen und würfeln. Mit der gewürfelten Birne und den Radieschen garnierst du die Suppe.

**Guten Appetit!**



### Kick-off für den Frühling – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter\*innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserer Referentin, Britta Quandt, für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

**Redaktion:** Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablowski, Tel. 06131/2814-372,

E-Mail: [feedback@bildungswerksport.de](mailto:feedback@bildungswerksport.de)

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter

verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bildungswerksport.de/welt/praxisimpulse](http://www.bildungswerksport.de/welt/praxisimpulse)

# Fachverbände



## EIS- UND ROLLSPORT

### Bronze für Robin Rucker beim Deutschlandpokal

Wie bereits im Vorjahr wurde der 19 Jahre alte Robin Rucker vom Eis- und Rollsportclub Diez auch 2020 aufgrund seiner guten Leistungen vom Rheinland-Pfälzischen Eis- und Rollsportverband für den Deutschlandpokal nominiert. Der Abiturient trat in Dortmund gegen vier starke Konkurrenten aus Süddeutschland an. Nach einer guten Leistung lag er bereits nach der Kurzkür auf Platz drei. In der dreieinhalbminütigen Kür punktete er vor allem durch seine gute Technik und erreichte in der Teilwertung Rang zwei. In der Endabrechnung erzielte Rucker 95,47 Punkte, wobei ihm jedoch nur gut ein Punkt fehlte, um an dem Konkurrenten aus Bayern vorbei zu ziehen, so dass es im Gesamtergebnis wie 2019 zu Bronze reichte.

*Dorothea Brück*

Weitere Infos: [www.rperv.de](http://www.rperv.de)



Auf Rang drei beim Deutschlandpokal in Dortmund: Robin Rucker. Foto: ERC Diez



## FUSSBALL

### FVR hat bundesweit die meisten Schulfußball-Kooperationen gemeldet

Zum dritten Mal in Folge an der Spitze: Der Fußballverband Rheinland (FVR) belegt beim DFB-Projekt „Gemeinsam am Ball: Doppelpass 2020“ erneut den ersten Platz unter allen 21 Landesverbänden. Im Schuljahr 2019/2020 konnte der FVR insgesamt 111 Kooperationen vermelden. Im Vergleich zum Vorjahr (105), in dem der FVR die bundesweite Rangliste ebenfalls



102 der insgesamt 111 Schulfußball-Kooperationen des FVR sind im Rahmen des bundesweit weiterhin einmaligen Projekts „Fußball macht Schule“ entstanden. Foto: FVR

anführte, ist die Zahl sogar noch einmal gestiegen. Zu den beim DFB gemeldeten Kooperationen zählen neun Projekte zwischen Schulen und Vereinen. Dazu kommen insgesamt 102 Kooperationen aus dem bundesweit weiterhin einmaligen Projekt „Fußball macht Schule“. Der DFB hat das Projekt „Doppelpass 2020“ seit nunmehr zwei Schuljahren um den Baustein „Only Girls“ erweitert; dieser bezieht sich ausschließlich auf reine Mädchen-AGs. Dort hat der FVR insgesamt sieben Kooperationen gemeldet – zwei davon zwischen Schule und Verband sowie fünf zwischen Schule und Verein. Mit dem Projekt „Doppelpass 2020“ sollen die Schulfußballkooperationen in den Landesverbänden erfasst und gefördert werden. Alle vertraglich fixierten Kooperationen, die fristgerecht gemeldet werden, unterstützt der DFB inhaltlich und materiell mit einem hochwertigen Materialpaket. Dieses AG-Starter-Set beinhaltet unter anderem Fußbälle, Leibchen und Hütchen. Die Einführung einer Schul-AG steht dabei in keiner Konkurrenz zum Training in den Vereinen. Ziel der Zusammenarbeit zwischen den Schulen und dem Verband bzw. den Vereinen ist es, die Kinder nachhaltig für den Fußball und idealerweise auch für den Vereinsfußball zu begeistern.

*Frank Jellinek*

Weitere Infos: [www.fv-rheinland.de](http://www.fv-rheinland.de)



## KARATE

### Selbstverteidigungs-Workshop in Mendig am Weltfrauentag

Am 8. März, dem Weltfrauentag, nahmen 17 Frauen zwischen 14 und 64 Jahren an einem Selbstverteidigungs-Workshop in Mendig teil. Birgit Schlemper, Landesfrauenreferentin des Ju-Jitsu Verband Rheinland-Pfalz, hatte zu dieser Veranstaltung ins Dojo des JJC Mendig geladen. Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung standen auf dem Programm. Schlemper vermittelte wertvolle Infos zum Thema Gewalt gegen Frauen, Täter- und Opferverhalten und Möglichkeiten der Gewaltprävention. Im praktischen Teil übten sich die Teilnehmerinnen in der Selbstbehauptung mit Übungen zur Körpersprache, Gestik, Mimik und Stimme. Bei der Selbstverteidigung wurde die Referentin von ihren Vereinskollegen authentisch unterstützt. Die Mädchen und Frauen erhielten einen Einblick in Verteidigungstechniken gegen unerwünschtes Anfassen, Umklammerungen, Festhalten bis hin zu Würgeangriffen und Schlägen. An Schlagpolstern spürten sie ihre eigene Körperkraft und konnten so ihre Kräfte einmal ganz anders einschätzen. Die erlernten Techniken wendeten sie an einem Angreifer im Schutzanzug mit aller Konsequenz an. Zum Abschluss wiederholte die Gruppe in einem Trainingszirkel die unterschiedlichen Techniken. Gegen Ende des Workshops waren die Teilnehmerinnen sichtlich abgekämpft, aber außerordentlich zufrieden. Aufgrund der positiven Resonanz wird der JJC Mendig den Workshop gerne noch einmal anbieten. Infos und Kontakt zum Ju-Jitsu-Training und zu weiteren Veranstaltungen gibt's unter [www.jjc-mendig.de](http://www.jjc-mendig.de), Infos zu Selbstverteidigungskursen unter [www.nein-heisst-nein.de](http://www.nein-heisst-nein.de). *Birgit Schlemper*

Weitere Infos: [www.rkv-karate.de](http://www.rkv-karate.de)



Konsequent wendeten die Workshop-Teilnehmerinnen ihre erlernten Techniken an. Foto: JJC Mendig

## Karate Bundesliga in Hamburg: Erfolgreicher Auftakt für RKV-Teams

Das Damen- und Herren-Team des Rheinland-Pfälzischen Karate Verbandes, gesponsert von Lotto Rheinland Pfalz, überzeugte in der Hinrunde der Karate-Bundesliga in Hamburg. Mit von der Partie in der Hansestadt waren 27 Teams, aufgeteilt in drei Herren- und zwei Damengruppen. Zunächst starteten die Herren in Gruppe 2 gegen vier Konkurrenten. Ohne Kompromisse und mit viel Leidenschaft kämpften sie sich mit vier Teamsiegen an die Spitze der Tabelle und erreichten somit eine sehr gute Ausgangsposition für die Rückrunde am 27. September in Berlin und die Qualifikation für die Play-offs am 24. Oktober in Hagen. Das Damen-Team hatte in der Gruppe 1 mit insgesamt sechs Teams eine Herausforderung mehr zu bewältigen. Mit drei Teamsiegen und zwei Niederlagen belegten die RKV-Frauen am Ende punktgleich mit SAKO Hamburg den zweiten Platz. In der Karate-Bundesliga treten jeweils fünf Kämpfer aus einem Team gegen die anderen Gruppenteams an, ein internationaler Gaststarter ist erlaubt. Nach der Rückrunde kommen die ersten beiden Teams der Gruppe in die Play-offs. *Sonja Lueg*

**Weitere Infos:** [www.rkv-karate.de](http://www.rkv-karate.de)



## LEICHT- ATHLETIK

### Samuel Fitwi auf Erfolgskurs

Langstreckenläufer Samuel Fitwi von der LG Vulkaneifel hat bereits in den ers-

ten Monaten des Jahres großartige Erfolge verbuchen können. Bei den Deutschen Meisterschaften im Crosslauf am 7. März in Sindelfingen gewann er souverän und mit mehreren hundert Metern Vorsprung den Wettbewerb auf der Langstrecke (9,9 Kilometer) der Männer. Bereits im Februar hatte Fitwi einen neuen Rheinland-Pfalz-Rekord im Halbmarathon aufgestellt. Er lief die 21,095 Kilometer in 1:02:33 Stunden und unterbot damit die Norm für die EM in Paris. Über zehn Kilometer war Fitwi bereits länger Rekordhalter in Rheinland-Pfalz, im Januar war er in Spanien sogar noch einmal schneller unterwegs: Er kam auf eine Zeit von 28:11 Minuten. In der ewigen deutschen Bestenliste liegt Fitwi damit auf Platz fünf. *Annika Gäb*

**Weitere Infos:** [www.lvrheinland.de](http://www.lvrheinland.de)

### Laufsaaison nimmt Fahrt auf

Wenn der Frühling sich ankündigt, nehmen auch die Wettkämpfe für die Läufer\*innen auf den Straßen in Rheinland-Pfalz wieder zu. Viele Freizeitläufer\*innen und auch die Leistungssportler\*innen lockt es zu einer der zahlreichen Laufveranstaltungen. Für manche geht es um den gemeinsamen Sport mit anderen oder darum, erstmals einen Zehner, Halbmarathon oder Marathon zu finishen. Für andere geht es auf die Jagd nach Platzierungen und Bestzeiten. An nahezu jedem Wochenende in den nächsten Monaten haben die Läufer die Wahl zwischen verschiedenen Wettbewerben. Von Großveranstaltungen mit tausenden Teilnehmern bis zu kleinen, familiären Veranstaltungen, vom Marathon bis zum Bambini-Lauf – die Konzepte sind so vielfältig, dass kaum ein Wunsch offen bleibt. Immer vorausgesetzt natürlich, dass die Beschränkungen im Zuge der Coronapandemie wieder aufgehoben werden. Einen Überblick über rund 200 Veranstaltungen in Rheinland-Pfalz bietet der Laufkalender 2020 des Leichtathletik-Verbandes Rheinland (LVR), einer der schönsten und aufwendigsten Laufka-

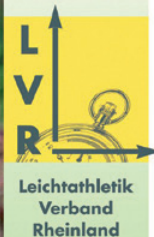


## Laufkalender für Rheinland-Pfalz

2020

[www.lvrheinland.de](http://www.lvrheinland.de)

Gesundheitspartner  
IKK Südwest



lender in Deutschland. Der Kalender führt mit ausführlichen Ausschreibungen durch das Laufjahr. Er erscheint in einer Auflage von 15.000 Exemplaren und kann – ebenso wie der DLV Laufkalender mit allen deutschlandweiten Veranstaltungen – kostenlos beim LVR angefordert werden unter [info@lvrheinland.de](mailto:info@lvrheinland.de). *Annika Gäb*

**Weitere Infos:** [www.lvrheinland.de](http://www.lvrheinland.de)



## MOTORSPORT

### ADAC Digital Cup: MC Haßloch sichert sich Vizemeisterschaft

Insgesamt 75 Teams aus nahezu ganz Deutschland, fünf Strecken, die es zu bewältigen galt, drei Ligen und ein echtes Herzschlagfinale: Das alles bot der Anfang März zu Ende gegangene ADAC Digital Cup, der erstmalig gemeinsam von ADAC Mittelrhein und ADAC Nordrhein ausgerichtet wurde. Der virtuelle Motorsport wird immer populärer, dessen ist man sich auch im ADAC bewusst. Seit 2018 gibt es den ADAC Digital Cup, der seitdem ein rasantes Wachstum erfährt. Nahmen an der ersten Meisterschaftsrunde nur Ortsclubs aus dem Gebiet des ADAC Mittelrhein teil, so waren es in der diesjährigen dritten Auflage bereits Vertreter aus über elf Regionalclubs. Demzufolge wurden die Mannschaften in drei Ligen aufgeteilt: Liga 1, Liga 2 Nord sowie Liga 2 Süd. Teilnahmeberechtigt waren alle ADAC Ortsclubs im ADAC, sofern sie Zugang zu einem Center mit den für die



*Sarah-Lina Mimouni in rot mit Technik Gyaku-Zuki gegen ihre Kontrahentin von den Rhein Neckar Knights. Foto: DKV*



Voll im Fokus: Einer der Protagonisten beim ADAC Digital Cup.  
Foto: ADAC Mittelrhein

Meisterschaft zugelassenen Simulatoren hatten. Insgesamt fünf Läufe – vom legendären Nürburgring bis hin zum großen Finale in Spa-Francorchamps – standen in dieser Saison auf dem Plan. Als einziger pfälzischer Ortsclub startete der MC Haßloch in Liga 2 Süd, die mit 22 Teams besetzt war. Aus dem Fahrerpool, bestehend aus Philipp Bereswill, Marius Braun, Steven Müller, Philipp Rotzal, Simon Steitz und Benjamin Theuer, stellte Teamleiter Jürgen Bereswill die Fahrer für die Einzelrennen und Mannschaftsrennen zusammen. Der Teamgedanke stand dabei im Vordergrund, so dass auch alle Fahrer mindestens einmal zum Einsatz kamen. Dem Erfolg tat dies keinen Abbruch, denn nach starker Mannschaftsleistung wurde der MC Haßloch in der Endabrechnung verdienter Vizemeister. Bester Einzelfahrer war Philipp Bereswill, der vier Einzelrennen gewann. *Monika Gaß*

Weitere Infos: [www.mvrp.de](http://www.mvrp.de)



## SCHACH

### Jungs mit Herzschlagfinale und Titel-Hattrick bei den Mädchen

Die Schachjugend Rheinland-Pfalz lud die Sieger der regionalen Entscheide aus Rheinhessen, Pfalz und Rheinland ins Gymnasium am Berg in Birkenfeld an der Nahe zu den dortigen Schachfreunden, um die Meister der U10 und U12 auszuspielen. Die Schachathleten zeigten gute Partien, spannende Meisterschaftskämpfe und erlebten einen Titel-Hattrick mit Doppelsieg. Die U10 weiblich brachte sogar zwei Sieger hervor. Johanna Richter (Schachfreunde Heidesheim) und Anna Wolf (Vorwärts Orient Mainz) beendeten mit Punkte-Gleichstand, einem Remis gegeneinander im Turnier und zwei Stichekämpfen mit Ergebnis „Unentschieden“ das Turnier – darauf entschied die Turnierleitung, einen geteilten ersten Platz zu vergeben. Für Johanna Richter, deren Vater aus Baumholder stammt, war es der dritte Landesmeistertitel in Folge, Anna Wolf freute sich über ihren ersten. Ale-

xandra Nauli Lubis (SG PST Trier) erhielt den Pokal für den dritten Rang, Clara Johann von den Schachfreunden Birkenfeld verpasste als Vierte nur knapp einen Treppchenplatz. In der U10 der Jungs ebenfalls ein Herzschlagfinale: Luca Hanson Huang (SK Frankenthal) verwies den vor der finalen Partie noch punktgleichen Daris Mohammadzadeh (Vorwärts Orient Mainz) auf Rang zwei. Er siegte, während sein Konkurrent eine Niederlage zum Ende kassierte. Levent Klein (SC Bann) schnappte sich Bronze. Die U12 weiblich dominierte Riyanna Müller (SC Landskrone) ohne Niederlage mit 6,5 aus sieben Partien. Katja Steinlechner (PSV Neustaft) und Jennifer Kern (SK Frankenthal) folgten auf den Plätzen. Das Trio hatte die Spielklasse fest im Griff. Milan Schneble vom SC Bann heißt der Meister der U12. Mit 5,5 Zählern holte er sich den Titel. Hart war auch hier die Konkurrenz, gleich drei Spieler waren ihm dicht auf den Fersen. Sie alle hatten letztlich 5 aus 7 erreicht – die Zweitwertung entschied. David Schwarz (SK Zweibrücken), Fabian Mader (VfR SC Koblenz) und Patrick Ehrlich vom Ausrichter SF Birkenfeld sorgten quasi in einem Fotofinish und in dieser Reihenfolge für ein spannendes Ende der U12. Besonders Ehrlich überraschte mit seinem guten Ergebnis gegen teilweise wesentlich stärker eingestufte Kontrahenten. *Thorsten Richter*

Weitere Infos: [www.sbrp.org](http://www.sbrp.org)



Die Meister der U10 und U12 aus Rheinland-Pfalz 2020: Luca Hanson Huang (U10/steehend v. l.), Anna Wolf (U10w), Milan Schneble (U12) sowie Johanna Richter (U10w) und Riyanna Müller (U12w). Foto: T. Richter



## SCHWER-ATHLETIK

### Vorbereitungen für Ringer-Saison laufen trotz Corona

Auch wenn der Sportbetrieb bei den Ringern aufgrund der Corona-Pandemie überall ruht, so laufen die Planungen für die neue Verbandsrunde in Rheinland-Pfalz schon auf Hochtouren. Eine Vereinsvertreterversammlung zur Vorbereitung der neuen Saison ist aktuell nicht durchführbar, doch über Telefonate, regelmäßige Mails und die Nutzung von Video-Chats stehen die Vereine und die Verantwortlichen der Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Ringen RLP in ständigem Kontakt. „Unser Ziel ist eine leistungsstarke Rheinland-Pfalz-Liga, und dazu führen wir Gespräche mit allen Vereinen im Land“, so Jürgen Hoffmann, der ARGE-Sportreferent und Klassenleiter der Rheinland-Pfalz-Liga. Neun Teams werden voraussichtlich an der neuen Verbandsrunde, die nach dem derzeitigen Plan im August beginnen soll, teilnehmen. Im Einzelnen sind dies KG Pirmasens/Fehrbach, AC Thaleischweiler, die neue gegründete KG Ludwigshafen, zu der sich der KSC Friesenheim und der ASV Ludwigshafen zusammengeschlossen haben, der AV Speyer, der VfK 07 Schifferstadt, die WKG Metternich/Rübenach/Boden sowie die zweiten Mannschaften der Bundesligisten Wrestling Tigers Rhein-Nahe und ASV Mainz 88. Dazu kommt voraussichtlich noch die neue KG von Bundesligist SV Alemannia Nackenheim und KSV Worms. Im vergangenen Jahr gingen acht Teams in der Rheinland-Pfalz-Liga an den Start. Meister wurden die Wrestling Tigers Rhein-Nahe, die in die Bundesliga aufstiegen. Ein großes Thema bei der Vorbereitung der neuen Runde ist die Zusammensetzung der Mannschaften in Bezug auf den Anteil der Nichtdeutschen, der Deutschen und der EU-Bürger. „Hier wollen wir versuchen, eine Lösung zu finden, dass die Quote der deutschen Ringer in den Teams wieder etwas größer wird, gerade auch im Blick auf die Wettkampferfahrungen unserer Sportler bei Deutschen Meisterschaften und internationalen Turnieren“, so Hoffmann. Eine Auswertung der bisherigen Verbandsrunden habe

gezeigt, dass der Anteil deutscher Ringer in der Rheinland-Pfalz-Liga nicht mehr als 22 Prozent ausmacht. Doch der Klassenleiter ist zuversichtlich, hier wie auch in anderen strittigen Fragen, was die Größe der Mannschaften, die Pflichtbesetzungen oder Wettkampftermine angeht, zu einvernehmlichen Lösungen zu kommen. „Erfahrungs- und naturgemäß ist es nicht einfach, den Bedürfnissen und Wünschen aller Vereine gerecht zu werden, zumal wir neun Mannschaften mit vollkommen unterschiedlichen Möglichkeiten und Zielen haben. Aber wenn alle bereit sind, auch mal über den Tellerrand zu schauen und ein wenig ab- oder zuzugeben, wird das schon klappen“, ist Hoffmann überzeugt. Allerdings sieht der ARGE-Sportreferent eine große Unsicherheit bei allen Planungen: „Wir wissen nicht, wie sich die Corona-Pandemie weiterentwickelt und was noch alles kommt. Im Augenblick kann keiner sagen, wie es im Sommer aussieht.“

Dieter Junker

Weitere Infos: [www.argeringen.de](http://www.argeringen.de)



## TENNIS

### SiNN MAINZ OPEN von A4 auf A3 hochgestuft

Die 5. SiNN MAINZ OPEN sind nach vierjähriger Aufbauarbeit „geadelt“ und als Deutsches Ranglistenturnier von A4 auf A3 hochgestuft worden. Damit sind die SiNN MAINZ OPEN in Rheinland-Pfalz als gleichzeitig ausgetragenes A3 Damen- & Herrenturnier landesweit das einzige solch hochrangige Tennisevent. Bundesweit gibt es augenscheinlich lediglich noch zwei vergleichbare Turniere. „Wir firmieren jetzt hinter A2 (DTB Premium Tour) und A1 (Deutsche Meisterschaften & International)“, freut sich Hans Beth (Vorstand TSC Mainz und Projektleiter SiNN MAINZ OPEN). „Das zeitgleich auf der gleichen Anlage auch das SiNN MAINZ OPEN Jugendturnier stattfindet, dürfte bundesweit ein Alleinstellungsmerkmal sein. Der Termin der SiNN MAINZ OPEN liegt



Lea Gasporovic, Siegerin der SiNN MAINZ OPEN 2019 und Platz 28 der deutschen Rangliste (hier mit dem Heiner Dammel Gedächtnispokal), hat ihr Kommen für die Neuaufgabe schon zugesagt. Foto: J. Schreiber

nach den Sommerferien – 21. bis 23. August – und wir hoffen, dass dann wieder Sportveranstaltungen stattfinden können.“

Weitere Infos: [www.mainz-open.de](http://www.mainz-open.de)

# Vorschau

In unserer Mai-Ausgabe lesen Sie unter anderem ...



Wie geht der Sport mit der Corona-Krise um?



Preisverleihung beim Pierre de Coubertin-Wettbewerb.



Länderpokalturniere Höhepunkt im Jubiläumsjahr von Grün Weiss Mayen.

Erscheinungstermin: 15. Mai 2020

# Impressum

## Herausgeber:

Landessportbund Rheinland-Pfalz

Rheinallee 1 • 55116 Mainz

Tel.: 06131/2814-144, Fax: 06131/2814-135

E-Mail: [sportinform@lsb-rlp.de](mailto:sportinform@lsb-rlp.de)

Sportbund Rheinhessen

Rheinallee 1 • 55116 Mainz

Sportbund Rheinland

Rheinau 11 • 56075 Koblenz

Zeitungskennzahl: 3009

Verantwortlich für den Inhalt:

Walter Desch, v.i.S.d.P.

(LSB-Vizepräsident Kommunikation)

Martin Weinitschke (SB Rheinland)

Frank Heilemann (SB Rheinhessen)

Redaktion:

Regina Thiem (Leitung), Michael Heinze,

Wolfgang Höfer, Christof Palm,

Thorsten Richter, Petra Szablikowski

sowie die Pressewarte der Fachverbände

Grafik und Druck:

NINO Druck GmbH, Neustadt

Bezugspreis und Erscheinungsweise:

SportInForm erscheint monatlich.

Einzelausgabe: 2,50 Euro

Jahres-Abo: 24 Euro inkl. Porto und MwSt.

Namentlich verfasste Berichte geben

die Meinung der Verfasser und nicht

zwingend die Meinung der Herausgeber

wieder. Der Nachdruck einzelner Seiten

ist mit Genehmigung der Redaktion erlaubt.



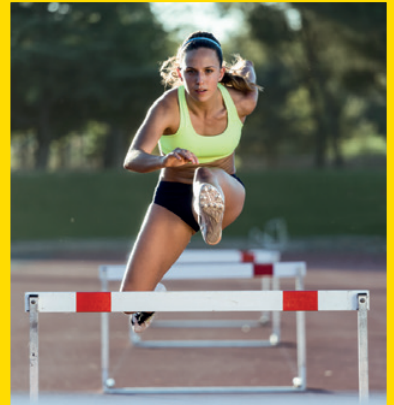


Wir beschriften und folieren den kleinen PKW, den größeren Transporter genauso wie Busse, Straßenbahnen und LKW. Ganz gleich, ob es sich um eine Firmenflotte handelt oder um Ihr eigenes Fahrzeug.

Nutzen Sie Ihr Fahrzeug als Werbefläche für Ihre Botschaft.

NINO Druck GmbH · Im Altenschemel 21 · 67435 Neustadt/Wstr.  
 Andreas Berghofer · DTP2 · Telefon 06327 9743-31 · Telefax 06327 9743-15  
 berghofer@ninodruck.de · www.ninodruck.de






Rheinland-Pfalz  
*Partner des Sports*

