



Hamburger Sportbund

sportwelt hamburg

NR. 2 · MAI 2014 · 10. JAHRGANG · C 3432



TEAM HAMBURG 2016 am Start bei den Olympischen Spielen in Rio

Bei den Olympischen Spielen und den Paralympischen Spielen in Rio 2016 wollen auch wieder viele Hamburger Sportler an den Start gehen. Am 21. Mai wurde das neue TEAM HAMBURG 2016 im Theatrium AIDAluna vorgestellt.

Hamburg, 21. Mai 2014. Am 1. August 2012 holte Eric Johannesen bei den Olympischen Spielen in London Gold mit dem Deutschland-Achter. Die Erfüllung dieses Traums war das Resultat harter Arbeit: Johannesen trainierte jahrelang lang rund 30 Stunden in der Woche. Dass er sich so sehr auf sein Training konzentrieren konnte, verdankt er auch der finanziellen Unterstüt-

zung durch das Förderprogramm TEAM HAMBURG. „Vielen ist gar nicht bewusst, dass wir Olympioniken jeden Tag viele Stunden hart für unseren Traum arbeiten müssen. Ohne die Förderung hätten wir uns nicht so erfolgreich mit den Besten der Welt messen können“, sagt Johannesen. Auch in der Vorbereitungsphase für die Olympischen Spiele und Paralympischen

Spiele in Rio 2016 dürfen der Ruderer und 60 weitere Hamburger Sportler auf die Unterstützung von TEAM HAMBURG 2016 zählen.

Am 21. Mai hat die Initiative im Rahmen eines Presetermins im Theatrium AIDAluna die Athleten vorgestellt, die bereits mitten in den Vorbereitungen auf

Fortsetzung auf Seite 6



heimspiel:
Interkulturelle
Öffnung in den
Vereinen
Seite 4



heimspiel:
Olympische Spiele:
Hamburg begrüßt
DOSB-Entscheidung
Seite 8



netzwerk:
Leistungssport:
Es darf keine Kannibalisierung geben
Seite 11



netzwerk:
Sport und Sonne
Seite 13

In dieser Ausgabe:
Zahlen, Daten, Fakten –
der Jahresbericht 2013
des HSB





ARAG. Auf ins Leben.

**Service ist eine unserer
Lieblingsdisziplinen**

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de





**Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,**

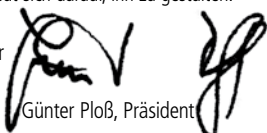
wie immer im Frühjahr, legen wir Ihnen mit der aktuellen Ausgabe der sportwelt auch den Jahresbericht 2013 des HSB vor. Sie finden ihn in der Mitte dieses Heftes. Mit den Beratungen im Hauptausschuss im Mai und in der Mitgliederversammlung im Juni schließen wir aber nicht nur ein Arbeitsjahr, sondern auch die Wahlperiode des Präsidiums ab. Bis auf unseren Vizepräsidenten Peter Gründel haben alle amtierenden Mitglieder des HSB-Präsidiums ihre erneute Kandidatur erklärt. Ich bitte Sie für mich und meine Kollegin und Kollegen um Ihr Vertrauen für weitere vier Jahre.

Im Hauptausschuss am 20. Mai erklärte Peter Gründel, nicht mehr für das Amt des Vizepräsidenten Finanzen anzutreten. Er begründete das mit persönlichen Angriffen in der Öffentlichkeit im Zusammenhang mit der Diskussion um die Sportjugend-Finanzen. Ich betone ausdrücklich, dass ich Peter Gründel bis heute voll vertraue. Die Kommission zur Untersuchung der Sportjugend-Finanzen hat die Verantwortlichkeiten klar benannt. Unserem langjährigen Mitstreiter spreche ich meinen großen Dank für seine Arbeit im HSB aus.

Seine Entscheidung mahnt uns alle, auf unseren Umgang miteinander zu achten. Wenn es etwas zu klären gibt, sollte das weder in der Öffentlichkeit noch auf der persönlichen Ebene ausgetragen werden. Ich bin in diesem Zusammenhang der Sportjugend sehr dankbar, dass wir seit der Vorlage des Kommissionsberichts zu den Sportjugend-Finanzen und der Diskussion im Hauptausschuss gemeinsam die notwendigen Konsequenzen ziehen und entsprechende Maßnahmen ergreifen. Wir werden diese in der Mitgliederversammlung am 28. Juni gemeinsam präsentieren. Vorab sei hier nur klar gestellt: Es ging uns niemals darum, die inhaltliche Eigenständigkeit unseres Jugendverbands einzuschränken. Wir werden nun einen Weg finden, mit dem wir diese erhalten und gleichzeitig eine gute Kommunikation und Information untereinander garantieren.

Wie schnell und wie vielfältig sich der Sport in Hamburg entwickelt wissen Sie alle vor Ort am besten. Aber auch am Inhalt dieser Ausgabe der sportwelt kann man schon herauslesen, welche Herausforderungen wir annehmen müssen. Der Sport entwickelt sich immer weiter mit den Bedürfnissen der Menschen und der Gesellschaft. Damit einhergehen Schwierigkeiten der Vereine Mitglieder zu finden und zu binden oder Ehrenamtliche für Aufgaben zu gewinnen. Neue Zielgruppen, wie Migrantinnen und Migranten, bieten neue Potentiale. Mit unserem Programm Integration durch Sport wollen wir Ihnen helfen, diese für sich zu erschließen.

Mit der Entscheidung des DOSB, sich um Olympische Sommerspiele bewerben zu wollen, ist das Thema natürlich auch bei uns wieder hoch aktuell. Gemeinsam mit unseren Partnern der Zukunftskommission Sport arbeiten wir an den notwendigen Schritten. Unsere gemeinsame Erklärung liefern wir Ihnen hier im Heft erneut mit. Es wird also wieder einmal ein bewegter Sommer. Das HSB-Präsidium freut sich darauf, ihn zu gestalten.

Ihr

 Günther Ploß, Präsident



Termine Hamburger Sportbund

- 20.5. **Hauptausschuss**
- 26.5. **Vorstandssitzung Sportjugend**
- 27.5. **LA Finanzen**
- 4.6. **Präsidium**
- 19.6. **Wassersportkommission**
- 23.6. **Vorstandssitzung Sportjugend**
- 25.6. **Klausurtagung der Landessportbünde in Berlin**
- 28.6. **HSB-Mitgliederversammlung**
- 1.7. **Präsidium**
- 17.7. **Wassersportkommission**
- 28.7. **Vorstandssitzung Sportjugend**
- 5.8. **Präsidium (Bedarfssitzung)**
- 21.8. **Wassersportkommission**
- 25.8. **Vorstandssitzung Sportjugend**
- 26.8. **LA Finanzen**
- 2.9. **Präsidium**
- 18.9. **Wassersportkommission**
- 22.9. **Vorstandssitzung Sportjugend**
- 22.9.-23.9. **Geschäftsführertagung der Landessportbünde in Bremen**

SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG MAI – SEPTEMBER 2014

31.05.2014	1. Hamburger DanceWeek	Tanzen	09.08.2014	22. Hamburg Summer Classics	Segeln
14.06.2014	Holzboot-Regatta	Segeln	09.08.2014	Red Bull Rising High	Wakeboarding
15.06.2014	Holsten - Tag des Fußballs	Fußball (Männer)	16.08.2014	Erhard Brinckman-Gedächtnis-Preis	Segeln
21.06.2014	1. Hamburger Geschichtsfahrt	Kanu	17.08.2014	Harburger Tidenfahrt	Kanu
21.06.2014	Turnier Senioren Ü50	Fußball (Männer)	19.08.2014	Deutsche Meisterschaften Kanu-Rennsport	Kanu
03.07.2014	Deutsche Meisterschaft Freiwasserschwimmen	Segeln	23.08.2014	Deich Klassiks	Radsport
04.07.2014	Hanseatic School Challenge	Basketball	24.08.2014	Tunier Senioren Ü40/Ü50	Fußball (Männer)
05.07.2014	Hanseatic Streetbasketball Championship	Basketball	29.08.2014	Wake Masters	Wakeboarding
05.07.2014	Fußball Alsterarbeit	Fußball (Männer)	30.08.2014	Eddy Beyn-Gedächtnis-Preis	Segeln
10.07.2014	IDM Tornado	Segeln	31.08.2014	Rudern gegen Krebs	Rudern
11.07.2014	35. Untereibe-Führungsfahrt	Kanu	06.09.2014	Elbe Sand Regatta	Segeln
12.07.2014	ITU World Triathlon Hamburg	Triathlon	13.09.2014	Herbst-Verbandsregatta II	Segeln
12.07.2014	bet-at-home Open GERMAN OPEN TENNIS CHAMPIONSHIPS	Tennis	13.09.2014	Nationales Fußballtennis Pokaltturnier	Behinderten- u. Rehasport
02.08.2014	24 Stunden - Regatta	Segeln	20.09.2014	Herbst-Verbandsregatta III	Segeln

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.



+ + + aktuelles

GEMEINSCHAFTSPROJEKT VON
HSB UND LAWAETZ-STIFTUNG

„Beweg deinen Stadtteil!“

Hamburg ist eine bunte und weltoffene Stadt, die viele Möglichkeiten bietet. Diese Vielfalt und vor allem das Potenzial sollten sich in allen gesellschaftlichen Bereichen widerspiegeln. In dem innovativen Projekt „Beweg deinen Stadtteil“ werden Theorie und Praxis miteinander verbunden. Menschen mit Migrationshintergrund sollen hierbei zu Multiplikatoren, sozusagen zu Botschaftern, im Sport ausgebildet werden.

Nach der zehntägigen Ausbildung sind sie als Kontaktperson zwischen Sportverein, Stadtteilereinrichtung und Community unterwegs im eigenen Stadtteil. Ziel ist: Mit ehrenamtlichem Engagement in Sportvereinen die Integration von Menschen mit Migrationsgeschichte zu fördern und Netzwerke im Stadtteil aufzubauen. Die kostenlose Ausbildung startet im September dieses Jahres und soll an mehreren Wochenendveranstaltungen stattfinden. Gesucht werden Menschen mit Migrationshintergrund, die umfassende Kenntnisse, unter anderem in den Bereichen Migration, Gesundheit, Kommunikation und Vereinsstruktur, erwerben und die eigenen beruflichen Chancen verbessern möchten. Da die Teilnehmerzahl auf 20 Plätze begrenzt ist, ist eine frühzeitige Anmeldung von Vorteil. Gefördert wird das Projekt aus dem Europäischen Sozialfond, durch die Freie und Hansestadt Hamburg und das Programm „Integration durch Sport“.

KONTAKT

Katarina Dobberphul
Tel. 040 / 419 08-151
k.dobberphul@hamburger-sportbund.de



INTEGRATION DURCH SPORT: BILANZ UND AUSBLICK

Verbesserung der Interkulturellen Öffnung in den Vereinen

Das Programm „Integration durch Sport“ leistet seit vielen Jahren einen systematischen Ansatz zur Integration in Hamburg lebender Menschen. Die (Stützpunkt)vereine leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Umsetzung integrativer Maßnahmen und bilden das Grundgerüst für die Arbeit an der Basis. In dem Programm hat der Sport in den letzten Jahren einen angemessenen Stellenwert erhalten. Hamburgs politische Entscheidungsträger haben erkannt, welchen wichtigen Beitrag der organisierte Sport beim Thema Integration spielt. Der Hamburger Sportbund ist im Integrationsbeirat Hamburgs vertreten. Im 2013 vorgelegten Integrationskonzept wird der Sport in einem eigenen Kapitel behandelt. Die dort getroffenen Aussagen und Zielsetzungen wurden vom HSB mitentwickelt.

Die Arbeit geht weiter: Für den kommenden Förderzeitraum ist die wichtigste Zielsetzung die Verbesserung der „Interkulturellen Öffnung“ in Vereinen und Verbänden. Unter Interkultureller Öffnung wird eine Strategie der Organisationsentwicklung verstanden, die auf die kulturelle Vielfalt einer Organisation angemessen reagieren soll. Wichtig ist nicht nur der Aspekt der Möglichkeit zum Sporttreiben für Menschen mit Migrationshintergrund, sondern auch die Mitarbeit in ehrenamtlichen Funktionen – vom Übungsleiter bis hin zu einer Funktion im Vorstand.

2013 führte der HSB eine Umfrage zum Stand der Interkulturellen Öffnung in seinen Mitgliedsvereinen durch. Insgesamt zeigten die Ergebnisse, dass in der Hamburger Sportlandschaft noch ein großes Entwicklungspotenzial besteht. Vor allem bei den Vereinen, die bisher nicht als Stützpunktverein im Programm aktiv gewesen sind, sind Maßnahmen zur Förderung einer Interkulturellen Öffnung notwendig. Aber auch bei den bisherigen Stützpunktvereinen ist weiterer Handlungsbedarf erkennbar. Insgesamt muss zunehmend darauf hingearbeitet werden, eine Grundhaltung innerhalb von Sportorganisationen zu schaffen, die das Prinzip

der interkulturellen Öffnung widerspiegelt und sich in entsprechenden strukturellen Entwicklungen ausdrückt. Ausgewählte Schwerpunkte aus dem Maßnahmenkatalog des HSB:

Ausbildung und Qualifizierung

2014 wird eine Fortbildungsreihe zur Verbesserung der Interkulturellen Öffnung für die Vereine/Verbände angeboten. Leitziel der Fortbildungsreihe ist es, Interkulturelle Öffnung als Querschnittsthema in den Sportvereinen zu verankern. Qualifiziert werden soll eine möglichst heterogene Teilnehmerschaft in Bezug auf Herkunft, Geschlecht, Funktion im Verein/Verband, Alter, die sowohl aus dem organisierten Sport als auch von relevanten Kooperations- bzw. Netzwerkpartnern außerhalb zusammenkommen. Das Anliegen ist, ein Verständnis zu verbreiten, das Interkulturelle Öffnung als einen kontinuierlichen, strategischen Prozess der Organisations-, Personal- und Qualitätsentwicklung beschreibt.

Zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements von Personen mit Migrationshintergrund werden sie gezielt über die Vereine angesprochen und erhalten die Mög-



lichkeit, kostengünstig an ÜL-C-Lizenzbildungen und/oder Vereinsmanager-Lizenz-Ausbildung teilzunehmen.

Vereinsberatung

Vereinsberatung dient dem Verein als Grundlage der eigenen Organisationsentwicklung, die innerhalb des Vereins und durch das Engagement seiner Mitglieder vorangetrieben wird. Innerhalb des Beratungskonzeptes werden die einzelnen Themenfelder Vereinsangebote, Vereinspersonal, Vereinsstrukturen sowie Vernetzung und Kommunikation in Zusammenhang mit dem Thema der Interkulturellen Öffnung gebracht und systematisch bearbeitet. Dabei werden die Vereine über einen festgelegten Zeitraum von einem Berater begleitet. Neben verschiedenen Workshops und Arbeitstreffen mit Vorstand und Vereinsmitgliedern werden auch vereinsinterne und externe Analysen sowie konkrete Projektplanungen für Maßnahmen zur Förderung der Integration und der Interkulturellen Öffnung durchgeführt.



Zur Interkulturellen Öffnung gehört die Bereitschaft, Vereinsstrukturen zu überprüfen und gegebenenfalls eine Weiterentwicklung einzuleiten. Hierbei wird der HSB seine Mitglieder unterstützen.

Das Programm „Integration durch Sport“ wird gefördert durch das Bundesministerium des Innern und die Freie und Hansestadt Hamburg.

KONTAKT

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

Interkulturelles Lernen

Mit dem Seminar „Sport Interkulturell“, werden interkulturelle Kompetenzen geschult und die Fähigkeit der Teilnehmer zur sozialen Interaktion von Angehörigen verschiedener Kulturkreise verbessert. Mitarbeiter/-innen des Vereins werden qualifiziert, adäquat mit kultureller Vielfalt und Unterschiedlichkeit umzugehen. Gemeinsam mit Fachreferenten diskutieren die Seminarteilnehmer über kulturell bedingte Verständigungsprobleme und Situationen in ihrer Vereinsarbeit und entwickeln Lösungsstrategien für die Vereinspraxis. Das Seminar ist Bestandteil des Bildungsprogramms des HSB und wird seit Jahren in Hamburg organisiert und durchgeführt. Ab 2014 ist das interkulturelle Training in Form einer Kurzschulung als Pflichtbestandteil in der Grundlehrgangsausbildung „ÜL-C-Lizenzbildung“ aufgenommen. Der Baustein soll für das Thema interkulturelle Verständigung sensibilisieren, Interesse für aktive Integrationsarbeit wecken und die Aufmerksamkeit auf das Thema lenken.

ANZEIGE



Die GlückSpirale fördert den Sport.



GlückSpirale

LOTTO-HH.de

Die Rentenlotterie, die Gutes tut.



Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter 0800 - 137 27 00

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg



HERAUSFORDERUNG ÄRMELKANAL

Der Weg ist das Ziel

Dies ist die Geschichte von einem Mann, der den Ausdauersport liebt. Der Mann, dem extreme Strecken, sei es auf dem Rad, zu Fuß oder im Wasser, nicht mehr reichten, der sich im letzten Jahr ein Ziel setzte: Den Ärmelkanal zu durchschwimmen. Seine Motivation: Der sportliche Weg dahin.

Nun ist der Ärmelkanal nicht die Alster oder die Elbe. Wir sprechen von einer Strecke über 34 Kilometer Luftlinie, über die dicht befahrenste Wasserstraße der Welt, die Wassertemperatur beträgt 14 bis 16 Grad. Quallen, Seegang, 16 Stunden schwimmen ohne Neoprenanzug – wenn's gut läuft.

Jörg Büttner ist 47 Jahre alt, in Ostberlin geboren und hat nicht die sportliche Kaderschmiede der ehemaligen DDR durchlaufen. Nach seinem Sportstudium in Leipzig arbeitete er als Trainer mit Schwerpunkt Triathlon und blieb der eigenen sportlichen Ausdauer treu. Marathon, Ironman, Radfernfahrt von Leipzig bis zur Ostsee über 500 km (in 19 Std.), WASA-Lauf – bis die Idee zur Ärmelkanalüberquerung kam.

Seitdem wird dem Projekt im August 2015 alles untergeordnet. Freizeit, Urlaubsplanung und natürlich die Kosten. So einen Kanal durchschwimmt man nicht mal eben für lau. 16.000 Euro kostet das Unterfangen für ein Begleitboot, Crew, Sanitäter, Motivator und Unterkunft. Büttner, der seit 2006 in Hamburg lebt, arbeitet und beim SV Poseidon optimale Trainingsbedingungen beim Kaltwassertraining im Ollo-Bad findet, sucht derzeit noch Sponsoren und Unterstützer. Ein Unterfangen, welches mindestens so mühselig ist, wie das Training. Der Weg ist halt das Ziel.

Auf der Facebook-Seite von Jörg Büttner „Ärmelkanal 2014“ kann das Projekt aktuell verfolgt werden.



Maya Lindholm, Edina Mueller (Rollstuhl-Basketball, Gold) Paralympics 2012 in London, Senatsempfang für Paralympioniken



Markus Deibler, Steffen Deibler (Schwimmen) Olympische Spiele London 2012, Begrüßung der Olympia-Teilnehmer in Hamburg



FORTSETZUNG VON SEITE 1

TEAM HAMBURG 2016 am Start bei den Olympischen Spielen in Rio

Olympia stecken. Neben Sponsoren aus der Hamburger Wirtschaft und zahlreichen Athleten des TEAM HAMBURG 2016 war auch Michael Neumann, Senator für Inneres und Sport, zu Gast: „Unsere Sportler sind sowohl Vorbilder für Jugend und Gesellschaft sowie Botschafter für Hamburg. Nur wenn wir uns gemeinsam für sie einsetzen, können wir auf viele Medaillen in Rio hoffen. Wir alle sind das TEAM HAMBURG 2016“. Auf dem Podium saßen zudem die Olympioniken Edina Müller (Rollstuhlbasketball), Tobias Hauke (Hockey), Eric Johannesen (Rudern) und Steffen Deibler (Schwimmen) sowie Ingrid Unkelbach, Vorsitzende des TEAM HAMBURG 2016, und Philipp Hasenbein, Managing Director bei Sportfive.

In Rio geht ganz Hamburg an den Start

Das TEAM HAMBURG 2016 vereint alle Spitzensportler der Hansestadt, die sich für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2016 in Rio qualifizieren wollen. Gemeinsam mit dem Hamburger Sportbund, dem Olympiasstützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein, der Handelskammer Hamburg und dem Landessportamt der Freien und Hansestadt Hamburg will die Initiative die

Athleten finanziell unterstützen – nach Peking 2008 und London 2012 bereits zum dritten Mal in Folge. Zusätzlich konnten bislang mit Audi und der Hamburger Hochbahn Sponsoren aus der Hamburger Wirtschaft gewonnen werden. Zu den Paten des TEAM HAMBURG 2016 zählen unter anderem der Hamburger Unternehmer Ian Karan, der Judoka und Olympiasieger Ole Bischof, Boxweltmeisterin Ina Menzer sowie der Präsident des FC St. Pauli, Stephan Orth.

Gemeinsamer Einsatz für ein Team

Unter dem Motto „Ganz Hamburg ist am Start“ wirbt das TEAM HAMBURG 2016 nun um die Unterstützung aller Hamburger. Die begleitende cross-mediale Kampagne soll die Hamburger Bürger motivieren, selbst einen Beitrag zu leisten und so Teil des TEAM HAMBURG 2016 zu werden. Sie startet mit Plakat-Motiven, in denen prominente Hamburger dazu aufrufen, für Hamburg am Start zu sein. Mithilfe von Crowdfunding will TEAM HAMBURG 2016 weitere Gelder generieren. Mehr Informationen dazu und zu allen anderen Aktionen gibt es auf der neugestalteten Webseite www.team-hamburg.de.



Präsentation des TEAMS HAMBURG 2016 auf der AIDAluna



Eric Johannesen (Rudern, Gold), Olympische Spiele London 2012, Begrüßung der Olympia-Teilnehmer in Hamburg

„Kein Sportler sollte Existenzängste haben, während er sich auf Rio 2016 vorbereitet. Er soll sich voll und ganz auf die bevorstehenden Spiele konzentrieren können – ohne finanzielle Sorgen im Hinterkopf“, sagt Ingrid Unkelbach, Vorsitzende des TEAM HAMBURG 2016. Die Rollstuhlbasketballerin Edina Müller hat bei den Paralympics in London mit ihrem Team Gold gewonnen. Ein Erfolg, an den sie mit der Hilfe der Hamburger nun anknüpfen möchte: „Spitzensport in olympischen und paralympischen Spielen ist nur möglich, wenn die Sportler finanzielle Unterstützung erhalten. So konnte ich mich damals bestens auf London 2012 vorbereiten. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich auch für Rio dieselben Möglichkeiten erhalte“.

Das TEAM HAMBURG 2016 vereint die Hamburger Spitzensportler und -sportlerinnen mit Teilnahmeperspektive für die nächsten Olympischen Sommerspiele und Paralympischen Spiele. Ziel ist es, den Athleten und Athletinnen des TEAM HAMBURG 2016 eine sportbegleitende Betreuung und finanzielle Unter-

stützung zu bieten, um ihnen die volle Konzentration auf den Sport zu ermöglichen. So werden Hamburgs Spitzensportlerinnen und -sportler als Botschafter der Stadt Hamburg wahrgenommen und herausragende Nachwuchssportlerinnen und -sportler an die Stadt Hamburg gebunden. Das TEAM HAMBURG 2016 ist eine kooperative Initiative des Hamburger Sportbundes, des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein, der Handelskammer Hamburg und des Landessportamtes der Freien und Hansestadt Hamburg. Seit 1. Januar 2014 ist das TEAM HAMBURG 2016 ein eigenständiges Projekt bei der Stiftung Leistungssport Hamburg und wird institutionell gefördert von der Freien und Hansestadt Hamburg, dem Hamburger Sportbund und der Stiftung Leistungssport Hamburg.



AUSSCHREIBUNG

Bewerben um die STERNE DES SPORTS

Die Sterne des Sports gehen in ihre vierte Saison in Hamburg. Die Hamburger Volksbank und der HSB laden wieder alle Hamburger Vereine ein, sich mit ihren Breitensport-Projekten bis zum 30. August für die Sterne des Sports 2014 zu bewerben. Prominente Unterstützung erhalten sie dabei von Handballtrainer Martin Schwalb, der sich auch in diesem Jahr als prominenter Botschafter für das Projekt engagiert.

Bewerben können sich Vereine, die sich über ihre sportlichen Angebote hinaus in besonderer Weise gesellschaftlich engagieren. Das Spektrum der möglichen Themen reicht von Gesundheit oder Integration über Familie, Senioren, Gleichstellung, Klima- und Umweltschutz bis zu Ehrenamtsförderung und Vereinsmanagement. Die Jury wird die Projekte auf Kreativität, Innovation und den erzielten Erfolg prüfen.

Zu den silbernen Sternen des Sports, die in Hamburg vergeben werden, erhalten die Gewinner zusätzlich einen von der Hamburger Volksbank gestifteten Geldpreis:

1. Platz: 4.000 Euro (großer Stern in Silber)
2. Platz: 2.000 Euro (kleiner Stern in Silber)
3. Platz: 1.000 Euro (kleiner Stern in Silber)

Der Sieger geht auf Bundesebene in das Rennen um den „Großen Stern des Sports“ in Gold, der seit 2004 jährlich in Berlin vergeben wird. Die Sieger wurden im Jahr 2014 von Vizekanzler Sigmar Gabriel ausgezeichnet.

KONTAKT

Katrin Gauler
Tel. 040 / 419 08-225
k.gauler@hamburger-sportbund.de



Begrüßung der deutschen Olympiamannschaft 2012 in Hamburg

Hamburg begrüßt Entscheidung des DOSB für eine Bewerbung um Olympische Sommerspiele



Die in der Zukunftskommission Sport vertretenen Akteure des Hamburger Sports begrüßen die am 4. April 2014 bekannt gegebene Entscheidung des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB), sich um Olympische Sommerspiele bewerben zu wollen. Olympische Spiele sind das höchste Ziel für Sportlerinnen und Sportler und ein herausragendes Ereignis für die Bevölkerung der ausrichtenden Stadt. Gerade in Hamburg ist das Interesse an Olympischen Spielen umgebrochen groß, wie nicht zuletzt der überwältigende Empfang der deutschen Olympiamannschaft nach den Spielen in London 2012 gezeigt hat.

Die vom DOSB geforderte intensive Beteiligung der Bürger an einem Bewerbungsprozess wird von den Hamburger Akteuren im vollen Umfang geteilt und soll aktiv betrieben werden. Ebenso muss eine mögliche Hamburger Bewerbung die Metropolregion einbeziehen und zu einem Anliegen für den ganzen Norden machen. Die Ankündigung des DOSB, bereits in den nächsten Monaten Gespräche mit den möglichen Bewerberstädten Hamburg und Berlin zu führen, wird übereinstimmend als gute Gelegenheit betrachtet, das Interesse Hamburgs deutlich zu machen und die bereits in der Bewerbung von 2012 aufgezeigten Qualitäten der Stadt darzulegen.

Die Akteure des Sports in Hamburg haben sich 2011 in der Zukunftskommission Sport zusammengeschlossen, um gemeinsam die Entwicklung des Sports in der Hansestadt voranzutreiben. Die Mitglieder sind Vertreter der Freien und Hansestadt Hamburg, des Hamburger Sportbundes, der Handelskammer Hamburg und des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein.

Michael Neumann, Hamburgs Sportsenator: „Ich freue mich über die grundsätzliche Entscheidung des DOSB, in Deutschland Olympische Sommerspiele durchführen zu wollen. Es ist klug, nun zunächst mit den gesellschaftlich

relevanten Gruppen das intensive Gespräch zu suchen, da eine solche Sportveranstaltung nur auf einem breiten gesellschaftlichen Konsens fußend erfolgreich sein kann. Hamburg nimmt die Einladung zu solchen Gesprächen gern an. Zeigt sich doch, dass sich unsere gemeinsam entwickelte Dekadenstrategie mit dem Hamburger Ziel, sich ab 2020 auf jedes nationale oder internationale Sportgroßereignis erfolgreich bewerben zu können, nahtlos in die Pläne des DOSB einfügt.“

Dr. Michael Beckereit, Vorsitzender der Zukunftskommission Sport: „Die in der Zukunftskommission Sport agierenden Player des Hamburger Sports begrüßen die Entscheidung des DOSB vom heutigen Tage ausdrücklich. Wir sehen uns weiterhin der sich aus der Dekadenstrategie resultierenden Aufgabe verpflichtet, die notwendigen sportfachlichen Basisarbeiten voranzutreiben, die notwendige Voraussetzung sind, um nach großen Zielen, wie der Ausrichtung von Olympischen Sommerspielen in Hamburg greifen zu können.“

Fritz Horst Melsheimer, Präses der Handelskammer Hamburg: „Der Beschluss des DOSB, sich um Olympische Sommerspiele in Deutschland zu bewerben, ist eine gute Nachricht für unser Land und die Sportstadt

Hamburg. Hamburg hat ein überzeugendes Konzept, die Hamburger Bevölkerung ist mehrheitlich für eine erneute Bewerbung und die Hamburger Wirtschaft steht im Schulterschluss mit Sport und Politik zur tatkräftigen Unterstützung bereit.“

Günter Ploß, Präsident des Hamburger Sportbundes (HSB): „Der HSB hält die Entscheidung des DOSB-Präsidiums für ausgewogen und sachgerecht und fühlt sich in seinem bisherigen Kurs bestätigt. Dass der DOSB Änderungen der IOC-Charta abwarten will, ist die richtige Entscheidung. Wir nehmen die vom DOSB angebotenen Gespräche gerne auf und werden diese im Interesse Hamburgs aktiv und konstruktiv führen.“

Ingrid Unkelbach, Leiterin des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein: „Es ist großartig, dass der DOSB den Wunsch bekräftigt, Olympische Spiele nach Deutschland zu holen. Für Spitzensportler und Spitzensportlerinnen sind Olympische Spiele das herausragende Ereignis und dieses Ereignis einmal im eigenen Land erfahren zu dürfen, ist natürlich nicht zu übertreffen. Was gäbe es für einen Olympiastützpunkt schöneres, als seine Athletinnen und Athleten auf Olympische Spiele im eigenen Land vorbereiten zu können?!“

NEUE SPORTAUSWEIS-ANGEBOTE

Schalke und „SpoHo“



Mit der Bestellung des Sportausweises zum Jahresstart hat der Vorstand des Leichtathletik-Teams Deutsche Sporthochschule Köln an Europas größter Sportuniversität gleich drei Herausforderungen auf einen Schlag gelöst: Bei der Premiere sofort einen wertigen Mitgliedsausweis bieten zu können, eine Kontrollmöglichkeit im Leichtathletik-Zentrum zu schaffen und ein eindeutiges Dokument zur Vorlage bei Wirtschaftspartnern zu etablieren.

„Wir haben uns für den Sportausweis mit Logo entschieden, denn wir sind stolz auf unsere Verbindung zur Sporthochschule“, sagt Vereinsmanager Miguel Rigau. 350 Euro waren eine gern getätigte, einmalige Investition für die 570 Mitglieder.

Seit Anfang des Jahres bietet die DSA Deutsche Sportausweis GmbH zusätzlich zum kostenfreien Standard-Ausweis unter der Überschrift „Premium“ den Aufdruck des Logos nicht mehr nur in Verbindung mit einem persönlichen Textteil im Anschreiben an, was Geld spart. „Uns hat das überzeugt, weil wir unsere Mitglieder nicht mehr per Brief sondern per eMail ansprechen und informieren“, sagt Rigau. Weiterhin besteht die Möglichkeit der Produktion von Jahres- und Logo-Hologrammen.

„Bei vielen großen Vereinen besteht der Wunsch nach Individualisierung – vor allem im Profisport“, sagt Franz Anton als Leiter Sportorganisationen beim Sportausweis. So hat sich auch der Schalcker Fan-Club Verband mit seinen 90.000 Mitgliedern und 1.500 Fan-Clubs als einer der größten unabhängigen Fan-Organisationen in Europa für eine Kooperation entschieden. Anton: „Jeder Verein hat individuelle Anforderungen. Ob es nun bei der Auswahl ein eigenes Design ist oder sogar eine Chip-Lösung.“ So wurde gemeinsam die blau-weiße Fan-Card entwickelt.

Infos: 0234 - 587 100 14 oder sportausweis.de

ANZEIGE



NEWS & SPECIALS

AUS DEM SPORT, FÜR DEN SPORT

- Aktuelle Berichte aus der Welt des Sports
- Neue Funktionen für Deinen Vereinsausweis
- Deals für Sportler und Vereine



Butter bei die Fische? Anmelden:

www.sportausweis.de/newsletteranmeldung

HIER SHOPPT DER SPORT

Auszug:



Weitere Partner auf sportausweis.de



BREITENSPORT

Der Sport in Hamburg ist in Bewegung

Sport ist Bewegung und der Sport in Hamburg ist in Bewegung. Er muss es auch sein, denn die Interessen und Bedürfnisse der Menschen ändern sich stetig. Das Bedürfnis, sich zu bewegen, ist bei den Menschen ungebrochen vorhanden. Sie möchten es nur immer häufiger auf eine andere Art tun und ihren Sport anders organisiert erleben.

Dem organisierten Sport lag lange ein sogenanntes enge Sportverständnis zugrunde. Professor Wopp von der Universität Osnabrück schrieb in der Einleitung zum Sportentwicklungsplan für Hamburg, dass hierunter alle Bewegungshandlungen im Rahmen traditioneller Sportarten zu verstehen seien, wenn diese sich durch eindeutig definierte, messbare Ziele auszeichnen, einem internationalen Regelwerk unterliegen und in Wettkämpfen organisierbar sind. Beispiele sind damit alle Sportarten, die im Rahmen des Olympischen Programms durchgeführt werden.

Dem gegenüber steht ein weites Sportverständnis, da, nach Wopp, die Merkmale des engen Sportverständnisses nicht für alle Bewegungshandlungen zutreffend sind. „Viele Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Fitness oder Tanzen können sehr individuell mit vielfältigen Zielen und in unterschiedlichen Organisationsformen durchgeführt werden, ohne dass der Wettkampf oder das

Einhalten fester Regeln im Mittelpunkt stehen müssen. Gegenwärtig ist im Bewusstsein der Bevölkerung und in der Praxis eine Ausweitung des einstmaligen engen Sportverständnisses beobachtbar.“

Viele Vereine in Hamburg haben auf diese Nachfrage reagiert und bieten Kurse und Workshops an, denen oft keine Vereinsmitgliedschaft unterliegt. Andere Angebote wiederum bieten Menschen in Hamburg Naturerlebnisse, gesundheitsorientierte Bewegung ohne Sportartenbezug oder individualisierte Fitnessangebote.

Dabei geht es nicht nur um das Was, also welche Bewegungsform angeboten wird, sondern auch um das Wie, also wie das Sportangebot organisiert ist. Immer mehr Menschen können die klassischen Trainingstermine von Sparten in Vereinen nicht mehr wahrnehmen, da ihr Alltag meist aus beruflichen Gründen unregelmäßig verläuft.

Häufig sind Familienmütter oder –väter neben ihren Kindern berufstätig und müssen ihren Sport in die Familienorganisation einbauen. Sie brauchen flexible Angebote, die sich leicht in ihren Alltag integrieren lassen. Der Sportentwicklungsbericht 2011/2012 für Hamburg stellt fest, dass der größte Mitgliederverlust bei den 27- bis 40-jährigen zu beobachten ist, eben genau die Zielgruppe, auf die diese Argumente zutreffen.

Ein Verein in Hamburg hat sich das veränderte Sportverständnis und den Wandel der Bedürfnisse voll zu eigen gemacht und bietet konsequent nur Freizeitsport an. Bei sportspaß zahlen die Mitglieder einen Einheitspreis und können dafür frei zwischen 1.700 Angeboten pro Woche wählen. Lediglich für die Stadiobereiche in den sieben eigenen Centern zahlen die Mitglieder einen Aufpreis, der im Ergebnis aber weit unter den meisten vergleichbaren Angeboten von Fitness-Studios liegt. 1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen die Sporttreibenden.

Mit den frei wählbaren Sportangeboten scheint der Verein das Bedürfnis der Menschen nach Flexibilität und Individualisierung zu treffen. Nicht nur die stetig steigenden Mitgliederzahlen sprechen dafür, sondern auch der Erfolg bei den 20 bis 45-jährigen, also genau der Zielgruppe, die der Sportentwicklungsbericht als problematisch für die Sportvereine identifiziert. 71 Prozent der Mitglieder sind zwischen 20 und 45 Jahre alt. Rund 11 Prozent Jugendanteil klingt im Vergleich mit anderen Vereinen zunächst vielleicht nicht viel. Mit rund 8.000 Kindern und Jugendlichen hat sportspaß aber hier in Hamburg bei den absoluten Zahlen die Nase vorn.

Im September 2014 feiert der Verein sein 444 monatiges Bestehen. Seit 37 Jahren gibt es also sportspaß in Hamburg. Was 1977 mit 11 Mitgliedern begann, entwickelte sich zu einer bundesweit einmaligen Erfolgsgeschichte. Mit aktuell über 73.000 Mitgliedern ist sportspaß der Verein mit den meisten sporttreibenden Mitgliedern in der Stadt. In der HSB-Mitgliederstatistik liefert sich sportspaß seit Jahren ein Kopf an Kopf-Rennen mit dem HSV um die Spitzenposition. Der überwiegende Teil der HSV-Mitglieder zählt aber zu den sogenannten Supporters der Profi-Mannschaft und treibt im Verein nicht aktiv Sport. Auch bundesweit nimmt es sportspaß mit den großen Bundesliga-Clubs und ihren Anhängern bei den Mitgliederzahlen auf: Platz vier hinter Bayern München, Schalke 04 und Borussia Dortmund.





FINANZIERUNG DER LEISTUNGSSPORTFÖRDERUNG

Es darf keine Kannibalisierung geben

Mitte April 2014 trafen sich die Fachverbände der olympischen und nicht-olympischen Sportarten mit dem HSB im Haus des Sports, um über die aktuelle Situation und die zukünftige Entwicklung der Leistungssportförderung in Hamburg zu diskutieren. Die Themenschwerpunkte waren sowohl die zur Verfügung stehenden Mittel als auch die Bewertungskriterien des HSB zur Einordnung der Sportarten in die Förderkategorien.

Zunächst erläuterte der HSB nochmals seine Bewertungskriterien, die vom Landesausschuss Leistungssportentwicklung für jeweils eine Olympiade beschlossen werden. Die Kriterien umfassen Aktivitäten in der Nachwuchsförderung und die Strukturbedingungen im jeweiligen Verband. Hinzu kommen die Teilnahme an Traineraus- und fortbildungen sowie die Teilnahme an der Fachverbandsberatung des HSB. Schwerpunkt des Kriterienkatalogs ist aber mit 50 Prozent Gewichtung der sogenannte DOSB 70 Punkte-Schlüssel. Darin werden Teilnahme und Ergebnisse an nationalen und internationalen Nachwuchskriteriumswettkämpfen sowie der Anteil von Athleten in Bundeskadern bewertet. Die Ergebnisse des HSB-Kriterienkatalogs ordnen die Sportarten in die Förderkategorien ein. Die höchste finanzielle Förderung wird in der Spitzenförderung gewährt, in der Anschlussförderung gibt es weniger Geld und in der punktuellen Förderung werden noch bestimmte Maßnahmen der Verbände gefördert.

Die Verbände waren sich weitgehend einig, dass einzelne Kriterien geschärft oder hinsichtlich ihrer Gewichtung überdacht werden sollten, das System aber grundsätzlich funktionieren würde. Der HSB sagte zu, bis Juli 2015 entsprechende Diskussionen zu führen und den Kriterienkatalog bis Dezember 2016 zu überarbeiten. Anschließend beginnt die neue Förderperiode in der nächsten Olympiade.

Hinsichtlich der zur Verfügung stehenden Gelder identifizierten die Verbände einen Zielkonflikt. Wenn die Verbände immer besser und erfolgreicher arbeiten und so in die jeweils höheren Förderkategorien gelangen, reichen die zur Verfügung stehenden Mittel der Leistungssportförderung nicht aus. Eben diese erfolgreiche Entwicklung des Leistungssports in Hamburg würde aber von allen Seiten erwartet.

Der Ausweg aus dieser Situation ist nur über zwei Wege möglich. Entweder man setzt die Verbände einem Wettbewerb aus oder es muss eine Erhöhung des Etats für Leistungssportförderung geben. Eine verschärfte Konkurrenz untereinander und eine damit einhergehende Kannibalisierung schlossen die Verbände einvernehmlich aus. Vor dem Hintergrund der Nachfrage nach sportlichen Erfolgen, der Dekadenstrategie und einer möglichen Olympiabewerbung kann es nur um mehr erfolgreichen Leistungssport in der Stadt gehen. Das kann aber nur über eine Erhöhung der Sportförderung im Bereich des Leistungssports funktionieren. Der HSB initiierte daraufhin eine Abfrage aller Fachverbände in Hamburg hinsichtlich ihrer Bedürfnisse und wird die Summe in die Verhandlungen um den Sportfördervertrag einbringen.



BESSERE BURGER BRAUCHT DIE STADT!

HANS IM GLÜCK eröffnet am 16. Mai im Haus des Sports

„So glücklich wie ich, gibt es keinen Menschen unter der Sonne!“ Diese Worte spricht Hans, nachdem er auf seinem Weg Schritt für Schritt Wertvolles gegen Wertloses eingetauscht hat. Für ihn ist Glück etwas anderes als Besitz, für ihn zählt der Moment. Diese Leichtigkeit des Seins, frei von aller Last, ist die Grundidee der HANS IM GLÜCK Burgergrills.

HANS IM GLÜCK ist ein außergewöhnliches, junges Burger-Konzept, das bisher an 16 Standorten in Deutschland vertreten ist. Nun eröffnet der erste Laden in Hamburg im "Haus des Sports". Auf der ca. 400m² großen Fläche wird es kreative Burger-Variationen und vielfältige Salate geben. Dabei wird ein besonderer Wert auf den Einsatz regionaler Zutaten und die frische Zubereitung gelegt. Der Auftritt unterscheidet sich ganz bewusst von anderen Burgergrills und setzt Standards in Richtung Frische und Natürlichkeit für eine ernährungsbewusste Zielgruppe.

Selbstverständlich legt man im HANS IM GLÜCK großen Wert auf ausgezeichnete Qualität sämtlicher Zutaten und auf eine frische Zubereitung. Hervorzuheben ist die kreative Interpretation des Themas Burger. Außergewöhnliche regionale Zutaten bieten eine breite Vielfalt. Das Angebot umfasst eine unerwartet große Auswahl an verschiedenen Brot-, Käse- und Fleischsorten, sowie vitaminreichen Salaten. Die direkt am Tisch platzierten exotischen Saucen ermöglichen zudem individuelle Kreationen, die den „Hamburger – ganz nach deiner Wahl“ besonders schmackhaft macht.

Erfunden wurde HANS IM GLÜCK von Thomas Hirschberger in München. Patrick Junge hat die Lizenz für Norddeutschland erworben und freut sich nun auf die Eröffnung seines ersten Ladens in der Hansestadt: "Ich freue mich sehr, dass HANS IM GLÜCK nach Hamburg kommt! Der prominente Standort direkt am Schlump ist eine tolle Adresse und soll die Basis bieten für weitere Neueröffnungen in der Stadt."

www.hansimglueck-burgergrill.de

Impressum

sportwelt hamburg: ISSN 1614-3892

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.

Redaktion: Thomas Michael (Leitung),
Andrea Marunde, Andrea Karl, Dirk Ganter

Redaktionsanschrift:

Schäferkampsallee 1, 20357 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:IM,
Am Veringhof 23a, 21107 Hamburg

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Nächste Ausgabe: September 2014

Fotos: Witters, Fotolia, LSB NRW, HSB



DOSB-Präsident trifft HSB-Präsidium

Am 13. April war DOSB-Präsident Alfons Hörmann zu Gast in Hamburg, um mit dem HSB-Präsidium aktuelle Themen zu besprechen. Die Hamburger Sportpolitik, wie zum Beispiel die Dekadenstrategie oder das Präventionsgesetz, waren ebenso ein Thema, wie die aktuellen Projekte des HSB.

Präsident Günter Ploß und die weiteren Mitglieder des Präsidiums berichteten über Themen wie Integration durch Sport, das Talententwicklungsprogramm, die Hamburger Initiativen zur Regelung des Themas „Sport und Lärm“, Sportwetten, die Verhandlungen mit der Stadt Hamburg über einen neuen Sportfördervertrag, Frauen im Sport sowie die Sportjugend-Projekte zur Ganztagsbetreuung und Kids in die Clubs.

Hörmann berichtete u.a. über seine Besuche anderer Landessportbünde und die Erfahrungen aus den Olympischen Spielen in Sotschi. Natürlich wurde auch über eine mögliche Bewerbung um Olympische Sommerspiele gesprochen, aber mit keinen neuen Ergebnissen als letzte Woche.

ANZEIGE

Günstige Autos für HSB-Mitglieder



Renault Clio 5trg.
für mtl. € 249,-*
(1.2l; 54kW 74 PS)
Inkl. Navigationssystem
& Ganzjahresreifen



Hamburger Sportbund

Peugeot 208 5trg.
ab mtl. € 285,-*
(1.6l e-HDi; 68kW 92 PS)



Die monatliche ASS Komplettrate*:

- Kfz-Versicherung (Voll- und Teilkasko mit Selbstbehalt)
- Kfz-Steuer
- Nur 12 Monate Vertragslaufzeit
- Überführungs- und Zulassungskosten
- 10.000 km bis 30.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich)
- Gesetzliche Mehrwertsteuer
- Übrigens: Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an!



Weitere Informationen:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH, Harpener Heide 2, 44805 Bochum
Tel.: 0234 95128-40, Fax: 0234 95128-28, E-Mail: info@ass-team.net, Internet: www.ass-team.net



Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 24.04.2014 Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen



Sport und Sonne

Schlank und fit durch den Sommer kommen – wer möchte das nicht? Jetzt, wo die Sonne endlich wieder da ist, gehen wir dem Winterspeck besonders gerne im Freien an den Kragen. Wer sich dabei an ein paar einfache Regeln hält, kann auch bei höheren Temperaturen ungefährdet trainieren.

Ab in den Schatten: Zwischen 12-15 Uhr ist die Sonneneinstrahlung und die Ozonbelastung am höchsten. In dieser Zeit sollten Sie das Training meiden. Wenn möglich, verlegen Sie es ganz in den Schatten. Cremen Sie sich alle 30 Minuten mit einer wasserfesten Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor ein. Bedecken Sie exponierte Körperstellen durch leichte und luftige Funktionskleidung. Feuchtigkeitsaufnehmende und atmungsaktive helle Shirts mit integriertem UV-Schutz sind besonders geeignet. Gute Sonnenbrillen filtern schädliche UV Strahlen.

Trinken, trinken, trinken: Bei starker Hitze versucht der Körper durch erhöhtes Schwitzen seine Kerntemperatur zu halten. Daher benötigt er mindestens die Flüssigkeitsmenge zurück, die er durch das Schwitzen verbraucht. An heißen Sommertagen bis zu einem Liter pro Stunde. Ein Flüssigkeitsmangel führt schnell zu einer

mental und körperlichen Leistungsminderung und erhöht das Verletzungsrisiko.

Ozon Hot-Spots meiden: 10-20% der Bevölkerung reagieren besonders empfindlich auf Ozon. Das giftige Gas kann Kopfschmerzen, Atembeschwerden und Schleimhautreizungen hervorrufen. Je heißer und sonniger, desto höher die Ozon-Werte. Zwischen 14-17 Uhr ist die Belastung am größten. Wer an Atemwegserkrankungen leidet, darf beim Sport im Freien das Asthmaspray nicht vergessen. Versuchen Sie den Sport in die Morgenstunden oder in den Abend zu verlegen.

In der Ruhe liegt die Kraft: Die ungewohnte Hitze belastet den Körper besonders stark. Kreislaufprobleme, Hitzeerschöpfung oder ein Hitzeschlag können die Folgen sein. Es ist daher ratsam, die Intensität und das Pensum des Trainings zu reduzieren. Machen Sie mehr und längere Pausen. Kontrollieren und trainieren Sie nach Puls! Bei Schwindel, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen oder Übelkeit, brechen Sie das Training ab. Suchen Sie einen Schattenplatz auf und trinken sie Wasser in kleinen Schlucken. Im Zweifel lassen Sie sich ärztlich untersuchen.

GRÖSSTER ERFOLG DER VEREINSGESCHICHTE

Ein Triumph der Extra- klasse für den HTHC



„Zehn Tage feiern“, genehmigte Trainer Christoph Bechmann seinen Männer des Harvestehuder THC - und dies völlig zu Recht. Diese Worte sprach er jubelnd in die Mikrofone, als er am Sonntag, den 4. Mai mit seinem Harvestehuder THC das Finale um die deutsche Feldmeisterschaft mit 5:1 gegen Rot-Weiß Köln gewonnen hatte.

Die Mannschaft, unterstützt von ihren lautstarken Fans, strahlte von Beginn an einen enormen Siegeswillen aus, dem die Kölner nichts entgegen zu setzen hatten. Alle Zuschauer waren beeindruckt von dem enormen Teamgeist, der sich nicht nur im Schlachtruf vor den Spielen ausdrückt ("Wir sind ein Team!").

Glücklich lagen sich die Spieler in den Armen. Dieser Sieg hatte nach dem ersten historischen Doppeltriumph im Hallen-Europapokal und in der EuroHockeyLeague dann auch noch das Triple perfekt gemacht. Nach 14 langen Jahren endlich wieder Meister! Europacup-Sieger in der Halle! Europacup-Sieger auf dem Feld! Stunden später fuhren alle ins Clubheim an der Barmbeker Straße, wo die Nacht zum Tag gemacht wurde. „Die Jungs dürfen jetzt die Sau rauslassen“, gab der Trainer die Erlaubnis.

Ja, die Mannschaft hat Geschichte geschrieben, und Trainer Bechmann übertreibt nicht, wenn er von „einem historischen Ereignis“ spricht. „Das ist ein Traum, der für mich in Erfüllung geht. Meine Freude ist unbeschreiblich,“ strahlte Welthockeyspieler Tobias Hauke, bester Spieler der Endrunde. "Wir waren hungriger auf den Titel, das war der Unterschied", sagte Torhüter Tobias Walter, der wiederum zum besten Keeper der Endrunde gewählt wurde. Tobias Lietz dagegen kündigte an, dass „die Mannschaft eine Woche lang durchfeiern wolle“. Hockeyspieler sind als Partykönige bekannt, deswegen zweifelte auch niemand an seiner Aussage.

Der Hamburger Sportbund gratuliert ganz herzlich zu diesem überragenden Erfolg!

Rezept

Orientalischer Möhrenaufstrich

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 200g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Harrissa
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 Walnüsse
- 1 TL Petersilie

Zubereitung:

Möhren. schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen, die Möhre kurz andünsten, Deckel drauflegen und auf niedriger Hitze ca. 5 Min. dünsten.

Die Knoblauchzehe fein hacken und mit den Gewürzen und Zitronensaft vermischen.

Wenn die Möhrenwürfel weich sind, abgießen (Brühe kann eventuell noch für etwas anderes benutzt werden), in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen und der Knoblauch-Gewürzpaste pürieren. Kräuter unterrühren und die Paste in ein Glas abfüllen oder gleich genießen.



Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit

Etwa ein Fünftel der Arbeitnehmer in Deutschland ist im Schichtdienst tätig. Die veränderten Arbeitszeiten haben Auswirkungen auf den gesamten Tagesablauf und insbesondere auf das Ernährungsverhalten. Schichtarbeit ist eine Belastung und kann gesundheitliche Beeinträchtigungen wie beispielsweise Appetitstörungen und Magen-Darm-Beschwerden zur Folge haben. Ein angepasstes Ernährungsverhalten kann zu einer guten Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit in jeder Schicht beitragen.

Durch die Arbeitszeiten der Schichtarbeit wird der biologische Rhythmus durcheinander gebracht. Es ist wichtig, dass Sie dennoch so viel Regelmäßigkeit wie möglich in ihrer Ernährung und Lebensweise umsetzen, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Ihre Ernährung sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein und die zugeführte Energie sollte Ihrem individuellen Bedarf entsprechen.

Essen Sie regelmäßig.

Halten Sie feste Essenszeiten und Pausen ein. Regelmäßige Zwischenmahlzeiten verhindern ein zu starkes Absinken des Blutzuckerspiegels, was mit Leistungs- und Konzentrationsabfall verbunden ist. Unregelmäßiges Essen fördert Magen- und Darmprobleme sowie Appetitlosigkeit.

Bevorzugen Sie leicht bekömmliche Lebensmittel.

Es empfehlen sich fettarm zubereitete Gerichte (gegrillt, gedämpft, gedünstet) mit magerem Fleisch, Fisch oder Geflügel. Dazu passen Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Gemüse bzw. Salate.

Essen Sie kalte oder kleine warme Speisen als Zwischenmahlzeit.

Empfehlenswert sind Milch und Milchzeugnisse, Getreideprodukte, Obst, belegte Brote, leichte Salate und

warme Brühen/Suppen. Diese Lebensmittel können Sie sich von zu Hause mitbringen und in der betriebseigenen Küche lagern und gegebenenfalls erwärmen oder zubereiten. Als Getränke eignen sich verdünnte Fruchtsäfte, Mineralwasser oder Kräuter- und Früchtetee.

Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Trinken Sie über den Tag gleichmäßig verteilt mindestens 1,5 – 2 Liter. Bei hohen Temperaturen sowie bei körperlicher Anstrengung sollten Sie entsprechend mehr trinken.

Essen Sie in der Wechselschicht zwei Mahlzeiten.

In der Frühschicht empfiehlt es sich, während der Arbeitszeit zwei Mahlzeiten zu sich zu nehmen: vormittags eine Zwischenmahlzeit und mittags eine warme Hauptmahlzeit. Die Hauptmahlzeit entspricht dem Mittagessen der Normalschicht.

Während der Spätschicht wird eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und ein kaltes Abendessen empfohlen. Es eignen sich Vollkornbrot, magere Wurst- und Käsesorten, Salat und Gemüse.

Text: Dipl. oec. troph. Dirk Ganter

Martin Schwalb
Trainer des HSV Handball und
Botschafter Sterne des Sports Hamburg

**Jetzt bewerben
bis 30.08.2014!**
Insgesamt Preisgeld
in Höhe von 7.000 EURO.

**„MEINE
MANNSCHAFT.“**



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir fördern den Wettbewerb „Sterne des Sports“.



Zusammen mit dem Hamburger Sportbund vergeben wir die „Sterne des Sports“ an den Hamburger Breitensport. Bewerben Sie sich mit Ihrem Verein und gewinnen Sie bis zu 4.000 Euro. Martin Schwalb unterstützt uns bei der Auswahl der besten sozialen Projekte für Gesundheit, Jugendarbeit, Integration oder Gleichstellung.

Infos in allen Filialen der Hamburger Volksbank und unter www.hamburger-volksbank.de. Eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Volksbanken Raiffeisenbanken.



Hamburger Volksbank

Man kennt sich.



SPORTPARTNER

für Verein | Schule | Sport & Freizeit | Event | Therapie | Fitness



ERHARD® SPORT

Erhard Sport Projekte GmbH
Berliner Straße 8 | 14797 Kloster Lehnin OT Damsdorf



Weitere Informationen und Katalog anfordern
unter **03382 703232**, sportprojekte@erhard-sport.de oder im Internet
unter www.erhard-sportprojekte.de | www.facebook.com/ErhardSportProjekte