



Hamburger Sportbund

# sportwelt hamburg

NR. 3 · SEPTEMBER 2013 · 9. JAHRGANG · C 3432



## 2. Hamburger Sportvergnügen Ein Wochenende, 51 Vereine, 83 Veranstaltungen – jede Menge Spaß



Am 14. und 15. September gab es in vielen Vereinen keinen normalen Trainingsbetrieb und Wettkämpfe meist nur auswärts. An diesem Wochenende gab es die Sportangebote nur für Menschen, die schauen, kennenlernen und ausprobieren wollten.

Ausgangspunkt des Sportvergnügens war der gemeinsame Auftaktball am Freitag, den 13. September. Eine Stunde lang präsentierte der HSB Sport auf einer Bühne vor dem Hamburger Rathaus und nahm Anlauf auf den gemeinsamen Startschuss ins Wochenende. Neben einigen Sportacts besuchte Sportvergnügen-Botschafter Michel Mazingu-Dinzey die Bühne und sah sich anschließend die Sportvereine mit ihren

Angeboten auf dem Rathausmarkt an. Gemeinsam mit allen Gästen schickten die Vereine blaue Bälle in den Himmel als Auftaktball für das folgende Wochenende. Rund 1500 Stück der blauen Bälle verteilte der HSB unter den Besuchern auf dem Rathausmarkt.

Michel Mazingu-Dinzey war nicht der einzige Prominente, der sich für das Sportvergnügen engagierte.

Basketballer Marvin Willoughby unterstützte mit dem Angebot von zwei mal zwei exklusiven Trainingsangeboten und am 11. September trafen die Betreuerinnen des Deutschen Sportabzeichens im HSB den Moderator Lou Richter auf der Jahnkampfbahn. Richter Lou ging die letzten Prüfungen für sein Sportabzeichen an und erreichte in allen Disziplinen die Leistungen für Gold. Einen sehr hohen sportlichen Einsatz brachte

Fortsetzung auf Seite 6



heimspiel:  
Sterne des Sports

Seite 4



heimspiel:  
Triathlon-Schnupper-  
woche für Kinder

Seite 8



heimspiel:  
Wer nicht wagt,  
der nicht gewinnt

Seite 11



netzwerk:  
Functional  
Movement Screen

Seite 13

Fachtagung  
„Sport der Älteren“  
am 17.11.2013  
Jetzt anmelden!





# Wenn der Sport im Mittelpunkt steht,

braucht man einen Partner,  
der in Bewegung bleibt.

Wir halten Ihnen den Rücken frei, damit Sie ein aktives und unbeschwertes Leben führen können. Mit unserer Erfahrung aus über 75 Jahren als unabhängiges, internationales Familienunternehmen suchen wir für Sie ständig nach den besten Versicherungslösungen.

**Mehr Infos unter (0 40) 41 90 82 13, [www.ARAG-Sport.de](http://www.ARAG-Sport.de)**





Liebe Sportfreundinnen,  
liebe Sportfreunde,

eine Wahl hat viel verändert. Ich meine damit nicht nur die Bundestagswahl, sondern das Votum des Internationalen Olympischen Komitees für Dr. Thomas Bach als neuen IOC-Präsidenten. Seit dem Zusammenschluss von Deutschem Sportbund und dem Nationalen Olympischen Komitee 2007 stand Bach an der Spitze des organisierten Sports in Deutschland. In diesen sechs Jahren bin ich ihm oft begegnet und es freut mich sehr, dass ich ihm, neben dem fälligen offiziellen Glückwunschsreiben, auch persönlich gratulieren konnte.

Bach hinterlässt nach seinem Rücktritt als DOSB-Präsident ein vakantes Ehrenamt, das neben den notwendigen Fähigkeiten ebenso viel Zeit wie Energie fordert. Ende September treffen wir uns mit den anderen Landessportbünden und den Spitzenverbänden in München, um das weitere Vorgehen abzustimmen. Ziel ist es, auf der DOSB-Mitgliederversammlung im Dezember 2013 eine Nachfolgerin/ einen Nachfolger zu wählen.

Noch ein anderes wichtiges Thema steht auf der Bundesebene an: Bis zum Dezember 2013 wird im DOSB eine Entscheidung fallen, ob er sich für die Durchführung der Olympischen Winterspiele 2022 in München, Garmisch-Partenkirchen, Berchtesgaden und Ruhpolding bewerben wird. Eine Vorentscheidung dürfte Ende September fallen. In Bürgerentscheiden sollen Mitte November die Bürgerinnen und Bürger ein Votum über eine evtl. Bewerbung abgeben. Beide Themen dürften mehr oder weniger Auswirkungen auf den Sport in Hamburg haben. Sie können davon ausgehen, dass sich der HSB für die Interessen Hamburgs einsetzt.

Das tun wir auch in der Zukunftskommission Sport, die die Umsetzung der Dekadenstrategie beratend begleitet. Aktuell erarbeiten wir gemeinsam den 2. Hamburger Sportbericht, der die Grundlage für die Debatten im 2. Sportkonvent sein wird. Im Sportbericht wird detailliert betrachtet, wie weit die Umsetzung der Dekadenstrategie in diesem Jahr vorangekommen ist und was in der weiteren Umsetzung optimiert werden kann. Wir freuen uns auf den Austausch mit allen Beteiligten.

Ihr Günther Ploß  
Präsident



## Termine Hamburger Sportbund

- 28.9. 8. Frauen-Vollversammlung des DOSB (Düsseldorf)
- 30.9. Konferenz der Landessportbünde (München)
- 30.9. DOSB-Konferenz der Mitgliedsorganisationen (München)
- 1.10. HSB-Präsidium
- 11.-12.10. DOSB-Bundeskonferenz Sportentwicklung 2013 (Berlin)
- 22.10. Landesausschuss Finanzen
- 25.-26.10. Konferenz der Landessportbünde (Hamburg)
- 28.10. Vorstandssitzung Hamburger Sportjugend
- 12.11. HSB-Präsidium
- 19.11. HSB-Hauptausschuss
- 25.11. Vorstandssitzung Hamburger Sportjugend
- 26.11. Landesausschuss Finanzen
- 3.12. HSB-Präsidium

## SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG SEPTEMBER – DEZEMBER 2013

28.09.2013	529. Hamburger Ruderregatta/ Norddeutsche Landesmeisterschaften	Rudern	26.10.2013	Flitz-Pokal	Segeln
28.09.2013	Hamburger Senatspreis	Segeln	02.11.2013	Tischtennis Turnier	Tischtennis
28.09.2013	Opti Team Race Hamburg	Segeln	08.11.2013	37. Internationales Turnier um den Hafen Hamburg	Curling
03.10.2013	Köhlbrandbrückenlauf	Leichtathletik	15.11.2013	Hamburg Gymnastics 2013	Turnen
05.10.2013	Bahnwörterpreis	Segeln	16.11.2013	31. Kalte Kanne	Segeln
12.10.2013	Sünnschien-Preis	Segeln	23.11.2013	Basketball Turnier	Basketball
19.10.2013	NRV Club Match Race	Segeln	24.11.2013	Landesschwimmfest des BRS Hamburg	Schwimmen
20.10.2013	22. Bramfelder Halbmarathon	Laufen	30.11.2013	Letzte Helden	Segeln
26.10.2013	Tanzball	Tanzen	08.12.2013	Cyclocross - Cup	Radsport
26.10.2013	Weißherbstturnier	Fechten			

Weitere Termine für Hamburger Sportveranstaltungen erfahren Sie unter [www.hamburger-sportbund.de](http://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.

## Infoveranstaltung zur Nutzung und Entwicklung öffentlicher Sportanlagen

Am 8. August folgten rund 70 Vereine und Interessierte aus Sport und Politik der Einladung des HSB zum Gespräch mit den Bezirksamtsleitern Andy Grothe (Mitte) und Thomas Völsch (Harburg), die über die aktuelle Situation der Neustrukturierung der Unterhaltung und Sanierung von Sportplätzen sowie über die Vergabe der Nutzungszeiten berichteten.

Beide Bezirksamtsleiter waren sich einig, dass die Verantwortung der Bezirke für die Sportstätten in Hamburg eine gute Lösung sei. Grothes Bezirksamt Mitte verantwortet für ganz Hamburg den Bau, die Unterhaltung und den Betrieb der staatlichen Sportstätten. Völsch ist für den Bereich Sport federführend für alle Bezirksamter und spricht für die Sportreferate, die unter anderem die Vergabe der Nutzungszeiten organisieren.

Die Vereine wiesen in der Diskussion deutlich darauf hin, dass sie sich bei der Vergabe von Hallenzeiten von den aus ihrer Sicht expandierenden Bedarfen der Schulen bedroht sehen. Völsch verwies in diesen Zusammenhang auf die Vergaberichtlinien aus 1990. Nach dieser Vereinbarung haben Vereine ab 17 Uhr das Vorrecht in der Nutzung. Diese hat weiterhin Bestand, so Völsch.

Im Gespräch wurde ebenfalls erwähnt, dass vor Ort in den Sporthallen immer wieder Probleme durch Defekte oder ähnliches ergeben würden. Der HSB wies darauf hin, dass in diesen Fällen der Hausmeister der erste Ansprechpartner sei. Wenn Vereine dort keine zufriedenstellende Lösung finden, steht ihnen Schulbau Hamburg zur Verfügung. Den richtigen Ansprechpartner finden Vereine auf den HSB-Internetseiten.

Abschließend bewerteten alle Seiten die Veranstaltung als anregend und konstruktiv. Der HSB kündigte daraufhin an, eine solche Veranstaltung im Jahr 2014 zu wiederholen.



Abschließendes Gruppenfoto mit allen Gewinnern bei der Verleihung „Sterne des Sports“

Matthias Schröder (Vorstand Hamburger Volksbank), Sportsenator Michael Neumann und Martin Schwalb (HSV Handball) (unten)



Den großen Stern in Silber erhielt Phoenix Sport Hamburg - Handball-Trainer Martin Schwalb (r.) überreicht Hartmut Storbeck und Elisa Voss Ehrung und Scheck

### STERNE DES SPORTS

## Großer Stern in Silber an Phoenix Sport Hamburg

**Die Hamburger Volksbank und der Hamburger Sportbund haben am 16. September die „Sterne des Sports“ 2013 vergeben – mit einer echten Überraschung: Anstelle von drei Gewinnern freuen sich in diesem Jahr vier Vereine über einen Stern in Silber und Siebtpremien in Höhe von insgesamt 8.000 Euro. Der Grund: In der Bewertung der Jury erreichten zwei Projekte die gleiche Punktzahl und damit Platz 3. Beide Vereine erhalten jeweils einen kleinen silbernen Stern und das von der Hamburger Volksbank gestiftete Preisgeld.**

Der Wettbewerb zeichnet das vielfältige ehrenamtliche Engagement der Hamburger Sportvereine aus, die sich in diesem Jahr durch besonders anspruchsvolle Projekte aus dem Breitensport auszeichneten. Die Laudatio auf den Gewinner hielt Wettbewerbs-Botschafter und HSV Handball-Trainer Martin Schwalb. Ein Grußwort sprach der Schirmherr der Sterne des Sports in Hamburg, Sportsenator Michael Neumann.

Für die gesellschaftliche Teilhabe von Sportlern mit geistiger Beeinträchtigung erhielt der Phoenix Sport Hamburg e.V. den ersten Platz mit dem großen Stern in Silber und einen Geldpreis in Höhe von 4.000 Euro. Den zweiten Platz belegt der ESV Grün-Weiß Hamburg von 1901 e.V. mit einem kleinen Stern in Silber und 2.000 Euro Preisgeld. Der Verein bietet seit 2005 Fußball für Kinder und Jugendliche mit Handicap. An die beiden dritten Plätze wurde jeweils ein kleiner Stern in Silber und ein Preisgeld in Höhe von 1.000 Euro vergeben: Die Hamburger Inline-Skating Schule e.V. überzeugte die Jury mit ihrem Projekt "Balance Day - Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!" genauso, wie die St. Pauli Buccaneers. Die American Football-Abteilung des FC St. Pauli wird für ihr Engagement für Jugendliche aus schwierigsten sozialen

Verhältnissen geehrt. „Die Schirmherrschaft für die Sterne des Sports hat mir auch 2013 wieder viel Freude gemacht. Der Wettbewerb zeigt Jahr für Jahr, welche herausragenden Leistungen Vereine im Breitensport für unsere Stadt auf die Beine stellen. Meine Anerkennung gilt dabei nicht nur den Projekten, sondern vor allem auch den Menschen, die meist ehrenamtlich diese Ideen entwickeln und in die Tat umsetzen“, sagte Sportsenator Michael Neumann.

„Die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen ist einer der Arbeitsschwerpunkte des HSB in diesem Jahr. Darum freue ich mich, dass Phoenix Sport die Jury so überzeugen konnte. Alle Bewerbungen haben wieder gezeigt, wie groß die Vielfalt des Engagements unserer Sportvereine ist. Viele Bewerbungen waren würdig, ausgezeichnet zu werden, jeder Verein leistet einen wichtigen gesellschaftspolitischen Beitrag. Unsere vier Gewinner beweisen dies in besonderer Weise. Wir danken der Hamburger Volksbank, mit deren verlässlicher Hilfe wir die Sterne des Sports verleihen können, um die Leistungen der Vereine im Breitensport zu der Aufmerksamkeit verhelfen, die sie verdienen“, sagte Thomas Fromm, Vizepräsident des Hamburger Sportbunds.

Der Phoenix Sport Hamburg e.V. (1. Platz) geht mit seinem „Großen Stern in Silber“ in das Rennen um den „Großen Stern des Sports“ in Gold, der seit 2004 auf Bundesebene jährlich in Berlin vergeben wird. Die Preisverleihung für die diesjährigen Gewinner nimmt die Bundeskanzlerin oder der Bundeskanzler im Januar 2014 vor. Der Gewinner erhält ein Preisgeld von 10.000 Euro.

Informationen zum Wettbewerb finden Sie unter [www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de). Die „Sterne des Sports“ sind eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) und der Volksbanken Raiffeisenbanken.



POLITIK UND VEREINSENTWICKLUNG

# Fünfte Befragungswelle des Sportentwicklungsberichts



**Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und der Hamburger Sportbund bitten alle Vereine, an dieser Studie teilzunehmen.**

Mit Hilfe der Rückmeldungen können belastbare Entwicklungen und Trends zur Zukunft der deutschen Sportvereine aufgezeigt und damit die politische Lobbyarbeit für den Vereinssport sowie eine zeitgemäße Sportvereinsentwicklung unterstützt werden.

Von Mitte Oktober bis Mitte November 2013 sind die Online-Fragebögen freigeschaltet. Diese sind neben umfassenden Informationen zum Thema Sportent-

wicklungsbericht auf den Internetseiten des DOSB zu finden. Bereits im Herbst 2011 haben rund 22.000 Vereine teilgenommen. Sie unterstützten damit aktiv die Sportvereinsentwicklung in Deutschland und ihre Grundlagen. Der Sportentwicklungsbericht ist eine bundesweite Studie zum Vereinssport, die seit 2005 alle zwei Jahre durchgeführt wird.

Das Vorhaben wird getragen vom DOSB, allen Landessportbünden sowie dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp). Mit der Projektleitung ist Prof. Dr. Christoph Breuer vom Institut für Sportökonomie und Sportmanagement der Deutschen Sporthochschule Köln beauftragt.



## Ploß gratuliert Bach zur Wahl

**HSB-Präsident Günther Ploß gratulierte Dr. Thomas Bach zu seiner Wahl zum IOC-Präsidenten zunächst per Brief und dann auch persönlich beim Finale der Sportabzeichen-tour im Schloss Bellevue.**

„Thomas Bach ist auf dem Olymp der Sportbewegung angekommen. Ich gratuliere ihm sehr herzlich zur Wahl. Für diese große Herausforderung wünsche ich ihm viel Erfolg und persönlich alles Gute. Aus den Jahren der engen Zusammenarbeit zwischen DOSB und HSB kenne ich Thomas Bach als erfahrenen Sportfunktionär mit hoher nationaler und internationaler Reputation. Als Präsident des DOSB ist es ihm gelungen, die Fusion von Deutschem Sportbund und Nationalem Olympischen Komitee erfolgreich umzusetzen. Diese integrierenden Fähigkeiten und das überzeugende Wahlergebnis werden ihm helfen, die Lager im Internationalen Olympischen Komitee zusammenzuhalten und dabei alle Nationen der Welt mitzunehmen. Dieser Weg ist ohne Alternative, wenn wir die olympische Familie zusammenhalten wollen“, so Ploß.

ANZEIGE

## Shoppern & Sparen ...und dabei meinen Verein fördern!

# DAS IDEALE WEIHNACHTSGESCHENK



Ob Shoppen, Wellness oder Freizeit – das Good Buy Gutscheineheft ist das ideale Geschenk für Ihre Freunde und die ganze Familie.

- ★ Preis: 20 Euro, 10 Euro davon für meinen Sportverein
- ★ 80 Vorteile
- ★ 1 Jahr gültig

Shoppern für den guten Zweck – für ein doppelt gutes Gewissen!

Jetzt bestellen unter:

**040-419 08-0**

[hsb@hamburger-sportbund.de](mailto:hsb@hamburger-sportbund.de)

FACHTAGUNG

## Bewegtes Leben – fit und mobil im Alter

Am 17. November 2013 findet von 9.30 bis 17 Uhr die 3. Fachtagung „Bewegtes Leben – fit und mobil im Alter“ statt.



Wir Menschen werden durchschnittlich immer älter. Doch diese Nachricht ist nur dann eine wirklich gute, wenn wir das Alter aktiv gestalten können und es vor allem gesund erleben dürfen. Wichtige Schlüssel dazu sind Bewegung und Gemeinschaft – beides bieten der Sport im Allgemeinen und Hamburgs Sportvereine im Besonderen.

Aber: Die Bedürfnisse, Interessen und Möglichkeiten älterer Menschen im Sport sind unterschiedlich. Und auch die Grenze, wo „jung“ aufhört und „älter“ anfängt, verläuft fließend. Aus diesem Grund veranstalten der Hamburger Sportbund (HSB) und der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) zum dritten Mal die Fachtagung „Bewegtes Leben – fit und mobil im Alter“.

Am 17. November spielen die Aspekte Neurofitness, Kraft- und Gelenkstabilisation, Sinneserfahrung sowie das aktuelle Thema „Faszientraining“ eine tragende Rolle. Die Fachtagung im Sportzentrum des Altonaer Turnverbandes richtet sich insbesondere an Personen, die ältere Menschen professionell bzw. semiprofessionell in der Entwicklung eines aktiven Lebensstils unterstützen bzw. ihnen helfen, sich auf ein aktives Leben im Alter vorzubereiten.

In 16 Vorträgen und Workshops liefern anerkannte Experten wertvolle Impulse und Informationen für die Gestaltung Ihrer Kurse und Angebote. Neben den offiziellen Programmpunkten bleibt natürlich auch Raum und Zeit für den angeregten Austausch. Anmelden können sich alle Interessierten über die HSB-Internetseiten oder telefonisch.

**KONTAKT**

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



Die "Minis" vom Hamburger Rugby-Club hatten ihren Spaß bei der Auftaktaktion zum 2. Hamburger Sportvergnügen



FORTSETZUNG VON SEITE 1

## Ein Wochenende, 51 Vereine, 83 Veranstaltungen – jede Menge Spaß

auch Tagesschau-Sprecher Thorsten Schröder. Thorsten trainierte für den Marathon in Berlin. Nach einer langen Einheit von 34 Kilometern besuchte er noch den Kletterverein Kilimanschanzo und erkletterte den rund 20 Meter hohen Bunker im Florapark.

Zwischen dem Auftaktball auf dem Rathausmarkt und dem Besuch bei Kilimanschanzo lag ein Wochenende mit insgesamt 83 Veranstaltungen in den Sportvereinen. Das 2. Hamburger Sportvergnügen lieferte nicht alle der rund 500 Sportdisziplinen, aber viele, die in den Hamburger Vereinen zu finden sind. Darunter ein 25 Stunden Fitnessmarathon, ein Rugby-Schnuppertraining, ein Lacrosse-Schnupperkurs und Taiji Bailong

Ball. Rund 570.000 Sportlerinnen und Sportler und damit ein Drittel der Hamburger sind bereits in einem Verein. Um noch mehr auf das große Sportangebot aufmerksam zu machen, engagierten sich die Vereine beim 2. Hamburger Sportvergnügen.

Wie erfolgreich die Vereine bei ihrer Mitgliederwerbung waren, wie viele Teilnehmer am Wochenende in den Vereinen waren und warum einige Angebote nicht stattfanden und Besucher vertröstet werden mussten, wird eine Auswertung analysieren, die der HSB in den kommenden Wochen gemeinsam mit den Vereinen durchführen wird.

FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG DANKEN WIR UNSEREN PARTNERN





Ein „Dauerbrenner“ war Mini-Tischtennis auf dem Rathausmarkt.



Der Biller Ruder Club hatte neben Schnupper-Rudern auch eine Drachenboot Regatta im Angebot.



Das Kinderklettern beim Altonaer Turnverband erfreute sich großer Beliebtheit

## VORSCHLÄGE FÜR DEN SPORTMERKUR GESUCHT

### Handelskammer ehrt Sponsoring von Vereinen und Verbänden

Der SportMerkur ist die Auszeichnung der Handelskammer Hamburg für sportfördernde Unternehmen und wird auf der Hamburger Sportgala am 17. Februar 2014 zum neunten Mal vergeben. Vereine können den SportMerkur nutzen, um Unternehmen, die den Verband oder Verein unterstützen, für eine Auszeichnung vorzuschlagen.

Dabei kommt es nicht auf die finanzielle Höhe der Unterstützung durch ein Unternehmen an, wie folgende Beispiele zeigen: Ein ausgezeichnetes Unternehmen hat den Sand für ein Beachvolleyball-Turnier gestiftet, ein anderes einen Fan-Bus für Auswärtsspiele zur Verfügung gestellt. Niemand weiß besser als Vereine, welche Vorteile sich aus Partnerschaften mit Unternehmen ergeben können. Bewerbungen können bis zum 31. Dezember 2013 abgegeben werden. Informationen und Bewerbungsunterlagen erhalten Interessierte bei der Handelskammer Hamburg.

#### KONTAKT

Handelskammer Hamburg  
Inga Meggers  
Telefon 040 36138-255  
Mail: [inga.meggers@hk24.de](mailto:inga.meggers@hk24.de)





Vollgas bei der zweiten Teildisziplin: Radfahren



Trainerin Gabi Lindner (ganz l.) und Kira (ganz r.) zusammen mit Co-Trainerin Anna und den anderen Nachwuchsriathleten



Goldabzeichen gesichert: Kira im Ziel

## REPORTAGE: TRIATHLON-SCHNUPPERWOCHE FÜR KINDER

# „Nicht nur Schwimmen, Radfahren und Laufen“: Triathlon-Schnupperwoche für Kinder

**Es ist ein kühler, ungemütlicher Sommertag. Dunkle Wolken am Himmel und dichte Baumkronen erzeugen eine düstere Atmosphäre im Hamburger Volkspark. Wären da nicht 21 Kinder auf ihren Fahrrädern. Mit den farbenfroh leuchtenden Sportklamotten, Helmen und Drahtesel und ihrem aufgeregten Geschnatter bringen sie Leben in die grau-grüne Sommer-Tristesse. Die Aufregung der Kinder hat einen Grund: Heute ist der Tag, für den sie eine ganze Woche trainiert haben. Der Tag des Mini-Triathlons.**

Aufgestellt in zwei Reihen warten die Jungs und Mädchen auf den Startschuss der zweiten Disziplin, dem Radfahren. „Wann geht’s denn endlich los?“, ruft eines der Kinder aus der ersten Startreihe. Anders als beim normalen Triathlon, gibt es zwischen dem Schwimmen und dem Radfahren eine kurze Pause. Aber nicht, weil es zu anstrengend wäre, sondern aus praktischen Gründen. „Wegen der vielbefahrenen Luruper Chaussee, die zwischen der Schwimmhalle und dem Volkspark liegt, ist es sonst zu gefährlich“, sagt Gabi Lindner. Lindner ist die Übungsleiterin der Triathlon-Schnupperwoche vom Verein Aktive Freizeit (VAF). Bereits seit 2007 ermöglicht der VAF Kindern von acht bis zwölf Jahren in den Ferien den Triathlonsport für sich zu entdecken. Spielerisch werden sie im Laufe der Woche an die Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen herangeführt. Statt eintöniger Ausdauerläufe oder schönem Bahnen ziehen im Schwimmbecken stehen Lauf- und Schwimmspiele auf dem Programm. Spaß ist der Schlüssel zur Motivation der Nachwuchssportler. „Die Kinder zwei Kilometer laufen zu schicken ist ziemlich bocklos – für sie und auch für mich“, argumentiert Lindner, die selbst begeisterte Triathletin ist.

Finanzielle Unterstützung erhält das Projekt durch die GlücksSpirale. Um die Verwirklichung neuer Breitensport-Projekte gezielt zu fördern, stellt der Hamburger Sportbund Vereinen Mittel der GlücksSpirale zur Verfügung. Für Trainerhonorar, Triathlon-Abzeichen und kostenlosen Schwimmbadeintritt für die Kinder wird der VAF mit insgesamt 350 Euro unterstützt. Außerdem wurden Wasserspielmaterialien finanziert, die am Tag vor dem Triathlon noch einmal ausgiebig genutzt wurden. Beim letzten Schwimmtraining herrschte große Vorfreude auf den Wettkampf. „Ich bin ganz aufgereggt, weil ich morgen Gold machen kann“, hatte die neunjährige Kira verraten. Gold ist die höchste Auszeichnung für Kinder-Triathleten. Eigentlich ist das goldene Triathlonabzeichen für 14 bis 18-Jährige vorgesehen. Doch Kira hat schon einige Triathlon-Erfahrung. Sie ist Mitglied bei den Trikids, der Kinder-Triathlon-Sparte des VAF und hat längst Bronze- und Silberabzeichen in der Tasche.

Heute, vor dem Start der Rad- und Laufstrecke, wirkt die blonde Frohnatur sehr konzentriert. Kurz zuvor hatte sie im Schwimmen, ihrer Lieblingsdisziplin, die Kriterien für das Goldabzeichen bereits erfüllt. 200 Meter – das sind acht Bahnen – hatte Kira im Schwimmbad des VAF zurückgelegt. 5.000 Meter auf dem Fahrrad und 1.000 Meter Laufstrecke auf dem Rundkurs im Volkspark liegen in diesem Moment noch zwischen ihr und dem ersehnten Abzeichen. Ihre Zeit spielt dabei keine Rolle – das Ankommen zählt. Die Kids starten von drei verschiedenen Punkten, je nachdem, ob sie Bronze, Silber oder Gold in Angriff nehmen. Alle haben jedoch ein Ziel: die in den Sandweg gezogene Linie zwischen zwei alten, knorrigen Eichen.

Dann das Startsignal: Mit ihrer ganzen Kraft stemmen sich Kira und die anderen Kinder in die Pedalen. Fünf Umläufe auf dem Volkspark-Rundkurs müssen die Gold-Anwärter absolvieren. Für Bronze und Silber sind es eine bzw. zweieinhalb Runden. Während die Kinder auf der Strecke ihr Bestes geben, ist auch Gabi Lindner ständig in Bewegung, um den Nachwuchs anzufeuern. „Super, weiter geht’s!“ und „Klasse, gut so!“, ruft sie aufmunternd ihren Schützlingen zu, als die ersten in die Wechselzone kommen. Schnell vom Fahrrad absteigen, Helm absetzen und weiter geht es im Laufschrift. Die Wechsel wurden vorher geübt. Denn dort kann man viel Zeit verlieren. „Triathlon ist nicht nur Schwimmen, Radfahren und Laufen. Es bringt ja nichts, wenn du schnell geschwommen bist, aber 20 Minuten brauchst, um deine Schleife zu binden“, sagt Lindner schmunzelnd. Auch, wenn der Wechsel bei einigen noch etwas langsam vonstatten geht – die Fahrradstrecke haben alle gemeistert. Und auch beim Laufen geben die Kids nochmal alles. Mit Erfolg: Alle Bronze- und Silberaspiranten schaffen souverän den Zieleinlauf. Während sie ihre Leistung bejubeln, biegen schon die „Gold-Kinder“ auf die Zielgerade ein. Unter dem Applaus der Trainerin und den anderen Kindern überqueren Kira und Co. die Ziellinie. Erschöpft stemmt Kira die Arme in die Hüften. „Geschafft!“, murmelt sie glücklich. Ein erfolgreiches Ende der Schnupperwoche.

Text: Dennis Koep

# DER SPORTAUSWEIS LIGHT

Die neue Dimension der Sportförderung



## **Eine neue Dimension der Sportförderung Namhafte Marken und Unternehmen**

Ab Mitte September präsentieren der Deutsche Olympische Sportbund, die Landessportbünde und der Deutsche Turner-Bund die nationale Kampagne „Sportausweis Light“.

Hierzu werden zeitgleich 28 Mio. papiergebundene Testausweise flächendeckend mit dreimonatiger Gültigkeit über alle 91.000 Sportvereine ausgegeben und versendet.

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

Habt eure Post im Blick  
Seid gespannt

## UNIFIED SPORTFEST HAMBURG

### Sportsfreunde Wild erreichen 2. Platz



**Am 7. September fand zum zweiten Mal das Unified Sportfest der Special Olympics Hamburg auf dem Gelände der Universität Hamburg statt. Rund 400 Sportlerinnen und Sportler gingen in sieben verschiedenen Sportarten an den Start.**

Am Handballturnier des Sportfestes nahmen acht Mannschaften teil, darunter das Team „Sportsfreunde Wild“, dessen Mitglieder von Freiwurf Hamburg durch einige Gastspieler ergänzt wurden. Ausgetragen wurde das Turnier im Unified Modus, d.h. Spieler mit und ohne Handicap standen gemeinsam auf dem Feld. Die Sportsfreunde Wild wurden am Ende Zweiter.

Die Philosophie von Freiwurf Hamburg „Gemeinsam trainieren, gemeinsam etwas erreichen, gemeinsam Spaß haben“ teilte auch einer der Gastspieler: „Schon im letzten Jahr war ich begeistert vom Unified Sportfest, doch dieses Jahr übertrifft alles, weil mir die Chance gegeben wurde, in einem tollen Handballteam mitspielen zu dürfen. Das Unified Sportfest ist für mich eines der sportlichen Highlights des Hamburger Sportsommers. Mein Dank gilt allen Teilnehmern und Aktiven, die durch ihr Engagement dieses Fest möglich gemacht haben“, sagte Teammitglied Michael Neumann.

Namensgeber der Sportsfreunde, Martin Wild, ist Projektleiter und Handballkoordinator bei Freiwurf Hamburg e.V., einer im Februar 2010 gegründeten Initiative passionierter Hamburger Handballtrainer. Im Netzwerk von Freiwurf Hamburg engagieren sich der AMTV Hamburg, der EHT Elmshorn, der FC St. Pauli und der SVE Hamburg. Alle vier Vereine führen wöchentlich ein Unified-Handballtraining mit insgesamt rund 50 Handballern mit und ohne Handicap durch. Wild und seinen Mitstreitern ist es gelungen, in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Handballverband die erste in Deutschland offiziell anerkannte Unified-Handballliga zu gründen. Start war am 21. September. Mehr unter [www.freiwurf-hamburg.de](http://www.freiwurf-hamburg.de).



Beim Rennen auf den Ruderergometern von Concept2 legten sich die Schüler der G6 ordentlich in die Riemen

## „TRENDSPORT ON TOUR“ AN DER BERUFLICHEN SCHULE HOLZ, FARBE, TEXTIL

# Aktionstag für Körper und Kopf



**Auch gelegentliche Regenschauer konnten die Bewegungsfreude nicht bremsen. Schließlich gab es ein Angebot wie „Trendsport on Tour“ nicht alle Tage für die rund 800 Schüler der Beruflichen Schule Holz, Farbe, Textil (G6). Am 14. August machten Hamburger Sportbund und Techniker Krankenkasse (TK) auf dem Schulhof in der Richardstraße Station.**

Im Angebot wie immer eine bunte Palette Sportarten zum Ausprobieren, präsentiert und angeleitet von Trainer/innen Hamburger Vereine. Großen Zulauf verzeichnete erneut der Gesundheits- und Fitness-Check, den die TK in Kooperation mit aktiVital anbot. Und auch für den Kopf bot der Aktionstag etwas: Neben dem Workshop von Ernährungscoach Dirk Ganter erhielten die Schüler/innen von ihren Lehrkräften einen Laufzettel, den sie während und nach den jeweils 90 Minuten dauernden Aktivphasen ausfüllen mussten. Darauf zum Beispiel die Frage „Was ist in dieser Sportart gefordert? Kraft, Koordination, Rhythmus, Ausdauer?“

### Talent gesichtet

Für den 16-jährigen Emre war nach dem Ergometer-Rudern klar, dass alle vier Komponenten zum Tragen kommen. Ihm machte das Angebot so viel Spaß, dass er gleich mehrmals auf den Rollstuhl ging und die Tagesbestzeit von 16,8 Sekunden für 100 Meter hinlegte. „Eine Superzeit, dafür, dass du noch nie

gerudert bist“, lobte Trainer Markus Last und lud den Schüler sogleich für ein Probetraining zum Ruderclub Süderelbe ein. Auch der 16-jährige Nico hatte bei „Trendsport on Tour“ seinen Favoriten frühzeitig gefunden: „BMX wird meine nächste Sportart“, so der Schüler. Als der Aktionstag um 14.30 Uhr endete, konnten auch viele Lehrkräfte von sich behaupten, neue Bewegungsformen nicht nur kennengelernt, sondern auch ausprobiert zu haben, sei es Capoeira, Taiji Bailong Ball, Hula Hoop oder Slackline.

Ein Pädagoge, der sich als Gast unter die Aktiven an der Richardstraße gemischt hat, war Holger Luttermann. An seiner Schule, der Staatlichen Handelsschule Wirtschaft und IT in der City Nord (H7, Tessenowweg) fand am 5. September der fünfte und letzte Aktionstag von „Trendsport on Tour“ 2013 statt. „Gut, dass ich schon mal hier war und jetzt weiß, wie die Aktion abläuft“, so der „dienstreisende“ Sportlehrer.

Text: Jan Schüttele



Nach den Sanierungsmaßnahmen erstrahlt die Tennishalle des SC Poppenbüttel in neuem „Outfit“



# Wer nicht wagt, der nicht gewinnt

**Mit Hilfe der HSB-Maßnahme „Investitionsprogramm vereinseigene Anlagen“ sanierte der SC Poppenbüttel seine beiden Tennishallen und zeigt ein Beispiel besonderer Art.**

Die späte Sommersonne scheint durch die Fensterfront und lässt den neuen Filzbelag auf den drei Tennisfeldern in Blau und Grün erstrahlen. Noch ist es früh am morgen und auf der Anlage ist es ruhig, die ersten Sportler kommen gegen Mittag und freuen sich über den frisch sanierten Anblick. Die beiden Tennishallen beim SC Poppenbüttel, gebaut Ende der 70er und Anfang der 80er Jahre im Kramer-Kray-Weg 1, sind die neuen Schmuckstücke des Vereins. Rund vier Monate haben die Sanierungsarbeiten gedauert – ganz ohne Probleme und ohne Verzögerung. „Die Zusammenarbeit mit dem HSB und den Gewerken war beispielhaft“, freut sich Wolfhard Müller, 2. Vorsitzender der Tennisabteilung und Projektbegleiter.

Nachdem es immer wieder durch das Dach regnete, sich der Boden wellte und es allmählich ungemütlich wurde, hatte der Vorstand im Frühjahr beschlossen, die beiden Hallen mit insgesamt drei Spielfeldern gründlich zu sanieren. Dazu wurde im Vorfeld ein genauer Kostenplan erstellt (siehe Kasten) und der Antrag beim HSB gestellt. Der fördert mit seinem „Investitionsprogramm vereinseigene Anlagen“ aus Mitteln der Freien und Hansestadt Hamburg (FHH) Investitionen der Substanzerhaltung und Modernisierung sowie des Neubaus und der Erweiterung von vereinseigenen Anlagen. Die Förderung der Sanierungsmaßnahmen erfolgt durch ein zinsloses Darlehen und/oder einen Investitionszuschuss von insgesamt bis zu 50 % der geprüften Investitionssumme.

Mit dieser Hilfe konnten die umfangreichen Maßnahmen von einem Investitionsvolumen von 240 000 Euro angegangen werden: Die Neueindeckung des Daches der Zwei-Feldhalle nach zeitgemäßen Wärmeschutzrichtlinien, der Austausch der alten Heizungsanlage gegen eine energieeffiziente Dunkelstrahlheizung, ein neuer Bodenbelag aller Spielfelder und die Absenkung der Lichtbänder. Der Anfang: Am 5. März wurde die Baustraße eingerichtet. Das Ende: Am 24. Juni hingen die gereinigten Ballfangnetze. „Wir waren sogar zwei Wochen früher fertig als geplant“, sagt Wolfhard Müller.

Die Finanzierung soll in den nächsten 8 bis 10 Jahren abgegolten sein. Durch die neue Wärmeeffizienz sinken die Energiekosten um 40%. Für die 400 Mitglieder entstehen kaum zusätzlichen Kosten. Müller: „Wir überlegen, die Stundenpreise für die Felder um zwei Euro zu erhöhen.“ Das wars aber schon. Die Abteilung hofft nun auch auf Mitgliederzuwachs. Für diesen Sommer wurden Schnupperkurse angeboten und auch tatsächlich Neuanmeldungen verbucht. Neben der Hallensanierung in diesem Jahr wurden im letzten Jahr die neun Felder draußen neu gemacht und die Gastronomie renoviert. Und die Hallenplätze kann man jetzt auch online buchen, ganz nach dem Motto: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Info: Anträge zum „Investitionsprogramm vereinseigene Anlagen“ für das Folgejahr sind spätestens bis zum 15. Oktober des laufenden Jahres (Poststempel) an das Referat Sportinfrastruktur des HSB zu richten.

## KONTAKT

Olaf Schultchen  
Tel. 040 / 419 08-119  
o.schultchen@hamburger-sportbund.de

## FINANZIERUNG DER MASSNAHMEN SC POPPENBÜTTTEL

### 1. Kostenplanung

auf der Basis vorliegender Festpreisangebote für die Dacherneuerung (2-Feldhalle), Heizungserneuerung (1 und 2-Feldhalle), Hallenbodenerneuerung (1 und 2-Feldhalle) mit einem Bruttoinvestitionsvolumen von 282.000 Euro abzüglich des darin enthaltenen Vorsteueranspruchs von – 45.000 Euro ergibt sich ein Nettoinvestitionsvolumen von 237.000 Euro.

### 2. Finanzierung

Durch Hamburger Sportbund	128.000 Euro
Hamburger Sparkasse	109.000 Euro
	237.000 Euro

Kurzfristige Finanzierung des Vorsteueranspruchs (Geltendmachung in 2014 mit der Jahreserklärung 2013)	45.000 Euro
	282.000 Euro

Zuschuss von der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt für Einsparung von CO <sup>2</sup> -Emission	20.000 Euro
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

## Impressum

sportwelt hamburg: ISSN 1614-3892

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.

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

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:M,  
Am Veringhof 11, 21107 Hamburg

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Nächste Ausgabe: Dezember 2013

Fotos: Witters, Fotolia, LSB NRW, HSB



## Noch mehr Service für Hamburgs Sport

Die Sport-Kollegen von NDR 90,3 und vom Hamburg Journal im NDR Fernsehen wollen noch mehr erfahren über das Geschehen im Sport der Hansestadt. Deshalb haben sie gemeinsam eine neue, zusätzliche Anlaufstelle geschaffen für interessante Mitteilungen aus Vereinen und Verbänden.

Wann immer sie eine spannende Nachricht haben oder auf eine Veranstaltung hinweisen wollen, können sie über die Mailadresse hamburg-sport@ndr.de jetzt noch einfacher die Sport-Redaktionen von NDR 90,3 und vom Hamburg Journal im NDR Fernsehen erreichen. So stellen Sie sicher, dass Ihre Mitteilungen immer die zuständigen Sport-Kollegen von NDR 90,3 und vom Hamburg Journal im NDR Fernsehen erreichen.

Gemeinsam bieten beide das Wichtigste aus dem Sport der Stadt. Nicht nur von den Profis, sondern auch aus Vereinen und Verbänden. Aktuelle Meldungen gibt's bei NDR 90,3 von Montag bis Freitag und am Sonntag immer um 16.30 Uhr im Sportplatz Hamburg. Auch das Hamburg Journal berichtet täglich in den Sendungen um 18.00 Uhr und um 19.30 Uhr über alles Wichtige aus dem Hamburger Sport.

ANZEIGE



\* Preis inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Kfz-Steuer, Kfz-Versicherung mit Selbstbehalt, gesetzl. MwSt. und 20.000 km Jahresfreilaufleistung (Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Anzahlung und Sonderzahlungen fallen nicht an. Preis gilt für die Nutzergruppe 2. Stand: 25.09.2013



## Volkswagen erweitert Fahrzeugangebot!

Neben Tiguan auch Touran und Sharan ab sofort erhältlich!

Das einzigartige „All Inclusive“ Auto-Angebot für den Sport! **Profitieren** Sie von vielen **Vorteilen** (z. B. von der „All Inclusive“-Rate oder der kurzen Vertragslaufzeit). **Informationen** zu allen Modellen, den berechtigten Personen sowie zur Abwicklung erhalten Sie rund um die Uhr bei der ASS Athletic Sport Sponsoring unter [www.ass-team.net](http://www.ass-team.net), persönlich zu den üblichen Öffnungszeiten unter 0234/95128-40 oder per E-Mail an [info@ass-team.net](mailto:info@ass-team.net).

Angebot gilt für eine exklusive Nutzergruppe. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.



## Verletzungen vermeiden durch Bewegungsanalyse mit dem Functional Movement Screen (FMS)



Foto: DRS / Malte Wittmershau

**Wie können Breiten- und Leistungssportler schnell und unkompliziert mögliche Schwachstellen ihres Bewegungsapparates erkennen, um diese mit gezielten Übungen auszugleichen? Der in den USA entwickelte Functional Movement Screen (FMS) bietet einen innovativen Ansatz.**

In sieben Tests werden, unter Anleitung eines Sportphysiotherapeuten, Abläufe des gesamten Bewegungsspektrums untersucht. Dazu gehören Beweglichkeit, Stabilität, Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Symmetrie. Ziel ist die Erkennung von Bewegungseinschränkungen, Asymmetrien, Koordinationsstörungen und Kraftdefiziten.

Durch ein nachfolgendes Anpassen der Bewegungsabläufe, in Zusammenarbeit zwischen Trainer und Therapeut, können Defizite ausgeglichen und Entwicklungspotentiale erkannt werden. Fortschritte lassen sich leicht durch eine Wiederholung des Tests messen. Das Verfahren ist somit hervorragend geeignet, um auch während der Wettkampfsaison körperliche Veränderungen schnell zu erkennen. Der FMS ersetzt jedoch keine sportmedizinische Untersuchung.

### Deep Squat – tiefe Kniebeuge

Der Sportler geht so tief wie möglich in die Hocke, wobei er gleichzeitig einen Stab über dem Kopf hält. Mit dieser Übung lassen sich Kraft und Beweglichkeit testen.

### In-line Lunge – gerader Ausfallschritt

Der Sportler steht in einem Ausfallschritt und hält einen Stab senkrecht hinter dem Rücken. Das vordere Knie wird gebeugt, während sich das hintere in Richtung der vorderen Ferse bewegt. Einschränkungen bei der Ausführung sind oft Folge einer verminderten Balance.

### Hurdle Step – Hürdenschritt

Zum Testen der Hüftmobilität und Stabilität muss der Sportler über eine Hürde steigen. Nach einem einmaligen Berühren des Bodens, muss das Bein wieder hinter die Hürde gesetzt werden. Dabei wird ein Stab auf den Schultern gehalten.

### Shoulder Mobility – Schulterbeweglichkeit

Beide Arme werden hinter dem Körper von oben und unten aufeinander zu bewegt. Die Hände bilden eine Faust. Defizite zeigen Fehlhaltungen oder verminderte Beweglichkeit der Schultern.

### Active straight leg raise – Beinhebung

Der Sportler liegt auf dem Rücken und hält mit der Kniekehle Kontakt zum Brett. Das andere, zu testende Bein, hebt er an. Bei mangelnder Hüftstreckung des am Boden liegenden Beines gibt es Punktabzüge.

### Push up – Liegestütz zur Rumpfstabilität

Der Körper wird wie bei einem Liegestütz in einer Linie angehoben. Hierbei werden potentielle Defizite im Rumpf und Oberkörper deutlich.

### Rotatory Stability – Rotationsstabilität

Aus dem Vierfüßlerstand wird eine Hand und das Knie derselben Seite angehoben und wieder zusammengeführt. Ellbogen und Knie bleiben durchgestreckt.

Testdauer: 15-20 Minuten. Maximale Punktzahl: 21. Bei einer Punktzahl unter 14 steigt das Verletzungsrisiko erheblich, wie die amerikanischen Studien mit der NFL Football League belegen.

Testtermine können unter [www.sportkompetenz-netzwerk.de](http://www.sportkompetenz-netzwerk.de) vereinbart werden.

Quelle: Juliane Jeschke, Sportphysiotherapeutin, und Rolf Keppeler, Therapiesamtleitung am Sportkompetenz-Netzwerk der BG Klinik Hamburg.

## SPENDENAUFBRUF

### DOSB-Hilfsfond für hochwassergeschädigte Vereine

**Das DOSB-Präsidium hat einen Hilfsfonds für hochwassergeschädigte Sportvereine eingerichtet. Dies hatte DOSB-Präsident Thomas Bach bekannt gegeben.**

Die Stiftung Deutscher Sport des DOSB wird 100.000 Euro für die Soforthilfe bereitstellen, kündigte Bach an. Darüber hinaus rief der DOSB die Sportorganisationen auf, ebenfalls in den Hilfsfond einzuzahlen.

„Die Bilder aus den Hochwassergebieten sind erschreckend. Viele Sportvereine sind in ihrer Existenz bedroht. Wir wollen in Härtefällen schnell und unbürokratisch helfen und appellieren an die Solidarität des deutschen Sports“, sagte Thomas Bach.

Die Landessportbünde - darunter auch der Hamburger Sportbund - haben sich darauf verständigt, die Aktion des DOSB zu unterstützen, und bitten ihre Vereine und Verbände auf diesem Weg, sich an dem Hilfsfond zu beteiligen.

„Für uns war es selbstverständlich, dass wir dem DOSB sofort unsere Unterstützung zugesagt haben, um den in Not geratenen Vereinen zu helfen. Es würde mich freuen, wenn sich neben den Vereinen und Verbänden auch Privatpersonen solidarisch zeigen und für den Hilfsfond spenden würden“, kommentierte Günter Ploß die HSB-Beteiligung.

Bei bestehenden Partnerschaften mit betroffenen Vereinen können die Hamburger Vereine auch direkt ihre Hilfe anbieten und in Kontakt treten. Wer in den Hilfsfond einzahlen möchte, kann dies mit folgender Bankverbindung tun:

**STIFTUNG DEUTSCHER SPORT**  
Kontonummer: 00 96 18 26 00  
Bankleitzahl: 500 800 00  
IBAN: DE 17 500 800 0000 961 826 00



# Rezept

Das Frühstücksrezept für zwei eilige Frühstückser:

## Kirsch-Joghurt-Smoothie

Zutaten:

200 g frische Süßkirschen entsteint

300 g Naturjoghurt

2 EL Honig

2 Schuss Milch

Die Zutaten in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab gut vermengen. Anschließend auf 2 Gläser verteilen und guten Appetit.



## Das Frühstück – der Start in den Tag

**Der Wecker klingelt, schnell duschen, anziehen, einen Kaffee und dann los. Für viele Menschen ist das der Start in den Tag. Aber gerade das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wer morgens ausgewogen frühstückt, der erhält seine Leistungsfähigkeit auch noch am Nachmittag oder frühen Abend, wenn der Feierabend ansteht.**

Doch muss es das Vollkornmüsli mit frischen Früchten und Joghurt sein? Nein, wichtig ist, dass morgens überhaupt etwas gefrühstückt wird. Dass kann sogar mal ein Glas Saft sein oder ein kleines Stück Obst. Wer morgens gern einen Milchkaffee mag, kann diesen ebenfalls als sein erstes Frühstück betrachten. Wesentlich ist, dass der Blutzuckerspiegel morgens angehoben wird. Denn dieser ist seit der letzten Mahlzeit des Vortages über Nacht gesunken und muss nun wieder aufgebaut werden. Ein zu niedriger Blutzuckerspiegel am Morgen kann zu Konzentrationsschwächen führen und die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

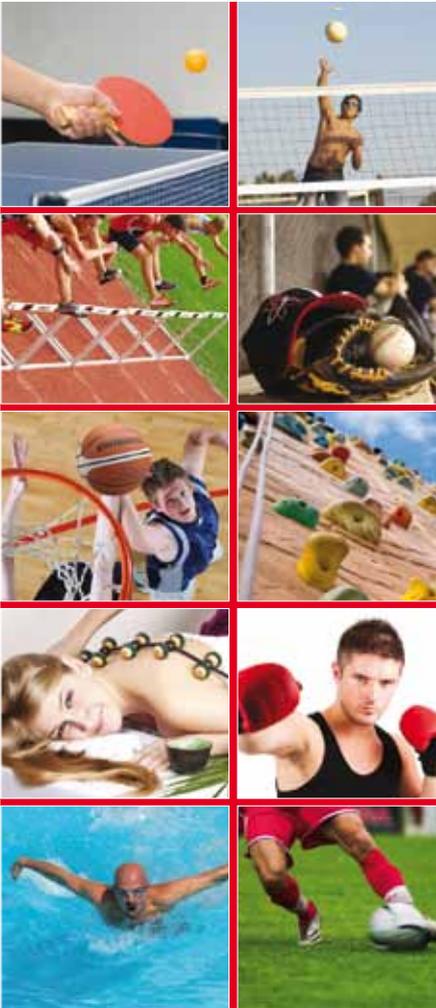
Wenn das erste Frühstück eher klein ausfällt, kann und sollte man sich ein zweites Frühstück gönnen. Die Energiemenge beider Mahlzeiten zusammen sollte ca. ein Viertel des Tagesbedarfes darstellen.

Allerdings ist das Franzbrötchen als zweites Frühstück nicht die beste geeignete Wahl. Denn dieses enthält viel Zucker, einfache Kohlenhydrate und Fette. Als Ausnahme fürs Wochenende kann es das schon mal sein, aber nicht die Regel werden.

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus beispielsweise Vollkornbrot mit einem Belag, wie zum Beispiel etwas Käse oder einem vegetarischem Brotaufstrich oder ein Vollkornmüsli, Obst, Gemüse wie zum Beispiel Gurke oder Cocktailtomaten. Ob dieses als erstes oder zweites Frühstück eingenommen wird ist egal, Hauptsache man frühstückt.

Text: Dipl.oec.troph. Dirk Ganter





# SPORTGERÄTE

Teamsport | Beachsport | Freizeit | Leichtathletik | 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](mailto:sportprojekte@erhard-sport.de) oder im Internet  
unter [www.erhard-sportprojekte.de](http://www.erhard-sportprojekte.de) | [www.facebook.com/ErhardSportProjekte](https://www.facebook.com/ErhardSportProjekte)

**BEIM WEIHNACHTS-SHOPPEN  
HELFEN IHRE MITGLIEDER IHREM VEREIN!**

Eine Kooperation für  
den Hamburger Sport  
shop+  
Shopper hilft!  
Hamburger Sportbund



Mitglieder informieren >>



Mitglieder shoppen online >>



Verein erhält Gutschrift



Ihre eigene shopplusplus.de Vereinsseite finden Sie hier: <http://www.shopplusplus.de/auswahl/sportvereine>

**Aktiv für Ihre Gesundheit**

Machen Sie's wie Magdalena Neuner und halten Sie sich mit Bewegung fit. Die TK-Leistungen unterstützen Sie dabei. Zum Beispiel:

➤ **Sportmedizinische Untersuchung**

Die TK erstattet ihren Versicherten bis zu 80 Prozent der Kosten

➤ **TK-FitnessCoach**

Ihr persönliches Online-Fitnessprogramm

Nur zwei von mehr als 10.000 Leistungen im Jahr der Gesundheit bei der TK. Wir beraten Sie gern ausführlich.



**Tel. 0800 - 285 85 85**

(gebührenfrei innerhalb Deutschlands, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr)

**www.tk.de**

➤ Jetzt zu mehr Leistung wechseln und **TK-Dividende** für 2013 sichern!

**„Wer sich bewegt, gewinnt!“**

Magdalena Neuner, erfolgreichste Biathletin aller Zeiten



**Techniker  
Krankenkasse**

Gesund in die Zukunft.