



Hamburger Sportbund

sportwelt hamburg

NR. 1 · MÄRZ 2012 · 8. JAHRGANG · C 3432



7. Hamburger Sportgala Glitzer und Glamour in der Handelskammer

Gruppenbild mit Damen bei der 7. Hamburger Sportgala (v.l.): Susi Kentikian, Dr. Jens Peter Breitengross (Vizepräsident der Handelskammer Hamburg), Moderatorin Jessica Kastrop, Bürgermeister Olaf Scholz, Sportlerin des Jahres Janne Müller Wieland (Hockey), Ehrenpreis 2011 für Franziska von Almsick (Schwimmen), Jasmin Wagner

Natürlich war sie der Star des Abends. In ein weißes trägerloses Kleid gehüllt, schreitet Franziska von Almsick die kleine Treppe hinunter, ein Pulk von Fotografen versucht mit Hilfe von motivierenden Anweisungen das beste Bild zu knipsen. Van Almsick ist da ganz Profi und stellt sich in Pose. Ein Hauch von Glamour in der Hamburger Handelskammer. Anlass war die 7. Hamburger Sportgala und die Verleihung des Ehrenpreises 2011 an die ehemalige Weltklasseschwimmerin.

Wie schon in den Jahren zuvor war es wieder schön zu erleben, wenn aus dem Leben der zu Ehrenden geplaudert wird. Das war diesmal die Aufgabe von Johannes B. Kerner, der aus gemeinsamen Zeiten viel zu erzählen hatte. Trotz Glimmer und Glitzer

darf natürlich nicht vergessen werden, dass auch die Hamburger Sportler die Hauptakteure des Abends waren. Rund 200 Sportlerinnen und Sportler wurden in diesem Jahr für ihre nationalen und internationalen Erfolge geehrt – aus ihrem Kreis die Sportlerin, der

Sportler und die Mannschaft des Jahres gewählt. In diesem Jahr konnten nicht nur die Leser des Abendblattes wählen, auch die HSB-Mitgliedsvereine hatten jeweils eine Stimme. Die Gesamtpunktzahl ergab sich also aus der Summe der Platzziffern der

Fortsetzung auf Seite 8



heimspiel:
Workshop zur Sport-
politik in Hamburg

Seite 6



heimspiel:
Integration durch
Sport

Seite 7



netzwerk:
Hamburger
Sportspende

Seite 12



BARMER GEKinform:
Fettes und Süßes
raus – Obst und
Gemüse rein!
Seite 14

Neu erschienen:
Deutsches Sport-
abzeichen 2012
in Hamburg

Zu bestellen im Internet unter
www.hamburger-sportbund.de
oder Tel. 040 / 419 08-278





Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

das Jahr 2012 begann, wie das letzte endete – mit vielen Themen, die den Sport bewegen:

Weiter dominierend ist in der Hamburger Sportpolitik die Dekadenstrategie, die Sportsenator Michael Neumann zwischenzeitlich in den Senat eingebracht hat. Sie wurde ebenfalls in der Bürgerschaft bereits diskutiert und in den Sportausschuss zur weiteren Beratung überwiesen.

Der HSB hat die Dekadenstrategie und deren Umsetzung durch den organisierten Sport zusammen mit seinen Vereinen und Verbänden im Februar intensiv diskutiert. Die zentralen Ergebnisse finden Sie in diesem Heft auf Seite 10. Eine ausführliche Dokumentation erarbeiten wir gerade und werden diese im Internet allen HSB-Mitgliedern zur Verfügung stellen.

In den kommenden Wochen werden wir mit der Behörde für Inneres und Sport den Sportfördervertrag für die Jahre 2013 und 2014 verhandeln. Wir gehen selbstbewusst in diese Verhandlungen, erfüllt doch der gemeinwohlorientierte Sport durch seine Vereine und Verbände wichtige gesellschaftspolitische Funktionen, mit denen nicht zuletzt auch die Dekadenstrategie umgesetzt werden soll. Außerdem freut sich der Vereinssport in Hamburg ein weiteres Jahr über steigende Mitgliederzahlen. Die Attraktivität der Sportvereine ist also ungebrochen und die Qualität ihrer Angebote überzeugen die Menschen in Hamburg.

Wer in den letzten Tagen einmal am Schlump war, hat sicher das Gerüst am Haus des Sports bemerkt. Die Modernisierung und Sanierung des Haus des Sports läuft mittlerweile auf Hochtouren. Die Geschäftsstelle des HSB finden Sie im Jahr 2012 im Heidenkampsweg 58, 20097 Hamburg. Alles andere bleibt unverändert.

Alles andere als normal verläuft das Jahr für unsere Olympiakandidaten. Training, Wettkämpfe, Qualifikationen – alles mit Kurs auf London 2012. Wir wünschen den Athletinnen und Athleten alles Gute. Bleibt gesund und viel Erfolg bei den Qualifikationen!

Ihr

Ralph Lehner
Geschäftsführer



Termine Hamburger Sportbund

- 17.3.- 18.3. Konferenz der Landessportbünde (Saarbrücken)
- 23.3. Politisches Frühstück in der Landesvertretung Berlin
- 27.3. Landesausschuss Finanzen
- 27.3. Sportabzeichen-Obleute-Tagung
- 29.3. Routinegespräch HSB – ARGES – TopSportVereine
- 3.4. Präsidium (Haushaltsberatungen)
- 12.4. Routinegespräch HSB – BIS
- 17.4. Sportabzeichen - Mehrmaligenehrung
- 24.4. Sportabzeichentag für Menschen mit Beeinträchtigung
- 3.5.-5.5. 10. Deutscher Seniorentag in Hamburg
- 8.5. Landesausschuss Breitensportentwicklung
- 8.5. Hauptausschuss
- 9.5. Landesausschuss Sportinfrastruktur
- 15.5. Sportabzeichen-Schulehrung
- 15.5. Präsidium
- 22.5. Landesausschuss Finanzen

SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG MÄRZ – MAI 2012

24.03.2012	26. Norddeutsches Seniorenwochenende	Tanzsport / Turniertanz	29.04.2012	Haspa Marathon Hamburg	Laufen
25.03.2012	Alsterstaffel	Leichtathletik	05.05.2012	Qualifikationsturnier der 2. Bundesliga Nord-Ost-West	Tanzen
30.03.2012	Internationale Hamburger Mastersmeisterschaften 2012	Schwimmen	05.05.2012	Länderspiel der Damen	Rollstuhlbasketball
31.03.2012	Hamburger Einzelmeisterschaften weiblich	Turnen	05.05.2012	Lufthansa Final Four	Handball
09.04.2012	Oster-Renntag	Pferdesport	06.05.2012	Promi-Renntag	Pferdesport
14.04.2012	Laser-Pfahl-Ewer-Cup	Segeln	06.05.2012	Internationales Karateturnier Ladies Open	Karate
14.04.2012	Hamburger Einzelmeisterschaften männlich	Turnen	12.05.2012	Qualifikationsturnier der Regionalliga Nord-Ost	Tanzen
15.04.2012	15. Wilhelmsburger Inselflauf	Laufen	12.05.2012	ELBE-POKAL-Regatta	Segeln
16.04.2012	Badminton Turnier	Badminton	13.05.2012	Qualifikationsturnier der Verbandsliga Nord-Ost	Tanzen
21.04.2012	Hamburger Einzelmeisterschaften Olympisches Geräteturnen (weiblich)	Turnen	13.05.2012	Qualifikationsturnier der Landesliga Nord/Ost	Tanzen
22.04.2012	Youngtimer-Renntag	Pferdesport	17.05.2012	Deutsches Spring- und Dressur-Derby 2012	Reiten
28.04.2012	Das Zehntel	Laufen	17.05.2012	Hamburgs stärkster Papa	Pferdesport
			19.05.2012	HLV-Meeting	Leichtathletik

Weitere Termine für Hamburger Sportveranstaltungen erfahren Sie unter www.hamburger-sportbund.de (Rubrik „Service/Termine und Veranstaltungen“) – Mitglieder des HSB können jederzeit ihre Sporttermine in den Sportkalender des HSB eintragen. Dafür müssen Sie sich im Inside-Bereich auf unserer Website anmelden und geben unter der Rubrik „Sportkalender-Einträge bearbeiten“/ „Neuen Termin eintragen“ Ihre Veranstaltung ein. Nach unserer Überprüfung stellen wir den Termin online.

VEREINSMEDIEN

Alles rechtens?

Manchmal kann es unangenehme Folgen haben, wenn Urheberrechte missachtet oder Fotos ohne Genehmigung veröffentlicht werden. Der renommierte und international anerkannte Experte für Urheber- und Medienrecht, Rechtsanwalt Professor Alexander Unverzagt (Kanzlei UNVERZAGT VON HAVE) informierte rund 70 Vertreterinnen und Vertreter von Vereinen und Verbänden am 30. Januar 2012 mit einem Vortrag über die Vielfalt der Gesetze, die hier beachtet werden müssen.



HSB-Bildungsreferent Andreas Ohrogge (l.) stellt Professor Alexander Unverzagt vor

Informativ und kurzweilig lautete die einhellige Meinung der Teilnehmer im Anschluss. Dass in einem dreistündigen Vortrag nicht das vollständige Wissen eines Juristen vermittelt werden kann, störte niemanden. Das Ziel des HSB war, mit dieser Veranstaltung seine Mitglieder für dieses Thema zu sensibilisieren. Aus den Fragen und Beiträgen der Teilnehmer wurde schnell klar, dass genau das gelungen ist. Professor Unverzagt löste sich häufig von seinen Vorbereitungen und beantwortete individuelle Fragen, ohne seinen roten Faden zu verlieren. Alle Teilnehmer waren zufrieden und einig, dass dieses Thema in den Vereinen und Verbänden mehr beachtet werden muss.

Der HSB wird seinen Mitgliedern weitere Informationen und Folgeveranstaltungen zu diesem Thema anbieten. Im ersten Schritt sind Professor Unverzagt und der Rechtsanwalt des HSB Claus Runge so freundlich, einige Unterlagen abzustimmen, die in Kürze den HSB-Mitgliedern als Handreichungen zur Verfügung stehen.

KONTAKT

Andreas Ohrogge
Tel. 040 / 419 08-285
a.ohrogge@hamburger-sportbund.de

+ + + aktuelles



CURLING IN HAMBURG

Auf glatter Fläche steil bergauf

Hamburg und Wintersport – auf den ersten Blick ein ungleiches Paar. Die geographischen Voraussetzungen lassen per se schon nur wenige Disziplinen zu. Die Schnee- und Eisverhältnisse sind obendrein noch unzuverlässig. Eine Sportart, die hier besonders gleich bleibende Bedingungen braucht, ist Curling. Und hier ist Hamburg mit seiner nur für den Curlingsport genutzten Halle plötzlich auch in Europa weit vorne.

Die 1977 eingeweihte Halle in unmittelbarer Nachbarschaft zur Eisbahn Stellingen bietet dem Curling Club Hamburg optimale Bedingungen, weil das Eis nicht mit anderen Eissportarten geteilt werden muss. Es steht eigens präpariertes „Curling-Eis“ zur Verfügung. Ungewöhnlich ist auch, dass 4 Bahnen, die so genannten Rinks, zur Verfügung stehen. Hier können insgesamt 8 Mannschaften mit 32 Spielerinnen oder Spielern gleichzeitig spielen. Damit stehen die Voraussetzungen für große internationale Turniere und beste Trainingsbedingungen für die Athleten des Curling Clubs Hamburg. Die Aktiven wissen diese zu nutzen. Aktuell ist beispielsweise das Herrenteam mit Skip John Jahr, Felix Schulze, Sven Goldemann, Peter Rickmers und Christoph Daase reichlich erfolgreich. Bei der Europameisterschaft in Moskau im Dezember 2011 erreichten sie Platz sieben und qualifizierten ein deutsches Team für die Weltmeisterschaft vom 31. März bis 8. April 2012 in Basel. Zur direkten Qualifikation für unsere Hamburger reichte es nicht ganz. Sie hätten noch weiter vorn liegen müssen. Der Deutsche Meistertitel am 26. Februar 2012 musste her – und das gelang. Sie gewannen im Finale beim Team

Füssen/Oberstorf und fahren als erstes Hamburger Team nach Vancouver 1996 wieder zu einer Weltmeisterschaft. Nach dem Erfolg in Füssen liegt das Team auch in der nationalen Ausscheidung für die Olympischen Winterspiele 2014 in Sotschi allein in Führung.

Gewöhnungsbedürftig für den Neuling ist, dass ein Vereinsteam bei Europa- und Weltmeisterschaften antritt. Die aktiven Curler betonen immer wieder, wie wichtig ein eingespieltes Team im Wettkampf ist. Hier liegt der Grund, warum die nationalen Verbände keine Nationalmannschaften bilden sondern lieber Vereinsteam ins Rennen schicken.

Damit Hamburgerinnen und Hamburger mittel- bis langfristig oben mitspielen, legt der Curling Club Wert auf gute Nachwuchsarbeit und auch das mit Erfolg. Am gleichen Wochenende wie die Herren wurden die Junioren um Skip Merlin Litke mit Dorian Zahn, Leon Hundertmark, Luis Palomino und Marcel Krüger Deutscher Junioren Meister. Bei den Damen wurde die Hamburgerin Claudia Beer in Spielgemeinschaft mit Baden-Hills ebenfalls Deutsche Juniorinnen Meisterin. Die Mannschaft des Curling Clubs Hamburg um Skip Maike Beer, Alexa Arndt, Miriam Graap, Antonia Siess und Emilia Seitz holten bei der Deutschen Juniorinnen Meisterschaft Bronze.

Da alle Erfolge nicht einfach nur Zufall sind, dürfte zukünftig regelmäßig vom Curling in Hamburg zu hören sein. Bleibt zu wünschen, dass der Sport auch noch weiter in der Zuschauergunst steigt. Bei Olympischen Spielen funktioniert es schließlich schon regelmäßig gut.



3. HSB-FACHTAGUNG DOPINGPRÄVENTION IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

Saubere Leistung ist Gemeinschaftsaufgabe



Rund 70 Vereins- und Verbandsvertreter aus ganz Deutschland und sogar der Schweiz kamen am 25. Februar ins Berufsgenossenschaftliche Unfallkrankenhaus Hamburg (BUKH) zur 3. Fachtagung Dopingprävention. Sie nutzten das Angebot aus Vorträgen und Workshops, die sich mit den Facetten des Dopings und Möglichkeiten der Prävention beschäftigten. Hamburgs Innen- und Sportsenator Michael Neumann eröffnete die dritte Auflage der Tagung „Saubere Leistung – kein D(op)ing!“.

Der HSB will mit seinem Präventionskonzept einerseits junge Athleten für mögliche Gefahren und „Klippen“ sensibilisieren und andererseits das verantwortliche Umfeld aufklären und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Renko Schmidt, HSB-Vizepräsident Leistungssportentwicklung, sagte: „Unser primäres Ziel ist es, Verantwortlichen kontinuierlich Impulse für ihre Arbeit zu geben und sie miteinander zu vernetzen – ohne erhobenen Zeigefinger!“

Dr. Helge Riepenhof, sportmedizinischer Leiter des Kompetenznetzwerkes Sport am BUKH und einer der acht Referenten, plädierte für zahlreiche Verbesserungen in der Bekämpfung von Doping. Ein wesentlicher Kritikpunkt: „Ich verstehe nicht, warum beim Verbot von Substanzen zwischen Wettkampf und Training unterschieden wird – Doping ist Doping!“, so Riepenhof.

Renko Schmidt zeigte sich am Ende der 3. Fachtagung Dopingprävention vollauf zufrieden. „Die gute Resonanz bei Teilnehmern und Referenten zeigt, dass wir mit unserem Konzept auf dem richtigen Weg sind.“ Dass zu diesem Weg auch verlässliche Partner wie die Behörde für Inneres und Sport sowie das BUK Hamburg gehören, betonte Schmidt und bedankte sich für deren Unterstützung.

Einen ausführlichen Bericht finden Interessierte unter www.hamburger-sportbund.de.

>> Autor: Jan Schütte



EHRENAMTSENTWICKLUNG

Ausschreibung Fritz-Bauer-Preis



2011 zeichneten HSB-Präsident Günter Ploß und Jutta Elbrecht (HDI) die Tae Kwon-Do Sharks Hamburg e.V. aus

Alle HSB-Mitglieder haben ab sofort die Möglichkeit, ihre Bewerbung für den „Fritz-Bauer-Preis für besonderes ehrenamtliches Engagement“ beim HSB einzureichen. Mit diesem Preis werden Vereine ausgezeichnet, die sich insbesondere um die Entwicklung und die Förderung des Ehrenamts im Verein verdient machen.

Als langjähriger Partner des HSB konnte die HDI Direkt Versicherung AG als Sponsor des Fritz-Bauer-Preises gewonnen werden. HDI liegt die nachhaltige Förderung des Ehrenamts sehr am Herzen, so dass sich das Unternehmen bereit erklärt hat, das Preisgeld zu verdoppeln. Zum zweiten Male kann sich der Preisträger des Fritz-Bauer-Preises über 2.000 Euro freuen.

Die Ausschreibungsunterlagen sind zu finden auf der HSB-Website www.hamburger-sportbund.de im Bereich Service/Downloadcenter oder können über den angegebenen Kontakt angefordert werden. Bewerbungsschluss ist der 30. April 2012.

KONTAKT

Stephan Klaus
Tel. 040 / 419 08-243
s.klaus@hamburger-sportbund.de

VEREINE WACHSEN UM 2,2
PROZENT GEGENÜBER 2011

Zehn Jahre Wachstum in Sportvereinen

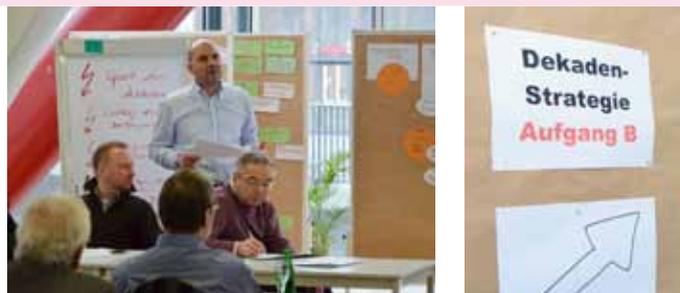
Der Hamburger Sportbund hat seine aktuellen Mitgliederzahlen vorgelegt. Die 796 Sportvereine registrieren aktuell 552.127 Mitgliedschaften. Damit stieg die Mitgliederzahl im Vergleich zum Vorjahr um 2,2 Prozent, die Zahl der Vereine um 3. Die Zahl der Sportfachverbände blieb mit 54 im Vergleich zu 2011 unverändert.

„Jeder Dritte ist Mitglied in einem Sportverein. Diese Zahl unterstreicht die Bedeutung des Vereinssports in Hamburg. Unsere Vereine haben im vergangenen Jahr rund 12.000 neue Mitglieder gewonnen und verzeichnen seit zehn Jahren Wachstum. Das spricht für die Attraktivität und hohe Qualität der Sportvereine in Hamburg. Dabei steht der stetig steigenden Mitgliederzahl eine seit Jahren stagnierende Sportförderung gegenüber“, sagt HSB-Präsident Günter Ploß.

Unter den 11.855 neuen Mitgliedern sind 8.865 sportlich aktive Mitglieder. Die Supporter wachsen um 2.990 auf 76.222 Mitglieder. In den Vereinen sind 139.916 Jugendliche unter 18 Jahren aktiv, 2,7 Prozent mehr als im Jahr 2011.

Die derzeit beliebtesten Sportarten sind Turnen / Gymnastik / Faustball (148.743 Mitglieder), Fußball (135.897) und Tennis (27.168). Die Sportarten mit dem höchsten Wachstum im vergangenen Jahr sind der Behindertensport (plus 16,79 Prozent), Tanzen (plus 8,38 Prozent) und Bergsteigen/Klettern (plus 8,16 Prozent).

Die größten Vereine in Hamburg sind der Hamburger SV mit 71.098 Mitgliedern (davon 66.303 Supporter), es folgen Sportspass mit 61.217 und der FC St. Pauli mit 15.795 Mitgliedern (davon 9.919 Supporter). Unter den Mitgliedern mit besonderer Aufgabenstellung führt der Betriebs-sportverband Hamburg (55.828 Mitglieder) eindeutig vor dem Hochschulsport Hamburg (9.060) und dem Club d. Kreuzer-Abteilung (8.959).



WORKSHOP ZUR SPORTPOLITIK IN HAMBURG

Beitrag der Sportvereine und -verbände zur Dekadenstrategie

Die Hamburger Sportvereine und -verbände haben in einem Workshop am 18. Februar die gemeinsam erarbeitete Dekadenstrategie „Hamburg macht Sport“ intensiv diskutiert und für das Jahr 2012 erste Schritte der Umsetzung vereinbart.

Die Sportvereine und -verbände sehen die Sportpolitik als Querschnittsaufgabe, die in allen Behörden verankert werden muss, beispielsweise bei der Stadtentwicklung oder dem Thema Gesundheit. Die Fachämter und Bezirke müssen sich stärker für die Aspekte des Sports einsetzen. Die Sportförderung muss folglich nicht allein aus dem Etat der Behörde für Inneres und Sport finanziert werden, auch andere Ressorts sollen ihren Beitrag leisten.

Die Sportvereine und -verbände begrüßen einstimmig die nachhaltige Förderung des Breitensports. Alle benannten Ziele und Maßnahmen werden sie unterstützen. Vieles davon, beispielsweise die Integration von Migranten, wird im organisierten Sport seit Jahren umgesetzt. Im Leistungssport wird der HSB die Talent-sichtung und -entwicklung fortsetzen, die er seit 2007 erfolgreich in Hamburg etabliert hat. Ab dem Schuljahr 2012/13 wird die Talentsichtung flächendeckend in Hamburg umgesetzt.

Im Jahr 2012 ist die Weiterentwicklung der Schwerpunkt-sportarten ein weiteres zentrales Element. Kern-aufgabe ist, Kriterien (u.a. sportliche Erfolge) für eine Schwerpunkt-sportart zu definieren und transparent zu machen. Der HSB entwickelt mit seinem Landes-ausschuss für Leistungssportentwicklung hierfür eine Bewertungsmatrix. Mit ihr werden die Hamburger Profilsportarten auf ihre Eignung zur Schwerpunkt-sportart überprüft. Die Bewertungsmatrix wird auch auf bestehende Schwerpunkt-sportarten angewandt. Im Bereich der Sportinfrastruktur sprechen sich die Sportvereine und -verbände für eine konsequente Sanierung vereinseigener und staatlicher Sportanlagen und eine Absicherung des Bestands an Sportflächen aus. Wenn Sportflächen zugunsten anderer Projekte aufgegeben werden, so muss ein Ausgleich in unmittelbarer Umgebung erfolgen. Dies sollte, aus Sicht des HSB, in einem Sportflächensicherungsgesetz festge-

schrieben werden. In Bebauungspläne soll der Sport als Pflichtpunkt in der Prüfung einfließen. Hinsichtlich der Vergabe von Nutzungszeiten wird der HSB gemeinsam mit dem Bezirk Wandsbek im Jahr 2012 ein Modellprojekt durchführen.

Die in der Vergangenheit immer wieder strittige Frage der Geräuschemissionen durch Sportbetrieb muss aus Sicht der HSB-Mitglieder umgehend im Sinne des organisierten Sports gelöst werden. Der HSB begrüßt die Aussagen von Bürgermeister Olaf Scholz bei der Hamburger Sportgala am 20. Februar, sich ebenfalls hierfür einsetzen zu wollen. Ein zentrales Anliegen des organisierten Sports ist, die soziale Chancengerechtigkeit weiter zu stärken. Das Projekt Kids in the Clubs in Verbindung mit dem Bildungs- und Teilhabepaket soll dafür weiterentwickelt werden. Wichtig ist auch, dass die geleistete Arbeit der Vereine anerkannt und die damit verbundene Strukturförderung weiter gewährt wird.

Die HSB-Mitglieder engagieren sich im Ausbau der Zusammenarbeit zwischen Schulen und Sportvereinen. Sie erwarten hier Unterstützung seitens der Politik. Die HSB-Mitglieder unterstützen das Dekadenziel, dass Bewegung Teil der Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern sein sollte, um die Bewegungsfähigkeit von Kindern bereits im frühkindlichen Bereich gezielt zu entwickeln.

Sportvereine sind in ihren Stadtteilen vernetzte soziale Dienstleister, die mit stetig wachsenden Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert werden und sich entsprechend auch in ihren Strukturen weiterentwickeln müssen. Die Vielfalt des Sports und seiner Vereine und Verbände müssen dabei unbedingt erhalten bleiben. Einen Schwerpunkt in der zukünftigen Entwicklung von Vereinen und Verbänden sehen die HSB-Mitglieder in der Stärkung des Ehrenamts. Die ehrenamtlichen Leistungen im Sport, nicht nur der Vorstände sondern auch zum Beispiel von Übungsleitenden oder Helfern bei Großveranstaltungen, sind von hoher Bedeutung. Der HSB wird die Ausbildung, Qualifizierung und Beratung von Ehrenamtlichen weiter stärken und so eine seiner Kernkompetenzen weiter ausbauen.

INTEGRATION DURCH SPORT

Sicherheit und Gewaltprävention mit Literatur und Sport



Zwischen Harry Potter, Hexe Lilly und Lucky Luke „prügeln“ Frauen mit leichten Schaumstoffrohren aufeinander ein, wehren sich gegenseitig ab und wollen sich dabei schier kaputt lachen. Doch diese Situation ist eigentlich gar nicht so komisch wie sie scheint – dahinter steckt ein ernster Hintergrund.

In der Bücherhalle Eidelstedt findet eine der sechs Einheiten „Sicherheit und Gewaltprävention mit Literatur und Sport“ statt. Gedacht für Frauen mit Migrationshintergrund. Ziel ist: Das Gesundheitsbewusstsein soll durch Aufklärung, Verhaltensänderung und Vermeidung unterschiedlicher Risikoverhaltensweisen geschult und gefördert werden.

Und wie passt da Sport und Literatur zusammen? Fatma Keckstein, Direktorin Frauensport des Deutschen Ju-Jitsu-Verbandes und Trainerin bei Kodokan, leitet den Kurs und erklärt: „Bei Frauen anderer Kulturen ist die Hemmschwelle oftmals zu hoch, um

in eine typische Sporthalle zu gehen. Bibliotheken hingegen werden Kultur übergreifend als seriöser Ort angesehen.“ Warum also Buch und Bewegung nicht verbinden? Besonders wenn am Ende der körperlichen Ertüchtigung CDs und Bücher zu dem Thema vorgestellt werden.

Zurück zu den „prügelnden Damen“. Bevor es aktiv wird, hat sich für dieses Mal Kriminaloberkommissarin Katja Hartig angesagt. Sie erklärt alles über Notwehr und Nothilfe. Wie verhalte ich mich bei einem Angriff, was ist rechtlich erlaubt, wann darf ich mich verteidigen! Und man erfährt von den Teilnehmerinnen selbst, dass es häufig zu Pöbeleien und sogar Tötlichkeiten kommt, besonders wenn die Frauen ein Kopftuch tragen. Nach einem regen Austausch wird sich nach Musik aufgewärmt – ganz normal in Alltagskleidung. Fatma Keckstein verteilt die Schaumstoffrohre und fordert die Frauen auf, paarweise aufeinander einzuschlagen und abzuwehren. Anfängliches Zögern endet später in einem großen Spaß.

Keckstein: „Wir sind gezielt auf Integrationsgruppen zugegangen und hoffen, dass die Frauen für Folgeprojekte als Multiplikatoren wirken.“ Dieses Projekt wurde zunächst in vier Stadtteilen umgesetzt. Die Frauen waren begeistert, die Bücherhallen angetan. Ein Folgeantrag beim DOSB läuft.

Das Projekt ist Bestandteil des Programms „Integration durch Sport“ und wird vom Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen des Netzwerkprojektes „Bewegung und Gesundheit – Mehr Migrantinnen in den Sport“ gefördert. Es wurde vom Hamburger Ju-Jitsu-Verband in Kooperation mit den Hamburger Bücherhallen ins Leben gerufen und im Zeitraum September 2011 bis Februar 2012 umgesetzt.

KONTAKT

Kristjana Krawinkel
Tel. 040 / 419 08-276
k.krawinkel@hamburger-sportbund.de

ANZEIGE

Noch nicht gehört?



So einfach geht's:

1. ich wähle meinen Verein einmalig und kostenlos über shoppemhilft.de/sport
2. ich kaufe bei über 3000 Partner-Shops ein - oft mit Rabatt! -
3. ich helfe mit bis zu 10% der Einkaufssumme (Amazon 3%, Otto 5€ pro Bestellung etc.)

...ohne Mehrkosten für mich!

www.ShoppemHilft.de/sport

eine Kooperation für den Hamburger Sport
 shop++
 Hamburger Sportbund



FORTSETZUNG VON SEITE 1

HAMBURGER SPORTGALA

Glitzer und Glamour in der Handelskammer

Interview mit Mitgliedern vom TEAM HAMBURG mit Ausblick auf die Olympischen Spiele in London 2012 (v.l.): Jana Köhler (Beachvolleyball), Moritz Fürste (Hockey, UHC Hamburg), Moderator Uli Pingel, Renko Schmidt (Vizepräsident HSB, Leistungssport)



Franziska von Almsick (Schwimmen) erhielt den Ehrenpreis 2011 aus den Händen von Johannes B. Kerner

hatten jeweils eine Stimme. Die Gesamtpunktzahl ergab sich also aus der Summe der Platzziffern der Abstimmung der Abendblatt-Leser sowie der HSB-Vereine und -Verbände. Bei Gleichstand musste die Jury entscheiden.

Völlig überrascht, fast schon überrumpelt über ihre Auszeichnung war Hockeyspielerin Janne Müller-Wieland. Sie konnte ihre Nominierung kaum fassen: „Nach wie vor bin ich eine Mannschaftssportlerin, also vielen Dank an die Mannschaft und an den Trainer.“

Nicht dabei sein konnte Sportler des Jahres Eric Johannesen. Der Weltmeister im deutschen Ruder-Achter musste am selben Morgen mit seinem Team ins spanische Trainingslager, um sich auf die Olympischen Spiele vorzubereiten. Für ihn nahm Deutschlands bekanntester Ruderer Peter-Michael Kolbe den Preis in Empfang.

Vollständig anwesend hingegen war die Mannschaft des Jahres. Erinnerungen an den 5. Juni 2011 wurden wach, als auf dem Balkon des Hamburger Rathauses endlich wieder ein Deutscher Meister gefeiert werden



Stellvertretend für den Sportler des Jahres Eric Johannesen (Rudern) überreicht Laudatorin Jasmin Wagner die Auszeichnung an den ehemaligen Ruder-Weltmeister Peter Michael-Kolbe



HSB-Präsident Günter Ploß, Jasemin Paul (Hamburg BC Hanseat, Deutschland) mit Hussein „Hussi“ Ismail



Christa Sager (Bündnis 90/Die Grünen), Manfred Ertel (HSV Aufsichtsrat)



Das Moderatorenpaar Jessica Kastrop und Uli Pingel moderierte die Live-Übertragung der 7. Hamburger Sportgala



Prominenz aus Sport und Fernsehen: Laudatorin Jasmin Wagner, „Tagesschau“-Sprecher Marc Bator, Susi Kentikian (Boxen)



Dr. Jens Peter Breitengroß (Vizepräsident Handelskammer),
Jessica Kastrop, Heinz Lüers (Sparkasse Buxtehude)

Sport-Merkur

Den Merkur erhielt die Sparkasse Harburg-Buxtehude für sein unternehmerisches Engagement in der Sportförderung. Besonders hervorgehoben wurde dabei die Unterstützung der Harburger Radsport-Gemeinschaft (HRG). Ebenfalls ausgezeichnet wurde die e.on Hanse AG für ihr Engagement im Betriebssport.

durfte. Apropos feiern: Nicht nur auf dem Balkon, auch bei der Sportgala haben die HSV Handballer wieder bewiesen, dass ihnen die Goldmedaille der „Feierbiester“ gebührt.

Den glamourösen Abschluss bildeten dann das Duo Johannes B. Kerner und Franziska van Almsick. Kerner, der erzählte, wie van Almsick ihre eigenen Erfolge erlebt und gelebt, anderen Sportlern Mut gemacht und motiviert, sich in der Deutschen Sporthilfe engagiert hat. Ein Interview von 1991 sorgte für die größten Lacher. Eine 13-jährige Schwimmerin mit



Boxerinnen unter sich: Ina Menzer und Susi Kentikian



Senator Michael Neumann und Torben Johannesen (Rudern)



Ein kleiner Bilderstreifzug durch die anwesenden Gäste: Johannes Koldehoff mit Freundin Taina Rätze, Paul Wiechhusen mit seiner Freundin, Max Clausen, Bastian Vollmer, Leif-Henning Klüver (alle Schwimmen)

Die Sieger im Kurzportrait:



Janne Müller-Wieland (25, UHC)

Die Kapitänin der Hockey-Nationalmannschaft gehört zu den erfolgreichsten Spielerinnen Deutschlands. Mit der Nationalmannschaft wurde sie 2011 Vize-Europameisterin auf dem Feld. Mit ihrem Uhlenhorster Hockey Club wurde sie, wie schon 2009, Deutsche Feldhockey-Meisterin.



Eric Johannesen (23, RC Bergedorf)

Weltmeister Deutschlandachter 2011; 1. Platz U23 WM 2009; 2. Platz U23 WM 2010; Eric Johannesen erreichte in den vergangenen Jahren mehrere Platzierungen bei U23-Weltmeisterschaften. 2011 wurde er Weltmeister im Achter, dem Flaggschiff des deutschen Rudersports. Vor ihm war das noch keinem Mitglied eines Hamburger Rudervereins gelungen.



HSV Handball

Nach dem Europapokalsieg 2007 und Erfolgen im Deutschen Pokal (2006 und 2010) gelang dem HSV Handball 2011 ein weiteres Meisterstück. Deutscher Meister 2011, der erste nationale Titel in der Vereinsgeschichte. Mit rund 10.000 Hamburgerinnen und Hamburgern feierten sie ihren Titel am 5. Juni. Die erste Meisterfeier seit langer Zeit auf dem Balkon des Rathauses.

Platzierungen

In diesem Jahr hatten erstmals alle HSB-Mitglieder die Möglichkeit, in den drei Kategorien direkt eine Stimme abzugeben. Neben dem schon bekannten Leservoting im Hamburger Abendblatt wählten damit die Sportvereine und -verbände entscheidend mit.

Name	Punktzahl	HSB/HA*
1. Janne Müller-Wieland Hockey/UHC	5	2 / 3
2. Dorothee Vieth Handbike/HSV	5	3 / 2
3. Stefanie Melbeck Handball/Buxtehuder SV	5	1 / 4
4. Kathrin Kadelbach Segeln/NRV	6	5 / 1
5. Jana Köhler Beachvolleyball/HSV	8	3 / 5
1. Erik Johannesen Rudern/RC Bergedorf	3	1 / 2
2. Bertrand Gille Handball/HSV Hamburg	4	3 / 1
3. Tim Jessulat Hockey/Club an der Alster	6	3 / 3
4. Sebastian Bayer Leichtathletik/HSV	6	2 / 4
5. Markus Deibler Schwimmen/HSC	10	5 / 5
1. HSV Hamburg Handball (Männer)	2	1 / 1
2. Baumann/Schadewaldt Segeln (NRV)	5	3 / 2
3. Buxtehuder SV Handball (Frauen)	6	2 / 4
4. Club an der Alster Hockey (Herren)	7	4 / 3
5. Curling-Club Hamburg Curling	10	5 / 5

* HSB: Voting-Ergebnis der Sportvereine und -verbände / HA: Voting-Ergebnis der Leser vom Hamburger Abendblatt. Bei Punktgleichheit hat die Jury über die Platzierung entschieden.



Dr. Jens Peter Breitengroß (Vizepräsident der Handelskammer Hamburg), Pieter Wasmuth (Generalbevollmächtigter der Vattenfall Europe AG), Michael Schmidt (Geschäftsführer Hamburg 1), Bürgermeister Olaf Scholz, Frank Mahlberg (Verlagsgeschäftsführer Hamburger Abendblatt) und HSB-Präsident Günter Ploß

Locken und Latzhose sitzt einem frisch geföhnten, lachsfarben gekleideten, mit weißen Socken ausgestatteten Moderator gegenüber. Kommentar Almsick: „Johannes, eines tröstet mich, du hast echt schlechter ausgesehen als ich.“ Und zu ihrem neu erworbenen Preis sagte die 33-Jährige: „Meine Preise sind bisher immer sportlich gewesen. Der Ehrenpreis hat mich sehr überrascht. Ich hoffe, es war nicht für das Lebenswerk, denn ich bin noch nicht fertig mit meinem Lebenswerk.“

Wer weiß, vielleicht sieht man sich dann ja in vielen Jahren wieder – bei der Hamburger Sportgala.



Christine Aulenbrock (Beachvolleyball), Isabel Hertrich (Badminton) und Anna Behlen (Beachvolleyball; v.l.)



Trainer Andre Schubert und Präsident Stefan Orth (St. Pauli)



Alexander Dimitrenko (Boxen) und Lou Richter (Moderator)

Die Jury:

Hockey-Legende Greta Blunck
Ehrenpreisträgerin der Sportgala 2008

Schwimm-Europameister Steffen Deibler
Hamburgs Sportler des Jahres 2010

Sportsenator Michael Neumann
Behörde für Inneres und Sport

Pieter Wasmuth
Generalbevollmächtigter der Vattenfall Europe AG

Ingrid Unkelbach
Leiterin des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein

Günter Ploß
Präsident des Hamburger Sportbundes (HSB)

Unternehmer Tom Heinkel
Vorsitzender des Sportausschusses der Handelskammer Hamburg

Uli Pingel
Sportchef Hamburg 1, Moderator der Sportgala

Peter Wenig
Ressortleiter Sport des Hamburger Abendblatts

Impressum

sportwelt hamburg: ISSN 1614-3892

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.

Redaktion: Thomas Michael (Leitung),
Andrea Marunde, Stefan Schubot

Redaktionsanschrift: Heidenkampsweg 58,
20097 Hamburg, Tel.: 040 / 4 19 08-253,
Fax: 040 / 4 19 08-230,
E-Mail: hsb@hamburger-sportbund.de,
Internet: www.hamburger-sportbund.de

Satz & Layout: Agentur PART-M,
Am Veringhof 11, 21107 Hamburg

Druck & Verlag: Wehmeyer + Heinrich GmbH
Medien und Logistik, Oliver Masecizick
Humboldtstraße 1a, 21465 Reinbek

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Nächste Ausgabe: Mai 2012

Fotos: Witters, Fotolia, Handelskammer Hamburg,
DOSB, HSB



HAMBURGER SPORTSPENDE

Rückenwind in Richtung Olympia

Viele Sportlerinnen und Sportler haben realistische Chancen, an den Olympischen Sommerspielen in London teilzunehmen und gehören deshalb dem TEAM HAMBURG – LONDON an. Um ihnen das hierfür erforderliche Training finanziell abzusichern, erhalten sie vom TEAM HAMBURG eine monatliche Aufwandsentschädigung, die allerdings kaum die Trainingsaufwendungen abdeckt. „Das Training für Olympische Spiele ist wie ein Fulltime-Job, allerdings ohne Bezahlung“, so Britta Becker, Schirmherrin der Hamburger Sportspende. Die Silbermedaillengewinnerin der Spiele 1992 ist eine der bekanntesten deutschen Hockeyspielerinnen und engagiert sich persönlich im Nachwuchs-Hockey.

Die Stiftung Leistungssport Hamburg ruft in diesem Jahr erneut zur Hamburger Sportspende auf, deren Aufkommen uneingeschränkt den Athleten des TEAM HAMBURG zukommt. Zu den drei Spendenkategorien Bronze (25 Euro), Silber (50 Euro) und Gold (100 Euro)

kommt in diesem Jahr erstmals die Möglichkeit, auch mit einer Platin-Spende (2012 Euro) unsere Hamburger Sportler zu unterstützen. Ziel der Spende ist es, den finanziellen Rahmen für das TEAM HAMBURG zu verbessern und somit direkt die Nominierungschancen der Athleten zu erhöhen. Denn gerade in olympischen Sportarten treten überwiegend Amateur-Sportler gegeneinander an, die für sportlichen Erfolg viele private Entbehrungen in Kauf nehmen müssen. „Wir haben die Sportspende bewusst klein angesetzt, um vielen Hamburgern die Zahlung zu ermöglichen. Mit jedem Beitrag verbessern sich die Chancen, dass Hamburger Athleten in London dabei sind und auch Erfolge für unsere Stadt erzielen“, so Reinhard Wolf, Vorstand der Stiftung Leistungssport. Jeder Spender bekommt eine Zuwendungsbestätigung für den Steuerabzug und eine Schmuckurkunde. Alle Informationen findet man auf der Internetseite www.hamburger-sportspende.de.

ANZEIGE

Lars Wichert
Ruderer

Maya Lindholm
Rollstuhlbasketballerin

Eric Johannesen
Ruderer

Nadja Käther
Weitspringerin

TEAM HAMBURG LONDON

WATERKANT UNITED
Eine Stadt. Ein Team. Ein Ziel. Sommer 2012.

Hamburg unterstützt seine Sportler auf dem Weg nach London. www.team-hamburg.de

BG Kliniktour 2012

Bewegung verbindet



Paralympicstars bei BG Kliniktour und 1. Bergedorfer Citylauf

Unter dem Motto „Bewegung verbindet“ macht die BG Kliniktour im Rahmen des 1. Bergedorfer Citylaufes Station. Anlässlich der 850-Jahrfeier des Hamburger Stadtteils veranstalten die TSG Bergedorf und die Bergedorfer Zeitung in Kooperation mit dem Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Hamburg einen Altstadtlauf. Gemeinsam mit den regionalen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen wird ein informatives und abwechslungsreiches Rahmenprogramm präsentiert, an dem auch Paralympicstars vor Ort sein werden, die sich auf London 2012 vorbereiten.

Als Schirmherrin unterstützt Bundeskanzlerin Angela Merkel die Tour durch 12 Berufsgenossenschaftliche Kliniken und Abteilungen. An allen Tourstandorten wird über das vielfältige Behandlungsspektrum der Kliniken informiert und für den Behindertensport geworben. Organisiert wird die Tour durch die Republik von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung,



dem Klinikverbund der Gesetzlichen Unfallversicherung und dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband e.V.

Läufer. Runner. Renner. Rollis. Jogger. Sprinter. Ob jung oder alt, ob groß oder klein. Alle sind gefragt!

Am 10. Juni 2012 um 10 Uhr geht es los mit einem Kinderlauf über 2,3 km. Um 11 Uhr machen sich unter dem Motto „Bewegung verbindet“ Rollstuhlnutzer, Handbiker sowie Menschen mit und ohne Behinderung zu einem Inklusionslauf über 5,7 km auf den Weg. Der Startschuss zum Hauptrennen über 10,3 km erfolgt schließlich um 12.30 Uhr. Erwachsene zahlen 10 Euro Teilnahmegebühr, Kinder sind mit 5 Euro dabei. Dafür gibt es T-Shirts, Medaillen und jede Menge Spaß. Start und Ziel befinden sich im Vinhagenweg / Chrysantherstraße in Hamburg Bergedorf.

Auf alle, die nicht mitlaufen wollen, wartet ein buntes Rahmenprogramm mit Talks, Info- und Mitmachangeboten der BG Kliniktour 2012. Die bundesweite Informationstour findet anlässlich der bevorstehenden Paralympics in London statt. Ziel der Tour ist es, das ganzheitliche Behandlungskonzept der BG Kliniken zu präsentieren und für den Reha- und Behindertensport zu werben. Denn erst die Integration von sportlicher Bewegung in die Therapie verspricht eine optimale und umfassende Rehabilitation.

Weitere Informationen zur bundesweiten Kliniktour unter www.dguv.de, www.k-uv.de und www.buk-hamburg.de

Die Ausschreibung des Citylaufs finden Sie unter: www.bergedorfer-citylauf.de

„FASZINATION OLYMPIA“

Dr. Michael Vesper und Gerd Gottlob zu Gast beim TEAM HAMBURG

Das TEAM HAMBURG London hatte am 14. Februar 2012 Dr. Michael Vesper, den Generaldirektor des DOSB, und Gerd Gottlob, den Sportchef des NDR, als Gäste im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Faszination Olympia“ zu einer Gesprächsrunde eingeladen.

Vor über 100 Gästen aus Sport, Politik und Wirtschaft sowie Medienvertretern und TEAM HAMBURG Sportlern berichtete Dr. Vesper von seinen Aufgaben als Chef de Mission der Deutschen Mannschaft in London. Diese umfassen die gesamte Organisation, den Transport und die Logistik von ca. 400 Deutschen Olympioniken und weiteren 300 Trainern und Betreuern. Hinzu kommen die Zusammenarbeit mit den Olympischen Gremien und Verantwortlichen vor Ort sowie ein regelmäßiger Austausch mit den Medien.

Auf die Bedeutung des TEAM HAMBURG angesprochen sagte Dr. Vesper: „Am Ende gibt es nur ein Deutsches Team, aber ich begrüße es, wenn Sportler regional gefördert werden, und wenn eine Region sich mit ihren Sportlern identifiziert – Chapeau für diesen Einsatz.“

Zu einer möglichen neuen Bewerbung Deutschlands für Olympische Spiele führte er aus: „Das wäre ein Traum für jeden, aber es müssen alle Rahmenbedingungen stimmen und man muss auch Kondition haben, und sich gegebenenfalls mehrmals bewerben.“

Gerd Gottlob gab Einblick in die Mediensicht der Olympischen Spiele: „Die Journalisten empfinden die Spiele ähnlich wie die Sportler: als etwas Besonderes, das man gemeinsam und länderübergreifend erlebt.“

Im Anschluss an den Talk mit Vesper und Gottlob präsentierte Britta Becker, ehemalige Weltmeisterin und Olympiateilnehmerin im Hockey, den Gästen die Hamburger Sportspende (siehe auch Seite 12). Sie erinnerte sich an ihre eigene Olympia-Teilnahme. „Allein wenn ich es höre, fängt es wieder an zu kribbeln. Darum engagiere ich mich auch als Schirmherrin der Sportspende“, so Becker.

Hamburger Sportbund und BARMER GEK kooperieren auch 2012

Mit den Unterschriften von HSB-Präsident Günter Ploß, HSB-Vizepräsident für Breitensportentwicklung, Thomas Fromm, sowie Landesgeschäftsführer Thomas Wortmann (BARMER GEK) wurde die produktive und sehr gut funktionierende Zusammenarbeit im Januar 2012 für ein weiteres Jahr besiegelt.

Darüber hinaus wird auch die Kooperation von HSB und BARMER GEK mit der Behörde für Schule und Berufsbildung (BSB) beim Sportabzeichen-Schulwettbewerb fortgesetzt. Alle Beteiligten bestätigen mit dieser engen Zusammenarbeit ihr Bemühen um die Förderung im Bereich Breiten- und Gesundheitssport. Die Säulen der Partnerschaft von HSB und BARMER GEK werden die gemeinsame Umsetzung von Gesundheitstagen in Unternehmen und die Durchführung der seit Jahren etablierten sportsmile bei einer Sportgroßveranstaltung sein. Die sportsmile wird nach drei sehr erfolgreichen Jahren beim Dextro Energy Triathlon in diesem Jahr erstmals beim Haspa-Marathon Hamburg seine Zelte aufschlagen. Hamburger Unternehmen und Firmen haben weiterhin die Möglichkeit, sich über HSB und BARMER GEK einen „Gesundheitstag“ mit einem informativen und lehrreichen Workshop-, Sport- und Gesundheitsprogramm direkt an den Arbeitsplatz zu holen. Interessenten wenden sich beim HSB an Stefan Schubot, Tel. 419 08 – 287 oder s.schubot@hamburger-sportbund.de.

Last but not least sollen zusammen mit der BSB durch den Sportabzeichen-Schulwettbewerb die Hamburger Schülerinnen und Schüler zu einem lebenslangen und gesundheitsfördernden Sporttreiben animiert werden. Schwerpunkt in der Umsetzung werden drei „Aktionstage Sportabzeichen-Schulwettbewerb“ sein. Den Schulen wird an diesen Tagen die Abnahme von Sportabzeichenleistungen ihrer Klassen durch den HSB und seinen Prüfern angeboten. Die genauen Orte und Daten werden wir auf unserer Homepage und unserer nächsten Ausgabe kommunizieren.

KONTAKT

Stefan Schubot
Tel. 040 / 419 08-287
s.schubot@hamburger-sportbund.de

FRÜHJAHRSPUTZ IN DER SPEISEKAMMER:

Fettes und Süßes raus – Obst und Gemüse rein!

Die dunkle Jahreszeit ist vorbei, die Tage werden länger und das Wetter wärmer. Es ist Zeit für den alljährlichen Frühjahrsputz. Nicht nur den eigenen vier Wänden tut eine Grundreinigung gut, sondern auch unserem Körper. Im Winter bevorzugen wir oft tierische Fette, genießen Wurst und Käse, Kekse und Schokolade. Das wärmt zwar schön, macht aber träge. Und ab und zu führt das auch zu dem einen oder anderen Fettpölsterchen.



Nach all den Süßigkeiten und dem winterlichen Essgenuss braucht der Körper nun eine Entrümpelung. Und das wird schon seit jeher in fast allen Kulturen und Religionen durchgeführt. In dieser Jahreszeit wird Körper und Seele auf den bevorstehenden Klimawechsel eingestimmt. Verzichten wir auf Sahnetorte, Schweinebraten & Co und widmen uns wieder mehr leckerem und knackigem Obst und Gemüse.

Bevorzugen Sie dabei Produkte der Saison. Jeden Tag etwas Rotes, Gelbes und Grünes versorgt den Körper mit natürlichem Vitamin C und dem Provitamin Beta Carotin. Salate sollten mit hochwertigen, kaltgepressten Ölen, zum Beispiel Olivenöl, angemacht werden. Achten Sie hier auf die Zusatzbezeichnung „aus erster Pressung“, so können Sie sicher sein, dass das Öl ohne

chemische Verfahren kaltgepresst wurde. Vollkornprodukte haben einen hervorragenden Ballaststoffanteil und enthalten wertvolles Zink. In Kombination mit Milchprodukten wird Zink sogar besser verwertet und Haferflocken haben einen guten Zinkanteil. Nun steht dem Vollkornmüsli mit Milch und frischen Obst am Morgen nichts mehr im Weg.

Zur Unterstützung der Darmflora sollte man täglich einen Naturjoghurt zu sich nehmen. In Verbindung mit frischem Obst ist das ein ausgezeichneter Snack für den kleinen Hunger zwischendurch.

Fisch und Meeresfrüchte enthalten wertvolles mageres Eiweiß und wichtige Mineralstoffe. Davon können Sie gern 1-2 mal pro Woche eine Portion essen. Hierbei sollten Sie auf frischen Seefisch wie Makrele oder Lachs zurückgreifen, denn dieser hat zusätzlich noch einen hohen Omega-3-Fettsäureanteil.

Kleine magere Fleischportionen zweimal die Woche sind auf jeden Fall in Ordnung. Es muss nicht nur Pute oder Hähnchen sein, sondern Sie können gern auch auf magere Sorten Rind, Schwein oder Wildfleisch zurückgreifen. Und vergessen Sie nicht, mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zu sich zu nehmen. Auf Alkohol sollten Sie besser verzichten, er enthält viele leer Kalorien und fördert meist auch den Hunger.



Bunter Frühlingssalat

1 Kopfsalat, 300 g Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 2-3 Frühlingzwiebeln, 1 Bund Radieschen, ½ Bund glatte Petersilie, 3 EL kaltgepresstes Olivenöl aus erster Pressung, 2 EL Balsamico bianco, Saft einer Orange, 200 g Naturjoghurt, 2 EL gehackte Haselnüsse, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kopfsalat waschen, trockenschleudern und die Blätter einzeln auf eine Platte nebeneinander legen. Möhren raspeln. Staudensellerie, Frühlingzwiebeln und Radieschen in Scheiben schneiden und alles vermengen. Für das Dressing Öl, Essig, Orangensaft, Joghurt kräftig verrühren. Nüsse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rohkost damit vermengen, auf dem Salatbett anrichten und mit glatter Petersilie verzieren.





Jetzt zugreifen!

z. B. der
**PEUGEOT 3008
mit Navi**

(1.6i HDi, 112 PS)

„All Inclusive“ mtl.

nur **€ 339,-***

* Preis inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Kfz-Steuer, Kfz-Versicherung mit Selbstbehalt, gesetzl. MwSt., Rundfunkgebühr, 20.000 km Jahresfreilaufleistung (je nach Hersteller und Modell auch 10.000 oder 30.000 km gegen Ratenanpassung möglich). Sonderzahlungen fallen nicht an. Preis gilt für Nutzergruppe 2. Stand: 01.03.2012

Neues Auto oder Urlaub?

Nicht mit mir! Dank ASS kann ich mir beides leisten!

Vorteile bietet dieses einzigartige Auto-Angebot viele. Neben Flexibilität gehören Transparenz, Planungsfreiheit, Sicherheit, Vertrauen und Freundlichkeit zu den Stärken.

So garantieren Ihnen die kundenfreundlichen 1-Jahresverträge jährlich ein Neufahrzeug oder eine jährliche Ausstiegsoption. Außerdem verabschieden Sie sich von Überraschenden Reparaturkosten, da dauerhaft die Herstellergarantie greift. Weiterhin sind die monatlichen Raten Endraten inklusive aller Nebenkosten. Sonderzahlungen und andere versteckte Kosten fallen nicht an. Unnötige Kapitalbindung entfällt. Übrigens: Auch die Höhe der monatlichen Raten überzeugt!

Nutzungsberechtigte sind ausgewählte Personengruppen innerhalb des deutschen Vereins- und Verbandssports. Konkret sind dies Bundesliga-/Kaderathleten, Trainer, Übungsleiter, Mitarbeiter, Funktionäre sowie Schieds-/Kampfrichter des HSB, seiner Landesverbände und Vereine. Auch die Nutzung als Vereinsfahrzeug ist möglich!

Informationen zu allen verfügbaren Modellen sowie zur Abwicklung erhalten Sie bei der ASS Athletic Sport Sponsoring unter 0234/ 95128-40, per E-Mail an info@ass-team.net oder unter www.ass-team.net. Eine große Auswahl vom Kleinwagen bis zum Großraum-Van wartet auf Sie.



SPORTHALLEN AUSSTATTUNG

Ballspielhalle | Gymnastikraum | Leistungszentrum | Mehrzweckhalle | Turnhalle | Sporthalle

ERHARD[®] SPORT

Informationen und Katalog unter [03382 70 32 32](tel:03382703232), nordost@erhard-sport.de
oder im Internet unter www.erhard-sport.com

 www.facebook.com/erhardsport