

RHEINHESSEN BEWEGT

Ausgabe 2
Juli 2024

Das Magazin des Sportbundes Rheinhessen

75 Jahre
SPORTBUND
RHEINHESSEN



#laufbahn

**Verlieren gehört
dazu und muss
man auch lernen**

#imfokus

**Mentale
Gesundheit**

#vereinskids

**Innovative Jugendarbeit
beim LAV Gau-Algesheim**

A background image of a group of children hugging each other, overlaid with a green tint. The children are smiling and appear to be in a supportive and joyful environment.

Zusammen mehr erreichen!

Startet jetzt euer Crowdfunding-Projekt unter [ewr-crowd.de!](https://ewr-crowd.de)

Pack dein Herzensprojekt au! Ob Vertreter eines Vereins, einer gemeinnützigen Organisation oder einer Kommune – damit soziale Projekte nicht auf der Strecke bleiben müssen wir einander unterstützen. Zusammen können wir mehr erreichen und mit einer starken Community gemeinsam die Zukunft anpacken, #einfachJETZT.

Gemeinsam
Zukunft anpacken.

EINFACH
JETZT.

AUFSCHLAG



Thomas Weikert
Präsident des Deutschen
Olympischen Sportbundes

Bildquelle: DOSB

Liebe Freund*innen des rheinhessischen Sports,

der Sportbund Rheinhessen bereichert mit seinem neuen Magazin „Rheinhessen bewegt“ die bunte Vielfalt der Medien, die sich mit dem Sport beschäftigen mit einer weiteren, beachtenswerten Facette. Sehr gerne komme ich daher der Bitte des Herausgebers nach und greife mit den Olympischen Spielen und dem Deutschen Sportabzeichen die Hauptthemen der vorliegenden Ausgabe auf.

Das Deutsche Sportabzeichen bietet seit mehr als 100 Jahren Menschen über alle Schranken hinweg die Möglichkeit, Sport kennenzulernen, Freude, Zufriedenheit und Lebensqualität durch das Erleben der eigenen Leistung zu steigern, damit Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und ein ganz persönliches Olympia zu erleben. Die Bereitschaft zu individueller Anstrengung und gemeinschaftlichem Miteinander wird mit einer in dieser Form einzigartigen Auszeichnung belohnt.

Sich an Erfolgen zu erfreuen, heißt immer auch, den Blick in die Zukunft zu richten, voranzuschreiten und an Neuem zu bauen. In umfassenden Reformprozessen haben sich Verantwortliche mit der Zukunft des Deutschen Sportabzeichens auseinandergesetzt, seinen Leistungskatalog unter die Lupe genommen, seine Anforderungen überarbeitet, neue Anreize geschaffen und dabei jeweils zeitgemäße Erkenntnisse zugrunde gelegt.

Wie immer in vierjährigem Rhythmus, so fällt die Sportabzeichen-Saison auch in diesem Jahr in die Zeit der Olympischen und Paralympischen Spiele 2024 in Paris. Viele Sportler*innen, die das Sportabzeichen erwerben, werden die Wettbewerbe in Frankreich aufmerksam verfolgen.

Auch an dieser Stelle zeigt sich: Die Begeisterung derer, die olympische Träume hegen und deren Spitzenleistungen das obere Ende der Pyramide unseres Sport-

systems abbilden, ist ein wirksamer und erstrebenswerter Antrieb für die Breite. Olympische Werte, olympische Begeisterung und sportliche Exzellenz sind genauso unverzichtbar wie Jugend- und Breitensport deren positiven Wirkungen und deren Nachhaltigkeit im Lebenslauf durch zahllose Untersuchungen belegt sind. Der Sport ist zugleich Weg und Ziel und er spielt auch eine bedeutsame Rolle dabei, Werte zu vermitteln, sie erfahrbar zu machen und damit Zukunft für uns alle lebenswert zu gestalten. Dies gilt insbesondere dort, wo der Sport wie beim Sportabzeichen über seine Vereine und Organisationen hinaus Angebote unterbreitet und so der Sportentwicklung in vielen Kommunen und an zahlreichen Schulen wichtige Impulse verleiht. Dieses Engagement stärkt den Zusammenhalt in den Kommunen in vorbildlicher Weise.

Sehr gerne rufe ich deshalb sowohl die Team D-Athlet*innen als auch alle sportinteressierten Menschen in Deutschland dazu auf, in den kommenden Monaten ihr Bestes zu geben. Ich bin der festen Überzeugung, dass die Bilder von Olympischen und Paralympischen Spielen in der Breite zu besonderen Leistungen anspornen und die Begeisterung unserer Basis umgekehrt auch dem Team D Flügel verleihen wird. Gleichzeitig danke ich allen Aktiven, Trainer*innen und Betreuer*innen, die sich im Team D, an den Stützpunkten, in den Katern, in Schulen, Sportvereinen und Sportverbänden in den Regionen und bei Veranstaltungen unterschiedlichster Art für den deutschen Sport einsetzen.

Meine guten Wünsche verbinde ich aber auch mit Dank und Anerkennung für all jene, die an der Erstellung des vorliegenden Magazins „Rheinhessen bewegt“ mitgewirkt haben.

Allen Leser*innen wünsche ich eine anregende und motivierende Lektüre.

Blieben Sie in Bewegung!
Ihr Thomas Weikert



INHALT

Ausgabe 2 - Juli 2024

BLITZLICHT

- 03 #startschuss**
DOSB-Präsident Thomas Weikert stimmt auf die Olympischen Spiele ein
- 06 #schlagabtausch**
„Der Verein ist die Kinderstube der Demokratie“
- 08 #kopfstand**
„Schmerzmittel sind kein sexy Thema“

LIVETICKER

- 10 #insideRheinessen**
Zeitreise Olympia - Team Rheinessen
- 12 #insideRheinessen**
Surfen auf Tahiti
- 14 #imfokus**
Mentale Gesundheit - Es gibt noch viel zu tun

SPORTFAMILIE (1/2)

- 16 #laufbahn**
Julian Weber im Interview
- 18 #boxenstop**
„Muaythai ist mehr als Klopperei“
- 20 #boxenstop**
Über 2.000 Sportabzeichen beim TV Guntersblum

SPORTFAMILIE (2/2)

- 22 #boxenstop**
Strahlende Kinderaugen beim Sportabzeichen
- 24 #ausgezeichnet**
Sportabzeichen 2023 im Rampenlicht

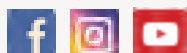
VEREINSHEIM

- 26 #spielplan**
Qualifizierungsübersicht der Monate Juli bis Oktober
- 28 #freistil**
Outdoor Kinderolympiade
- 30 #verbandskasten**
Leben retten kann jeder!

TRIATHLON

- 31 #seniorensport**
Ein Leben für den Sport
- 32 #vereinskids**
LAV Gau-Algesheim inspiriert durch innovative Jugendarbeit
- 34 #teampayer**
BKK24 - Länger besser leben. Unser Partner in Gesundheitsfragen

Impressum



Sportbund Rheinessen e.V.
Rheinallee 1, 55116 Mainz
Tel. 06131-2814 204
info@sportbund-rheinessen.de
www.sportbund-rheinessen.de
v.i.S.d.P.: Alexander Beuerle

REDAKTION: Alexander Beuerle & Sarah Pedersen
DESIGN UND UMSETZUNG: www.porta-studio.com
FOTOS: Sportbund Rheinessen e.V.
DRUCK: Druckerei K. Wolf GmbH
AUFLAGE: 1.500



Bildquelle: GES-Sportfoto/DFB



08

**Prof. Dr. Tim Meyer
im großen Interview**

18

**TV Oppenheim
hofft auf Olympia**



24

**Das Deutsche
Sportabzeichen in Bildern**



In der Erstausgabe von „Rheinessen bewegt“ hat Prof. Dr. Lutz Thieme im exklusiven Interview Stellung zu Amtszeitbegrenzungen, Rahmenbedingungen zur Verbesserung von ehrenamtlichem Engagement und dem Wegfall der Boomer-Generation bezogen. Anselm Oehlschlägel, Präsident des Süddeutschen und des Südwestdeutschen Schwimmverbandes, trat an uns heran, um weitere Gedanken in insgesamt vier Aspekten in den Diskurs einzubringen.

Anselm Oehlschlägel ist Rechtsanwalt, 65 Jahre alt und leitet seit 2004 den Südwestdeutschen Schwimmverband. 2013 übernahm er zusätzlich den Süddeutschen Schwimmverband. Von 2006 bis 2012 war er zudem als Vizepräsident Recht im Deutschen Schwimm-Verband tätig. Er ist verheiratet, hat zwei erwachsene Töchter und zwei Enkelsöhne.

**„DER VEREIN IST
DIE KINDERSTUBE
DER DEMOKRATIE“**

Anselm Oehlschlägel

Aspekt 1: Ehrenamt findet nur noch in der Freizeit statt

Das Ehrenamt und damit die Führung von Vereinen fand früher auch vom Arbeitsplatz aus statt. Die Unternehmen oder Behörden wussten es und haben es akzeptiert. Diese Zeiten sind allerdings schon lange vorbei. Heute findet Ehrenamt ausschließlich in der Freizeit statt. Somit müssen sich die ehrenamtlich Tätigen entscheiden, ob sie etwas für die Familie, für sich oder eben fürs Ehrenamt tun und sind gezwungen, Kompromisse einzugehen. Diese Kompromisse gehen dann entweder zu Lasten der Familie, der Gesundheit, des Berufs oder des Ehrenamts. Eben jene sozio-ökonomische Entwicklung verschärft die von Prof. Dr. Thieme geschilderte Problematik des Wegfalls der Boomer-Generation massiv.

Aspekt 2: Senkung der Verbindlichkeit bei Verantwortungsübernahme durch Projektarbeiten

Bedenken sehe ich eindeutig, wenn administrative Aufgaben in den Vereinen als Projekte gestaltet werden. Die Verbindlichkeit der Verantwortungsübernahme wird dadurch erheblich gesenkt. Ehe man sich umschaute, sind die Personen weg, weil der Verbindlichkeitscharakter fehlt. Selbstverständlich gibt es bei der Ausübung von festen Wahlämtern auch keine Garantie, dass die volle Amtszeit gegangen wird. Dennoch erhöht es aus meiner Sicht die Wahrscheinlichkeit. Eng damit verbunden ist aber auch die Tatsache, dass der Verein mit seiner jetzigen Struktur die Keimzelle und Kinderstube der Demokratie darstellt. Er ist die Urform aller Gesellschaften im Zivilrecht und die demokratische Kultur wurde und wird in den Vereinen gepflegt. Das halte ich in einer Gesellschaft wie der unseren für eine enorm wichtige Thematik, weshalb auch jene Wahlämter wichtig sind. Gerade in den konzeptionellen Strukturen eines Vereins wie Geschäftsführung, Finanzen oder Abteilungsleitung sollte eine Linie drin sein, die auch über Jahre beständig ist.

Nichtsdestoweniger stimme ich absolut mit Herrn Prof. Dr. Thieme überein, wenn es um Amtszeitbegrenzungen geht. Während Altersbegrenzungen im Schwimmsport bspw. bei nationalen und internationalen Schiedsrichter*innen als selbstverständlich hingenommen werden und etabliert sind, war und ist es ein Problem bei Funktionär*innen. Sicherlich liegt das vermehrt auch daran, dass es bei Personen, die unmittelbar am Sport aktiv sind, also auch im Publikumskontakt stehen, anders bewertet wird, weil es auch eine Frage der körperlichen Fitness, der Wahrnehmung und der Reaktionsfähigkeiten ist. Dennoch sollte dieser Diskurs für Alters- oder Amtszeitbegrenzungen auf Ebene der Funktionär*innen weiter und intensiver geführt werden.

Aspekt 3: Mehr hauptamtliche Strukturen ist eine Frage der finanziellen Mittel

Bei der Etablierung von Hauptamtlichkeit im organisierten Sport möchte ich gern noch zwei weitere Punkte ergänzen. 1976 bin ich in die Gewerkschaft eingetreten, da ich eine Ausbildung als Schriftsetzer gemacht habe und war dort von Anfang an ehrenamtlich tätig, u.a. in der Kassenführung. Es gab dort schon immer eine hauptamtliche Struktur mit Informationsvorsprung auf Seiten des Hauptamtes zu Lasten des Ehrenamtes. Mit dem Niedergang der Druckindustrie wurde die Problematik dann derart verschärft, dass aufgrund der fehlenden Finanzierung die große hauptamtliche Struktur nicht aufrecht erhalten werden konnte und das Ehrenamt wieder ran musste. Dieselbe Beobachtung erlebt man auch bei den Kirchen. Durch schwindende Mitgliederzahlen sind weniger Gelder da, weshalb auch hier wieder vermehrt auf das Ehrenamt zurückgegriffen werden muss. Bei den Sportvereinen sieht man es ebenfalls an einigen Stellen. Viele Ehrenamtliche sind, wie Prof. Dr. Thieme anmerkte, intrinsisch motiviert, bspw. aus familiären Gründen. Allerdings besteht dann die Gefahr, dass bei Erwachsenwerden der Kinder die ehrenamtlich Tätigen dem Verein verloren gehen. Bei einer bestehenden Hauptamtlichkeit kann das natürlich ab-

gedefert werden. Dennoch muss man hier auch ganz stark auf die finanziellen Mittel und die Vereinsgrößen schauen. Die wenigsten Vereine können sich hauptamtliches Personal auf der administrativen Ebene leisten, weshalb es in dieser Problematik wahrscheinlich keine einheitliche Lösung geben wird.

Punkt zwei ist der Fachkräftemangel und die Tatsache, dass Vereinsleben nicht Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr stattfindet. Das erschwert die Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Ehrenamt, denn für die hauptamtlich Tätigen ist es ein Beruf mit fester und begrenzter Arbeitszeit. Hier müssen die Erwartungen der Ehrenamtlichen gesenkt werden, da schlägt auch das gewerkschaftliche Herz in meiner Brust.

Aspekt 4: Die Schaffung einer bürokratiearmen Insel für das Ehrenamt ist schwierig

In einer hoch komplexen, durchorganisierten und verrechtlichten Welt, erachte ich es als enorm schwierig, eine bürokratiearme Insel für das Ehrenamt zu schaffen. Ich weiß nicht, ob das gelingen kann. Als Jurist kann ich sagen, dass es wahrscheinlich für alle getroffenen Entscheidungen in Sachen Bürokratie sehr gute Gründe gibt. Aber es sind durchaus auch hausgemachte Probleme, wenn ich an Compliance-Richtlinien in Bezug auf Ämterhäufung denke. Man ist froh, jemanden gefunden zu haben, doch dann klappt die Besetzung aus Compliance-Gründen nicht. Vielleicht kann es aber auch die Aufgabe der Sportbünde sein, administrative und bürokratische Themen der Sportvereine wie bspw. die Buchhaltung zu übernehmen, damit mehr Zeit für den Vereinsalltag und die Kernaufgaben des Vereins bleiben. Das benötigt natürlich aber auch viel Vertrauen und Verlässlichkeit, gerade wenn es um Finanzen geht. Somit kann man sehr wahrscheinlich auch nicht alle Sportvereine damit abdecken und es ist auch eine Personal- und Finanzierungsfrage auf der Ebene der Sportbünde.



Prof. Dr. Tim Meyer (56) besetzt seit Oktober 2008 die Professur für Sport- und Präventivmedizin an der Universität des Saarlandes. Der studierte Mediziner und Sportwissenschaftler war von 2001 bis 2021 Teamarzt der Deutschen Fußball Nationalmannschaft der Männer. Neben dem Vorsitz der Medizinischen Kommissionen des Deutschen Fußball-Bundes und der UEFA ist er ebenfalls Tournament Chief Medical Officer der diesjährigen Fußball Europameisterschaft in Deutschland. Wir haben mit dem Experten über Schmerzmittelmissbrauch im Sport gesprochen, welche Gründe es dafür gibt, aber auch wieso Werbeverbote und Verteuerung neben Aufklärungsarbeit helfen können.

Bildquelle: Philipp Reinhard/DFB

„SCHMERZMITTEL SIND KEIN SEXY THEMA“

Prof. Dr. Tim Meyer

„Ibuprofen wird wie Smarties gegessen!“

Mit dieser Aussage sorgte Neven Subotic, ehemaliger Bundesligaspieler von Borussia Dortmund und Union Berlin, in der ARD-Dokumentation „Hau rein die Pille“ vor knapp vier Jahren für großes Aufsehen. Im reißerischen Bericht der TV-Sendung „Sport inside“ gaben darüber hinaus über 40 Prozent der teilnehmenden 1.100 Amateurfußballer*innen an, Schmerzmittel einzunehmen, um im Spiel eine bessere Leistung abrufen zu wollen – unabhängig von Schmerzen oder Verletzungen. Doch auch im Ausdauersport ist die Einnahme von Schmerzmitteln keine Seltenheit. Bereits im Jahr 2009 hat Schmerztherapeut Dr. Michael Küster erstmals die Teilnehmer*innen des Bonner Marathons nach ihrem Schmerzmittelkonsum befragt. Jede*r zweite Marathonläufer*in räumte ein, vor dem Start Medikamente zu nehmen, um Muskel- und Gelenkschmerzen vorzubeugen – Schmerzen vor dem Start hatten jedoch nur wenige Läufer*innen. Dient die Einnahme von Schmerzmitteln also zur Prävention? „Ja und nein“, sagt Prof. Dr. Tim Meyer.

Der Vorsitzende der Medizinischen Kommission des Deutschen Fußball-Bundes weist hier auf eine lückenhafte Studienlage hin. „Dass die Vermeidung von Schmerzen ein Motiv für Sportler*innen sein kann, liegt auf der Hand und wird auch durch viele Äußerungen belegt. Genau genommen ist eine solche vorbeugende Wirkung gegenüber sportbedingten Schmerzen aber kaum untersucht. Ich kenne eine kleine Studie, wo Paracetamol bei langen Radbelastungen in zwei verschiedenen Dosierungen verabreicht worden ist. Dabei konnte nicht festgestellt werden, dass die Schmerzen weniger und die Leistungen besser geworden sind. Nun macht eine Schwalbe noch keinen Sommer, dennoch ist es eine kleine, aber ordentliche Studie. Zumindest ist es fraglich, ob eine vorbeugende Einnahme den Schmerz vermeidet. Klar und deutlich ist jedoch, dass es auf keinen Fall eine medizinische Indikation ist, denn diese Medikamente sollten eingenommen werden, wenn der Schmerz da ist und nicht zur Vorbeugung. Daran müssen sich Ärzte halten. Allenfalls kann eine schmerzvermeidende Wirkung

im Rahmen von Therapieplänen erwünscht sein, z.B. um schmerzhafte Behandlungen zu ermöglichen.“

Bei „diesen Medikamenten“ handelt es sich um die gängigen und nicht rezeptpflichtigen Schmerztabletten wie Aspirin, Ibuprofen, Paracetamol und Diclofenac. Sie unterdrücken den Schmerz schon am Entstehungsort. Die unterschiedlichen Schmerzmittel haben auch unterschiedliche Wirkungsweisen. Dabei möchte der ehemalige Teamarzt der Deutschen Fußball Nationalmannschaft aber mit einem Vorurteil aufräumen: „Beim Ausdauersport gibt es gelegentlich eine völlige Fehleinschätzung. Über Aspirin wird im Volksmund gesagt, dass es das Blut verdünnt und somit die Ausdauerleistungsfähigkeit steigert, da verdünntes Blut leichter vom Herz gepumpt werden kann. Das ist schlicht und einfach falsch. Aspirin macht das Blut nicht dünner, lediglich die Gerinnungsneigung des Blutes wird verändert. Natürlich hat Aspirin auch schmerzhemmende Eigenschaften, aber im Ausdauersport scheint es eine Mischung verschiedener Motive zu sein und diese Idee der Blutverdünnung spielt mit hinein, auch wenn diese Annahme falsch ist.“

Dennoch gebe es „eine Motivation, auf Schmerzmittel vor dem Sporttreiben zurückzugreifen“, so der Tournament Chief Medical Officer der EURO 2024 in Deutschland. Dementsprechend sollte an der Sensibilisierung im Umgang mit Schmerzmitteln gearbeitet werden, denn der häufige Schmerzmittelgebrauch liegt „natürlich auch daran, dass sowohl 42 Kilometer Laufen als auch ein paar hundert Kilometer Radfahren zu gewissen Schmerzen führt. Auch beim Fußball oder anderen Kollisionssportarten tauchen Schmerzen nicht selten auf“. Doch wie kann eine solche Sensibilisierung funktionieren? Dazu hat der Experte eine klare Meinung: „Wir sollten keine unrealistischen Drohszenarien aufbauen, denn wir reden in diesem Kontext von jungen und gesunden Menschen, die oft ohne Vorerkrankungen sind. Es ist nicht so, dass aus Schmerzmitteleinnahme alle Nase lang eine Nierenschädigung resultiert, es

sind eher Nebenwirkungen wie Magenschleimhautschäden, die häufig auftreten. Die Aufklärungsarbeit muss realistisch, authentisch und ehrlich sein, sonst fällt man hinten runter. Das bedeutet nicht, dass man seltenere Schäden unerwähnt lassen muss, aber das Ganze muss auch noch einen Bezug zum Alltagserleben der Sportler haben, um wirksam zu sein.“

Neben der Forderung nach authentischer Aufklärungsarbeit stellt Meyer auch die Frage, wer sich denn für eine solche verantwortlich zeige? „Am ehesten denke ich an den DOSB, der alle Sportarten unter sich vereint. Dennoch ist es ein Sammelsurium an Zuständigkeiten von Politik, Pharmaindustrie, organisiertem Sport, Krankenkassen und Apotheken. Es gibt keine einzelne Organisation, die für die Prävention allein verantwortlich ist. Die Lösung kann nur sein, dass man sich an einen Tisch setzt, falls alle der Meinung sind, dass das Problem es erfordert, um anschließend Maßnahmen zu ergreifen.“ Eine solche präventive Maßnahme könnte in einer schlechteren Verfügbarkeit von Schmerzmitteln bestehen. „Schmerzmittel sind rezeptfrei erhältlich und mittlerweile sehr günstig. Deshalb sollte man Mindestpreise in Betracht ziehen oder eine kostenfreie Vergabe nur dann, wenn Schmerzmittel von einem Arzt verschrieben werden“, so Meyer. Eine weitere „klare Aufgabe, die nur der Gesetzgeber erfüllen kann“ sei auch ein Werbeverbot für Schmerzmittel. „Das ist nichts, wofür wir Werbung brauchen. Mit einer solch einfachen Maßnahme schadet man niemandem, vielleicht nicht einmal der Pharmaindustrie. Es werden aber Diskussionen angeregt und mit Diskussionen wird vielleicht auch manche Vorgehensweise hinterfragt. Deshalb sind aus meiner Sicht sowohl eine Verteuerung als auch ein Werbeverbot überlegenswert. Letztlich geht es darum, den Schmerzmittelkonsum zu verringern, zumindest aber besser zu kontrollieren.“

Dass der Weg zu Verteuerung, Werbeverbot und Aufklärungsarbeit allerdings noch weit ist, weiß Meyer nur zu gut: „Einfach wird es nicht, denn Schmerzmittel sind kein sexy Thema!“

ZEITREISE OLYMPIA

Team Rheinessen

In Tokio 1964 wurde zum letzten Mal eine Aschenbahn bei den Leichtathletikwettbewerben und die Zeitmessung per Stoppuhr verwendet. Beim Stabhochsprung kam hingegen zum ersten Mal ein Glasfaserstab zum Einsatz.

1964 TOKIO

- Dieter Bogatzki (800m - 7. Platz)
- Hermann Salomon (Speerwurf)
- Hans-Joachim Walde (Zehnkampf - 3. Platz)

Die mexikanische Hürdenläuferin Enriqueta Basilio war die erste Frau, die bei einer Eröffnungsfeier das olympische Feuer entzündete. Wyomia Tyus aus den USA schrieb Geschichte, indem sie als erste Athletin zweimal in Folge den 100-Meter-Lauf gewann. Dick Fosbury revolutionierte den Hochsprung der Männer, indem er mit seinem neuen Sprungstil, dem "Fosbury Flop", siegte. Zum ersten Mal mussten sich die Gewinner*innen einer Dopingkontrolle unterziehen, die auf Narkotika und Stimulanzien testete.

1968 MEXICO STADT

- Heinfried Engel (Stabhochsprung - 8. Platz)
- Joachim Kugler (Dreisprung)
- Gert Metz (100m, 200m, 4x100m)
- Hein-Direck Neu (Diskuswurf)
- Hermann Salomon (Speerwurf)
- Michael Sauer (Dreisprung)
- Werner von Moltke (Zehnkampf)
- Hans-Joachim Walde (Zehnkampf - 2. Platz)



Bildquelle: Team Deutschland / Max Galys

Bildquelle: Team Deutschland / Paul Hüttemann

2008 PEKING

Avantgardistische Modelle der Sportarchitektur waren das Nationalstadion, bekannt als "Vogel-nest", und das Nationale Schwimmzentrum, umbenannt als "Wasserwürfel", die zugleich Symbole des neuen Peking darstellten. Für das Straßenrennen im Radsport wählten die Organisatoren eine Route entlang der Großen Mauer und vorbei an der "Verbotenen Stadt" – zwei bedeutende Symbole der tausendjährigen Geschichte der Stadt.

- Carolin Hingst (Stabhochsprung - 6. Platz)
- Marion Wagner (4x100m - 4. Platz)

2004 ATHEN

Die Spiele wurden immer berühmter - im Vergleich zu Sydney mit 3,6 Milliarden Menschen, hatten in Athen 3,9 Milliarden Menschen Zugang zu den Fernsehübertragungen.

- Carolin Hingst (Stabhochsprung)
- Marion Wagner (4x100m)

Für die Olympischen Spiele in London 2012 wurden 510 verstellbare Hürden, 600 Basketballbälle, 2.700 Fußballbälle sowie 356 Paar Boxhandschuhe von LOCOG besorgt.

2012 LONDON

- Marion Wagner (4x100m)

Die Spiele in Rio fanden auf einem kompakten Gelände mit vier Zonen statt, die jeweils mit einem leistungsfähigen Verkehrsring verbunden waren. So waren die Wettkampfstätten für die meisten Athlet*innen in weniger als 25 Minuten zu erreichen.

2016 RIO DE JANEIRO

- Julian Weber (Speerwurf - 9. Platz)
- Claudia Schmidt (Para Reiten - 11. Platz)
- Jason Osborne (Rudern - 9. Platz)
- Jannik Huth (Fußball - Silber)

Bildquelle: Team Deutschland / Reinhard

Ein Terroranschlag überschattete die Münchner Spiele, die mit 195 Wettbewerben und 7134 Athleten*innen aus 121 Nationalen Olympischen Komitees die bisher größten waren und in allen Kategorien Rekorde aufstellten.

1972 MÜNCHEN

- Eckart Berkes (110m Hürden)
- Uwe Beyer (Hammerwurf - 4. Platz)
- Ingrid Mickler-Becker (100m, Weitsprung, 4x100m - 1. Platz)
- Edwin Klein (Hammerwurf - 7. Platz)
- Ameli Koloska (Speerwurf)
- Annegret Kroninger (200m - 5. Platz)
- Hans-Joachim Walde (Zehnkampf)
- Thomas Wessinghage (1500m)
- Gerhard Wucherer (100m, 4x100m - 3. Platz)

Hockey wurde zum ersten Mal auf einem Kunstrasenspielfeld gespielt. Für den Transport der olympischen Flamme wurde eine innovative Methode eingesetzt: Anstatt per Flugzeug reiste die Flamme auf dem Weg von Athen nach Ottawa durch die Luft. Ein Sensor erkannte die ionisierten Teilchen der Flamme und wandelte sie in kodierte Impulse um. Diese Impulse wurden per Satellit nach Ottawa gesendet, wo sie einen Laserstrahl aktivierten, der die olympische Flamme in ihrer ursprünglichen Form neu entzündete.

1976 MONTREAL

- Walter Boller (Hochsprung)
- Guido Kratschmer (Zehnkampf - 2. Platz)
- Annegret Kroninger (200m, 4x100m - 2. Platz)
- Eberhard Stroot (Zehnkampf)

Die neuseeländische Bogenschützin Neroli Fairhall war die erste Athletin im Rollstuhl, die an einem Medaillenwettbewerb teilnahm. Joan Benoit aus den USA gewann den ersten olympischen Marathon der Frauen. Außerdem feierten die rhythmische Sportgymnastik, das Synchronschwimmen und das Straßenradrennen der Frauen ihre Premiere.

1984 LOS ANGELES

- Birgit Dressel (Siebenkampf)
- Guido Kratschmer (Zehnkampf - 4. Platz)
- Alwin Wagner (Diskuswurf - 6. Platz)
- Siegfried Wentz (Zehnkampf - 3. Platz)

2000 SYDNEY

Erstmals wurden Tests zum Nachweis von EPO (Dopingmittel Erythropoietin) sowie Bluttests durchgeführt. Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA), ein unabhängiges Organ, war bei den Spielen anwesend, um die vom Internationalen Olympischen Komitee durchgeführten Verfahren zu überwachen.

- Florence Ekpo-Umoh (4x400m)
- Marion Wagner (4x100m - 6. Platz)

1996 ATLANTA

- Mona Steigauf (Siebenkampf - 11. Platz)
- Alina Astafei (Hochsprung - 5. Platz)

1992 BARCELONA

- Lars Riedel (Diskuswurf)

Bildquelle: Team Deutschland / Max Galys



Im Mittelpunkt dieser Spiele stand das Wesentliche: ein Fest der Athlet*innen und des Sports, während die Welt zum ersten Mal nach dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie eine beispiellose Demonstration von Einigkeit und Solidarität bei den Olympischen Spielen Tokio 2020 zeigte.

2020 TOKIO

- Niklas Kaul (Zehnkampf)
- Jason Osborne (Rudern, Doppelzweier - Silber)
- Denis Kudla (Ringern - Bronze)
- Julian Weber (Speerwurf - 4. Platz)



SURFEN AUF TAHITI



Bildquelle: Team Deutschland / Rheinhard

Paris 2024 mit neuen Sportarten und der Verbindung aus Tradition und Moderne

Die Olympischen Spiele sind mehr als nur ein sportliches Ereignis – sie sind ein Symbol für Einheit, Wettbewerb und Freiheit. Im Jahr 2024 wird Paris vom 26. Juli bis zum 11. August zum zweiten Mal Gastgeber der Olympischen Spiele sein. Erstmals fanden die Spiele im Jahre 1900 in Paris statt. Sie waren Teil der Weltausstellung „Concours Internationaux d'Exercices Physiques et de Sports (Internationale Wettbewerbe für Leibesübungen und Sport)“. Die Wettbewerbe verteilten sich auf fünf Monate im Zeitraum vom 14. Mai bis zum 28. Oktober 1900. Insgesamt traten 1.226 Athlet*innen gegeneinander an, viele sogar unbewusst. Denn dadurch, dass die Olympischen Spiele von den Organisator*innen der Weltausstellung durchgeführt wurden, gab es kaum Werbung und Ankündigungen für das Sportfest. Manche Teilnehmer*innen wurden erst Jahre später über einen Sieg beziehungsweise eine Teilnahme informiert. Die meisten Medaillen gewannen die Franzosen selbst, da es viele Sportarten gab, an welchen nur Franzosen gegeneinander antraten, darunter bspw. Cricket. Dort traten fünf Franzosen unter den Augen eines englischen Zuschauers gegeneinander an – dieser reiste extra aus Nizza an.

Diese Internationalität hat die Olympischen Spiele stets ausgezeichnet. Historisch betrachtet reicht die Geschichte der Olympischen Spiele bis ins antike Griechenland, wo sie als religiöses Festival begannen und später zu einem internationalen Sportereignis wurden.

Als „Treffen der Jugend der Welt“ dienten sie dem internationalen, sportlichen Vergleich und kulturellen Austausch. Dabei wurde viel Wert auf Bräuche und Traditionen gelegt, darunter u.a. der Fackellauf, das Maskottchen oder die über alle Staatsgrenzen hinweg bekannte Symbolik der fünf verschiedenfarbigen Ringe. Pierre de Coubertin, Initiator der modernen Olympischen Spiele, entwarf das Symbol der fünf Ringe, welche die fünf Kontinente repräsentieren. Hinter den Ringen befindet sich ein weißer Hintergrund, der die sechste Farbe darstellen soll. Damit hat es Coubertin geschafft, immer mindestens eine Farbe aller weltweiten Nationalflaggen abzubilden. Bei der deutschen Flagge sind es so die Ringfarben Schwarz und Rot.

Der Olympische Fackellauf, eine Tradition seit 1936, symbolisiert Einheit und Frieden. Der Fackellauf wird von einem Team von Fackelläufer*innen durchgeführt, die ausgewählt werden, um die Flamme auf ihrer Reise zu repräsentieren. Die Strecke des Fackellaufs variiert je nach Austragungsort der Spiele und kann Hunderte oder sogar Tausende von Kilometern umfassen. Dieses Jahr wurde die olympische Flamme am 16. April in Olympia, Griechenland entzündet. Seit dem 8. Mai ist sie in Frankreich angekommen und beginnt dort die 68-tägige Reise durch das Land mit vielen bedeutenden Städten und Regionen sowie Überseegebieten. Der Fackellauf endet am 26. Juli 2024 in Paris.

Seit 1968 gibt es das offizielle Maskott-

chen der Olympischen Spiele. Obwohl zu meist eine Person oder ein Tier dafür ausgewählt wurden, wird es in diesem Jahr ein Objekt sein. Die „Phryges“ sind das offizielle Maskottchen bei den Olympischen Spielen in Paris. Sie wurden früher von den befreiten Sklaven in Phrygien als Hüte getragen und stehen heute für Freiheit und sind ein Symbol Frankreichs. Tony Estanguet, Präsident des Organisationskomitees sagte bei der Veröffentlichung des Maskottchens, „dass das Paralympics Maskottchen eine sichtbare Behinderung hat, weshalb es die Botschaft aussendet: Die Inklusion zu fördern.“

Trotz dessen, dass die Maskottchen als beständiges Element der Spiele seit vielen Jahrzehnten nicht wegzudenken sind, so sind die damaligen Olympischen Spiele mit den heutigen kaum noch zu vergleichen. Monatelange Vorbereitungen, ein eigenes Komitee und eine enorme Teilnehmer*innenzahl – das zeichnet die Olympischen Spiele 2024 in Paris aus. Höhepunkt des Jahres werden zweifellos die Wettkämpfe sein, bei denen die Athlet*innen aus 206 NOKs gegeneinander antreten und ihr Land repräsentieren. Es gibt insgesamt 45 Sportarten - von atemberaubenden Leichtathletikwettbewerben mit den rheinhessischen Athleten Julian Weber und Niklas Kaul bis hin zu spannenden Reit- und Turnveranstaltungen wird Paris zum Schauplatz unvergesslicher Momente. Bereichert werden die Spiele in diesem Jahr durch vier neue Sportarten: Sportklettern, Skateboarding, Surfing auf den Wellen von Tahiti und Breaking, auch bekannt als Break-Dance.

Im Fokus steht neben der Etablierung weiterer Sportarten auch die Nachhaltigkeit. 95 Prozent der Infrastrukturen sind vorhanden oder temporär und nur drei Neubauten werden errichtet, darunter das Olympische Dorf, das später zu einem Wohnviertel umgebaut wird. Wettkampforte sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Eine Besonderheit stellt die Disziplin Surfen dar, diese findet auf Tahiti statt. Teahupoʻo ist ein Dorf an der Südwestküste auf Tahiti im Südpazifik. Die Insel ist in Französisch-Polynesien, eine Übersee Kollektivität Frankreichs und wird dieses Jahr zum Surf Spot für die Spiele.

Für die traditionellen Sportarten dienen historische Orte wie das Stade de France, der Place de la Concorde und der Eiffel-

turm als Kulisse für die Wettkämpfe. Ein besonderes Highlight ist der „Marathon pour Tous“, bei dem Hobbyläufer*innen die 42 Kilometer lange Strecke des Olympischen Marathons durch Paris laufen können. Es ist exakt die Route des Olympischen Marathons und ehrt einen der bedeutendsten Momente in der französischen Geschichte – den Protestmarsch der Pariser Frauen nach Versailles am 5. Oktober 1789. Ebenfalls gibt es ein zweites Marathonformat mit einer kürzeren Strecke (10 Kilometer) für Menschen mit Behinderung oder all diejenigen, welche sich die volle Distanz nicht zutrauen.

Traditionell finden im Anschluss an die Olympischen Spiele die Paralympics statt. Zwischen dem 28. August und 08. September werden in 22 Sportarten

insgesamt rund 4.400 Athlet*innen erwartet. Im Unterschied zu den Special Olympics World Games geht es bei den Paralympics um Menschen mit körperlicher Behinderung. Außerdem dürfen auch Menschen mit geistiger- und Sehbehinderung teilnehmen.

Die Olympischen Spiele und Paralympics 2024 in Paris versprechen eine unvergessliche Feier des Sports, der Kultur und der Einheit. Mit der Einführung neuer Sportarten sowie innovativer Baumaßnahmen werden die Spiele kreative Vielfalt bieten. Athlet*innen aus 206 Nationen werden in insgesamt 45 Sportarten um Medaillen und Ehre kämpfen. Wir drücken den deutschen Sportler*innen die Daumen und freuen uns auf ein spannendes Sportereignis.

Bildquelle: Team Deutschland / Max Galys



Franz Rupprecht ist Jugendtrainer und Sportpsychologe bei der Jugendabteilung des FC Bayern Basketball und selbstständig als Sportpsychologe bei Courtready-Performance. Mit einem Studium in Psychologie, einer fortlaufenden Weiterbildung zum Psychotherapeuten und der Auszeichnung als Jahrgangsbester der Elitennachwuchstrainerausbildung der Basketballbundesliga bringt er umfassende Expertise mit. Zudem hat er bereits mehrere Meisterschaften mit seinen Mannschaften gewonnen. Im Gespräch mit uns beleuchtet er den Einfluss der sozialen Medien, die mentale Gesundheit im Sport und den Umgang von Athlet*innen mit Druck.



Bildquelle: Franz Rupprecht

„ES GIBT NOCH VIEL ZU TUN“

Jugendtrainer und Sportpsychologe Franz Rupprecht über die Herausforderungen und Chancen der mentalen Gesundheit im Leistungssport

Eine gesunde Psyche verbessert die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und fokussiert zu bleiben. Dies ist unerlässlich, um im Training und bei Wettkämpfen Höchstleistungen zu erbringen. Psychische Probleme können hingegen die Motivation und den Antrieb stark beeinträchtigen. Die Wahrnehmung der mentalen Gesundheit im Sport hat sich durch Social Media und die COVID-19-Pandemie erheblich verändert. „Social Media hat dazu beigetragen, das Bewusstsein zu erhöhen und persönliche Geschichten von Athlet*innen zu teilen. Mentale Gesundheitsprobleme werden seit der Pandemie verstärkt wahrgenommen und anerkannt“, erklärt Rupprecht. Diese Entwicklung hat dazu geführt, dass mehr Programme zur Unterstützung der mentalen Gesundheit von Sportorganisationen und Vereinen angeboten werden. Dennoch sieht der Sportpsychologe noch Handlungsbedarf: „Es bleibt allerdings noch einiges zu tun. Als kleines, aber sehr aussagekräftiges Beispiel ist eine Studie zu nennen, in welcher nur ein kleiner Teil der Athlet*innen, die von der Verschiebung der Olympischen Spiele vor vier Jahren betroffen und belastet waren, professionelle Unterstützung im Umgang mit dieser Situation erhielten. Außerdem gibt es gerade auch im Leistungssport nach wie vor Vorbehalte gegenüber der Sportpsychologie.“

Eine zentrale Frage dabei ist, ob die Medien den Druck auf Athlet*innen erhöhen oder helfen, offen mit dem Thema umzugehen. „Sowohl als auch“, meint Rupprecht. „Einerseits können die intensive Berichterstattung und hohe Erwartungen den Leistungsdruck auf Athlet*innen erhöhen. Gleichzeitig können Medien auch helfen, durch Aufklärung und Berichterstattung über mentale Gesundheitsprobleme das Stigma zu verringern und das Bewusstsein zu schärfen.“ Besonders die sozialen Medien sind ein zweischneidiges Schwert. „Auf der einen Seite kann es sehr schön und hilfreich sein, von einer wohlwollenden Fanbase unterstützt zu werden. Andererseits liegen Idealisierung und Entwertung oft nah beieinander und es gibt leider zahlreiche Beispiele, in denen

Athlet*innen auf Social Media bedroht, sexistisch beleidigt oder beschimpft werden. Hier bedarf es eines sehr differenzierten Umgangs damit“, betont Rupprecht.

Die Bedeutung der mentalen Gesundheit im Sport ist unbestritten, doch der Umgang damit erfordert Sensibilität und kontinuierliche Bemühungen. Athlet*innen benötigen Unterstützung nicht nur von Sportpsycholog*innen, sondern auch von ihren Teams, Organisationen und der Gesellschaft insgesamt. Social Media und die Medienlandschaft können dabei sowohl unterstützend als auch belastend wirken, je nachdem, wie sie genutzt werden. Es liegt in der Verantwortung aller Beteiligten, ein Umfeld zu schaffen, das die mentale Gesundheit fördert und schützt, denn die mentale Gesundheit ist von entscheidender Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit von Athlet*innen. Sie beeinflusst verschiedene Aspekte, die für den sportlichen Erfolg wesentlich sind. Eine stabile mentale Gesundheit fördert die Resilienz und hilft den Athlet*innen, Rückschläge und Niederlagen besser zu bewältigen. Sie können schneller wieder aufstehen und sich neuen Herausforderungen stellen. Chronischer Stress und Angstzustände hingegen führen oft zu physischer Erschöpfung und erhöhen das Verletzungsrisiko. Diese Faktoren beeinträchtigen nicht nur die kurzfristige Leistungsfähigkeit, sondern können auch langfristige Schäden verursachen.

Die mentale Gesundheit wird auch durch Stress und Druck erheblich beeinflusst – die Reaktion darauf ist sehr individuell. Chronischer Stress führt oft zu Erschöpfung und einem erhöhten Verletzungsrisiko. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab und die Regenerationsfähigkeit wird beeinträchtigt. Anhaltender Druck kann zudem zum Burnout führen und die Freude am Sport mindern, was langfristig die Karriere von Wettkampfsportler*innen gefährden kann. Emotionale Instabilität ist eine weitere mögliche Folge von Stress. Diese kann sich in Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Aggression äußern. „Hoher Druck beeinträchtigt auch die


Fähigkeit zur Konzentration und Aufmerksamkeit“, was sich negativ auf das Training und die Wettkämpfe auswirkt. Angstzustände und Selbstzweifel können entstehen, wenn Athlet*innen das Gefühl haben, den Anforderungen nicht gerecht zu werden. Diese tiefgreifenden Selbstzweifel und die damit verbundenen Angstzustände können die psychische Gesundheit massiv beeinträchtigen und eine negative Spirale verstärken, die schwer zu durchbrechen ist und die sportliche Leistungsfähigkeit langfristig mindern kann.

Um mit dem Druck und Stress im Sport umzugehen, können Athlet*innen verschiedene Strategien und Techniken anwenden. Diese müssen individuell angepasst werden, da die Ursachen von Stress und Druck für jeden Menschen unterschiedlich sind. Regelmäßige Selbstreflexion hilft, eigene Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu erkennen. Athlet*innen „sollten ihre individuellen Auslöser für Stress analysieren und bewusster mit ihren Emotionen umgehen, um impulsive Reaktionen zu vermeiden“, so der Sportpsychologe. Es ist hilfreich, Strategien zur Bewältigung intensiver Emotionen zu entwickeln, wie etwa Atemtechniken, Meditation oder Achtsamkeitsübungen zur Förderung von Konzentration und der Fähigkeit die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist. Ein starkes soziales Netzwerk aus Familie, Freund*innen, Teamkolleg*innen und Trainer*innen kann durch offene Kommunikation unterstützen. Außerdem spielt Zeitmanagement eine bedeutende Rolle: Eine strukturierte Planung von Training, Wettkämpfen und Erholungsphasen sowie ausreichende Pausen und Freizeitaktivitäten sind entscheidend.

„Ich finde es wichtig, dass Athlet*innen ein ganzheitliches Selbstbild entwickeln und sich überlegen, was sie als Menschen ausmacht, nicht nur als Sportler*innen. Der Aufbau eines zweiten Standbeins, beispielsweise durch eine Ausbildung oder ein Studium, oder Engagements außerhalb des Sports können dabei helfen, ein ausgewogenes Leben zu führen und den Druck zu mindern.“

Julian Weber gehört zu den besten Speerwerfer*innen der Welt und wird dieses Jahr zum 3. Mal bei den Olympischen Spielen antreten. Der 29-Jährige ist mehrfacher Deutscher Meister und feierte 2022 mit dem Gewinn der Europameisterschaft seinen bisher größten Erfolg. Im Interview erzählt er über seine Heimat, die Vorbereitung auf große Wettkämpfe und warum Verlieren auch wichtig für die mentale Gesundheit ist.

Bildquelle: Team Deutschland / Reinhard

A close-up photograph of Julian Weber, a German javelin thrower, looking upwards with a focused expression. He is wearing a yellow and black striped singlet with the German national emblem and the word 'GERMANY' printed across the chest. The background is dark and out of focus.

**„VERLIEREN
GEHÖRT DAZU
UND DAS MUSS
MAN AUCH
LERNEN“**

Julian Weber

„Man muss nicht nur den Körper trainieren, sondern auch den Geist, wenn man sich im leistungssportlichen Rahmen bewegen will, das ist sehr wichtig“

Julian, du bist damals spontan und vielleicht eher unbewusst zum Speerwurf gelangt, ist das richtig?

Ja, kann man so sagen. Meine Familie und ich haben früher gerne und leidenschaftlich Handball gespielt. Irgendwann sind wir dann ein bisschen zur Leichtathletik Familie geworden. Angefangen beim TV Bodenheim, dann zu Susanne Berlingshoff vom USC Mainz. Mein damaliger Trainer, Stefan Kallenberg, brachte mir den Speerwurf von Grund auf bei und machte mich zu einem Weltklasse-Speerwerfer. Der USC hat mir alles gegeben, mir überhaupt den Weg ermöglicht, so gut zu werden in dem, was ich mache. Mainz ist schon immer meine Heimat und der USC Mainz ist für mich mein Verein – bei dem ich schon immer war und auch bleiben werde.

Nun musst du Mainz natürlich für die Olympischen Spiele in Paris verlassen. Kannst du was über deinen Trainingsplan erzählen je näher der Wettkampf rückt?

Ich werde dieses Jahr nicht so viele Wettkämpfe wie die Jahre zuvor machen, damit ich das Training gezielt auf Paris ausrichten kann. Das bedeutet, dass man noch länger in der Vorbereitung ist. So kann ich ein hartes Training, auch Kraft- und Aufbau-Training, nach hinten länger rausziehen, um dann zu dem Zeitpunkt in Top-Form zu sein. Ich gehe erst ein paar Wochen vorher in die konkrete Wettkampfvorbereitung.

Wie viel Zeit nimmt dein Training wöchentlich ein?

Das variiert immer. Der Sport an sich beansprucht bereits viel Zeit. Hinzu kommt, dass ich längere Vor- und Nachbereitungen brauche, um mich gut zu fühlen und effektiv trainieren zu können. Eine Trainingseinheit kann daher durchaus vier Stunden dauern. Morgens absolviere ich oft eine lockere Einheit mit Stretching oder Mobility-Übungen, die ein bis zwei

Stunden in Anspruch nimmt. Zwischendurch stehen Physiotherapie und andere regenerative Maßnahmen auf dem Programm. Insgesamt nimmt das zwar viel Zeit in Anspruch, aber es hält sich in Grenzen und ist machbar.

"Ein bisschen Ablenkung ist auch nicht schlecht"

Dazu zählt ja aber nicht nur körperliches Training, oder?

Nein, man muss nicht nur den Körper trainieren, sondern auch den Geist, wenn man sich im leistungssportlichen Rahmen bewegen will, das ist sehr wichtig. Ich habe mal mit einem Mentaltrainer zusammengearbeitet. Autogenes Training zum Beispiel, Meditation, Atemübung. Dann habe ich auch mit einer Sportpsychologin zusammengearbeitet. Es gibt ganz viele Wege, um mit dem Thema umzugehen und das auch gezielt zu trainieren. Ich würde behaupten, dass ich da schon immer ganz gut war und auch nicht so große Probleme damit hatte. Aber jeder Mensch ist unterschiedlich und geht mit Problemen oder Hürden anders um.

Insbesondere vielleicht auch, um mit Niederlagen zurecht zu kommen?

Man muss erstmal die Möglichkeit haben, Niederlagen zu erfahren. Bei den Bundesjugendspielen wurde das Verlieren einfach abgeschafft, was meiner Meinung nach nicht die beste Entscheidung war. Ich glaube, Verlieren gehört dazu und das muss man auch lernen. Man muss lernen, damit umzugehen und aus Niederlagen kann man auch immer Motivation schöpfen, so wie ich es für mich versucht habe. Es waren zwar keine großen Niederlagen,

aber dennoch habe ich daraus Kraft gezogen. Niederlagen sind ein wichtiger Teil des Lebens und tragen wesentlich zur persönlichen Entwicklung bei.

In Paris gibt es natürlich etwas zu verlieren, aber insbesondere auch etwas zu gewinnen nach einigen vierten Plätzen in der Vergangenheit. Gibt es Dinge, die du noch angehen möchtest in den nächsten Monaten, um dich darauf vorzubereiten?

Bei der Weltmeisterschaft in Budapest war die Abwurfline weit vom Rasen entfernt. Das hat mir ein bisschen zu schaffen gemacht. Das hat sich so angefühlt, als würde man auf der Hälfte der Anlaufbahn abwerfen. Da habe ich nun angefragt, wie es in Paris im Stadion sein wird, damit ich mich darauf vorbereiten kann. Darüber hinaus habe ich die letzten Jahre relativ viele Interviews kurzfristig vor den Meisterschaften gegeben. Das werde ich dieses Jahr anders machen, da werde ich ein, zwei Wochen vorher keine Medientermine mehr vereinbaren und mich voll und ganz auf das Training konzentrieren. Ein bisschen Ablenkung ist auch nicht schlecht. Man muss einen Ausgleich haben und suchen, damit man sich nicht zu sehr darauf versteift, aber natürlich auch fokussiert bleiben – das ist auf jeden Fall der richtige Weg.

Abschließend möchten wir stellvertretend für die vielen Kinder und Jugendlichen, die ihren Idolen naheifern, auch fragen, was es für dich bedeutet, dein Land dieses Jahr auch wieder repräsentieren zu dürfen?

Es ist immer eine große Ehre. Man fühlt sich besonders, wenn man ein Nationaltrikot trägt. Außerdem ist es immer wieder ein sehr schöner Moment, mit der Nationalmannschaft unterwegs zu sein und zur Elite zu gehören. Man ist mit den besten Sportler*innen der Welt an einem Ort zusammen und ich bin sehr dankbar, das erleben zu dürfen.

Juri Ansonschin (2.v.r.) und Alexander Dibaba (l.) möchten ihre beiden Athlet*innen Suren Bejanyan und Lucile Kappi zur Weltspitze führen.



Spitzensport, Integration und Olympia-Träume beim TV 1846 Oppenheim

„MUAYTHAI IST MEHR ALS KLOPPEREREI“

Muaythai, auch als Thai Boxen bekannt, ist eine Kampfkunst, deren Wurzeln bis in die Zeiten der Kriege und Konflikte im alten Thailand zurückgehen. Es entwickelte sich aus den Notwendigkeiten des Krieges und der Verteidigung des Königreichs. Die Soldaten mussten lernen, ihre Hände, Fäuste, Ellenbogen, Knie und Beine als Waffen einzusetzen. Heute wird Muaythai

weiterhin in Thailand und weltweit praktiziert, nicht nur als Kampfkunst, sondern auch als Mittel zur körperlichen Fitness, Selbstverteidigung und persönlichen Entwicklung. So auch bei der Abteilung „Fight Team Oppenheim“ innerhalb des TV 1846 Oppenheim. Doch für die Muaythai Kämpfer*innen unter der Abteilungsleitung von Alexander Dibaba ist Muaythai weit mehr als nur eine traditionelle Kampfkunst. Es ist eine

Lebensweise, die tiefe Werte von Respekt, Disziplin und Kameradschaft verkörpert. Mit knapp 70 Mitgliedern handelt es sich um eine relativ kleine Abteilung des 1.500 Mitglieder starken Turnvereins, welcher auch Angebote in der Leichtathletik, im Schwimmen und Basketball bereithält. Blickt man jedoch auf die Anfänge der Abteilung zurück, so ist diese bereits sehr stark gewachsen.

„Unser Traum war es immer, den Sport jedem zugänglich zu machen. Deshalb war der logische Schritt, uns dem organisierten Sport anzuschließen. Hier beim TV Oppenheim haben wir mit nur einer Handvoll Leuten angefangen und dennoch war der Gesamtverein immer bereit, uns zu unterstützen. Wir hatten Glück und haben einen tollen Turnverein erwirbt“, so der Muaythai Großmeister Dibaba. Der 50-jährige Groß- und Außenhandelskaufmann sieht den Grund des Wachstums nicht nur im stetigen sportlichen Erfolg, sondern vor allem auch in der Gemeinschaft und Integrationsfähigkeit. „Bei uns sind 20 Nationen mit neun Religionen vereint, die Herkunft ist und bleibt nebensächlich. Am Beispiel unseres Kämpfers Suren sieht man, dass Integration bei uns in Oppenheim gelebt wird und es keine Unterschiede gibt.“

Stellvertretend gemeint ist Suren Bejanyan. Der in der Kategorie U23 bis 67kg antretende Athlet kam vor fünf Jahren aus Armenien als Geflüchteter nach Deutschland. Er sprach kein Deutsch und war zunächst auf sich alleine gestellt. Sofort kam der Anschluss zum Turnverein und dem Fight Team – fünf Jahre später ist er absolut integriert, spricht fließend Deutsch und ist sogar für die Nationalmannschaft nominiert. „Sportvereine sind ein super Hilfsmittel, um nicht nur Anschluss, sondern vor allem auch Freund*innen zu finden. Das gemeinsame Schwitzen schweißte zusammen und gerade für mich, der ganz neu nach Deutschland gekommen ist, war es ein Glücksgriff, direkt in den Verein zu kommen. Fast alle meine Freunde kommen aus dem Verein, er ist wie eine Familie für mich“, so der Auszubildende als Elektroniker, der sich im 3. Lehrjahr befindet.

Neben Suren Bejanyan hat das Fight Team Oppenheim zwei weitere Spitzenkämpfer*innen unter seinen Fittichen, Lucile Kappi (U23 unter 51kg) und Leon Balbach (U23 unter 54kg). Beide holten bei der EM im letzten Jahr Bronze und haben für die in Griechenland vom 31. Mai bis 10. Juni 2024 stattfindende WM große Ziele, versichert ihr Trainer Juri Ansoschin: „Wir fahren mit Suren, Leon und Lucile zur Weltmeisterschaft, um nicht nur eine Me-

daille zu holen, sondern den ganz großen Wurf zu landen. Alle drei haben das Potential und trainieren seit vielen Monaten sehr hart dafür. Es erfüllt mich mit großem Stolz, ein Teil davon zu sein“, betont der ehemalige Profi-Kämpfer, der in Muaythai die kompletteste aller Kampfsportarten sieht. „Wir möchten Gold bei der WM nach Deutschland holen und die Besten der Welt sein. Dabei treten wir gegen staatlich voll finanzierte und geförderte Athlet*innen an. Unsere Kämpfer*innen können nur hinfahren, weil wir im TV Oppenheim große Unterstützung erfahren. Wir sind auf dem Weg in die Weltspitze, doch uns fehlt die finanzielle Förderung“, ergänzt Alexander Dibaba, der wie Suren, Lucile und Leon von einer Olympiateilnahme träumt.

Denn Muaythai ist auf dem Weg der olympischen Anerkennung. In fast 130 Ländern wird die Kampfsportart betrieben – all diese sind Mitglied der International Federation of Muaythai Amateur (IFMA) mit Sitz in Bangkok. Regelmäßig finden Europa- und Weltmeisterschaften statt, an denen der Muaythai Bund Deutschland (MTBD) mit seinen Nationalteams teilnimmt. Die IFMA wurde bereits von der internationalen Dachorganisation der Sportverbände SportAccord und der vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) geförderten World Anti-Doping Agency (WADA) anerkannt. In Rheinland-Pfalz wird der Sport vom Muay Thai Verband Rheinland-Pfalz (MVRP) organisiert. Neben dem TV 1846 Oppenheim sind in Rheinhessen zwei wei-

tere Vereine dem Verband angeschlossen, der IVSI Ingelheim und die Kampfkunst Akademie Alzey. Das Fight Team Oppenheim engagiert sich dabei auch für die strukturelle und verbandliche Förderung von Muaythai. So ist Alexander Dibaba als Vizepräsident des MTBD bundesweit tätig und Lucile Kappi als Jugendleiterin im MVRP auf rheinland-pfälzischer Ebene.

Das große Ziel all der Anstrengungen, auf und neben der für die Abteilung gemieteten Halle mit eigenem Boxring, bleibt dabei die Teilnahme an den Olympischen Spielen. „Die Teilnahme an den Olympischen Spielen ist ein riesengroßer Traum von uns allen. Als ich in Thailand, im Mutterland des Muaythai, trainieren und kämpfen durfte, war das ein ganz besonderes Gefühl. So stelle ich mir Olympia vor! Dafür arbeiten wir sehr hart, um es allen zu zeigen“, so Leon Balbach, der früher leistungssportlich turnte. „Um es allen zu zeigen ist richtig“, ergänzt Lucile Kappi. „Aber vor allem auch als Frau zu zeigen, dass Kampfsport auch für Frauen möglich ist. Und damit auch den Jungs vor Augen führen, wo es lang geht“, blickt die Auszubildende zur medizinisch-technischen Fachangestellten augenzwinkernd und kampfeslustig in die Zukunft. Eben jener Ehrgeiz und jener Kampfgeist ist es auch, was den TV 1846 Oppenheim und sein Fight Team Oppenheim seit vielen Jahren so erfolgreich macht und die Hoffnungen wachsen lässt, rheinhessische Muaythai Kämpfer*innen bei den Olympischen Spielen zu sehen.



ÜBER 2.000 SPORTABZEICHEN BEIM TV GUNTERSBLUM

Arno Wedels Engagement für den Breitensport

Im Sportabzeichen Vereinswettbewerb 2023 konnte der TV Guntersblum in der Gruppe der Vereine mit über 900 Mitgliedern den 5. Platz erzielen. Mit insgesamt 43 abgenommenen Sportabzeichen haben die Mitglieder des TV Guntersblum nicht nur ihre individuelle Fitness unter Beweis gestellt, sondern auch das Vereinsgefühl gestärkt. Besonders hervorzuheben ist dabei der langjährige Einsatz von Arno Wedel, der als Sportabzeichenprüfer maßgeblich zum Erfolg beigetragen hat und andere Menschen ermutigt, ebenfalls aktiv zu werden.

Der 82-Jährige Arno Wedel ist nicht nur ein Urgestein des TV Guntersblum, sondern auch ein stetiger Förderer des Breitensports in seiner Heimatgemeinde und

auch über die Vereinsgrenzen hinaus sehr engagiert. Er hat seine Leidenschaft für den Sport zur Lebensaufgabe gemacht, wovon der TV Guntersblum seit vielen Jahrzehnten profitiert. Besonders die Tätigkeit als Sportabzeichenprüfer hat ihn über die Jahre hinweg geprägt und inspiriert weiterzumachen.

Arno Wedel kam durch seinen ehemaligen Klassenlehrer Adam Schaab zum Sportabzeichen. Schaab war Kulturwart im Vorstand des TV Guntersblum. „Er hatte mich seinerzeit angesprochen. Allerdings wurden die ersten Abnahmen in Guntersblum von zwei Prüfern aus Oppenheim im Jahr 1961 vorgenommen. Das stand ‚groß‘ in der Tageszeitung“, erinnert sich Wedel an die Anfangszeit

Die Kombination aus persönlicher Leidenschaft und der Freude am Sport

beim TV Guntersblum. Bereits 1966 begann er offiziell als Prüfer, nachdem er seine Lizenz erhielt. Seitdem hat er nicht nur unzählige Sportabzeichen abgenommen, sondern auch viele Veränderungen im Sport miterlebt.

Doch Wedel ist nicht nur seit 58 Jahren Sportabzeichenprüfer, sondern war über die Jahre hinweg auch in vielen anderen ehrenamtlichen Positionen, unter anderem als Abteilungsleiter, Vorsitzender oder auch Berater des TV Guntersblum aktiv. Die Prüfertätigkeit ist hierbei aber bis heute seine größte Leidenschaft. Diese Aufgabe hat ihn stets motiviert, selbst sportlich aktiv zu bleiben und sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen, aber vor allem auch andere mitzureißen.

„Wenn man einmal angefangen hat und Lob bekommt, hört man nicht einfach wieder auf“, so Wedel. Sein erstes Sportabzeichen absolvierte er 1964 bei der Bundeswehr, was zu dieser Zeit Bestandteil war, wenn man Unteroffizier werden

Über den Verein

Am ersten Markttag 1848 wurde die erste Fahne des TV Guntersblum in den Farben Schwarz-Rot-Gold geweiht, gestiftet von den Frauen und Jungfrauen des Ortes. Der Verein, inspiriert von "Turnvater" Jahn, förderte das Turnen als Mittel zur deutschen Einheit. Nach einer erzwungenen Auflösung 1849 wurde der Verein 1862 neu gegründet. Trotz der Herausforderungen durch Kriege und wirtschaftliche Krisen entwickelte sich der Verein erfolgreich und besteht seit nunmehr über 150 Jahren.

wollte. Besonders faszinierend ist für Wedel, wie sich das Sportabzeichen über die Jahre entwickelt hat: „Früher waren Disziplinen wie Kegeln dabei, das wäre heute gar nicht mehr möglich“, erinnert er sich.

Es gab früher nicht nur andere Disziplinen, sondern auch andere Gegebenheiten. Leichtathletische Disziplinen wurden damals auf dem Sportplatz vorgenommen, wo spartanische Verhältnisse waren.

20 km Radfahren wurde auf der stark befahrenen B9 gegen Abend vorgenommen. An eine Prüfung erinnert sich Wedel noch, wo daraus ein richtiges Radrennen gemacht wurde. Die ersten brauchten für die Strecke gerade mal etwas mehr als 30 Minuten. „Die sind dann vom Fahrrad abgestiegen und waren natürlich platt“, lacht Wedel.

Doch was treibt einen Menschen dazu an, über ein halbes Jahrhundert ehrenamtlich als Prüfer*in tätig zu sein? Für Wedel ist es die Kombination aus persönlicher Leidenschaft und der Freude, anderen Menschen zu helfen, ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Darüber hinaus hat sich das Vereinsleben beim TV Guntersblum durch das Sportabzeichen ebenfalls positiv entwickelt, denn durch das Sportabzeichen kommen Menschen aus verschiedenen Abteilungen zusammen, was zur Förderung der Gemeinschaft im Verein beiträgt. Arno Wedel hofft, dass sich auch in Zukunft Menschen finden, die seine Arbeit fortsetzen, ist aber guter Dinge. „Wir haben das Glück, dass insgesamt sieben Prüfer*innen am Start sind“, berichtet Wedel und betont die gute Zusammenarbeit innerhalb des Vereins, vor allem mit den Jüngeren.

Er ermutigt andere Vereine, sich ebenfalls im Bereich des Sportabzeichens zu engagieren. „Die eigenen Platzvoraussetzungen und die Unterstützung durch den Sportbund im Bereich der Prüfer*innen und nötigen Informationen sind wichtig, aber auch mit kleinen Aktionstagen kann man schon starten oder man macht es mit anderen Vereinen zusammen“, schlägt Wedel vor.



Mit Wedels Unterstützung hat der TV Guntersblum bereits über 2.000 Sportabzeichen abgenommen und jedes Deutsche Turnfest seit 1953 mit Aktiven besucht. Wedel selbst hat an mehr als 270 Wettkämpfen in über 50 Orten und Städten teilgenommen und blickt somit auf eine beeindruckende sportliche und ehrenamtliche Karriere zurück. „Ich würde mir wünschen, dass die Tätigkeit als Sportabzeichenprüfer auch weiterhin wahrgenommen wird und, sofern es meine Gesundheit noch zulässt, dass ich die

60 Jahre voll mache“, sagt er und blickt zuversichtlich in die persönliche sowie die Zukunft des TV Guntersblum.

Arno Wedel ist ein leuchtendes Beispiel für ehrenamtliches Engagement im Sport, für das er bereits zahlreiche Ehrungen auf Vereins- und Verbandsebene erhalten hat. Sein Einsatz bedeutet nicht nur ihm persönlich viel, sondern auch zahlreichen Menschen in Guntersblum. Seine Geschichte zeigt, wie wichtig Ehrenamt für das Vereinsleben und die Förderung des Sports ist.

STRAHLENDE KINDER AUGEN BEIM SPORTABZEICHEN

Wie die Grundschule am Sonnenberg ihre Schüler*innen vom Sportabzeichen begeistert

Im Rahmen der Sportabzeichen Ehrung werden jedes Jahr die bestplatzierten Schulen innerhalb von fünf Kategorien, abhängig von der Schulgröße, für ihre besonderen Leistungen ausgezeichnet. Die Grundschule am Sonnenberg Alsheim ist hierbei seit vielen Jahren sehr erfolgreich, im Jahr 2022 mit 90 und 2023 mit 109 Abnahmen in der Gruppe „Schulen von 151 bis 300 Schüler*innen“ auf Platz 1. Doch was steckt hinter dem anhaltenden Erfolg der Grundschule am Sonnenberg?

„Die Kinder wollen etwas leisten und besser werden“

Der Sportabzeichen-Wettbewerb für Schulen ist ein deutschlandweit ausgetragener Wettbewerb, der Schüler*innen aller Altersgruppen dazu ermutigt, ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Das Deutsche Sportabzeichen, das im Rahmen dieses Wettbewerbs verliehen wird, ist eine Auszeichnung für vielseitige Fitness und wird in den Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination abgelegt. Hierbei können die Kinder nicht nur ihren Ehrgeiz entwickeln, sondern natürlich auch gegen den zunehmenden Bewegungsmangel ankämpfen. Wie das erfolgreich und im Rahmen des normalen

Schulalltags funktionieren kann, berichtet Katja Volk, Schulleiterin und Sportlehrerin der Grundschule Alsheim am Sonnenberg.

In Alsheim wird bereits in den Wintermonaten mit dem Turnen für das Sportabzeichen gestartet, somit müssen nicht alle Disziplinen geballt im Sommer absolviert werden und die Thematik begleitet die Schüler*innen ab der 2. Klasse das ganze Schuljahr über. Das ist aber nur ein Teil des langjährigen Erfolgs. Selbstverständlich bedarf es einer Basis an engagierten Lehrer*innen, die bereit sind ihren Unterricht entsprechend anzupassen - auch die Lehrkräfte außerhalb des Sports werden stets miteingespant.

„Damit eben auch alle mitmachen können, habe ich eine Tabelle entwickelt, welche die Abnahme allen Lehrkräften erleichtert. Dort erkennt man auf einen Blick, was die Kinder leisten können und müssen inklusive möglicher Alternativübungen“, so Volk.

Aber eine Tabelle alleine reicht nicht, um Sport und Bewegung in Alsheim zu priorisieren. Während bei anderen Schulen der Sportunterricht gelegentlich für andere Fächer weichen muss, ist das in Alsheim nicht der Fall. Insbesondere auch aufgrund dessen, dass Katja Volk selbst leidenschaftliche Sportlerin ist. „Wenn wir uns anschauen, wie die Kinder oft ins erste Schuljahr kommen und welche Grundlagen wir erstmal legen müssen, dann ist das teilweise schon erschreckend. Da ist Sport immens

wichtig. Deshalb wird an unserer Schule der Sportunterricht auch nie ausfallen.“

Doch wie kommt das Sportabzeichen bei den Grundschüler*innen an, in einer Zeit, in der es immer wieder öffentliche Debatten über Leistungsdruck, die Abschaffung oder Reform von Bundesjugendspielen und deren langfristige Auswirkung auf die Kinder gibt.

„Die Kinder wollen etwas leisten und besser werden. Das sieht man beim Sportabzeichen deutlich. Das müssen nicht zwangsläufig Bundesjugendspiele sein. Wir lösen es beispielsweise mit einem Sportabzeichenaktionstag“, so Katja Volk.



Im Rahmen eines solchen Aktionstages werden weiterhin Ehrgeiz, die Freude am Sport und auch sportliche Leistungen gefördert. „Zumal die Kinder auch immer stolz sind, wenn sie mit Silber oder Gold belohnt werden und teilweise sogar an ein Sportstudium aufgrund der erzielten Leistung denken.“ Alternativen wie Turnen machen es ebenfalls möglich, dass nicht ausschließlich in der Leichtathletik begabte Kinder erfolgreich sind und so auch Selbstvertrauen gewinnen können.

Eben jenes Selbstvertrauen wird auch dadurch gestärkt, dass die Urkunden für das Sportabzeichen feierlich und persönlich durch die Schulleitung übergeben werden. Dabei werden klassenintern auch nochmal die Leistungen der Kinder hervorgehoben.

„Und da sieht man ganz deutlich die Freude bei den Kindern, das ist großartig und durch nichts zu ersetzen. Auch wenn es wirklich viel Aufwand ist, den man betreibt, gerade in der Erfassung, aber für strahlende Kinderaugen lohnt sich das Engagement jederzeit. Deshalb kann ich nur jeder Schule raten, sich für Sport und beim Deutschen Sportabzeichen zu engagieren.“, so Volk.



SPORTABZEICHEN 2023 IM RAMPENLICHT

Sportabzeichen-Schulwettbewerb 2023

	Rang	Schule	Sportkreis	Schüler	Abnahmen	Punkte 2023
Schulen bis 150 Schüler*innen	1	Grundschule Mauchenheim	Alzey-Worms	82	57	69,51
	2	Grundschule Gundersheim	Alzey-Worms	69	30	43,48
	3	Falkenberg Grundschule Dienheim	Mainz-Bingen	114	46	40,35
Schulen mit 151 bis 300 Schüler*innen	1	Grundschule am Sonnenberg Alsheim	Alzey-Worms	228	109	47,81
	2	Feldbergschule Mainz	Stadt Mainz	288	102	35,42
	3	Grundschule im Feldgarten Mainz-Ebersheim	Stadt Mainz	275	72	26,18
Schulen mit 301 bis 500 Schüler*innen	1	Grundschule Am Gleisberg Mainz	Stadt Mainz	470	319	67,87
	2	Grundschule Mainz-Laubenheim	Stadt Mainz	340	205	60,29
	3	Grundschule am Mühlbach Saulheim	Alzey-Worms	365	189	51,78
Schulen mit mehr als 750 Schüler*innen	1	Theodor-Heuss-Schule Mainz-Hechtsheim	Stadt Mainz	511	229	44,81
	2	Otto-Hahn-Schule Westhofen	Alzey-Worms	625	47	7,52
	3	Christian-Erbach-Realschule plus Gau-Algesheim	Mainz-Bingen	520	15	2,88
Schulen mit mehr als 750 Schüler*innen	1	Rabanus-Maurus-Gymnasium Mainz	Stadt Mainz	806	229	28,41
	2	Priv. Theresianum-Gymnasium Mainz	Stadt Mainz	926	194	20,95
	3	Eleonoren-Gymnasium Worms	Stadt Worms	1.086	43	3,96

Sportabzeichen-Vereinswettbewerb 2023

	Rang	Verein	Sportkreis	Mitglieder	Abnahmen	Punkte 2023
Vereine bis 400 Mitglieder	1	Binger Tauchsportclub	Mainz-Bingen	183	68	37,16
	2	Leichtathletikvereinigung Gau-Algesheim	Mainz-Bingen	326	109	33,44
	3	DJK Ballspielclub Mainz	Stadt Mainz	71	22	30,99
Vereine mit 401 bis 600 Mitglieder	1	Turnverein 1978 Monsheim	Alzey-Worms	582	20	3,44
Vereine mit 601 bis 900 Mitglieder	1	SG 1926 Spiesheim	Alzey-Worms	649	105	16,18
	2	Handballsportverein Alzey	Alzey-Worms	698	86	12,32
	3	Turnverein 1872 Finthen	Stadt Mainz	752	53	7,05
Vereine mit 901 und mehr Mitglieder	1	Turnverein Laubenheim 1883	Stadt Mainz	2.560	238	9,30
	2	TSG 1886 Pfeddersheim	Stadt Worms	1.029	62	6,03
	3	Turn- und Sportverein 1861 Büdesheim	Mainz-Bingen	996	51	5,12

Die Jubilare unter den rheinhessischen Sportabzeichenprüfer*innen:

**45
Jahre**

Friedrich Engel
Elisabeth Metzler
Helmut Hessert
Werner Geißel
Schultheis Siegfried

**40
Jahre**

Irmtraud Eller
Martina Eckert

**35
Jahre**

Thomas Haardt
Egon Umsunst
Gerit Eva Weinand
Winfried Metzger
Mareike Bresser
Sylvia Lepold
Achim Matthes

**30
Jahre**

Anette Rath-Bernarding
Karin Mathes
Sigrid Skonieczny

**25
Jahre**

Martina Muth
Cäcilia Kuhlmann
Harald Beinhauer

Die Jubilare unter den rheinhessischen Sportabzeichen Erwerber*innen:

45 x

Renate Espenschied
Günther März
Christine Rückeshäuser
Arno Wedel

40 x

Lutz Hartmann
Norbert Raimer
Walfried Schmitt
Marianne Seibel
Norbert Spitz
Annegunde Winter

35 x

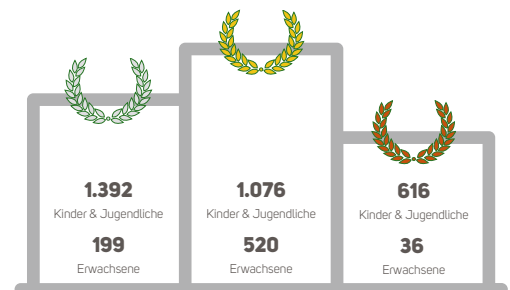
Volker Alleborn
Reinhold Klasen
Frank Petzke
Werner Reis
Mechthild Schieferdecker

30 x

Wolfgang Dechster
Lars-Patrick May
Volker Otto
Siegbert Schappel
Jürgen Uhler

25 X

Joachim Burkert
Christian Fritza
Carmen Knab
Michael Knaus
Martin Nanz
Peter Plechinger



JAHRESSTATISTIK DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2023



QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

Jetzt QR-Code scannen oder Kasten anlicken und online anmelden.



MEDIENRECHT FÜR VEREINE

Online
2 LE
Donnerstag, 11. Juli 2024
18:00 – 20:00 Uhr
10 €
OW2024-SB-13

Urheberrecht, Persönlichkeitsrechte, Recht am eigenen Bild, Lizenzrecht und GEMA. Die vielen Gesetze können die Medienarbeit im Sportverein schnell kompliziert werden lassen. Gemeinsam mit der Landeszentrale für Medien und Kommunikation zeigen wir anhand von Beispielfällen auf, was beachtet werden muss und wieso ein Foto nicht gleich ein Foto ist und wieso Musik nicht gleich Musik ist.

BACK TO BASICS - AUFBAU EINER ÜBUNGSTUNDE

Online
3 LE
Donnerstag, 29. August 2024
18:30 – 20:45 Uhr
15 €
OW2024-SJ-13

Unsere Back to Basics Reihe möchte die bei Lizenzwerb gelegten Grundlagen auffrischen, aber auch neue Erkenntnisse und Impulse liefern. In dieser Onlineveranstaltung zum Aufbau einer Übungsstunde werden die Aspekte Trainingsziele, Trainingsinhalte, Methoden sowie die verschiedenen Trainingsprinzipien und eine effiziente Stundengestaltung erläutert. Ebenfalls wird gezeigt, wie trotz wenig Material ein vielfältiges Training möglich ist.

GESCHMEIDIG BLEIBEN - MOBILITY AND STRETCH

Mainz
4 LE
Mittwoch, 4. September 2024
17:30 – 20:45 Uhr
20 €
KS2024-SB-09

Beweglichkeit ist ein wichtiger Bestandteil der Kondition. Damit verbunden sind aber gerade im Bereich der flexiblen und elastischen Gelenke gewisse Herausforderungen – denn Beweglichkeit und Kraft sind enge Partner. Wie sich die Beweglichkeit in Verbindung mit der Atmung fördern lässt, mit speziellem Fokus auf der eigenen Körperwahrnehmung, sind die zentralen Bestandteile dieser Fortbildung.

KINDER & JUGEND KONGRESS - GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

Online
8 LE
Samstag, 7. September 2024
9:00 – 17:00 Uhr
kostenlos
KJK2024-SJ-01

Unser kostenloser Fachkongress fokussiert sich in diesem Jahr auf das Thema Kinder und Jugendliche. Unter dem Motto „Gemeinsam mehr bewegen“ gehen hochkarätige Referent*innen aus Sportwissenschaft und -medizin in Workshops den Ursachen von Bewegungsmangel auf die Spur und vermitteln Möglichkeiten, wie bestehende koordinative und motorische Defizite im regulären Trainingsbetrieb ausgeglichen und bekämpft werden können. Folgende 4 Module (je 90 Minuten) werden angeboten: Der kindliche Bewegungsapparat – Besonderheiten und Beachtenswertes im Sport (Dr. Gregor Berrschke); Motorische Defizite erkennen und frühzeitig handeln (Kira Enders); Gemeinsam stark trotz unterschiedlicher Bewegungsgrundlagen - Teambuilding (Adam Kocian); Kommunikation mit Fingerspitzengefühl - Defizite richtig ansprechen (Dr. Jan Becker).



BACK TO BASICS - DEHNUNG IM KINDER- UND JUGENDALTER

Ingelheim
3 LE
Donnerstag, 12. September 2024
18:30 – 20:45 Uhr
15 €
KS2024-SJ-05

Unsere Back to Basics Reihe möchte die bei Lizenzwerb gelegten Grundlagen auffrischen, aber auch neue Erkenntnisse und Impulse liefern. In dieser Präsenzveranstaltung zur Dehnung im Kindes- und Jugendalter wird der Fokus auf den Zeitpunkt, die Gründe und die Methoden des Dehnens gelegt und anhand von Beispieldehnungen veranschaulicht. Im Vordergrund stehen dabei die Merkmale, die es bei der Zielgruppe der Kinder zu beachten gibt.

MOBILISATION VON SCHULTERN, ARMEN UND HÄNDEN

Mainz

4 LE

Dienstag, 17. September 2024

17:30 – 20:45 Uhr

20 €

KS2024-SB-10

Schreibtischhengste aufgepasst! Wir zeigen euch, wie ihr Beschwerden im Schulterbereich sowie an Armen und Händen vorbeugen und Beschwerden lindern könnt. Mit einer Vielzahl an effektiven Übungen und dem Achten auf Details bringen wir eine Ausgeglichenheit in die oft sehr strapazierten Körperbereiche. Damit kann insbesondere dem Karpaltunnelsyndrom vorgebeugt werden.

SO GEHT "FINANZCHEF" TEIL 2 VON 2

Online

2 LE

Dienstag, 24. September 2024

18:00 – 20:00 Uhr

10 €

OW2024-SB-15

Nachdem im ersten Teil bereits die Grundlagen für findige Finanzvertreter*innen in den vier steuerlichen Geschäftsbereichen gelegt wurden, knüpft der zweite Teil nahtlos an. Tücken des Sponsorings, die Erstellung eines Haushaltsplanes sowie das Führen der Buchhaltung und des Kassenbuches in Verbindung mit der Digitalisierung stehen auf der Agenda. Nach dieser Fortbildungsreihe seid ihr Finanzchef*in im Verein.

PERSONALABRECHNUNG IM SPORTVEREIN

Mainz

4 LE

Montag, 7. Oktober 2024

18:00 – 21:00 Uhr

20 €

KS2024-SB-11

Mini-Job, Midi-Job, Vollzeit, Teilzeit, Freiberträge und Pauschalen – die Beschäftigung und Abrechnung von Personal im Sportverein ist so vielseitig wie der Sport selbst. Wie jede Sportart gibt es bei jeder Beschäftigung unterschiedliche Regeln, die es zu beachten gilt. Wer also kein Foul begehen und regelkonform spielen bzw. beschäftigen und entlohnen möchte, ist bei dieser Fortbildung genau richtig!

SO GEHT "FINANZCHEF" TEIL 1 VON 2

Online

2 LE

Donnerstag, 19. September 2024

18:00 – 20:00 Uhr

10 €

OW2024-SB-14

Sparfüchse aufgepasst: das Verwalten der Vereinsfinanzen kann vereinfacht werden. Wie das in den vier steuerlichen Bereichen eines Sportvereins gelingen kann, zeigt Teil 1 dieser Onlineveranstaltung. Eine Fortbildung, die in keinem Tresor von Schatzmeister*innen und Kassensparten fehlen und um Teil 2 zwei Wochen später sogar ergänzt werden sollte.

INTELLIVEREIN - BEITRAGSVERWALTUNG

Online

Keine LE

Donnerstag, 26. September 2024

17:00 – 18:30 Uhr

kostenlos

OW2024-SB-16

„IntelliVerein“ kennt ihr bereits aus der jährlichen Bestandsmeldung und durch unser Sportportal. Doch es kann mehr. Egal ob Mitglieder- und Beitragsverwaltung, Buchführung oder Websiteauftritt. Die Software „IntelliVerein“ ist speziell auf die Bedürfnisse der Vereinslandschaft zugeschnitten und hilft dabei, Vereinsarbeit einfacher und effizienter zu gestalten. Das Seminar stellt euch die Software vor und informiert insbesondere über die Beitragsverwaltung und wie diese effizient abgewickelt werden kann. Anmeldung nur über das Sportportal des Sportbundes Rheinland unter: "MA24-WEB-449 Vereinssoftware IntelliVerein - Beitragsverwaltung".

BACK TO BASICS - KRAFT-TRAINING IM KINDES- UND JUGENDALTER

Mainz

3 LE

Mittwoch, 9. Oktober 2024

18:30 – 20:45 Uhr

15 €

KS2024-SJ-06

Unsere Back to Basics Reihe möchte die bei Lizenzenerwerb gelegten Grundlagen auffrischen, aber auch neue Erkenntnisse und Impulse liefern. In dieser Präsenzveranstaltung zum Krafttraining werden zunächst die sportwissenschaftlichen Basics gelegt. Anschließend wird spielerisches Krafttraining sowie die Gestaltung einer Krafttrainingseinheit unter die Lupe genommen – alles mit Blick auf die Herausforderungen im Kindes- und Jugendalter.

MUTIG & SELBSTBEWUSST DURCH SPORT - #STARKEKIDS

Mainz

8 LE

Samstag, 21. September 2024

9:00 – 16:00 Uhr

40 €

TS2024-SJ-04

Das Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen durch Sport stärken – ein zunehmend wichtiger Faktor im Erwachsenwerden der „Kleinen“. Wie das spielerisch im Trainingsalltag gelingen kann, welche Übungen es gibt um Kinder zu stärken und ihnen Mut mitzugeben, erfahrt ihr in dieser Präsenzveranstaltung.



IDEENBOX ZUR GEWINNUNG UND BINDUNG EHRENAMTLICHER

Ingelheim

8 LE

Sonntag, 29. September 2024

9:30 – 16:30 Uhr

40 €

TS2024-SB-09

Wie kann ich die Motivation und Bereitschaft zu ehrenamtlichem Engagement in meinem Sportverein erhöhen? Welche Bedürfnisse und Motive haben verschiedene Altersgruppen bei der Ausübung eines Ehrenamtes? Welche Zyklen eines Engagements gibt es? Praxisnahe Antworten mit zahlreichen Tipps und Tricks zum Ausbau des Ehrenamts bei euch im Verein liefert diese Tagesveranstaltung ganz nach dem Motto: „Es ist eine Ehre, kein Amt!“

SENIORENBERATER*IN - GRUNDLAGEN FÜR DIE SENIORENARBEIT IM SPORTVEREIN

Mainz

16 LE

Samstag, 12. Oktober 2024

9:00 – 16:00 Uhr

80 €

SEN2024-SB-01

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an.“ Die Anzahl der älteren Menschen in Sportvereinen wächst stetig. Altersgerechte Sportmöglichkeiten in Verbindung mit gesellschaftlichen Angeboten sind auch aus Sicht der Mitgliedergewinnung und -bindung nicht mehr wegzudenken. Seniorenberater*innen erhalten dabei Einblicke in medizinische Besonderheiten, Ergotherapie, Ernährungsgrundlagen und Gedächtnistraining, denn: „Mit 66 Jahren ist lange noch nicht Schluss“.



OUTDOOR KINDEROLYMPIADE

Wo kleine Athlet*innen großes Potential zeigen

Viele Sportvereine fiebern während der Olympischen Spiele fleißig mit. Damit ihr euch auch ein Gefühl von Olympia in den Verein holen könnt, haben wir diese „Outdoor Olympiade“ entworfen. Passend zu den fünf Olympischen Ringen, beruhen die 5 Stationen aus verschiedenen Bereichen, die absolviert werden müssen. Geeignet ist die Olympiade für alle Sportbegeisterten ab 6 Jahren. Am besten wird die Olympiade Outdoor gespielt, ist allerdings mit kleinen Abwandlungen auch in der Halle möglich. Für die Vorbereitung könnt ihr euch den Spielplan, einen passenden Laufzettel sowie die Anleitung zu den einzelnen Stationen kostenfrei herunterladen. Ebenfalls geben wir euch Bastelideen und Inspirationen rund ums Thema Olympia an die Hand.

Hier geht's
zu den
Unterlagen:



Hindernislauf

Curling



Decken-Volleyball



Weitsprung



Wasser-Lauf



LEBEN RETTEN KANN JEDER!



Scannt den QR-Code, um euren Verein herzsicherer zu machen.

Seit zwei Jahren arbeiten wir mit der Björn Steiger Stiftung bereits sehr erfolgreich innerhalb des Projektes: „Herzsicher – Sportler*innen retten Leben“ zusammen. In dieser Zeit konnten 24 Sportvereine mit Laien-Defibrillatoren ausgestattet werden – die kostenfreie Schulung der Vereinsmitglieder zur Erste-Hilfe inklusive. Nun wurde die Kooperation anlässlich des 75-jährigen Sportbund Jubiläums erweitert.

Um die breite Basis der Sportvereine und Sportverbände noch herzsicherer zu machen, gibt es die Möglichkeit im Projekt „Herzsicherer Verein“ einen kostenlosen Online-Kurs zur Herzdruckmassage zu

absolvieren. Er umfasst ein leicht verständliches Video, zum Abschluss gibt es einen kurzen Test und eine Urkunde für alle, die den Kurs vollständig absolviert haben. Haben mindestens fünf Vereinsmitglieder oder Verbandsfunktionäre erfolgreich teilgenommen, erhält der Verein bzw. Verband kostenlos eine lebensrettende Life Bag und ein Life Pad. Die Life Bag-Ausstattung beinhaltet alles, was für eine sofortige Reanimation erforderlich ist mit umfangreicher Zusatzausstattung speziell für Sportvereine & -anlagen. Das Life Pad unterstützt die Ersthelfer*innen bei einer Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Angemeldet sind bereits über 130 Sport-

vereine und Sportverbände. Über 1.300 Personen konnten so in Erster Hilfe geschult werden. Natürlich hat auch unsere Geschäftsstelle mit allen Mitarbeiter*innen den Kurs belegt und somit ebenfalls eine Tasche bekommen, welche bei unseren vielzähligen Aus- und Fortbildungen eingesetzt wird.

250 kostenfreie Erste Hilfe Life Bags und Life Pads für Vereine und Verbände



**BJÖRN STEIGER
STIFTUNG**

Die Björn Steiger Stiftung engagiert sich seit über 50 Jahren für die Verbesserung der Notfallhilfe. Die gemeinnützige Stiftung wurde 1969 nach dem tragischen Unfalltod Björn Steigers von seinen Eltern Ute und Siegfried gegründet. Meilensteine dieses Engagements sind z. B. die Einführung der bundesweit einheitlichen und kostenfreien Notrufnummern 110/112 im Jahr 1973, der Aufbau der Notruftelefonnetze an deutschen Straßen, die Einführung des Sprechfunks im Krankenwagen und der Aufbau der Luftrettung. Aktuelle Initiativen widmen sich insbesondere dem Kampf gegen den plötzlichen Herztod, der Breitenausbildung in Wiederbelebung, der Sensibilisierung von Kindern und Jugendlichen für den Notfall, dem Frühgeborenentransport und der Optimierung des Rettungsdienstes.

EIN LEBEN FÜR DEN SPORT

Helmut Hessert: Über 1.000 Wettkämpfe in sieben Jahrzehnten

Helmut Hessert, der dieses Jahr 78 Jahre alt wird, ist ein bemerkenswertes Beispiel für lebenslange Fitness und sportliche Leidenschaft. Seit über 70 Jahren widmet er sich dem Sport und beweist damit, dass Alter kein Hindernis für körperliche Aktivität sein muss – als Winzer bleibt er auch körperlich aktiv. Seine sportlichen Erfolge, insbesondere im Speer- und Diskuswurf, feiert er für den TSV SCHOTT Mainz.

Hesserts sportliche Reise begann bereits im Alter von sechs Jahren, als er einem Turnverein beitrug – damals eine Pflichtübung, die seinen Ehrgeiz entfachte und ihn bis ins hohe Alter begleitete. In seiner Karriere hat er beeindruckende 43 Sportabzeichen erworben und ist seit 1979 als Sportabzeichenprüfer tätig. Neben der Leichtathletik spielte er früher auch Handball, genoss die Kameradschaft und das regelmäßige Training. Heute würde Hessert Jüngeren auf den Weg geben, dass sie immer eifrig trainieren sollen und dass sie das Sportliche sehen müssen.

Der Europameister trainiert heute ein- bis zweimal pro Woche und erinnert sich an Zeiten, in denen er bis zu drei Wettkämpfe pro Woche bestritt. Im Seniorenalter ist er stolz darauf, wenn er noch einen Wettkampf pro Woche bewältigen kann. „Ich bin immer stolz, wenn meine Leistung konstant bleibt und es keinen Rückgang gibt“, sagt Hessert. Neben den sportlichen Reisen hat er auch einige Bekanntschaften gemacht. Selbst die Sprachbarriere konnte ihm nichts anhaben. Irgendwie konnte er sich immer verständigen, notfalls mit Händen und Füßen. Solche Bekanntschaften sind für Hessert „unvergesslich“. Im Seniorenbereich liegt das Augenmerk laut Hessert auf dem Spaß am Sport und in Wettkämpfen, aber natürlich auch darauf „alte Sportkameraden zu treffen und über das Vergangene zu plaudern.“

Und wenn man über das Vergangene plaudert, kommt man an den sportlichen Erfolgen von Hessert nicht vorbei: Er ist nicht nur Deutscher Meister, sondern auch Europa- und Weltmeister. Seine Medaillen und Urkunden zeugen von einer beeindruckenden Karriere, die ihn zu Wettkämpfen auf der ganzen Welt führte. Das Reisen, besonders mit dem Auto, hat ihm stets Freude bereitet. Mit strahlenden Augen spricht er über die Bedeutung des Sports: „Es hat das Leben versüßt, insbesondere abends, wenn man die Arbeitsschuhe gegen die Turnschuhe tauscht. Man ist sofort ein anderer Mensch.“

Mit über 1.000 Wettkämpfen in seiner Laufbahn verfügt Hessert über einen reichen Erfahrungsschatz, von dem auch andere profitieren können. Als aktiver Sportabzeichenprüfer teilt er sein Wissen und bleibt so der Leichtathletik treu. „So bleibt man jung und der Leichtathle-

tik noch erhalten.“ Doch zu all dem Sport und den Erfolgen bedarf es auch Unterstützung im privaten Umfeld: „Ich habe eine tolle Frau erwischt, die mir immer zur Seite steht und mich fahren lässt, dazu habe ich zwei wunderbare Kinder.“ Hesserts Sohn, Christian war ebenfalls als Spitzensportler in der Disziplin Speerwerfen aktiv. Die Leidenschaft zum Sport wird in der Familie Hessert stets weitergegeben, sodass auch Hesserts Enkelin schon in der Leichtathletik aktiv ist.

Abschließend blickt der Sportveteran hoffnungsvoll in die Zukunft: „Ich möchte gesund und munter bleiben. Wenn das Sportliche so weiter geht, möchte ich mich gerne noch so weiterbewegen. Soweit es noch machbar ist möchte ich gerne bei Wettkämpfen sein. Aber sobald es soweit ist, dass ich aufs Siegerpodest begleitet werden muss, dann ist es vorbei“, sagt er schmunzelnd.





Die Jugendarbeit der LAV Gau-Algesheim ist ein Paradebeispiel dafür, wie man junge Menschen für ehrenamtliches Engagement im Sportverein begeistern kann. Die DOSB Jugendleiter*innen Janina Hattmer und Johanna Klippel haben ein langfristiges Nachwuchsmodell etabliert, das nicht nur den Zusammenhalt fördert, sondern auch andere Sportvereine inspirieren und bestehende Nachwuchsprobleme lösen könnte.

Mit Verantwortung wachsen:

LAV GAU-ALGESHEIM INSPIRIERT DURCH INNOVATIVE JUGENDARBEIT

Das Erfolgsrezept der Jugendarbeit der LAV Gau-Algesheim ist die frühzeitige Einbindung junger Helfer*innen. Bereits ab einem Alter von zwölf Jahren werden interessierte Kinder ermutigt, bei Trainingsgruppen der Jüngeren mitzuhelfen. „Wenn jemand Interesse hat, sagen wir ihm, dass er bei den Übungsstunden der kleineren Kinder helfen kann. So werden sie ab diesem Alter an die Verantwortung herangeführt“, erklärt Janina Hattemer. Diese Helfer*innen unterstützen zunächst bei den 3- bis 5-Jährigen und übernehmen nach und nach mehr Verantwortung, bis sie schließlich auch bei den U8- bis U12-Gruppen eingesetzt werden. Somit werden sie Schritt für Schritt mit mehr Verantwortung betraut. Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Nachwuchsmodells ist die Ausbildung zum*zur Übungsleiterassistent*in im Alter von 14 Jahren oder sogar zum*zur C-Trainer*in Leichtathletik ab 16 Jahren, um bereits früh die richtige Grundlage für qualitativ hochwertige Übungsstunden zu legen, aber auch aufzuzeigen, was es bedeutet diese zu leiten.

Das Herzstück der Jugendarbeit in der LAV Gau-Algesheim ist der Jugendausschuss, den Janina Hattemer zusammen mit Johanna Klippel 2016 ins Leben gerufen hat, nachdem sie ihre DOSB Jugendleiter Lizenz bei der Sportjugend Rheinhessen erfolgreich abgeschlossen haben. „Als Abschlussprojekt habe ich eine Jugendordnung für unseren Verein geschrieben, weil wir zu dem Zeitpunkt noch keine hatten. Der Jugendausschuss hat seitdem seine eigenen Sitzungen und verwaltet seine eigene Jugendkasse. Er besteht aus gewählten Mitgliedern sowie Gruppenabgeordneten ab der Altersklasse U12“, berichtet Hattemer. Diese Struktur ermöglicht es, dass jede Altersgruppe des Leichtathletikvereins vertreten ist und ihre Ideen und Wünsche einbringen kann. Eine Jugendordnung kann also ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zu einer erfolgreichen Jugendarbeit im Verein sein und umfasst nicht nur die Rechte und Pflichten der Jugend, sondern auch die Strukturen und Verantwortungsbereiche gegenüber

des Vorstands und der Mitglieder. Der Jugendausschuss der LAV umfasst derzeit 11 ehrenamtliche Mitglieder, darunter Janina Hattemer als Jugendleiterin mit Sitz im Vereinsvorstand. Darüber hinaus gibt es ein*e 1. und 2. Vorsitzende*n des Jugendausschusses und vier Beisitzer*innen.

Jedes Jahr werden zahlreiche Aktivitäten, die über das normale Training hinausgehen durch den Jugendausschuss geplant und organisiert. Dazu gehören zum Beispiel jährliche Sommerferiencamps, Ausflüge zur Eisbahn und spezielle Aktionen wie ein 24-Stunden-Spendenlauf oder Weihnachtsbacken. Wichtig ist hierbei, dass alle Kinder des Vereins einbezogen werden können und sich Kinder oder Jugendliche verschiedener Trainingsgruppen begegnen, wodurch ein ganz neues Gefühl von Gemeinschaft entsteht.

Doch wie wirkt sich die Arbeit auf die ehrenamtlichen Helfer*innen aus? Die Einbindung der Jugendlichen in die Vereinsarbeit hat bei der LAV Gau-Algesheim viele positive Effekte. „Durch die Übernahme von Aufgaben lernen die Kinder und Jugendlichen, sich mehr zuzutrauen und Verantwortung zu übernehmen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein und ihre sozialen Kompetenzen“, so Hattemer. Die positiven Effekte werden durch die Übernahme von kleinen und später größeren Aufgaben hervorgerufen. Beispielsweise können die Gruppenabgeordneten der U12 bei den Aktionen für ihre Altersgruppe selbst teilnehmen, müssen dann aber die Zuschussliste beaufsichtigen und sich darum kümmern, dass alle anderen Kinder ihre Unterschrift richtig setzen. Ältere Helfer*innen hingegen kümmern sich bereits um Einladungsschreiben oder um die Planung von Aktionen. Hattemer selbst ist seit rund 8 Jahren ehrenamtlich in der überfachlichen Jugendarbeit aktiv.

Die mittlerweile 27-jährige promovierende Biologin lebt derzeit in Heidelberg und kann somit meist nur digital an Sitzungen teilnehmen, aber auch das ist für Hattemer kein Hindernis für ihr herausragendes Engagement, für das sie 2018 mit der Ehrung Junges Ehrenamt im Sport ausgezeichnet wurde.

Die Erfolge der Jugendarbeit in der LAV Gau-Algesheim zeigen, dass es sich lohnt, Kinder und Jugendliche frühzeitig in die Vereinsarbeit einzubeziehen und ihnen Verantwortung zu übertragen. „Es ist sinnvoll, in den Trainingsgruppen zu starten und durch überfachliche Spiele den Teamgeist zu fördern. Wenn das gut läuft, kann man gruppenübergreifende Aktivitäten organisieren“, empfiehlt Hattemer.

„Wichtig ist, die Kinder zu motivieren und ihnen zu zeigen, dass ihre Meinung zählt.“

Für andere Vereine, die ähnliche Erfolge erzielen möchten, hat Hattemer einen wertvollen Tipp: „Klein anfangen, dann wächst das automatisch.“ Durch eine schrittweise Herangehensweise und die kontinuierliche Einbindung der Jugendlichen können nachhaltige Strukturen geschaffen werden, die den Verein langfristig stärken.“

Die Jugendarbeit der LAV Gau-Algesheim ist ein inspirierendes Beispiel dafür, wie man mit kreativen Ideen und einem klaren Konzept junge Menschen für den Sport und das Ehrenamt begeistern kann.



BKK24 – LÄNGER BESSER LEBEN

Unser Partner in Gesundheitsfragen

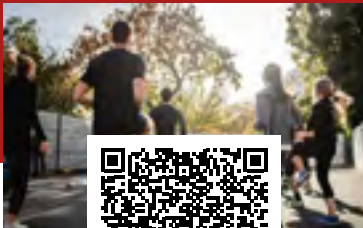
Seit 2017 arbeiten wir Hand in Hand, um Gesundheit und Sport zu fördern. Gemeinsam für Gesundheit und Wohlbefinden!

Eine starke Partnerschaft, die bewegt:

LÄNGER BESSER LEBEN

Jetzt 100 € sichern!

Du bist Nichtraucher*in, sportlich aktiv und deine Gesundheitswerte sind gut? Dann sichere dir jetzt 100 € mit dem „Länger besser leben.“ -Bonus bei der BKK24:



SPORTABZEICHEN AKTIONSTAGE

Jedes Jahr veranstaltet die BKK24 Sportabzeichen Aktionstage mit rheinhessischen Sportvereinen. In diesem Jahr am 06. Juli gemeinsam mit dem HSV Alzey.



HERZSICHER! SPORTLER*INNEN RETTEN LEBEN - GEMEINSAM GEGEN DEN PLÖTZLICHEN HERZTOD

Eine Initiative von BKK24, Björn Steiger Stiftung und Sportbund Rheinhessen. Jedes Jahr werden 12 rheinhessische Vereine mit lebensrettenden AED-Geräten ausgestattet & die Vereine bekommen Schulungen, die sie auf den Ernstfall vorbereiten sollen.



Über die BKK24

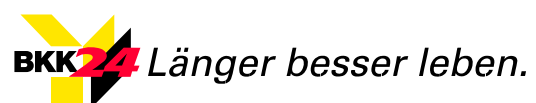
Die BKK24 ist eine innovative Krankenkasse, die sich für eure Gesundheit stark macht. Mit individuellen Angeboten und einem starken Fokus auf Prävention und Gesundheitsförderung!

Ihr wollt auch eine Aktion mit der BKK24 starten und euren Verein weiter voranbringen?

Dann meldet euch direkt bei:



Tobias Palm
„Länger besser leben.“ – Regionalleiter
06731 9000-727
t.palm@bkk24.de



SPORTAWARD
RHEIN-NECKAR



Award Night

21. Oktober 2024
Congress Center
Rosengarten Mannheim

Mit Live-Entertainment
und großer Sport-Party

Jetzt
Tickets
sichern



sportawardrheinneckar.de

 **SPORTREGION**
Rhein-Neckar

Initiator: www.sportregion-rhein-neckar.com

 **ultrabold**

slm
MARKETING

Veranstalter: ultrabold in Kooperation mit S.I.M. Marketing



 **LOTTO**

Rheinland-Pfalz

Partner des Sports



Anbieter gem. §9 Abs. 8 GlüStV 2021. Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.buwei.de. Hotline der BzGA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).