

# RHEINHESSEN BEWEGT

Ausgabe 5  
April 2025



SPORTBUND  
Rheinessen

Das Magazin des Sportbundes Rheinessen



#imfokus

**20 Jahre Lebenslauf**

#boxenstop

**Ju-Jutsu-Verband RLP  
legt Grundstein für Inklusion**

#vereinskids

**„Glücksferien“ der TG Osthofen als  
Instrument zur Resilienzstärkung**

# HERZSICHER.

SPORTLER:INNEN RETTEN LEBEN

# MACHT MIT!

## SICHERT EUCH EINEN DEFIBRILLATOR!

In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 65.000 Menschen unvermittelt am Herztod – **schnelle Hilfe mit Herzdruckmassage und Defibrillation rettet Leben!**

**Im Jahre 2025 erhalten 12 rheinhessische Vereine die Möglichkeit, das ›All-Inclusive-Paket‹ in Anspruch zu nehmen:**

- ♥ AED-Gerät inklusive Außenwandkasten oder Wandkasten zur Innenmontage und Infotafel für einen öffentlich zugänglichen Standort
- ♥ Beratung und Betreuung der Umsetzung durch die Björn Steiger Stiftung
- ♥ Schulung von Trainer:innen in Herzdruckmassage
- ♥ Übernahme von Folgekosten für den Austausch der PadPak Kassette (Elektroden-Batterie nach Einsatz bzw. nach Ablauf [4 und 8 Jahre]) durch die Björn Steiger Stiftung
- ♥ Nach dem achten Jahr geht der AED in den Besitz des Vereins über

## JETZT BEWERBEN!

**Eure Bewerbung sollte folgende fünf Fragen beantworten:**

1. Warum soll genau Euer Verein einen Defi erhalten, was macht Euren Verein besonders?
2. Wo würdet Ihr den AED öffentlich anbringen?
3. Wie schnell wäre der AED im Notfall erreichbar?
4. Wie schnell ist Euer Verein im Notfall für Rettungsdienste erreichbar?
5. Wie würdet Ihr Eure Vereinsmitglieder für das Thema ›Herzsicherheit‹ zukünftig sensibilisieren?

Sendet uns Eure Bewerbung formlos mit Beantwortung der fünf Fragen **bis spätestens 30.06.2025 an Ilka Knobloch**

✉ [i.knobloch@sportbund-rhein Hessen.de](mailto:i.knobloch@sportbund-rhein Hessen.de)



Eine Initiative von:



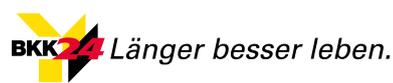
**BJÖRN STEIGER  
STIFTUNG**



Deutsche  
Herzzstiftung



**SPORTBUND  
Rhein Hessen**



**BKK 24** Länger besser leben.

# AUFSCHLAG



**Prof. Dr. Felix Kühnle**  
Technische Universität  
Darmstadt

Liebe Leser\*innen,

der Sport ist heutzutage wichtiger denn je. Teilnehmer- und Zuschauersport schaffen nicht nur Time-off-Erlebnisse in Zeiten der Krise. Sie können sogar sehr viel umfassender zur Bewältigung sozialer Probleme beitragen. Die neueste Ausgabe des Magazins „Rheinhessen bewegt“ spricht sich für Vielfalt im Sport aus, unter anderem durch Inklusion, Integration und die Vermittlung sozialer Werte.

Gemeinsam mit Kollegen der Humboldt-Universität zu Berlin und Universität Stuttgart haben wir im Rahmen der vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten „Extrem-o-S-Studie“ kürzlich die Präventionslandschaft unter die Lupe genommen, die der organisierte Sport in Reaktion auf die Bedrohung durch den Extremismus ausgeprägt hat. In den letzten Jahren haben insbesondere die Landessportbünde verschiedene Programme entwickelt, um Sportvereine bei der Vorbeugung und Bekämpfung von Rechtsextremismus zu unterstützen. Ob die Vereine programmatische Aktivitäten gegen Rechtsextremismus und andere Formen der gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit etablieren, hängt dennoch häufig von einzelnen Mitgliedern ab, die die Initiative ergreifen und das Thema im Verein vorantreiben.

Das vorliegende Magazin erzählt Geschichten von Pionier\*innen und Wegbereiter\*innen, die sich ans Herz fassen, inklusive Sportangebote ins Leben rufen, Aktionstage für den Abbau von Berührungängsten schaffen und durch ihr Engagement ansteckend wirken können. Die gesammelten Praxisbeispiele plädieren implizit wie explizit für eine Art action approach. Vom bloßen Nachdenken, so die Botschaft, werden sich die Verhältnisse nicht ändern.

Umso mehr ist es die Aufgabe der Sportwissenschaft, diesen Initiativen zur Seite zu stehen, Grenzen der Barrierefreiheit zu erkennen sowie auch nicht-intendierte Folgen der angestrebten Veränderungen offenzulegen. Beispielsweise hat meine soziologische Forschung über die Depression im Sport gezeigt, dass sich Stereotype und Vorurteile im Zuge der Enttabuisierung nicht einfach in Luft auflösen. Unter Umständen können sie sogar verstärkt werden und die ohnehin schwierige Situation der Betroffenen verschärfen.

Die wissenschaftliche Begleitung des Sports findet nicht im Elfenbeinturm statt. Die moderne Universität steht mitten in der Gesellschaft. An der TU Darmstadt pflegen wir ein dynamisches und wechselseitiges Verständnis von Exchange mit unseren Partner\*innen aus Wirtschaft, Politik, Kultur und natürlich dem Sport. Am Darmstädter Institut für Sportwissenschaft laden wir interessierte Bürger\*innen bereits seit 1986 einmal jährlich in das Darmstädter Sport-Forum ein, um über die Brennpunkte des Sports unserer Zeit ins Gespräch zu kommen.

Die im Magazin dargestellten Artikel stellen eine gelungene Auswahl aus einer Vielzahl an Maßnahmen und Innovationen dar, die der organisierte Sport in Rheinhessen zu bieten hat. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre. Bitte lassen Sie sich inspirieren!

Mit herzlichen Grüßen  
Prof. Dr. Felix Kühnle

# INHALT

Ausgabe 5 - April 2025

## BLITZLICHT

### 03 #startschuss

Prof. Dr. Felix Kühnle spricht über die wissenschaftliche Begleitung sozialer Phänomene des Sports

### 06 #schlagabtausch

„Es braucht mutige Entscheidungen“

### 08 #kopfstand

Sport-Inklusionslotsin Kathleen Dollmann spricht über ihren Arbeitsalltag in Rheinhessen

## LIVETICKER

### 10 #insiderheinhessen

Der Weg zur barrierefreien Vereins- und Verbandswebsite mit Eye-Able

### 13 #insiderheinhessen

Landesspiele 2025 von Special Olympics Rheinland-Pfalz in Mainz stehen vor der Tür

### 14 #imfokus

20 Jahre Lebenslauf - Benefiz mit Herz und Tradition

## SPORTFAMILIE (1/2)

### 16 #laufbahn

Box-Gym-Dreger: Mehr als nur ein Boxverein – eine Familie im Ring

### 18 #laufbahn

Beim TV 03 Selzen ist Kinderturnen für alle selbstverständlich

### 20 #boxenstop

Ju-Jitsu-Verband Rheinland-Pfalz baut Barrieren ab und ermöglicht Teilhabe

## SPORTFAMILIE (2/2)

### 22 #boxenstop

Der AMC Ingelheim zeigt, wie Inklusion im Motorsport gelebt werden kann

### 24 #ausgezeichnet

Strahlende Sterne in Rheinhessen

## VEREINSHEIM

### 26 #spielplan

Qualifizierungsübersicht der Monate April und Mai

### 28 #freistil

Mit Hoppel und Bürste gemeinsam das inklusive Mini-Sportabzeichen entdecken

### 29 #verbandskasten

Jahressteuergesetz 2024: Freigrenzen nicht erhöht

## TRIATHLON

### 30 #senioren-sport

„Einen zweiten Lebensraum beim TSV SCHOTT Mainz erschaffen“

### 32 #vereinskids

Psychische Gesundheit enttabuisieren

### 34 #teamplayer

Herzensemenschen der Region – Ehrenamtliche im Rampenlicht

Cover-Hinweis:  
TSV SCHOTT Mainz, Seniorensportakademie

## Impressum



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

REDAKTION: Alexander Beuerle & Sarah Pedersen  
DESIGN UND UMSETZUNG: www.porta-studio.com  
FOTOS: Sportbund Rheinhessen e.V.  
DRUCK: Weissgrund Media GmbH  
AUFLAGE: 1.350





# 6

**Welt- und Europameister  
Mathias Mester spricht über  
Inklusion im Sportverein**

Foto: Studio Ignatov

# 16

**Regeln als Chance  
beim Box-Gym-Dreger**



# 22

**Begegnung auf Augenhöhe  
geht auch im Motorsport  
beim AMC Ingelheim**



Mathias Mester ist eines der beliebtesten und bekanntesten Gesichter des deutschen Para-Sports, der zwischen 2006 und 2021 seine größten sportlichen Erfolge feierte. Insgesamt erzielte der 142,5 cm große Athlet sieben Weltmeister- und vier Europameistertitel. Hinzu kommen 22 Titel als Deutscher Meister und die Paralympics-Silbermedaille im Kugelstoßen. Eines der größten persönlichen Anliegen des 36-Jährigen ist es, mehr Aufmerksamkeit auf den paralympischen Sport zu lenken und damit einhergehend Inklusion weiter voranzubringen. Doch wie weit sind wir in Deutschland bei diesem Thema wirklich? Darüber haben wir mit ihm gesprochen.

Bildquelle: Studio Ignatov

# „ES BRAUCHT MUTIGE ENTSCHEIDUNGEN“

Mathias Mester

## Wie weit ist Inklusion in Sportvereinen?

**M**ester erinnert sich an seine frühen Erfahrungen im Sport und lobt Vereine wie Bayer 04 Leverkusen, die schon früh Strukturen geschaffen haben, in denen auch Parasporthler gefördert werden. „Bei Bayer 04 Leverkusen war es völlig normal, dass wir alle zusammen trainierten. Olympische und paralympische Athlet\*innen haben voneinander gelernt, und das war für mich das schönste Beispiel für gelebte Inklusion“, berichtet er. „Und ich würde behaupten, dass diese Erfahrung nicht nur für mich sehr wichtig war, sondern auch für die anderen.“

### „Ich wünsche mir ein Gefühl der Zugehörigkeit“

Obwohl Deutschland über 6.100 Behindertensportvereine hat, sieht Mester das getrennte System kritisch: „Natürlich haben der Behindertensport und die verschiedenen Abteilungen ihre Daseinsberechtigung, es gibt nicht umsonst olympische und paralympische Spiele. Dennoch sollten wir mehr darauf hinarbeiten, Menschen mit und ohne Behinderung im selben Verein zu aktivieren.“ Ein Blick nach England zeigt, wie es anders gehen kann. Dort treten alle Athlet\*innen, egal ob paralympisch oder olympisch, unter einer gemeinsamen Flagge an und werden gleichermaßen als Held\*innen gefeiert. „Das ist das Gefühl der Zugehörigkeit, das ich mir auch für Deutschland wünsche“, so Mester. Ein Vorbild für gelungene Integration sei für ihn auch Rheinland-Pfalz. Dort gibt es beispielsweise keine separate Kategorie für Parasporthler\*innen bei der Wahl zum Sportler des Jahres. „Ich habe es sogar geschafft, Sportler des Jahres zu werden – obwohl ich mit olympischen Athlet\*innen konkurriert habe. Das war ein unglaubliches Gefühl der Anerkennung“, erinnert sich der 36-Jährige stolz.

### „Lernt von anderen, bei denen es funktioniert“



Bildquelle: Nicole Müller

Doch warum bleibt die Entwicklung in Deutschland so oft auf halbem Weg stehen? Mester sieht die Problematik vor allem in alten Strukturen: „Viele Verantwortliche trauen sich nicht, neue Wege zu gehen. Es braucht mutige Entscheidungen und Menschen, die sagen: Hier ziehen wir alle an einem Strang und schaffen Angebote für alle.“ Für Vereine, die sich noch unsicher fühlen, hat er klare Ratschläge: „Schaut nach links und rechts. Lernt von

anderen, bei denen es funktioniert. Seht nicht die Probleme, sondern die Chancen. Am Ende profitieren alle im Verein zu Gunsten des Vereinslebens davon.“

Mester betont, dass Inklusion nicht nur bauliche Barrierefreiheit bedeutet. Es gehe darum, Menschen mit Behinderung in den Vereinsalltag zu integrieren. Dazu gehöre, gemeinsam zu trainieren, sich auszutauschen und einander zu unterstützen. „Wenn jeder nach seinen Leistungen gefördert wird, ohne dass Parasporthler\*innen in eine separate Schublade gesteckt werden, fühlt sich das nach echter Zugehörigkeit an“, so Mester. Er macht dabei auch auf die weitreichenden Auswirkungen aufmerksam, die Sport auf das Leben von Menschen haben kann. „Manchmal gerät man durch Schicksalsschläge an einen Punkt, an dem man nicht mehr weiter weiß und vor dem Nichts steht. Doch der Sport kann genau dann eine unglaubliche Kraftquelle sein. Plötzlich gibt es Perspektiven, wie die Paralympics, die zeigen: Du bist etwas wert, du kannst es schaffen.“

### „Man muss sich einfach trauen“

Trotz aller Herausforderungen sieht er positive Entwicklungen: „Es tut sich etwas, wenn auch langsam. Es gibt mehr inklusive Sportangebote, und immer mehr Vereine öffnen sich. Aber wir könnten schon viel weiter sein, wenn wir den Mut hätten, alte Muster hinter uns zu lassen.“ So bleibt am Ende eine klare Botschaft: Inklusion im Sport ist keine Belastung, sondern eine Chance. Sie schafft nicht nur neue Möglichkeiten für Menschen mit Behinderung, sondern stärkt auch den Zusammenhalt in den Vereinen. Es ist Zeit, alte Denkmuster aufzubrechen und Sport zu einem Raum für alle zu machen. Wie Mathias Mester treffend sagt: „Man muss sich einfach mal trauen!“



**„INKLUSION IST  
KEIN GOODY, ES  
IST GESETZLICHE  
PFLICHT!“**

Kathleen Dollmann

**K**athleen Dollmann ist seit Beginn des Sportinklusionslots\*innenprojekts im Jahr 2019 nebenberuflich beim Landessportbund Rheinland-Pfalz für die Region Rheinhessen zuständig. Das Team Rheinhessen vervollständigt seit Januar 2025 Patrick Oesterreich. Im Interview spricht die Lotsin über die Schwerpunkte, Herausforderungen und Highlights ihrer Arbeit.

### **Kathleen, wie kann man sich deine Arbeit als Sportinklusionslotsin vorstellen?**

Wir sind insgesamt 14 Sportinklusionslots\*innen in Rheinland-Pfalz und für die Vereine und Verbände in unseren jeweiligen Regionen rund um das Thema Inklusion im Sport zuständig. Gemeinsam wollen wir Inklusion in den Strukturen des organisierten Sports verankern. Dabei gefällt mir die flexible Gestaltung der Arbeit in unterschiedlichen Themenfeldern besonders gut. Vereinsberatung, Sensibilisierungseinheiten sowie Vernetzung gehören zu den Schwerpunkten meiner Arbeit. Zusammen mit Patrick möchte ich Barrieren abbauen – physisch wie auch psychisch.

### **Welchen Herausforderungen begegnest du als Sportinklusionslotsin?**

Mir begegnen sehr oft Ängste auf Seiten der Menschen mit Behinderung, aber auch in den Sportvereinen. Diese abzubauen gehört zu meinen Kernaufgaben und ist gleichzeitig auch eine der größten Herausforderungen. Außerdem sind die Mobilitätsangebote für Menschen mit Behinderung ausbaufähig, es fehlen wohnortnahe Sportangebote und die Sichtbarkeit der Angebote ist unzureichend. Darüber hinaus gibt es Handlungsbedarf bei den Kommunikationswegen. Dafür braucht es strukturelle Veränderungen, sonst erreichen wir keine langfristigen Verbesserungen.

## **Die Offenheit der rheinhessischen Sportvereine ist bemerkenswert**

### **Sind genau diese Herausforderungen dein Antrieb?**

Auf jeden Fall! Insbesondere das Potenzial, welches durch die große Vielfalt der Trainingsteilnehmer\*innen entsteht, begeistert mich und die entsprechenden Vereine jedes Mal aufs Neue. Man bekommt als Mensch sowie als Verein durch Inklusion sehr viel zurück. Das muss man einfach erleben, um es wirklich zu verstehen.

### **Was ist für dich ein Highlight deiner bisherigen Arbeit?**

Rückblickend denke ich dabei vor allem an einen Aktionstag inklusive Sensibilisierungseinheit beim TuS Sörrenloch. Dort wurden verschiedene sportliche, inklusive Schnupperangebote für Interessent\*innen aller Art, auch dank kommunaler Institutionen, ermöglicht und von entsprechenden Fachkräften angeleitet. Eingebettet in eine Fortbildung für überwiegend Übungsleiter\*innen, die man als Lots\*in regelmäßig durchführen kann, konnten vielfältige Be-



Scanne den QR-Code, um weitere Informationen zu erhalten oder wende dich direkt an die Sportinklusionslots\*innen für Rheinhessen unter [k.dollmann@silو.lsbrlp.de](mailto:k.dollmann@silو.lsbrlp.de) oder [p.oesterreich@silو.lsbrlp.de](mailto:p.oesterreich@silو.lsbrlp.de).



gegnungen und Erfahrungen in der Praxis gesammelt werden, um die Inklusion weiter in die Vereinslandschaft zu tragen. Solche Aktionstage sind eine perfekte Gelegenheit für den Einstieg in das Themenfeld der Inklusion, um auch umliegende Vereine zu inspirieren. Daraus sollte allerdings immer ein nachhaltiges und regelmäßiges Angebot resultieren. Den Vereinen gebe ich jedes Mal den Ratschlag, einfach zu machen oder von anderen Vereinen zu profitieren, anstatt sich in theoretischen Konzepten zu verlieren.

### **Was wünschst du dir für die Zukunft?**

Ich wünsche mir für Rheinhessen sowie über die Landesgrenzen hinaus eine allgemeine Chancengleichheit, um Menschen mit Behinderung ein Leben auf Augenhöhe zu ermöglichen – im und außerhalb des Sports. Inklusion ist kein Goody, es ist gesetzliche Pflicht. Wir können dennoch bereits heute stolz auf die Inklusionsbereitschaft der rheinhessischen Sportvereine sein, darauf sollten wir uns allerdings nicht ausruhen. Es gibt noch viel zu tun!

# DIGITALE INKLUSION LEICHT GEMACHT

## Der Weg zur barrierefreien Vereins- und Verbandswebsite mit Eye-Able®

**D**er Sportbund Rheinhessen hat Anfang letzten Jahres gemeinsam mit den anderen Sportbünden in Rheinland-Pfalz einen wichtigen Schritt in Richtung barrierefreier Kommunikation beschrritten: Die Websites aller Sportbünde sind nun dank der innovativen Assistenzsoftware Eye-Able® für alle Nutzer\*innen besser zugänglich. Eine be-

sondere Vereinbarung und Finanzierung macht es möglich, dass nicht nur die Webpräsenz der Sportbünde, sondern die Internetseiten aller Mitgliedsorganisationen – Fachverbände und Sportvereine – barrierefrei werden können.



**Eye-Able®**

SETZT MIT UNS EIN KLARES ZEICHEN

FÜR **DIGITALE INKLUSION** IM SPORT!

**Macht eure Website jetzt kostenlos\* barriereärmer**

(\* kostenlos für alle Sportvereine und -verbände in Rheinland-Pfalz)

**Anpassung der Websites an individuelle Bedürfnisse von Nutzer\*innen**

(z.B. Vorlesefunktion, Kontraste, Schriftgröße)



## Was bedeutet barrierefrei?

Eine Website ist dann barrierefrei, wenn sie für Menschen mit Behinderungen (z.B. visuell und kognitiv) ohne besondere Erschwerung und grundsätzlich ohne fremde Hilfe auffindbar, zugänglich und nutzbar ist. Ein Mensch mit Behinderung soll eine Website also genauso selbstbestimmt bedienen können wie ein Mensch ohne Behinderung. Die Software Eye-Able® ermöglicht es Website-Betreibern, schnell und effizient barrierefreie Websites zu gestalten, sodass es Besucher\*innen möglich ist, die Websites entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen anzupassen – ein bedeutender Fortschritt für die Inklusion im Sportbereich.

## Welche Funktionen bietet Eye-Able?

Wenn Eye-Able® auf der Website integriert ist, ist ein Strichmännchen zu sehen, auf das man klicken kann. Websites können dort von Nutzer\*innen an die individuellen Bedürfnisse durch bspw. folgende Funktionen angepasst werden:

- Schriftgröße ändern
- Kontrast verändern
- Blaufilter aktivieren
- Nachtmodus einstellen
- Webseite vorlesen lassen
- Mauszeiger vergrößern
- Besser lesbare Schrift einstellen

## Wie kann Eye-Able® installiert werden?

Sportvereine und -verbände in Rheinland-Pfalz können Eye-Able® kostenlos und selbstständig über den Sportbund Rhein Hessen integrieren. Scannt dazu einfach den QR-Code in der Anzeige und gebt das Passwort: LSBRLP ein. Anschließend erhaltet ihr alle Informationen und Details zur Installation. Darüber hinaus könnt ihr euch gern und jederzeit an das Team von Eye-Able® wenden: info@eye-able.com bzw. 01523-8292355

„Mit der Möglichkeit zur Integration von Eye-Able® auf allen Websites unserer Mitgliedsorganisationen ist es gelungen, die breite rheinhessische Dienstleistungspalette nochmal zu steigern und so einen großen Schritt auch zu digitaler Inklusion zu gehen“, so Sportbund Rhein Hessen Vorstand Thorsten Richter. Sportbund Präsident Klaus Kuhn ergänzt: „Inklusion wird längst in vielen rheinhessischen Vereinen bereits auf den Sportplätzen oder in den Sporthallen gelebt. Nun kann die Inklusion auch dank der benutzerfreundlichen und individuellen Gestaltung für alle auch neben dem Platz noch besser gelingen – und das für alle Sportvereine und Fachverbände.“

## Werdet Teil von Rhein Hessen bewegt oder unserem neuen Video-Podcast



Euer Verein oder Verband lebt von besonderen Menschen, spannenden Projekten und einzigartigen Momenten?! Genau das wollen wir zeigen! Ob erfolgreiche Nachwuchsarbeit, inklusive Sportangebote oder außergewöhnliche Events: Erzählt uns eure Geschichte und werdet Teil unseres neuen Video-Podcasts oder unseres Magazins Rhein Hessen Bewegt.

Unser Video-Podcast gibt Vereinen eine Bühne, um ihre Erlebnisse und Erfolge in spannenden Gesprächen zu teilen – authentisch und hautnah.

### INSPIRATION FÜR EUCH:

**#laufbahn** – Vom Nachwuchstalent zum\* zur Spitzensportler\*in: Erzählt uns von Sportler\*innen aus eurem Verein oder Verband, die eine besondere Entwicklung durchlaufen haben.

**#boxenstop** – Herausforderungen gemeistert: Ob ein Vereinsumbruch, ein sportlicher Rückschlag oder eine neue Trendsportart – teilt eure Erfahrung!

**#senioren sport** – Aktiv bis ins hohe Alter: Wie motiviert euer Verein ältere Mitglieder, fit und gesund zu bleiben? Berichtet über eure Seniorensport-Angebote.

**#vereinskids** – Die Zukunft des Sports: Ob Kindertraining, Nachwuchsprojekte oder besondere Erfolgsgeschichten junger Sportler\*innen – wir wollen sie hören!

### SO EINFACH GEHT'S:

Schickt uns eure Ideen oder Vorschläge passend zu einer unserer Kategorien – egal ob als kurze Beschreibung, Video oder Foto – per Mail an Sarah Pedersen:  
s.pedersen@sportbund-rhein Hessen.de

# REKORDVERDÄCHTIGER VEREINSSPORT IN RHEINHESSEN

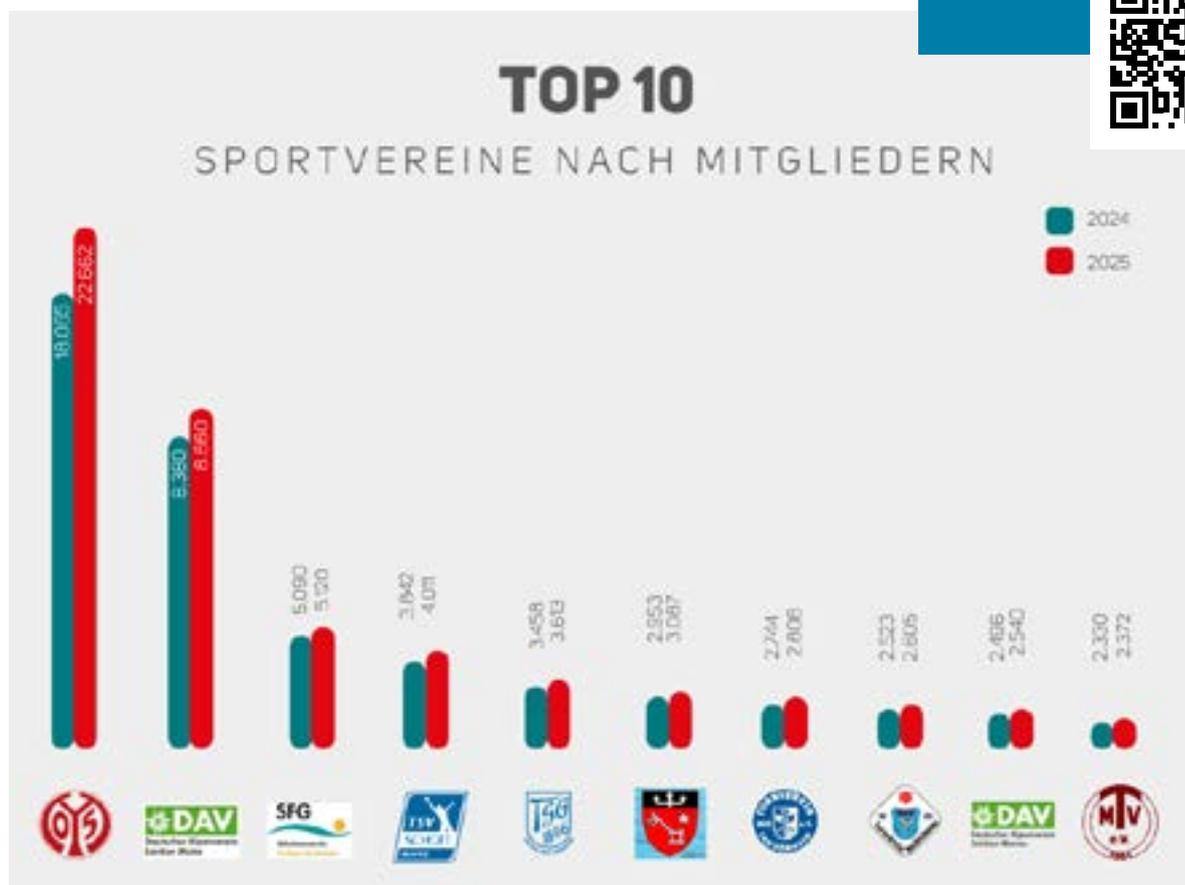
## Bestwerte erneut geknackt

Nach den Rekordzahlen im vergangenen Jahr war die Spannung groß, ob auch in diesem Jahr neue Höchstwerte folgen.

Die Mitgliederzahlen in den rheinhessischen Sportvereinen sind durch einen Zuwachs von über 9.000 Mitgliedern erneut auf einem sehr hohen Niveau, trotz sinkender Zahl der Sportvereine. Nachdem bereits im vergangenen Jahr ein Rückgang der Sportvereine zu verzeichnen war, ergibt sich dieses Jahr ein weiterer Rückgang um fünf Vereine.

Die weiter steigenden Mitgliederzahlen sind vor allem auch an den 10 mitgliederstärksten Vereinen in Rhein Hessen deutlich zu erkennen:

Die gesamte Auswertung der Bestandsmeldung 2025 inklusive Vergleich der größten Fachverbände, Mitgliederentwicklung nach Alter, Geschlecht und Sportkreis sowie die Vergleiche zum Vorjahr findet ihr hier:



# ETWAS KLEINER ALS OLYMPIA, ABER GENAUSO VIEL HERZBLUT UND EMOTIONEN

**D**ie Geschäftsführerin von Special Olympics Rheinland-Pfalz, Melanie Brumm, spricht im Interview über den jungen Verband und die bevorstehenden Landesspiele im Mai 2025 in Mainz.

Die Sportorganisation Special Olympics gibt es in Deutschland erst seit 1990. Im Fokus stehen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. In den letzten Jahren liegt ein Schwerpunkt der Verbandsarbeit auf Inklusion im Sport, d.h. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung treiben gemeinsam Sport. Durch verschiedene Projekte und Aktionen werden u.a. Sportvereine aktiv eingebunden.

Dabei steht das Team von Special Olympics Rheinland-Pfalz gerne für Vereinsberatungen, Fortbildungen oder Vernetzungen zwischen Menschen mit Beeinträchtigung und Sportvereinen zur Verfügung. Eine Besonderheit des Verbands ist, dass man nicht nur, wie im organisierten Sport bekannt, als Sportverein Mitglied werden kann, sondern auch als Einrichtung der Behindertenhilfe oder als Athlet\*in. Ganz im Sinne der Teilhabe und Selbstvertretung haben die Athlet\*innen so die Möglichkeit aktiv mitzugestalten, z.B. im Athletenrat.

## Dabei sein lohnt sich!

Als großer Höhepunkt stehen vom 20. bis 22. Mai 2025 die Special Olympics Landesspiele in Mainz auf dem Programm. Melanie geht davon aus, dass bis zu 800 Sportler\*innen mit und ohne geistige Beeinträchtigung nach Mainz kommen werden, um sich in 13 Sportarten miteinander zu messen. Außerdem werden knapp 400 Betreuer\*innen erwartet, um die Athlet\*innen bei den Wettbewerben u.a. auf dem Gelände des TSV SCHOTT Mainz sowie im Volkspark zu unterstützen. Im Volkspark bietet sich mit der inklusiven Landesspielmeile auch für Vereine aus Mainz die Möglichkeit, sich mit einem Mitmachangebot zu präsentieren. Alle Menschen sind herzlich eingeladen, das besondere Gefühl der Special Olympics Landesspiele mitzuerleben. Neben den sportlichen Leistungen wird es am Rheinufer eine große Bühne geben, die mit einem bunten Rahmenprogramm die Spiele abrundet. „Der Zugang zu den Sportwettbewerben sowie den Veranstaltungsstätten ist kostenfrei. Dabei sein lohnt sich“, betont Melanie und hofft auf zahlreiche Zuschauer\*innen.

Dieses sportliche Highlight ist für sie auch gesellschaftlich sehr wichtig, um Menschen mit geistiger Beeinträchtigung für Sport zu begeistern und gleich-

zeitig Vereine und die Gesellschaft von den Vorteilen, die durch Inklusion für alle entstehen, zu überzeugen. Wer dieses Jahr nicht dabei sein kann oder noch ein weiteres Mal die besondere Stimmung erleben möchte, ist bereits im kommenden Jahr herzlich zu den Special Olympics Nationalen Spielen im Saarland eingeladen.



**Special Olympics  
Landesspiele**

**20. bis 22. Mai 2025**

**Mainz**

Anmeldungen:





Seit seiner Gründung im Jahr 2005 hat sich der Lebenslauf als offizielle Benefizaktion des Mainzer Gutenberg Marathon, der seit 2024 als Halbmarathon stattfindet, fest etabliert. Ins Leben gerufen vom Sportbund Rheinhessen, verfolgt der Lebenslauf ein zentrales Ziel: Menschen, die im Schatten des Lebens stehen, in den Mittelpunkt der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken und sie in ein lebensfrohes Sport- und Stadtevent zu integrieren. In den vergangenen 20 Jahren ist ein starkes Netzwerk aus karitativen Einrichtungen und Partnern entstanden, die den Lebenslauf mit großer Treue unterstützen. Neben der Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit steht die finanzielle Förderung sozialer Projekte im Fokus der Aktion. Jedes Jahr wird eine neue karitative Einrichtung ausgewählt, die mit einem besonderen Projekt am Lebenslauf teilnimmt. So wächst das Netzwerk stetig weiter und schafft nachhaltige Unterstützung für verschiedenste soziale Anliegen.

# 20 JAHRE LEBENS LAUF - BENEFIZ MIT HERZ UND TRADITION



**Sport trifft soziales Engagement**

„Gemeinsam sind wir mehr als eine Bank ist für uns nicht nur ein Slogan, sondern gelebte Praxis. Wir freuen uns mit unserem Gewinnspareverein Sparen, Gewinnen und Gutes Tun miteinander zu verbinden und den Lebenslauf weiter zu unterstützen“, betont Andreas Manthe die Wichtigkeit des Projektes für die SpardaBank Südwest.

Ein besonderes Element des Lebenslaufs ist der Lebenslauf-Aktionstag, der traditionell am Vortag des Gutenberg Halbmarathons stattfindet. An diesem Tag haben die teilnehmenden Einrichtungen die Gelegenheit, ihre wertvolle Arbeit einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Die Besucher\*innen erwartet neben zahlreichen Infoständen ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm: Von sportlichen Showacts rheinhessischer Sportvereine

über Auftritte der Mainzer Fastnachtssikone Oliver Mager mit Kinderliedern bis hin zur inklusiven Schulband der Peter-Jordan-Schule und Singer-Songwriter Urban Fox – hier kommt jeder auf seine Kosten. Zusätzlich stellt sich die hauptbegünstigte Einrichtung in einem Talk vor, sodass Interessierte mehr über die jeweiligen Projekte erfahren und sich persönlich austauschen können. Zahlreiche Mitmachaktionen für Kinder machen den Aktionstag zu einem perfekten Event für die ganze Familie.

Thorsten Richter, Vorstand des Sportbundes Rheinhessen, betont die Bedeutung des Lebenslaufs: „Seit 20 Jahren liegt uns der Lebenslauf im wahrsten Sinne des Wortes am Herzen. Durch den Sport können wir Gutes tun. Dafür nutzen wir unser starkes Netzwerk mehr als gern“.

## Lebenslauf 2025

Wünsche können Menschen, die nicht mehr lange zu leben haben, Hoffnung und Kraft schenken. Besonders, wenn es sich um möglicherweise letzte Gelegenheiten handelt – sei es das Meer zu sehen, ein Konzert zu besuchen oder dem Lieblingsverein im Stadion zuzujubeln.

Der "Malteser Herzenswunsch" erleichtert diesen Weg und erfüllt letzte Herzenswünsche. Der Malteser Hilfsdienst e.V. in der Diözese Mainz hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Menschen mit einem medizinisch ausgerüsteten Fahrzeug und qualifiziertem Personal zu begleiten. Finanziert wird das Projekt ausschließlich durch Spenden, die es den ehrenamtlichen Helfer\*innen ermöglichen, diese Fahrten zu realisieren.

Der Lebenslauf 2025 unterstützt den "Malteser Herzenswunsch" und widmet ihm den Aktionstag am 3. Mai in Mainz. Von 10:00 bis 13:00 Uhr wird auf dem Ernst-Ludwig-Platz ein vielfältiges Programm geboten, das nicht nur informiert, sondern auch zum Mitmachen und Erleben einlädt.

### Spendenkonto:

IBAN: DE19 3706 0193 4001 1550 11

Stichwort: Spende Malteser Herzenswunsch Lebenslauf

Weitere Infos zum Lebenslauf gibt's hier:



### Partner:

- Sparda Bank Südwest
- Sportbund Rheinhessen e.V.
- Ärztefanclub Mainz 05
- Mainz 05 hilft e.V.
- Lotto Stiftung Rheinland Pfalz
- Werbewerkstatt Mainz
- Landesärztekammer RLP
- Stadt Mainz
- Schwellkopp-Träscher-Club
- SWR Herzenssache
- Mainzer Stadtwerke
- Motion Events GmbH

### Geförderte Einrichtungen:

- Mainzer Hospiz
- Peter-Jordan-Schule
- Mainzer Tafel
- FEMMA - Mädchenhaus Mainz
- Sozialdienst katholischer Frauen
- Pfarrer-Landvogt-Hilfe
- Wendepunkt
- Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte Mainz
- Krebskranke Kinder Mainz
- Flüsterpost
- Armut + Gesundheit
- Meenzer Leisetreter
- Aids-Hilfe Mainz
- Verein für Trauernde Eltern & Kinder
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft RLP
- Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst
- Ronald McDonald Haus Mainz
- Kidicare – Die Johanniter
- Bildungsnetzwerk Mainz (BINE Mainz)
- Kinderhaus Blauer Elefant
- Liebelle

# REGELN ALS CHANCE

## Box-Gym-Dreger: Mehr als nur ein Boxverein – eine Familie im Ring

Eine Halle, drei Boxringe und über 80 Sportler\*innen, die eins wollen: Boxen, Kämpfen und Teil von etwas sein. Das ermöglicht der Freimersheimer Verein Box-Gym-Dreger seit 2019 für Kinder, Jugendliche und Erwachsene durch Jan und Ala Dreger, die jeden Tag alles für den Boxsport geben.

Jan Dreger ist nicht nur 1. Vorsitzender des Vereins, sondern auch Trainer der Teams, Organisator von Wettkämpfen, Fahrten, Events und vielem mehr. „Es war immer mein Traum, ein eigenes Box-Gym mit einer eigenen Halle zu haben, das haben wir nun verwirklicht“, berichtet er stolz.

Das Box-Gym-Dreger scheint ein ganz besonderer Verein zu sein, er zieht nicht nur Sportler\*innen aus dem näheren Umkreis, sondern aus ganz Rheinhessen an, nur um mit Jan zu trainieren. Doch was kann Jan Dreger bieten, das andere Box-Studios oder -Vereine nicht haben?

Der ehemalige polnische Amateur-Boxer bietet in seinem Gym ein zweites Zuhause für alle, die bereit sind, seinen Regeln zu folgen und Teil der Gemeinschaft zu werden. Hierbei ist es egal, woher die Sportler\*innen kommen, welche Sprache sie sprechen oder welchen Glauben sie verfolgen: Im Ring geht es nur um den Menschen und nichts anderes zählt. Nicht ohne Grund ist der Verein seit 2023

Stützpunktverein des Bundesprogramms Integration durch Sport. „Ich denke, dass wir ohne Integration im Sport nur wenig erreichen können. Wer eine disziplinierte Gruppe haben will, mit der auch sportlich etwas erreicht werden kann, muss Integration leben. Ob sportlich, in der Freizeit oder in der Zusammenarbeit, wichtig sind Disziplin und Zusammenhalt, denn wir sind hier eine Mannschaft“, betont der Cheftrainer den Stellenwert von Integration.

Wer Mitglied werden möchte, muss sich mit den Regeln befassen, die beispielsweise vorsehen: „Während des Trainings redet nur einer: der Trainer“ oder „Vor und nach dem Training wird sich gewogen“. Die rund 20 Regeln sollen den entspre-



chenden Rahmen bieten und keine Angst verbreiten, für viele Jugendliche ist es sogar etwas Positives, wie auch Co-Trainer Roberto Chiarenza erzählt: „Die Regeln sind für mich ein Grund, wieso ich das Box-Gym-Dreger und Jan so mag.“

## „Wir arbeiten miteinander, nicht gegeneinander. Auch Boxen ist ein Teamsport“

Es gibt klare Regeln, an die man sich zu halten hat, das finde ich gut. Gerade Disziplin und Ordnung sind auch für alle anderen Lebensbereiche wichtig. Sicherlich kann man über diese Regeln diskutieren, aber viele Sportler\*innen kommen genau deswegen hier her, sie kennen die Voraussetzungen und gehen diese bewusst ein“. Roberto selbst hat in seiner Jugend immer wieder mit seinem eigenen Verhalten zu kämpfen gehabt, weshalb er sich mit 16 für den Boxsport entschieden hat, quasi als Präventionsmaßnahme vor offensiver Gewalt. Der heute 29-Jährige betont, wie wichtig Boxen für Jugendliche wie ihn sein kann: „Ich brauchte etwas, das mich runterholt, sodass es nicht eskaliert. Boxen war damals ein Ventil, um meine Aggressionen rauszulassen, ohne wirkliche Gewalt anzuwenden. Boxen und vor allem das Training hier in den letzten 3 Jahren haben mich sehr geprägt, es ist ein Teil von mir geworden“. Durch die eigenen Erfahrungen hat Roberto heute einen besonderen Zugang zu den Jugendlichen.

Neben Disziplin und einer besonderen Gemeinschaft spielt aber auch der sportliche Erfolg eine große Rolle, insofern die Sportler\*innen kämpfen wollen, denn das ist kein Muss. Wer kämpft, wird in der Regel durch die „Dreger-Schule“ auch erfolgreich, weshalb der Verein bereits auf einige Erfolge zurückblicken kann. Zu-

letzt feierten sie den Titel zur Deutschen U18 Meisterin der 15-Jährigen Sophia Illenseer aus Alzey. Laut Trainer Jan Dreger ist sie ein besonderes Talent, da sie erst vor knapp 2 Jahren mit dem Boxsport begonnen hat. Für Sophia ist Boxen ihr Leben und sie liebt das Gefühl vor und während der Kämpfe. Sie fühlt sich im Box-Gym-Dreger zuhause und das trotz eines großen Männeranteils: „Wir haben hier eine sehr starke Gemeinschaft, in der wir uns alle sehr verbunden fühlen und uns gegenseitig unterstützen.“

Jan und seine Frau Ala bieten mit ihrem Traum also vielen Jugendlichen ein Zuhause, vor allem auch denen, die ihr eigenes verlassen mussten. Heorhij Huriev kam 2022 aus der Ukraine nach Deutschland. Der 18-Jährige hat bereits in seiner Kindheit und frühen Jugend geboxt, allerdings ohne an Kämpfen teilzunehmen, das änderte sich mit dem Eintritt in das Box-Gym-Dreger. „Seit ich hier bin, boxe ich auch im Ring und gehe zu Wettkämpfen. Ohne Jan und das Team, wäre ich heute nicht so weit. Ich kam nach Deutschland,

ohne ein Wort deutsch zu sprechen, sie haben mir sehr geholfen, durch sie habe ich sogar einen Ausbildungsplatz gefunden und all meine Freund\*innen kenne ich aus dem Boxclub“.

## „Die Atmosphäre hier ist besonders, ich kann es mir nicht besser vorstellen“

Das Box-Gym-Dreger ist somit ein Ort der Bewegung im Sinne des Sports, aber auch auf persönlicher Ebene. Die Sportler\*innen lernen über sich hinaus zu wachsen, sich für andere einzusetzen und jeden Menschen gleich zu behandeln, unabhängig von Herkunft, Religion oder Geschlecht, denn Regel Nummer 5 lautet: Boxer zeigen Respekt.



Beim Thema Inklusion gerät Björn Hauenstein direkt ins Schwärmen und erklärt, dass gerade Kinder mit und ohne Behinderung vielfältige Impulse aus dem inklusiven Turnangebot mitnehmen können. „Die Vielfalt in der Übungsstunde ist eine Bereicherung für alle“, führt er weiter aus. Im Besonderen bleiben dem Übungsleiter Situationen im Gedächtnis, in denen Eltern miterleben dürfen, wie ihre kleinen Turner\*innen über sich hinauswachsen. Dabei bleibt das inklusive Sportangebot weiterhin eine gewöhnliche Turnstunde. „Bei uns findet ganz normales Gerätturnen statt, bei dem alle Kinder entsprechend den individuellen Fähigkeiten gefordert und gefördert werden“, beschreibt Björn den Inhalt der Übungsstunden. Der Fokus liegt auf der Motorik, da hierbei vor allem auch Kinder ohne Behinderung enorme Defizite aufweisen.

### Inklusion durch Qualifizierung greifbarer gestalten

Für den Initiator des inklusiven Sportangebots ist Inklusion mehr als Teilhabe. „Es sollten grundlegend keine Unterschiede mehr gemacht werden“, konkretisiert er seine Vision. Das beginnt schon beim Wording, denn für den Übungsleiter des TV 03 Selzen sind



# ~~REGELKINDER~~ LEBEN INKLUSION

**Kinderturnen für alle beim TV 03 Selzen**

Begriffe wie „Regelkinder“ unpassende Formulierungen. Die dadurch resultierende Ungleichheit der Kinder könnte man vermeiden und sich stattdessen auf das konzentrieren, was alle vereint: Menschen bzw. im konkreten Fall Turner\*innen, die gemeinsam ihrer Leidenschaft am Barren, Reck oder sonstigen Geräten nachgehen möchten. „Inklusion muss in allen Lebensbereichen etabliert werden“, ist sein Anspruch.

Seine Motivation und seine Erfahrungen speist er aus seinem alltäglichen Umgang mit seinem Sohn, welcher durch seine Behinderung von Beginn an die Sinne für Inklusion bei seinen Eltern geschärft hat. Diese Erfahrungen sollten auch für andere Kinder und Übungsleiter\*innen zugänglich gemacht werden, weshalb sich Björn schnell für eine inklusive Kinderturnstunde sowie regelmäßige Fortbildungen der Übungsleiter\*innen stark gemacht hat. Er selbst hat sich ebenfalls von Beginn an intensiv mit den inklusiven Möglichkeiten im Kinderturnen auseinandergesetzt und sich unter anderem beim Rhein Hessischen Turnerbund sowie dem Sportbund Rhein Hessen ausbilden lassen, um Inklusion im Sport professionell angehen zu können. Einen Großteil der Inhalte musste er sich jedoch in Eigenregie aneignen. Allge-

mein ist Björn sehr stolz darauf, weitere Übungsleiter\*innen für seine Idee gewinnen zu können. Mittlerweile könnte sich niemand mehr eine Übungsstunde ohne die neu dazu gewonnene Vielfalt vorstellen. Der Übungsleiter fordert daher im Bereich der Qualifizierung im organisierten Sport praxisorientiertere Fortbildungen, um Inklusion greifbarer werden zu lassen. „Ideal wären Fortbildungen, die Übungen für alle vermitteln“, führt er weiter aus, wohlwissend, dass eine Behinderung immer sehr individuell ausfällt. Jedoch ist für Björn mindestens genauso wichtig, dass auch die Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung ihre Ängste oder gar Vorurteile durch die Erfahrungen in der Praxis abbauen.

### Die Lebensfreude ist beispiellos

Rückblickend erinnert sich der Übungsleiter gerne an emotionale Momente und vor allem die vielen Kinder mit leuchtenden Augen und einem breiten Grinsen, die ihn in seiner ehrenamtlichen Vereinsarbeit bestärken. „Die Lebensfreude, die einem entgegengebracht wird, ist beispiellos“, beschreibt er die besondere Stimmung in der Turnhalle, wenn alle gemeinsam in Bewegungslandschaften herumtoben oder sich an den unter-

schiedlichen Geräten herausfordern. Um diese Freude mit möglichst vielen Menschen teilen zu können, wünscht sich Björn mehr Aufmerksamkeit und eine größere Plattform in der Öffentlichkeitsarbeit des organisierten Sports. Er hat zwar bereits zu Beginn des Sportangebots über Fachverbände und Institutionen mit sozialem Fokus Werbung gemacht, jedoch würde er gerne noch mehr Menschen mit seinem und vielen anderen Angeboten weiterer Vereine erreichen. Darüber hinaus besteht für ihn der Wunsch nach neuen Impulsen aus beispielsweise anderen Sportarten und Vereinen, um über den eigenen Tellerand hinausschauen zu können. So soll auch das bisherige Angebot des TV 03 Selzen ausgebaut werden, da die inklusive Kinderturnstunde zurzeit lediglich freitags stattfinden kann. Hierfür wären auch weitere empathische Übungsleiter\*innen notwendig, die nicht zwingend bereits Lizenzen im Bereich Inklusion erworben haben müssen. Zukünftig wünscht sich der Familienvater auch ein eigenes Angebot für Erwachsene mit Behinderung, um die Zielgruppe erweitern und mehr Menschen beim gemeinsamen Sporttreiben zu persönlichen Bestleistungen bringen zu können, denn für Björn gilt dabei stets: „Inklusion hat keine Grenzen“.





# BARRIEREN ABBAUEN UND TEILHABE ERMÖGLICHEN

## Inklusion im Ju-Jutsu-Verband Rheinland-Pfalz



Sport hat die Kraft, Menschen zu verbinden – unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Alter oder ihren körperlichen Voraussetzungen. Doch die Realität zeigt: Für Menschen mit Behinderung gibt es im Sport noch immer zahlreiche Barrieren. Der Ju-Jutsu-Verband Rheinland-Pfalz möchte eben jenen Barrieren den Kampf ansagen und bietet inklusive Seminare an, um Trainer\*innen im Umgang mit Sehbehinderung zu schulen und zu sensibilisieren. Außerdem gibt es auch für Menschen mit Sehbehinderung Selbstverteidigungskurse. Leiter der Kurse ist Juan de la Fuente - Referent für Stilarten im Ju-Jutsu Verband und auch für Inklusionsfragen sowie Seminare verantwortlich. Im Interview liefert er inspirierende Antworten und zeigt, wie der Weg zu mehr Teilhabe aussehen kann.

Juan de la Fuente kennt die Herausforderungen der Inklusion aus eigener Erfahrung. Nach einem Schlaganfall verlor er plötzlich sein Augenlicht: „Ich bin sehend nach Mallorca gefahren – und blind zurückgekommen.“ Dieser Einschnitt stellte sein Leben auf den Kopf. „Ich hatte das Gefühl, nicht mehr nützlich zu sein“, erzählt er offen. Doch der Sport zeigte ihm eine neue Perspektive. Eine Einladung zu einem Selbstverteidigungskurs für sehbehinderte Menschen veränderte alles: „Ich dachte, ich kann nichts beitragen. Doch dann merkte ich, dass ich durch meine Erfahrung und meinen Körper andere anleiten kann.“



Der erste Tag als Teilnehmer eines inklusiven Kurses bleibt ihm besonders in Erinnerung. „Ich stand am Rand und fühlte mich fehl am Platz. Doch als mich der Trainer aufforderte mitzumachen, merkte ich schnell: Mein Körper wusste noch, wie Bewegungen funktionieren – ich musste nur lernen, mich auf andere Sinne zu verlassen.“ Heute leitet Juan deutschlandweit Selbstverteidigungskurse für blinde und sehbehinderte Menschen und gibt seine Erfahrungen an andere weiter.

Trotz erfolgreicher Kurse gibt es immer noch Herausforderungen. „Die größte Hürde ist oft nicht die Behinderung – sondern die Angst der Trainer\*innen, etwas falsch zu machen“, erklärt Juan. Viele Vereine wissen nicht, wie sie mit Menschen mit Behinderung arbeiten sollen, dabei braucht es oft nur kleine Anpassungen. Ein Beispiel schildert er eindrucksvoll: „Ein blinder Teilnehmer berichtete mir, dass er mehrfach aus Vereinen abgewiesen wurde. ‚Das geht bei uns nicht, wir haben keine Erfahrung damit‘, hieß es oft. Dabei hätte es nur kleine Anpassungen gebraucht.“ Solche Erlebnisse zeigen, dass nicht fehlende Fähigkeiten der Sportler\*innen das Problem sind – sondern eine Überforderung in Verbindung mit mancherorts mangelnder Bereitschaft zur Inklusion.

Ein inklusives Seminar beginnt mit einem Kennenlernen und Erfahrungsaustausch - dies stärkt die Gruppe und gibt

Selbstbewusstsein. Da visuelle Anleitungen nicht möglich sind, arbeitet Juan mit taktilen Methoden. „Ich lasse die Teilnehmer\*innen meine Bewegungen ertasten, erkläre in kurzen, klaren Sätzen und lasse sie alles mehrfach üben.“ Dazu gehören Griffbefreiungen, Ausweichbewegungen und gezielte Schläge zur Selbstbehauptung. Ein besonderer Fokus liegt darauf, Körpersprache und Stimme gezielt einzusetzen. In Rollenspielen simulieren die Teilnehmer\*innen mögliche Angriffe und lernen, darauf zu reagieren. Am Ende gibt es noch ein Abschlussgespräch zur Reflexion des Erlernten und den Austausch über individuelle Herausforderungen.

Juan hat klare Zukunftspläne: „Mein Ziel ist es, dass blinde Menschen nicht nur Selbstverteidigung lernen, sondern durch den Sport insgesamt selbstbewusster werden – und vielleicht sogar ganz selbstverständlich in Vereine ge-

hen.“ Damit das gelingt, müssen Vereine und Verbände jetzt handeln. Er fordert Sportverbände auf, Inklusionsmodule in Trainer\*innenausbildungen zu integrieren und weitere Fördermittel für barrierefreie Sportangebote bereitzustellen.

Zum Abschluss des Gesprächs kündigt Juan sein Konzept für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für blinde und sehbehinderte Menschen an, das bald erscheinen wird. Zusätzlich entwickelt er ein Konzept für Trainer\*innen, das ihnen vermittelt, wie sie blinde Sportler\*innen in ihren Trainingsalltag integrieren können. Seine Botschaft ist klar: „Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen – sondern darum, es überhaupt zu versuchen.“ Denn Inklusion im Sport passiert nicht überall von selbst. Es braucht Trainer\*innen, die sich darauf einlassen, Vereine, die Barrieren abbauen und Sportler\*innen, die sich gegenseitig unterstützen. Der beste Zeitpunkt, um zu handeln? Jetzt!

### Was können Vereine tun?

- 1. Barrieren erkennen:** Sind die Sportanlagen zugänglich? Gibt es Hilfsmittel für Menschen mit Behinderung?
- 2. Trainer sensibilisieren:** Fortbildungen besuchen, um Unsicherheiten abzubauen.
- 3. Aktiv auf Menschen mit Behinderung zugehen:** Offenheit zeigen, Kurse bewerben, Kooperationen mit Behindertenorganisationen suchen.
- 4. Regelmäßige Evaluation:** Inklusionsmaßnahmen regelmäßig prüfen und verbessern.



# VOM ROLLI IN DEN RACER

**Inklusion im Motorsport –  
Begegnung auf Augenhöhe**

**W**ido Grube begann 2018 als stellv. Vorsitzender des 1957 gegründeten AMC Ingelheim. Er ist seit 2022 Vorsitzender und hat in dieser Rolle den Verein neu geordnet, in die Gemeinnützigkeit geführt und für Inklusion im Sport geöffnet. Im Interview spricht er über das inklusive Sportangebot, zwischenzeitliche Probleme und wichtige Tipps in der Umsetzung.

### Aspekt 1: Der Weg zur Inklusion

Nach einer Satzungsänderung im Jahr 2022 wurde der Verein gemeinnützig und konnte daraufhin auch Mitglied in diversen Verbänden wie z.B. dem Sportbund Rheinhessen werden. Es stellte sich jedoch die Frage, wie man diese Gemeinnützigkeit nun auch „auf die Straße“ bekommt. Wido und seine Vereinskolleg\*innen wollten die Gemeinnützigkeit entsprechend leben. Als er eines Tages an einer Fußgängerampel warten musste und ein Rollstuhlfahrer neben ihm stand, fragte er sich, ob der Rollstuhlfahrer nicht auch Kart fahren könnte. Und damit brachte er den „Motor zum Laufen“. Zu Beginn informierte sich Wido über vergleichbare Projekte und fand schließlich in Baden-Württemberg den RC Böblingen, der zu diesem Zeitpunkt bereits Inklusion im Motorsport lebte. Der Austausch mit dem Verein hat den AMC Ingelheim enorm weitergebracht.

### Aspekt 2: Das inklusive Sportangebot

Motorsport lebt von Mobilität, welche wiederum für Menschen mit Behinderung häufig ein Problem darstellt. Darin sieht Wido den Bezugspunkt zur Inklusion und möchte dadurch ein einzigartiges Erlebnis schaffen.

Das spezielle Kart wird mit einem üblichen, motorisierten Kart durch eine Anhängerkupplung verbunden, sodass Kinder und Jugendliche mit Behinderung auch das Gefühl von Geschwindigkeit erleben können. Im vorderen Kart sitzen die Jugend-



lichen des Vereins, wodurch wertvolle Begegnungen stattfinden, um die soziale Kompetenz zu fördern. Der Anhänger wurde durch die DEKRA geprüft, ist nicht motorisiert oder durch den Fahrer lenkfähig und verfügt über einen Sicherheitssitz mit entsprechendem Gurtsystem.

Mit diesem Gespann kommt der Verein gerne auf Anfrage zu Förderschulen, Werkstätten oder sonstigen Einrichtungen der Behindertenhilfe und veranstaltet kostenlos einen Aktionstag vor Ort. Hierfür ist lediglich ein Hof oder Parkplatz notwendig, um den Parcours aus Hütchen aufzubauen. Mittlerweile gibt es sogar elektrische Karts, wodurch auch eine Indoor-Veranstaltung auf entsprechendem Untergrund möglich wäre.

### Aspekt 3: Die Herausforderungen während des Projekts

Zuerst stellte sich die Frage nach der technischen Ausführung eines solchen Anhängers, da spezielle Eigenschaften zu erfüllen sind, um den Anforderungen im Motorsport gerecht zu werden. Nach einigen Stunden des Tüftelns und Ausprobierens sowie dank der Unterstützung des Netzwerks im Motorsport gab es letztendlich im Frühjahr des vergangenen Jahres den Durchbruch.

Eine weitere Herausforderung war die Finanzierung des speziellen Karts. Die

finanziellen Mittel des kleinen Motorsportvereins reichten nicht aus, um einen entsprechenden Anhänger mit all seinen Eigenschaften zu bauen. In einem Gespräch mit dem Motorsportverband Rheinland-Pfalz machte man Wido auf die Sport-Inklusionslots\*innen des Landessportbundes Rheinland-Pfalz aufmerksam. Das entsprechende Lots\*innenteam für Rheinhessen gab wertvolle Tipps bezüglich Fördermittelgeber und durch deren Netzwerk konnten auch entsprechende Einrichtungen der Behindertenhilfe kontaktiert werden.

### Aspekt 4: Benefits & Learnings

Wido erinnert sich an eine Situation, in der er gerade einem Kind mit Behinderung, welches laut Betreuerin selten Emotionen zeigen würde, aus dem Helm helfen wollte und ihm ein freudestrahlendes Gesicht entgegenbrachte. Diese pure Freude hat ihn sofort angesteckt und dieses Gefühl sei gegen kein Geld der Welt einzutauschen. Inklusion ist eine Bereicherung für alle im Sport!

Zukünftig möchte der Verein einen weiteren Anhänger konzipieren, der auch Erwachsenen mit Behinderung die Mitfahrt ermöglicht und die Zielgruppe dadurch erweitern. Wido und seine Vereinskolleg\*innen freuen sich bereits auf neue Anfragen unter [inklusion@amc-ingelheim.de](mailto:inklusion@amc-ingelheim.de) für Aktionstage aus Rheinhessen oder auch über die Landesgrenzen hinaus!

# STRAHLENDE STERNE IN RHEINHESSEN

**Macht mit bei Deutschlands bedeutendster  
Auszeichnung für das gesellschaftliche  
Engagement von Sportvereinen**



**M**it den „Sternen des Sports“ werden Sportvereine für ihr soziales Engagement ausgezeichnet. Der organisierte Sport und die Volksbanken und Raiffeisenbanken würdigen mit dem Wettbewerb bereits seit 2004 jährlich außergewöhnliche gesellschaftliche Aktivitäten in Sportvereinen. Im Mittelpunkt stehen hierbei Themenschwerpunkte wie Gesundheit, Integration, Kinder- & Jugend, Familie, Senioren, Gleichstellung, Klima- und Umweltschutz oder Ehrenamtsförderung. Dabei geht es um kreative und innovative Maßnahmen, die mit dieser Auszeichnung gewürdigt werden sollen. Die Ausschreibung erfolgt über die Volksbank Alzey-Worms sowie die Volksbank Darmstadt Mainz. Die Prämierung findet auf kommunaler, Landes- und Bundesebene in Form von Geldpreisen statt.

Ihr habt bereits eine Idee, mit welchem Projekt ihr euch bewerben möchtet? Dann bewerbt euch durch Scannen des QR-Codes bis zum 30. Juni. Alternativ findet ihr drei Best Practice Beispiele aus unseren rheinhessischen Vereinen, die sich mit niedrighwelligen Projekten erfolgreich bei den Sternen des Sports beworben haben.

## **Die Spaziergehgruppe am Beispiel der TG Kriegsheim**

Seit 2013 beweist die Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim, wie einfach und effektiv ein niedrighwelliges Angebot für ältere Menschen gestaltet werden kann. Diese inspirierende Initiative entstand im Rahmen eines Projekts des Rheinhesischen Turnerbundes und zeigt bis heute, wie Gemeinschaft und Bewegung Hand in Hand gehen können. Jeden Donnerstag von 09:00 bis 10:15 Uhr treffen sich 12 bis 15 ältere Menschen, begleitet von Ehrenamtlichen, zu einem gemeinsamen Spaziergang und einem anschließenden Frühstück – unabhängig von Wetter, Fitnesslevel oder Vereinszugehörigkeit. Besonders beeindruckend: Viele Teilnehmer\*innen nutzen



Rollatoren und fühlen sich dennoch willkommen. Wer nicht mitlaufen kann, kommt oft nur zum Frühstück ins ortsansässige Mehrgenerationenhaus, mit dem seit 2016 eine Kooperation besteht – einem Ort, um der Einsamkeit zu entfliehen und Gemeinschaft zu erleben. Dabei benötigt es weder eine Sporthalle noch teures Equipment. Eine Vereinszugehörigkeit ist willkommen, aber keine Pflicht – das senkt die Hürden für eine Teilnahme. Die TG Kriegsheim zeigt, wie dem demographischen Wandel und der Vereinsamung älterer Menschen erfolgreich begegnet werden kann. Lasst euch inspirieren, auch euer Verein kann mit einer Spaziergehgruppe nicht nur Menschen bewegen, sondern auch Herzen berühren.

## **Blühende Vielfalt beim ARSV Solidarität Mainz**

Der Verein zeigt, wie leicht sich ökologisches Engagement in den Alltag eines Sportvereins integrieren lässt. Mit Baumscheiben-



patenschaften verwandeln Vereinsmitglieder kahle Bodenflächen in artenreiche Blühwiesen – ein wertvoller Lebensraum für Bienen, Käfer und Schmetterlinge. So leisten sie einen Beitrag gegen das Insektensterben. Baumscheiben, oft ungenutzt und vernachlässigt, werden durch Kinder und Mitglieder des Vereins in kleine Oasen verwandelt. Diese Flächen bieten nicht nur Nektarquellen für Insekten, sondern fördern auch die ökologische Stabilität. Gleichzeitig lernen Kinder durch Pflegepatenschaften Verantwortung, Durchhaltevermögen und Naturverbundenheit – sie wachsen gemeinsam mit den Blumen. Die Blühflächen sind nicht nur wichtig für die Tierwelt, sie verschönern auch die Stadt, sorgen für Freude bei Anwohner\*innen und stärken die Gemeinschaft. Durch regelmäßige Pflege, Müllbeseitigung und Gießen entstehen bunte, lebendige Biotope. Unterstützt wird das Projekt von Anwohner\*innen, der Ortsverwaltung und lokalen Betrieben – eine echte Teamleistung!

### Fit und clever mit dem Mombacher Turnverein 1861

Mit einem innovativen Bewegungsprogramm schafft der Mombacher Turnverein ein Angebot, das ältere Menschen aktiv einbindet – ob mit oder ohne Beeinträchtigung. In Zusammenarbeit mit dem AWO-Seniorenzentrum und dem Caritas Haus St. Rochus finden regelmäßige Einheiten direkt in den Einrichtungen statt. Dadurch werden Hemmschwellen abgebaut und Bewegung leicht zugänglich gemacht. Die abwechslungsreichen Stunden umfassen Übungen zur Gelenkbeweglichkeit, Muskelaufbau, Koordination und Gedächtnistraining. Sie bringen nicht nur körperliche, sondern auch geistige Vorteile und machen vor allem eines: Spaß! Bewohner\*innen, auch aus Wohngruppen

für Menschen mit Demenz, werden unkompliziert von Mitarbeitenden begleitet. Gleichzeitig können Gäste durch offene Angebote einfach „hereinschnuppern“. Dabei kann die Zusammenarbeit von Sportvereinen mit Senioreneinrichtungen überall umgesetzt werden. Vereine bringen das sportliche Know-how mit, während die Einrichtungen eine vertraute Umgebung bieten. Kurze Wege und flexible Programme machen das Konzept barrierefrei und einladend. Der MTV geht mit seinen Übungsstunden dorthin, wo sich die Menschen aufhalten. Dabei profitieren die Teilnehmer\*innen durch eine verbesserte Lebensqualität, während der Verein neue Mitglieder gewinnt und sein Engagement für die Gemeinschaft stärkt. Ein Anstoß für Vereine, Bewegung zu den Menschen zu bringen und Teil einer lebendigen Nachbarschaft zu werden.



Ihr habt bereits eine Idee, mit welchem Projekt ihr euch bewerben möchtet? Dann bewerbt euch durch Scannen des QR-Codes bis zum 30. Juni. Alternativ findet ihr drei Best Practice Beispiele aus unseren rheinhessischen Vereinen, die sich mit niedrigschwelligen Projekten erfolgreich bei den Sternen des Sports beworben haben.



# QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

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



## DIGITALISIERUNG IN VEREINEN – ASPEKTE FÜR DEN DATENSCHUTZ

Online  
2 LE  
Mittwoch, 16. April 2025  
18:00 – 19:30 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-17

In diesem Online-Seminar werden wir die speziellen datenschutzrelevanten Anforderungen an die digitale Vereinsarbeit thematisieren, die meistens vom privaten Laptop und von zu Hause aus stattfindet. Doch wie sieht es unter diese Voraussetzungen mit Datenschutz aus? Welche Maßnahmen können getroffen werden? Diese Fragen werden mit dem Ziel beantwortet, eine handhabbare und praxisorientierte Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben in eurem Verein zu gewährleisten.

## WIE BLEIBT MEIN VEREIN GEMEINNÜTZIG?

Online  
2 LE  
Dienstag, 29. April 2025  
18:00 – 19:30 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-18

Der Vereinszweck ist entscheidend für die Frage, ob der Verein als gemeinnützig anerkannt wird und in welchem Umfang Steuern zu entrichten sind. Die steuerliche Anerkennung der Gemeinnützigkeit setzt nicht nur voraus, dass der Verein tatsächlich gemeinnützige Zwecke verfolgt, sondern er muss dies auch in seiner Satzung festlegen. Was der Verein tun muss, um seine Gemeinnützigkeit zu erhalten, erfahren Sie bei dem Infoabend.



## INKLUSION IM SPORTVEREIN UMSETZEN

Online  
2 LE  
Montag, 5. Mai 2025  
18:00 – 20:00 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-19

Was ist eigentlich Inklusion und wie können wir Inklusion im Verein leben und in die Sportpraxis umsetzen? Die Sport-Inklusionslotsen des organisierten Sports in Rheinland-Pfalz erklären was Inklusion ist und bieten individuelle Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für den Start in den Inklusionsprozess und die Umsetzung im eigenen Verein.

## GRUNDLAGEN DES VEREINSRECHTS

Online  
2 LE  
Dienstag, 6. Mai 2025  
18:00 – 19:30 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-20

In unserer Onlineveranstaltung erhaltet ihr einen umfassenden Überblick über die rechtlichen Herausforderungen, die im Sportverein auftreten können. Besonders geeignet für Führungskräfte und neu gewählte Funktionsträger\*innen, decken wir wichtige Themen wie allgemeine Rechtsfragen, die Stellung und Aufgaben von Vorständen, Satzungsbestimmungen sowie Vertragsgestaltungen. Außerdem beleuchten wir Haftungsfragen und die Abläufe in der Mitgliederversammlung.

## NEUES ZUM DATENSCHUTZ / URHEBERRECHT

Online  
2 LE  
Donnerstag, 8. Mai 2025  
18:00 – 19:30 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-21

Am 25. Mai 2018 trat die DSGVO in Kraft und hat tiefgreifende Auswirkungen auf die Arbeit in Vereinen und Verbänden. In unserem Online-Seminar informieren wir euch über die neuesten Entwicklungen. Erfahrt, wie ihr personenbezogene Daten rechtssicher verarbeitet. Thematisiert werden unter anderem Datenschutzregelungen in Satzungen, der Umgang mit sensiblen Daten und die Informationspflichten gegenüber Mitgliedern. Schafft die nötige Klarheit für euren Verein.

## KLARER KOPF & STARKE LEISTUNG DURCH KONZENTRATIONSTECHNIKEN

Online  
8 LE  
Samstag, 10. Mai 2025  
09:00 – 16:00 Uhr  
40 €  
OW2025-SB-06

Entdeckt die Bedeutung von Konzentration im Sport und warum sie eine zentrale Rolle für euren Erfolg spielt. In dieser Veranstaltung erlernt ihr kurzfristige Techniken zur sofortigen Verbesserung der Konzentration sowie langfristige Strategien für nachhaltige Leistungssteigerung. Zudem wird euch gezeigt, wie ihr diese Techniken effektiv in euren Trainingsalltag integrieren könnt.



## STRATEGIEN ZUR BINDUNG EHRENAMTLICHER

Online

2 LE

Dienstag, 13. Mai 2025

18:00 – 19:30 Uhr

Kostenlos

OW2025-SB-22

Ein Patentrezept zur Gewinnung und Bindung von Ehrenamtlichen gibt es leider auch in diesem Online-Workshop nicht. Dennoch gibt es immer wieder Organisationen, die eine für sich passende Strategie entwickelt haben. Im Austausch werden Herangehensweisen beleuchtet und mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen in Zusammenhang gebracht. Abschließend wird ein Tool präsentiert, um Maßnahmen zur Bindung und Rekrutierung abzuleiten.

## GRUNDLAGEN DES MARKETINGS & SPONSORING FÜR EINE EFFEKTIVE PARTNERSCHAFT

Online

2 LE

Donnerstag, 15. Mai 2025

18:00 – 19:30 Uhr

Kostenlos

OW2025-SB-23

In diesem Online-Seminar erfahrt ihr, wie wichtig Sponsoren für die finanzielle Basis eures Vereins sind. Ihr lernt, wie ihr geeignete Sponsoren findet und welche Vorteile sie aus einer Zusammenarbeit ziehen können. Diskutiert wird auch, warum eine harmonische Beziehung zwischen Sponsor und Verein für den langfristigen Erfolg entscheidend ist. Erfahrt, wie ihr potenzielle Sponsoren gezielt anspricht und wie ihr diese wertvollen Partnerschaften effektiv gestalten könnt.

## BEWEGUNG MIT SYSTEM ATHLETIKTRAINING FÜR SPORTLICHEN ERFOLG

Mainz

8 LE

Samstag, 17. Mai 2025

09:00 – 17:00 Uhr

40 €

TS2025-SB-06

In dieser Veranstaltung erhaltet ihr eine umfassende Einführung in das Athletiktraining. Wir klären, ab wann Athlet\*innen mit Athletiktraining beginnen sollten und beleuchten die Bedeutung des plyometrischen Trainings für die sportliche Entwicklung. Praxisbezogene Anwendungsmöglichkeiten mit konkreten Beispielen helfen euch, die erlernten Techniken direkt in eurem Training umzusetzen. Macht euch bereit für mehr Leistung!

## KOMMT INS ROLLEN – INLINESKATING ALS ALTERNATIVE

Westhofen

5 LE

Samstag, 17. Mai 2025

09:00 – 13:00 Uhr

25 €

TS2025-SJ-06

Erlebt die aufregende Welt des Inlineskatens als Programm neben dem klassischen Trainingsbetrieb. Diese außersportliche Aktivität bietet euch die Möglichkeit, die Basics des Skatens zu erlernen und verschiedene Spielformen auszuprobieren. Lasst euch von der Dynamik des Inlineskatens begeistern.



## PILATES IM FLOW

Mainz

4 LE

Montag, 19. Mai 2025

17:30 – 20:45 Uhr

20 €

KS2025-SB-08

Ihr seid vertraut mit den Grundprinzipien, der Atmung und den Basisübungen, die das Training von Joseph Pilates ausmachen? Dann lasst uns alles miteinander verknüpfen, sodass ein fließendharmonisches Stundenbild entsteht. Dieses Kurzseminar richtet sich an alle mit Pilateserfahrung, die ihr Wissen vertiefen und ihre Praxis bereichern möchten. Lasst euch inspirieren und entdeckt neue Facetten des Pilates-Trainings.

## DIGITALISIERUNG IN VEREINEN

Online

2 LE

Mittwoch, 21. Mai 2025

18:00 – 19:30 Uhr

Kostenlos

OW2025-SB-24

Entdeckt die Vorteile der Digitalisierung für euren Verein. In unserem Seminar zeigen wir euch, wie Cloud-Lösungen und Collaboration-Tools die Zusammenarbeit in Teams erleichtern und das verteilte Arbeiten fördern. Lernt, wie ihr Daten standortunabhängig abrufen und aufgabeneffizient koordinieren könnt. Die Inhalte umfassen die Vorstellung von verschiedenen Cloud-Anwendungen, die Nutzung von Tools für effizientes Projektmanagement sowie Tipps für das Arbeiten im Team.

## "HIIT IT HARD" – DER KURZE WEG ZUR LANGEN AUSDAUER

Mainz

3 LE

Mittwoch, 21. Mai 2025

18:00 – 20:15 Uhr

15 €

KS2025-SB-09

In diesem Seminar erfahrt ihr alles über HIIT (High-Intensity Interval Training). Wir klären, was HIIT ist und welche Ziele damit verfolgt werden, von der Steigerung der Ausdauer bis zur Fettverbrennung. Ihr lernt, wie man effektive Übungen und Phasen zusammenstellt und welche Trainingseffekte angestrebt werden. Zudem prüfen wir, ob HIIT für eure Sportart geeignet ist. Bringt eure Fitness auf das nächste Level und entdeckt die Möglichkeiten des HIIT!

## INTELLIVEREIN - KURSE, GRUPPEN UND GRUPPENLEITER

Online

Keine LE

Donnerstag, 22. Mai 2025

17:00 – 18:00 Uhr

Kostenlos

OW2025-SB-25

„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 online Platz- und Kursbuchungssysteme.

## INTELLIVEREIN - NUTZERPORTAL

Online

Keine LE

Dienstag, 3. Juni 2025

17:00 – 18:00 Uhr

Kostenlos

OW2025-SB-26

„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 das Nutzungsportal, welches jeder Verein für seine Mitglieder und Ehrenamtlichen nutzen kann.

# HOPPEL UND BÜRSTE

## Das inklusive Mini-Sportabzeichen für Kinder von 3 bis 6

Beim Mini-Sportabzeichen begleiten Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren den Hasen Hoppel und den Igel Bürste auf ihrem Weg durch den Eichenwald zu einer alten Freundin, Frau Eule. Unterwegs warten auf die Kinder viele Abenteuer, die sie zu Bewegung animieren. Auf spielerische und phantasieanregende Weise soll Freude an Bewegung vermittelt werden. Das Besondere hierbei: Es gibt sowohl eine Variante zum Laufen als auch zum Rollen, somit können auch Kinder im Rollstuhl teilnehmen.

Anders als beim bekannten Deutschen Sportabzeichen geht es nicht um Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, sondern eher um elementare Grundfertigkeiten, die Kinder in diesem Alter erwerben sollten. Laufen, Rollen, Balancieren oder Werfen sind bei Hoppel und Bürste gefragt – so schaffen sich die Kinder eine wichtige Basis für alltägliche und sportliche Bewegung.

Der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ist erst für Kinder ab sechs Jahren möglich, somit gibt es durch das Mini-Sportabzeichen erstmals die Chance, dass auch die Drei- bis Sechs-Jährigen teilnehmen können. Darüber hinaus bietet es die Chance, eine inklusive Übungsstunde anzubieten, in der man anstelle der angebotenen Sportart das Mini-Sportabzeichen ausprobieren kann.

„Eines unserer größten Ziele ist es, mehr Kinder in Bewegung zu bringen und dadurch die Gemeinschaft zu fördern. Solche Projekte erreichen genau das. Hier können Kinder mit und ohne Behinderung gleiche oder ähnliche Aufgaben bezwingen und gemeinsam wachsen“, betont Florian Düx, Vorsitzender der Sportjugend Rheinhessen.

Um Kindern, die nicht im Rollstuhl sitzen, ein besseres Verständnis für Kinder mit Rollstuhl aufzuzeigen, kann der Rollparcours des Landessportbundes Rheinland-Pfalz ergänzt werden, sodass jedes Kind die Stationen mit einem Rollstuhl erleben kann.



HIER KÖNNT IHR DAS  
MINI-SPORTABZEICHEN  
KOSTENLOS BESTELLEN:

Sportjugend Rheinhessen  
Katrin Siemon  
06131 2814210  
k.siemon@sportbund-rheinhessen.de



# JAHRESSTEUERGESETZ 2024: FREIGRENZEN NICHT ERHÖHT

## Eine Bewertung und Kommentierung des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde in Rheinland-Pfalz

**A**lljährlich wird auf Bundesebene das Steuergesetz (JStG) angepasst. Die Hoffnungen waren groß, dass der organisierte Sport dabei auf steuerliche Erleichterungen hoffen konnte. Am Ende blieb wenig.

Die einzige für die Sportvereine relevante Änderung ist die Erhöhung der Umsatzsteuergrenze für Kleinunternehmen. Vereine, deren umsatzsteuerpflichtige Einnahmen im vorangegangenen Kalenderjahr 25.000 Euro nicht überschritten haben und im laufenden Kalenderjahr 100.000 Euro nicht überschreiten, sind von der Umsatzsteuer befreit. Bisher lagen die Grenzen bei 22.000 und 50.000 Euro.

Alle anderen durch den Bundesrat vorgeschlagene Änderungen sind nicht ins Jahressteuergesetz aufgenommen worden. Diese waren:

- Abschaffung des Gebots der zeitnahen Mittelverwendung, die generelle Abschaffung ist bereits im Vorfeld vom Bundesrat abgelehnt worden. Der Bundesrat hat daraufhin eine Anhebung der derzeit bestehenden Grenze von 45.000 Euro Gesamteinnahmen auf 80.000 Euro vorgeschlagen.
- Die vorgeschlagene Anhebung der Einnahmegrenze im wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb von 45.000 auf 55.000 Euro.
- Die Erhöhung des Übungsleiterfreibetrags von 3.000 auf 3.300 Euro und der Ehrenamtszuschale von 840 auf 900 Euro.

Weil die genannten Möglichkeiten nicht umgesetzt wurden, fehlt den Vereinen eine Erleichterung in ihrer täglichen Arbeit. Hier kann nur das nächste Jahressteuergesetz korrigieren. Alle drei geplanten Änderungen hätten den Vereinen erhebliche steuerliche Entlastungen gebracht. Am wenigsten nachvollziehbar ist die Nicht-Umsetzung der ohnehin sehr moderaten Erhöhung der beiden Freibeträge. Hier wäre zumindest eine inflationsbedingt angemessene Erhöhung ein gutes Zeichen für die ehrenamtlich Engagierten gewesen.

Grundsätzlich ist hier nicht nachvollziehbar, warum Tätigkeiten in Vereinen derart unterschiedlich begünstigt werden. Vereine werden künftig aufgrund gestiegener bürokratischer Anforderungen, die ihnen die Politik aufbürdet, immer mehr auf die Unterstützung von bezahlten Kräften im administrativen Bereich angewiesen sein. Dazu wird auch die demografische Entwicklung – Stichwort Boomer-Generation – einen Beitrag leisten. In Zukunft werden weniger Menschen, die gleiche Arbeit in den ehrenamtlichen Positionen erledigen, als das noch heute der Fall ist. Erstrebenswert wäre eine Anpassung der beiden Freibeträge und eine moderate Erhöhung insgesamt.

Der im Koalitionsvertrag der Regierung von SPD, Grünen und FDP geschriebene Satz „Wir machen E-Sport gemeinnützig“ wurde in den vergangenen Jahren vielfach in der Öffentlichkeit diskutiert. Wir begrüßen an dieser Stelle ausdrücklich, dass hierzu nichts im JStG zu lesen ist.

Der LSB und die Sportbünde Rheinland, Pfalz und Rheinhessen sind froh, dass hier keine Regelung getroffen wurde. Wir positionieren uns an dieser Stelle noch einmal klar gegen eine Gemeinnützigkeit des so genannten E-Sports. Wir glauben, dass dies weitreichende negative Folgen für die Vereinslandschaft und die Vereinskultur und deren Förderung hätte. Insbesondere bei der Verteilung von Fördergeldern und bei der Nutzung von Sporträumen erwarten wir einen Verlust für Sportvereine und -verbände.





**D**er demografische Wandel ist in vollem Gange – die Gesellschaft wird immer älter, und damit wächst auch der Bedarf an altersgerechten Sport- und Gesundheitsangeboten. Der TSV SCHOTT Mainz, der größte Breitensportverein der Stadt, reagiert auf diese Entwicklung mit einem zukunftsweisenden Konzept: der Seniorensportakademie. Hier steht nicht nur die körperliche Fitness im Fokus, sondern auch die geistige Beweglichkeit. Die Seniorensportakademie ist eine konsequente Erweiterung der Vereinsphilosophie, die bereits 2014 mit der durch die Sterne des Sports in Gold preisgekrönten Kindersportakademie erste Maßstäbe setzte. "Die Nachfrage nach passenden Sportangeboten für ältere Menschen steigt kontinuierlich. Vor allem das Zusammenspiel von körperlicher und geistiger Fitness ist uns ein wichtiges Anliegen", erklärt Till Pleuger, Geschäftsführer des TSV SCHOTT Mainz.

# „EINEN ZWEITEN LEBENSRAUM ERSCHAFFEN“

**Die Seniorensportakademie des TSV SCHOTT  
Mainz geht als Paradebeispiel voran**

## Bewegung als Schlüssel zur Lebensqualität

Ob Zumba, Yoga, Gymnastik oder Wandern – das Angebot der Akademie ist ebenso vielseitig wie die Bedürfnisse der Senior\*innen. Doch es geht um weit mehr als Sport: Gesellige Zusammenkünfte und Gesundheitsvorträge, die in Kooperation mit der BKK Linde organisiert und finanziert werden, runden das Programm ab.

Hinter der Entwicklung der stetig wachsenden Akademie steht Annett Boller, eine erfahrene Sportwissenschaftlerin und lizenzierte Seniorenberaterin. Seit Jahren engagiert sie sich mit großem persönlichem Einsatz für den Seniorensport im TSV SCHOTT. Ihr Ansatz: individuell abgestimmte Bewegungsangebote, die jede\*n dort abholen, wo sie gerade stehen. „Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern um den Erhalt von Alltagskompetenzen. Das ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität im Alter“, betont sie. Für die lizenzierte Seniorenberaterin und B-Übungsleiterin für Senioren- und Rehasport ist die Arbeit in der Seniorensportakademie eine Herzensangelegenheit. Ihr Ziel ist es, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen einzugehen – und das beginnt für sie mit aufmerksamem Zuhören. Besonders effektiv



gelingt ihr dies bei einem gemeinsamen Spaziergang über den Platz: So erfährt sie nicht nur, wo körperliche Beschwerden bestehen, sondern erhält auch wertvolle Einblicke in mögliche kognitive Veränderungen, etwa im Zusammenhang mit Demenz. Dabei sind die sportlichen Herausforderungen so vielfältig wie die Teilnehmer\*innen selbst: Vom rüstigen 80-Jährigen, der noch Runden auf dem Sportplatz dreht, bis hin zu Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder ersten Anzeichen von Demenz – für alle gibt es passende Angebote, die in der Gruppe gemeinsam gemeistert werden können.

Genau hierbei kann die Seniorensportakademie mit ihrem vielfältigen Angebot unterstützen. Sie schafft einen neuen sozialen Raum für Menschen, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind und bietet so einen alternativen Ort zum ehemaligen Büro oder der früheren Werkstatt – nämlich den Sportplatz mit

einem neuen Team. "Ich bin seit 1970 Mitglied beim TSV SCHOTT und habe viele Sportarten ausprobiert. Heute genieße ich vor allem das soziale Miteinander unserer Seniorensportgruppe", berichtet Gunter Schaumann, langjähriges Vereinsmitglied. Für Annett Boller ist ihre Arbeit weit mehr als nur ein Beruf - sie ist eine Herzensangelegenheit. Ein besonderes Highlight: „An meiner Hochzeit standen meine Senior\*innen mit SwingSticks und Bändern vor dem Standesamt und haben mich empfangen. Das hat mich tief berührt“, erzählt sie.

Mit der Seniorensportakademie nimmt der TSV SCHOTT Mainz eine Vorreiterrolle ein. Doch der Verein hofft, dass sein Beispiel Schule macht. „Wir möchten unsere Erfahrungen teilen und andere Vereine ermutigen, sich ebenfalls verstärkt für den Seniorensport zu engagieren“, sagt Pleuger, Geschäftsführer des TSV SCHOTT Mainz. Gerade die sogenannte "Boomer-Generation", die in den kommenden Jahren in den Ruhestand geht, wird solche Angebote verstärkt nachfragen.

Dass der TSV SCHOTT Mainz bereits seit Jahren als "Seniorenfreundlicher Sportverein" vom Sportbund Rheinhessen ausgezeichnet ist, zeigt, dass das Engagement für den Seniorensport hier nicht nur eine Momentaufnahme, sondern ein langfristiges Anliegen ist. Mit der Seniorensportakademie ist ein weiterer Schritt getan – hin zu mehr Bewegung, mehr Lebensqualität und mehr sozialer Teilhabe für die ältere Generation.



# PSYCHISCHE GESUNDHEIT ENTTABUISIEREN

## Die „Glücksferien“ der TG Osthofen als Instrument zur Resilienzstärkung

In einer Zeit, in der Kinder zunehmend mit Herausforderungen wie Stress, Unsicherheit sowie gesellschaftlichem Druck konfrontiert werden und Überforderung, Rückzug und Depression die Folgen sind, hat die TG Osthofen ein innovatives und herzergreifendes Angebot ins Leben gerufen: Resilienz stärken durch Glücksferien. Damit möchte der Verein psychologische Ansätze mit sportlicher Aktivität und Achtsamkeit verbinden. Das Ziel: Kinder auf spielerische Weise widerstandsfähiger gegenüber den Anforderungen des Lebens zu machen. Doch der Reihe nach.

Resilienz bedeutet innere Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen und Belastungen umzugehen. Besonders bei Kindern, die noch wenig Lebenserfahrung haben, ist es von großer Bedeutung, frühzei-

tig Strategien zu entwickeln, um mit Rückschlägen, Stress oder Konflikten umzugehen. „Es geht nicht darum, Herausforderungen zu vermeiden, sondern gestärkt aus ihnen hervorzugehen und den Kindern aufzuzeigen, wie sie auf gesunde Art und Weise mit Wut, Frustration oder Stress umgehen können“, erklärt Sandra Herrmann, Übungsleiterin der TG Osthofen und Psychologin.

### „Der Bedarf ist riesig“

In den Glücksferien werden diese Strategien nicht abstrakt vermittelt, sondern erlebbar gemacht. Kinder lernen über Bewegung, Achtsamkeit und gemeinsames Tun, wie sie mit Gefühlen umgehen können – ein Ansatz, der nicht nur die mentale Stärke fördert, sondern

auch Spaß macht. Mit kreativen und einfachen Übungen, emotionaler Reflexion und gezielten sportlichen Herausforderungen werden Kinder dabei unterstützt, Selbstvertrauen aufzubauen und ihre Emotionen zu regulieren.

Gabi Naumann, Vorsitzende der TG Osthofen und Initiatorin der Glücksferien, bringt es auf den Punkt: „Ich habe erlebt, wie wichtig es ist, Kinder frühzeitig abzuholen, bevor Probleme wie Depressionen entstehen. Psychologische Hilfe ist oft schwer zugänglich und unser Angebot kann ein erster präventiver Schritt sein.“ Dieses Engagement kommt nicht nur bei den Kindern, sondern auch bei den Eltern gut an. Bereits bei den ersten Probeläufen während der Herbstferien zeigte sich ein enormes Interesse, und die Osterferienplätze waren sofort ausgebucht. „Der Bedarf ist riesig“, bestätigt Naumann.



## „Kindern Werkzeuge an die Hand geben“

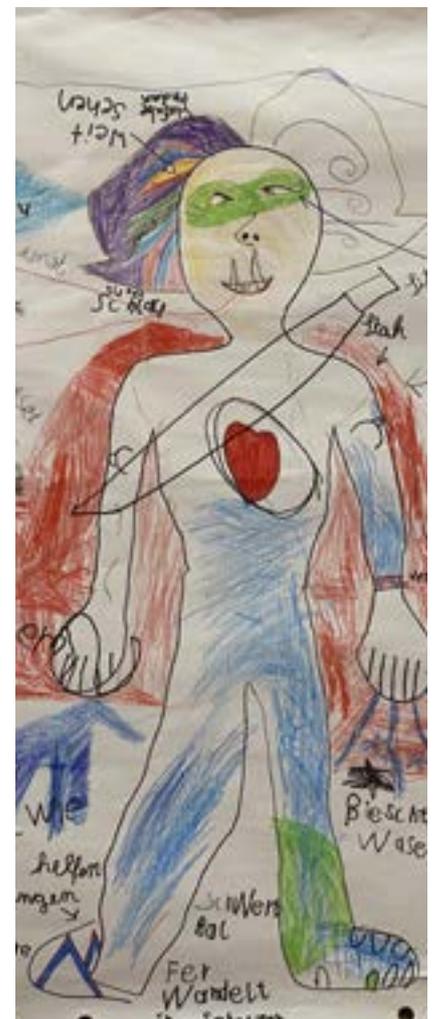
Die Glücksferien fanden erstmals im Rahmen eines Ferienprogramms der TG Osthofen statt. Über fünf Tage nahmen 20 Kinder im Grundschulalter teil und erlebten ein buntes Programm, kombiniert aus spielerischen Elementen mit gezielten Übungen zur Resilienzstärkung. „Wir haben unter anderem einen Bewegungsparcours aufgebaut“, erzählt Herrmann. „Hier sollten die Kinder nicht nur körperliche Hürden überwinden, sondern auch lernen, mit Misserfolgen umzugehen und ihre Erfolge zu feiern.“ Die Kinder halfen sich gegenseitig und stärkten so auch soziale Kompetenzen wie Teamarbeit und Empathie. Kreative Aktivitäten wie das Basteln von „Mutarmbändern“ oder „Wutmonstern“ helfen, Gefühle sichtbar zu machen. Sie förderten nicht nur die Feinmotorik, sondern gaben den Kindern auch greifbare Erinnerungsstücke an ihre neu erlernten Fähigkeiten. Zudem wurden Achtsamkeitsübungen angeboten, bei denen die Kinder lernten, auf ihren Körper zu hören und sich selbst zu beruhigen – sei es durch Musik, Duftsäckchen oder einfache Atemtechniken. „Wir sprechen die Kinder auf verschiedenen Ebenen an – kognitiv, körperlich und emotional. So können wir jedem Kind etwas mitgeben, das zu ihm passt“, so Herrmann.

Doch was ist, wenn ein Sportverein keine Psychologin wie Sandra Herrmann in den eigenen Reihen hat? Die TG Osthofen plant, ein Konzept zu erstellen, das Vereine auf sich übertragen und geeignete Personen schulen können. „Man braucht keine hochprofessionelle Ausstattung. Viele Materialien findet man in der Natur, zuhause oder gibt es schon in der Turnhalle. Dazu können Vereine Übungsleiter\*innen oder Erzieher\*innen schulen, die dann als Multiplikator\*innen fungieren“, schlägt Naumann vor. Der



Sportbund Rheinhessen hat bereits signalisiert, das Konzept und damit verbundene Schulungen zu unterstützen. Ziel ist es, möglichst viele Kinder mit präventiven Angeboten zu erreichen, die ihnen langfristig helfen.

Die Glücksferien der TG Osthofen sind also weit mehr als nur eine Ferienbetreuung – sie sind ein Geschenk für die Kinder und eine Investition in ihre Zukunft. Sie zeigen, wie viel Kraft in der Gemeinschaft von Sportvereinen und frühzeitiger Unterstützung steckt. Die Begeisterung der Kinder und Eltern, die das Programm bereits erlebt haben, spricht Bände. Andere Vereine sind eingeladen, sich inspirieren zu lassen und eigene Projekte zur Resilienzstärkung auf die Beine zu stellen. Denn wie Sandra Herrmann treffend sagt: „Wenn wir Kindern Werkzeuge an die Hand geben, die sie ein Leben lang nutzen können, haben wir bereits viel gewonnen. Und dass wir es bei unserer TGO umsetzen und so unseren Beitrag zu einer Entstigmatisierung des Themas psychischer Gesundheit beitragen konnten, macht uns sehr stolz.“



# HERZENSMENSCHEN DER REGION – EHRENAMTLICHE IM RAMPENLICHT

Unsere Region lebt von Menschen, die mit Leidenschaft und Herzblut ihre Zeit in Vereine investieren. Sie trainieren, organisieren, unterstützen und halten das Vereinsleben aufrecht. Doch oft bleiben sie im Hintergrund. EWR möchte das ändern und mit der Aktion „Herzensmenschen der Region“ genau diesen stillen Held\*innen die verdiente Anerkennung schenken.

Gesucht werden Ehrenamtliche, die sich seit mindestens einem Jahr mit außergewöhnlichem Einsatz für ihren Verein engagieren – egal ob als Trainerin, Organisator oder kreative Seele. Ihr Einsatz macht den Unterschied!

Jeder kann seinen persönlichen Herzensmenschen nominieren. Die Teilnahme ist ganz einfach über ein Online-Formular möglich – erzählen Sie uns die Geschichte hinter diesem besonderen Engagement.

Alle Infos zur Teilnahme gibt es unter [www.ewr.de/herzensmenschen](http://www.ewr.de/herzensmenschen)



## Das gibt es zu gewinnen:

Alle Nominierten erhalten eine Urkunde und eine Einladung zur großen Crowd-Party am 26. Juni 2025, wo sie gefeiert werden und besondere Überraschungen auf sie warten. Drei herausragende Engagierte dürfen sich zusätzlich über einen Reisegutschein im Wert von 1.500 Euro freuen.

Zusätzlich gibt es eine interaktive Community-Aktion: Die Vereine der Nominierten mit den meisten Stimmen auf Facebook gewinnen eine exklusive Vereinsparty – mit Hüpfburg, Fotobox, Sonnenschirmen und einem Gutschein für Grillgut und Getränke.

Mit dieser Initiative setzt EWR ein Zeichen der Wertschätzung und unterstützt das Ehrenamt in unserer Region. Denn ohne freiwilliges Engagement wäre vieles nicht möglich.

## Jetzt nominieren und Danke sagen!





# Unser Herz schlägt für Euch!

## #Herzensmenschen der Region

**Jetzt Euren Herzensmenschen  
nominieren und Danke sagen!**



Kennt ihr jemanden, der immer für den Verein da ist? Nominiert Eure Herzensmenschen und zeigt ihnen, wie viel ihr Engagement bedeutet. Sichert diesen Herzensmenschen die Chance auf unvergessliche Preise – und helft uns, das Ehrenamt ins Rampenlicht zu rücken. Gemeinsam sagen wir: Danke für Herz und Hingabe!

Mehr Infos unter: [www.ewr.de/herzensmenschen](http://www.ewr.de/herzensmenschen)





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](http://www.buwei.de). Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).