



Hamburger Sportbund

sportwelt hamburg

NR. 4 · DEZEMBER 2013 · 9. JAHRGANG · C 3432



HSB-Jahresempfang 2013 Holger Glinicki ist Trainer des Jahres

Holger Glinicki wurde mit dem Trainerpreis des Jahres 2013 ausgezeichnet. Sein größter Erfolg: der Gewinn der Goldmedaille bei den Paralympischen Spielen in London 2012

Beim HSB-Jahresempfang am 5. November im Haus des Sports wurde Holger Glinicki für seine nationalen und internationalen Erfolge als Trainer im Rollstuhlbasketball als Trainer des Jahres 2013 geehrt.

Holger Glinicki trainiert die Bundesligamannschaft des HSV im Rollstuhlbasketball, in der Frauen und Männer gemeinsam spielen und die seit Beginn der laufenden Saison unter dem Namen BG Baskets Hamburg startet. Das neue Team hat Chance auf den Sprung in die Final Four und damit auf den Meistertitel. Zusätzlich

betreut Glinicki auch die Frauenmannschaft des HSV im Rollstuhlbasketball, die in diesem Jahr deutsche Meister wurden.

Seit 2005 ist Glinicki Trainer der Frauennationalmannschaft. Gleich im ersten Jahr führte er das Team zur

Europameisterschaft und gewann seitdem den Titel vier Mal in Folge. Im Jahr 2013 erreichte sein Team bei der EM die Silbermedaille. 2006 gewann Glinicki mit seinem Team Bronze und 2010 Silber bei der Weltmeisterschaft. Nach der Silbermedaille bei den Paralympischen Spielen 2008 in Peking führte Glinicki

Fortsetzung auf Seite 6



heimspiel:
GOOD BUY-
Gutscheinheft

Seite 6



heimspiel:
Mach mit – bleib fit

Seite 7



heimspiel:
Saubere Leistung -
kein D(op)ing

Seite 8



netzwerk:
Überwintern für
Läufer

Seite 13

Frisch aus den Startblöcken gekommen: ab sofort ist das neue Bildungsprogramm 2014 verfügbar.



Jetzt bestellen unter:
www.hamburger-sportbund.de



ARAG. Auf ins Leben.

Service ist eine unserer
Lieblingsdisziplinen

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de





Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

die Adventszeit sollte besinnlich sein. Streit ist da wenig passend. Der organisierte Sport in Hamburg muss sich aber aktuell wieder einmal mit dem Thema Lärmimmissionen von Sport auseinandersetzen. Zu diesem Thema müssen wir uns klar äußern: Es kann nicht sein, dass Sportvereine in ihren Sportangeboten eingeschränkt werden, nur weil damit Geräusche verbunden sind.

Das Thema muss im Sinne des Vereinssports gelöst werden. Möglich ist dies nur auf der Bundesebene und darum ist es gut, dass das Thema im Koalitionsvertrag für die kommende Legislatur des Bundestages aufgenommen wurde. Das geschah unter anderem durch Druck von Seiten des DOSB und durch die Konferenz der Landessportbünde, die in ihrer „Hamburger Erklärung“, die vom HSB eingebracht wurde, dies ausdrücklich gefordert hatten.

Diese Erklärung bezeichnete Alfons Hörmann in seiner Antrittsrede als neuer DOSB-Präsident als einen seiner Orientierungspunkte. Schon zuvor hatte Hörmann beim Besuch der LSB-Konferenz Ende Oktober in Hamburg deutlich gemacht, dass er eng mit den Landessportbünden zusammenarbeiten wolle. Ich möchte ihm zu seiner Wahl ausdrücklich gratulieren. Als Präsident des Deutschen Ski-Verbandes hat er viel Erfahrung und ist tief im Breiten- und Leistungssport verwurzelt.

Diese enge Bindung an den täglichen Sport der Menschen haben auch acht Ehrenamtliche zum Teil seit über 60 Jahren bewiesen. Die Funktionäre hat der Hamburger Senat gemeinsam mit uns kurz vor Erscheinen dieses Heftes mit der „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes“ ausgezeichnet. Wie jedes Jahr standen sie stellvertretend für die rund 30.000 Ehrenamtlichen, die den Vereinssport in Hamburg möglich machen. Ihnen allen gilt mein persönlicher Respekt und Dank.

Für diese Engagierten und alle rund 570.000 Sportler gehen wir mit Zielen ins neue Jahr, die wir in der Dekadenstrategie für 2014 formuliert haben. Anfang Dezember wurde der Sportbericht im Sportkonvent vorgestellt. Mit dem Sportbericht informiert die Zukunftskommission über die Arbeit im Rahmen der Dekadenstrategie im jeweils abgelaufenen Jahr. Der Sportausschuss der hamburgischen Bürgerschaft wird sich mit diesem Bericht Ende Januar 2014 befassen. Nach einem Fünftel der Zeit ist natürlich noch nicht alles erreicht. Wir konnten aber feststellen, dass wir auf einem sehr guten Weg sind.

Diesen Weg werden wir natürlich 2014 weiter mit aller Kraft verfolgen. Bis dahin wünsche ich Ihnen allen Frohe Weihnachten und einen guten Start in das neue Jahr.

Ihr Günther Ploß
Präsident



Termine Hamburger Sportbund

14.01.2014	HSB-Präsidium
18.01.2014	HSB-Klausurtagung Präsidium (Hamburg)
31.01.2014	LSB-Nordtagung (Hamburg)
04.02.2014	HSB-Präsidium
10.-11.02.2014	Geschäftsführertagung der LSB (Oberhof)

SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG DEZEMBER 2013 – MÄRZ 2014

26.12.2013	Weihnachtscross der Sparkasse Harburg-Buxtehude	Radrennsport	06.01.2014	Neujahresempfang Hamburger Abendblatt
18.01.2014	TUI Feuerwerk der Turnkunst		10.01.2014	Neujahresempfang TSG Bergedorf
08.02.2014	fit und pfiffig - kinder bewegen ihre zukunft		13.01.2014	Preisverleihung „Großer Stern des Sports“ in Gold 2013 (Berlin)
05.01.2014	Neujahresempfang SV Eidelstedt			

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.

INTERVIEW MIT DR. ANSGAR KLEIN

Trends und Entwicklungen beim bürgerschaftlichen Engagement



PD Dr. Ansgar Klein, geb. 1959, ist Diplom-Soziologe und Privatdozent für Politikwissenschaften an der Humboldt-Universität zu Berlin und Fellow des Maecenata-Instituts. Seit August 2002 ist er Geschäftsführer des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement. Informationen finden Interessierte unter www.b-b-e.de.

Jedes Jahr am 5. Dezember ist der Internationale Tag des Ehrenamtes, mit dem die Vereinten Nationen das ehrenamtliche Engagement anerkennen und fördern möchten. Die Bürgergesellschaft und das freiwillige Engagement für das Gemeinwohl werden stets als wichtig und elementar für das Zusammenleben von Menschen bezeichnet. Die Förderung ehrenamtlichen Engagements spielte parteiübergreifend auch eine große Rolle im zurückliegenden Bundestagswahlkampf. Auch die Freie und Hansestadt Hamburg hat sich mit ihrer Freiwilligenstrategie 2020 die Förderung der Zivilgesellschaft und des Engagements der Hamburger Bürgerinnen und Bürger als Ziel gesetzt. Zum Tag des Ehrenamts haben wir mit dem Geschäftsführer des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE), Dr. Ansgar Klein, über die aktuellen Trends und Entwicklungen im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements gesprochen.

HSB: Herr Dr. Klein, in den Diskussionen um das freiwillige Engagement schwingt oft die Befürchtung mit, dass der Staat sich aufgrund knapper werdender Ressourcen aus Teilen der öffentlichen Daseinsvorsorge zurückzieht und die entstehende Lücke für das Gemeinwohl durch bürgerschaftliches Engagement schließen möchte. Stimmt das so und warum und für wen ist freiwilliges, ehrenamtliches Engagement eigentlich so wichtig?

Ansgar Klein: Diese Beobachtung ist zutreffend. Gerade in den Kommunen, in denen viele wichtige Einrichtungen finanziell in schwierigen Situationen sind, ist Engagement eine willkommene Ressource, um diese Einrichtungen noch fortführen zu können. Freiwillige aus den Formaten der Freiwilligendienste wie auch bürgerschaftlich Engagierte insgesamt spenden ihre Zeit, wollen mit ihrem Engagement etwas gestalten und die ihnen gemachten Engagement-Angebote dürfen sich nicht auf bloße Hilfsdienstformate – Fahrer, Pförtner, Möhrenschnneider – beschränken, sondern müssen individuelle Interessen wo möglich berücksichtigen und unter fachlicher Anleitung auch komplexe Tätigkeiten beinhalten.

Wenn Einrichtungen auf Engagierte zurückgreifen, dann müssen sie deren Beteiligung an den Entscheidungsprozessen von Einrichtungen mit entwickeln. Engagierte sind eben keine schlecht bezahlten Mitarbeiter als Einsparpotential, sondern eigensinnige Menschen, die Zeit und Kompetenz einbringen, um etwas zu bewirken und, so der deutliche Befund des Freiwilligensurveys der Bundesregierung, „die Gesellschaft zumindest im Kleinen gestalten wollen“. Freiwilligenmanagement und Beteiligungsmöglichkeiten, Fortbildung und Anerkennung gehören zum erforderlichen organisationalen

Standardrepertoire guter Engagement-Förderung. Wer Engagierte nur als Lückenbüßer sieht und behandelt, wird sie rasch verlieren und man sollte hinzufügen: Und das ist dann auch gut so!

HSB: Großstädte gelten als „verdichtete Orte“. Sie sind für ihre Einwohnerinnen und Einwohner Lebens- und Arbeitsraum zugleich und bieten eine Vielfalt an Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Haben Bürgerinnen und Bürger im großstädtischen Alltag aus Arbeit, Familie und Freizeit überhaupt noch die Zeit, sich freiwillig zu engagieren?

Ansgar Klein: Die Vereinbarkeit des Engagements mit Lern- und Arbeitszeiten wie auch mit Familienzeiten gerät leider nur allzu schnell aus dem Blick. Es war schon immer eine Besonderheit, dass erwerbstätige Eltern rund um ihre Kinder, trotz großer zeitlicher Belastungen beruflicher Art immer auch dennoch stark engagiert sind. Großstädte sind insgesamt für Engagement ein Bremsen – die Angebotsvielfalt in Freizeit und Unterhaltung ist nicht zu unterschätzen. Doch die Folgen der Zeitverdichtung für Schüler und Studenten durch Ganztagschule und Bachelor haben jetzt schon zum Wegbruch von Engagement bei jüngeren Menschen geführt. Hier besteht dringender Handlungsbedarf. Die Bundesvereinigung Deutscher Musikverbände e.V. (BDMV) hat in ihren „Chemnitzer Thesen“ daher bereits einen freien Mittwochnachmittag für alle in der Woche gefordert – damit Schüler wie Eltern noch in der Woche Engagement machen können.

HSB: Auch im freiwilligen Engagement existieren Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Gibt es in

Bezug auf die Geschlechter aktuelle Trends und Entwicklungen?

Ansgar Klein: Solche Unterschiede gibt es natürlich auch im Engagement. Während die Männer eher in Leitungsfunktionen von Vereinen und Verbänden zu finden sind oder bspw. auch in der Freiwilligen Feuerwehr, ist das Engagement der Frauen etwa im Sozialbereich dominant. Änderungen benötigen Zeit, sind aber zwingend erforderlich!

HSB: Sportvereine sind darum bemüht, attraktiv für Engagierte zu sein. Welche Rolle spielt der Sportverein für die Bürgergesellschaft in einer Stadt wie Hamburg?

Ansgar Klein: Das müssen sie auch: Die kommerzielle Konkurrenz schläft nicht. Aber der Sportverein bleibt weiterhin einer der wichtigsten Orte für Integration. Und es ist nach wie vor der größte aller Engagement-Bereiche! Der Sportverein bietet niedrigschwellige Zugänge und Formen des Miteinanders, die in die ganze Gesellschaft ausstrahlen. Aber viele Sportvereine können trotz dieser großen Bedeutung nicht die Angebote und Qualität entwickeln, die es auch braucht.

HSB: Viele Menschen engagieren sich heute nicht mehr nur allein für den „guten Zweck“, sondern suchen eine Beschäftigung, die sie persönlich „mit Sinn“ erfüllt. Was macht zukunftsfähiges Engagement aus und wie können Vereine Menschen für ein Engagement begeistern?

Ansgar Klein: Ein kleiner monetärer Anreiz wie die Übungsleiterpauschale (ÜLP) ist in seiner Wirkung nicht zu unterschätzen. Aber das Instrument der ÜLP alleine reicht nicht hin: Es geht auch um das Klima des Umgangs der Vereine mit ihren Engagierten. Es geht



um ein gutes Verhältnis von Haupt- und Ehrenamt. Es geht um eine gute Nachwuchsarbeit auch für die Vereinsvorstände. Und es geht um neue Aufgaben, etwa die Arbeit der Sportvereine an den (Ganztags-)Schulen, eine Vereins-Homepage mit Social Media u.a.

HSB: Wie können Engagierte von ihrem Engagement profitieren und was hat der Sport in dieser Hinsicht zu bieten?

Ansgar Klein: Wir wissen heute bereits viel besser Bescheid über die Kompetenzgewinne im Engagement, im Feld des informellen und non-formalen Lernens. Wer sich engagiert, lernt bspw., sich im Vortrag vor Gruppen oder in der Organisation von Veranstaltungen zu bewähren. Vor allem aber lernt man dort, dass die Gestaltung der Gesellschaft auch eine Ebene der politischen Entscheidungen berührt. Vor diesem Hintergrund ist die Bundesregierung derzeit in einem in ganz Europa

stattfindenden Prozess bemüht, mit einem „Nationalen Qualifikationsrahmen“ eine Vergleichbarkeit des Lernens in formaler, nicht-formaler und informeller Bildung herzustellen. Das Bundesbildungsministerium hat erst in diesem Zusammenhang die Bedeutung des Sports als Qualifikationsort für viele spezifische Berufsfelder kennengelernt! Die Bundeszentrale für politische Bildung diskutiert ganz aktuell, welche politischen Lernerfahrungen sich im bürgerschaftlichen Engagement abspielen.

HSB: Wenn Sie Vorsitzender eines Sportvereins wären, welche Maßnahmen würden Ihnen zu den jeweiligen Schlagworten einfallen, um Menschen zu einem Engagement in Ihrem Verein zu begeistern?

Ansgar Klein: Ich würde schauen, wie mein Vorstand aufgestellt ist und wie stabil hier die Zukunftsplanung ist. Ich würde dafür sorgen, dass mein Verein an den Schulen präsent ist und mir genau die Zielgruppenlage

anschauen. Wichtig wäre mir, dass es bei uns ein gutes Freiwilligenmanagement gibt, dass Männer und Frauen sich die Arbeit teilen und dass auch interkulturell der Verein offen ist.

Ich würde die Vereinshomepage gut im Blick halten, vielleicht ja auch ExpertInnen für Social Media gewinnen und zudem Crowd Funding und Fundraising sowie Corporate Volunteering-Programme mit Unternehmen anschauen. Und mit den lokalen Freiwilligenagenturen oder Seniorenbüros einen engen Austausch pflegen. Natürlich auch Fortbildung für die eigenen Leute... Es gibt da tatsächlich sehr viel zu tun, aber das ist ja ehrlich gesagt auch das Reizvolle dabei!

HSB: Herr Dr. Klein, wir danken Ihnen für das Gespräch.

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
- ★ 89 Vorteile
- ★ 1 Jahr gültig

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

Jetzt bestellen unter:

040-419 08-0

www.goodbuygutscheineheft.de

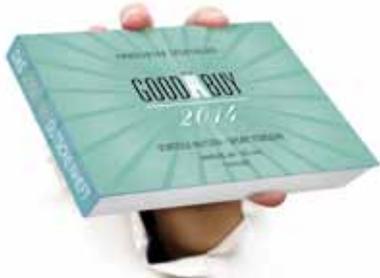
e-Mail: goodbuy@hamburger-sportbund.de

GOOD BUY-GUTSCHEINHEFT

HSB übernimmt erfolgreiches Sportförder-Projekt

Die Good Buy-Gutscheinhefte sind nicht neu. Seit Jahren nutzen immer mehr Vereine das Heft für zusätzliches Geld in der Vereinskasse. Blieben dem gemeinnützigen Sport bisher 50 Prozent der Verkaufserlöse, werden es zukünftig volle 100 Prozent sein.

Das Prinzip der Good Buy-Gutscheinhefte ist einfach. Rund 90 Unternehmen geben für die Ausgabe 2014 einen Rabatt von 20 Prozent oder mehr, der mit einem Gutschein eingelöst werden kann. Dabei ist die Palette der Angebote breit. Ob Restaurant oder Sportartikel, viele bekannte Namen der Hamburger Gastro- und Einzelhandelsszene sind dabei. Der Nutzer kauft das Gutscheinheft für 20 Euro. Bereits mit der Ersparnis durch einen der Gutscheine kann er häufig diesen Preis wieder reinholen. Der Kaufpreis von 20 Euro fließt zu 100 Prozent in die Förderung von Projekten der Hamburger Sportvereine.



Dabei kann jeder Sportverein profitieren, indem er die Good Buy-Gutscheinhefte seinen eigenen Mitgliedern und Gästen anbietet. Wird das Heft im Verein verkauft, fließen 50 Prozent direkt in die Vereinskasse. Die anderen 50 Prozent nutzt der HSB zur Förderung von Projekten für alle Sportvereine und -verbände in Hamburg. Natürlich ist das Heft auch beim HSB zu bekommen. Hier gehen dann 100 Prozent in die HSB-Projekte. Für die Ausgabe 2014 hat sich der HSB entschlossen, das Angebot der Good Buy-Gutscheinhefte von der Firma inspoco zu übernehmen. Der Schwede Matthias Rollin hatte die Idee vor sechs Jahren nach Hamburg gebracht und kooperierte seitdem mit dem HSB. Da er das Heft nicht weiter auf den Markt bringen wollte, bot er dem HSB an, es vollständig zu übernehmen. Die gute Idee wird so weiter leben und nun sogar noch mehr Geld für den Sport Erlösen. In der Vorbereitung der Ausgabe 2014 unterstützte Rollin den HSB umfangreich mit Beratung und Kontakten und sicherte so den erfolgreichen Übergang.

KONTAKT

Miriam Huckschlag
Tel. 040 / 419 08-179
m.huckschlag@hamburger-sportbund.de



Die Preisträger des Nachwuchspreises der Stiftung Leistungssport zusammen mit dem Überbringer Reinhard Wolf (Syndikus Handelskammer Hamburg, li.): Jan Fischer (Sport ohne Grenzen), Andreas Wolf (Geschäftsführer HT16), Ursula Thiele (SV Eidelstedt), Martin Hildebrandt (Geschäftsführer SV Eidelstedt) und Niclas Hildebrand (HSB Leistungssportentwicklung)

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Holger Glinicki ist Trainer des Jahres

die Mannschaft am 7. September 2012 zum bisher größten Erfolg, der Goldmedaille bei den Paralympischen Spielen in London.

Ein Ausdruck der nachhaltigen Anerkennung der Arbeit von Holger Glinicki und des sportlichen Erfolgs ist, dass Hamburg zum paralympischen Trainingsstützpunkt erklärt wurde. Rollstuhlbasketball hat damit in Hamburg die Bedeutung eines Bundesstützpunkts in olympischen Sportarten erreicht. Glinicki hat damit entscheidend dazu beigetragen, dass die Trainingsbedingungen für Athletinnen und Athleten in Hamburg entscheidend verbessert wurden. Der HSB-Trainerpreis ehrt erfolgreiche und vorbildliche Hamburger Trainerinnen und Trainer für außergewöhnliche Leistungen im Leistungssport. Er steht für herausragende sportliche Leistungen



und Erfolge der betreuten Athleten sowie für Fachkompetenz und moralische Vorbildfunktion der Kandidaten. Der Preis ist mit insgesamt 3.500 Euro dotiert. Davon erhält der Preisträger 2.500 Euro und der vorschlagende Verein oder Verband 1.000 Euro.

Die Ehrung des Trainers des Jahres ist mittlerweile traditionell der Höhepunkt des HSB-Jahresempfangs. Erstmals nach der Sanierung fand der Empfang wieder im Haus des Sports statt. Die rund 200 Gäste aus Sport, Politik und Wirtschaft wurden begrüßt von HSB-Präsident Günter Ploß.

Nachdem im Jahr 2013 die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen im Sport eines der Schwerpunktthemen im Rahmen der Arbeit an der Dekadenstrategie war, hatte der HSB mit Ingrid Körner die Senatsbeauftragte für die Gleichstellung behinderter Menschen um die Gastrede gebeten. Sie verwies auf die Chancen, die sich im Sport bieten und appellierte an die Gäste, gemeinsam entsprechende Angebote zu machen. Ebenfalls im Bühnenprogramm war in diesem Jahr die Stiftung Leistungssport zu Gast. Sie verlieh ihren Nachwuchspreis an drei Vereine, die über beson-

Ingrid Körner, Senatsbeauftragte für die Gleichstellung behinderter Menschen, bei ihrer Rede auf dem HSB-Jahresempfang



Der Trainer des Jahres 2013, Holger Glinicki, eingearhmt von HSB-Präsident Günter Ploß (li.) und Petra Schulz (LOTTO Hamburg)

„MACH MIT – BLEIB FIT“ Hamburger Abendblatt und HSB entwickeln Bewegungs- initiative für Ältere



Die Bewegungsinitiative für Ältere

Viele ältere Menschen, die in großen Wohnanlagen, Senioreneinrichtungen oder betreutem Wohnen leben, sind nicht mehr gesund und mobil. Sie leben zurückgezogen oder haben nicht genügend Geld, um am gesellschaftlichen Leben im Stadtteil teilzunehmen. Das Hamburger Abendblatt und der HSB wollen diese Menschen unterstützen und haben daher eine Bewegungsinitiative für Ältere entwickelt. Unter dem Motto „Mach mit – bleib fit!“ bieten lokale Sportvereine nun spezielle, langfristige Bewegungskurse in Hamburger Wohnungsunternehmen an.

Ziel ist dabei neben der Bewegungsförderung auch die soziale Teilhabe der Älteren zu stärken und den Sportvereinen den Zugang zu einer Zielgruppe zu ermöglichen, die aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität nicht mehr in den Sportverein kommt. Zudem positionieren sich die teilnehmenden Vereine über ihre kompetenten Übungsleitenden als kompetente Partner in Sachen Bewegung für Ältere – ein Feld, das bisher häufig andere Organisationen für sich beanspruchen.

Kooperationspartner ist zunächst der Verband Norddeutscher Wohnungsunternehmen (VNW), in dem zahlreiche Hamburger Wohnungsgenossenschaften und -gesellschaften organisiert sind. Viele Einrichtungen haben eigene Gemeinschaftsräume, die sie für die Bewegungsinitiative kostenlos zur Verfügung stellen.

Jede Einrichtung erhält derzeit eine Anschubfinanzierung von 500 Euro für den Aufbau der Gruppe, das Trainer-Honorar, das Raum-Angebot und Material. Entschließt sich ein Verein, ein Angebot in einer Wohnanlage zu schaffen, wird das Vereinsbudget also nicht belastet. Die Bewerbung der Angebote bei potentiellen Teilnehmern müssen die Vereine ebenfalls nicht leisten, da die Wohnrichtungen dies übernehmen.

Inzwischen gibt es schon 24 Kooperationsvereinbarungen zwischen Wohnungs-Einrichtungen und Sportvereinen in 14 Stadtteilen. Neun Gruppen sind bereits gestartet, die Mehrzahl der Kurse läuft in den nächsten Wochen an. Das HAMBURGER ABENDBLATT wird sich über seine Spenden-Initiative „Von Mensch zu Mensch“ auch finanziell an dem Projekt beteiligen.



Die „Grand Dame“ des Hamburger Hockeys, Greta Blunk, wird vom CDU Fraktionsvorsitzenden Dietrich Wersich (li.) und Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann (Universität Hamburg, Fachbereich Sportmedizin) in die Mitte genommen



André Bichler (Kicken mit Herz), PD Dr. Thomas Mir (Initiator von „Kicken mit Herz“) und St. Pauli Jahrendruckspieler Michel Manzingu-Dinzey (v.l.)



Matthias Schröder (Vorstand Hamburger Volksbank, re.) im Gespräch mit HSB-Vizepräsident Thomas Fromm



„Sportliches Trio“ (v.l.): Abendblatt Sportchef Peter Wenig, Reinhard Wolf (Stiftung Leistungssport) und der Senator für Inneres und Sport, Michael Neumann

ders gute Konzepte im Bereich der Nachwuchsgewinnung und Nachwuchsförderung verfügen. Den ersten Platz, dotiert mit 10.000 Euro, erhielt die Hamburger Turnerschaft von 1816 für ihre Sportfüxe. Sport ohne Grenzen e.V. erreichte den zweiten Platz (3.000 Euro) und der SV Eidelstedt den dritten Platz (2.000 Euro).

Im Anschluss an das Bühnenprogramm folgte ein langer Abend mit vielen Begegnungen und Gesprächen unter den Gästen. Für das Gelingen des Empfangs dankt der HSB den Sponsoren ARAG, Holsten und Audi für die Unterstützung.

„SAUBERE LEISTUNG – KEIN D(OP)ING!“

Volles Haus zur dritten Infowoche Dopingprävention

Rund 180 junge Sportlerinnen und Sportler (12 bis 14 Jahre) eröffneten am 21. Oktober die dritte Infowoche Dopingprävention „Saubere Leistung – kein D(op)ing!“ des HSB. Noch an zwei weiteren Abenden vermittelte der Präventionsspezialist Michael Sauer (Deutsche Sporthochschule Köln/ Manfred Donike Institut für Dopinganalytik) dann den älteren Kaderathlet/innen (C- und D/C-Kader), von denen kaum jemand bislang eine Kontrolle selbst erlebt hat, das Wichtigste zum Thema Doping und wie sie sich davor schützen können.



Michael Sauer (Deutsche Sporthochschule Köln/
Manfred Donike Institut für Dopinganalytik)

Sauer appellierte vor allem an die Selbstverantwortung jedes einzelnen, Motto: Unwissenheit schützt vor Strafe nicht. Daher legte er den Athleten praktische Hilfen ans Herz, darunter die NADA App für das Smartphone und die NADA Medicard für das Portemonnaie. „Damit umgeht Ihr 80 Prozent der Fettnäpfchen“, so Sauer. Für Alex Vollmer, 16-jähriger Ruderer, brachte der Abend

viel Neues: „Das war informativ und so gestaltet, dass es nicht langweilig war. Ich wusste auch nicht, dass es so viele Gefahrenstellen gibt.“

Insgesamt rund 450 Menschen erreichte der HSB mit seiner Infowoche, darunter nicht nur Sportler sondern auch Trainer und Anti-Doping-Beauftragte von Verbänden sowie Eltern von Nachwuchsathleten. „Ihre Kinder sind keine Breitensportler, für sie gelten andere Regeln“, stimmte Referent Sauer die Anwesenden ein, machte aber auch ein Dilemma deutlich: Dass nämlich der Dopingbegriff außerhalb des Sports gesellschaftlich akzeptiert ist, verstärkt durch die suggerierende Werbung für Shampoo, Kleidung oder Medikamente zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

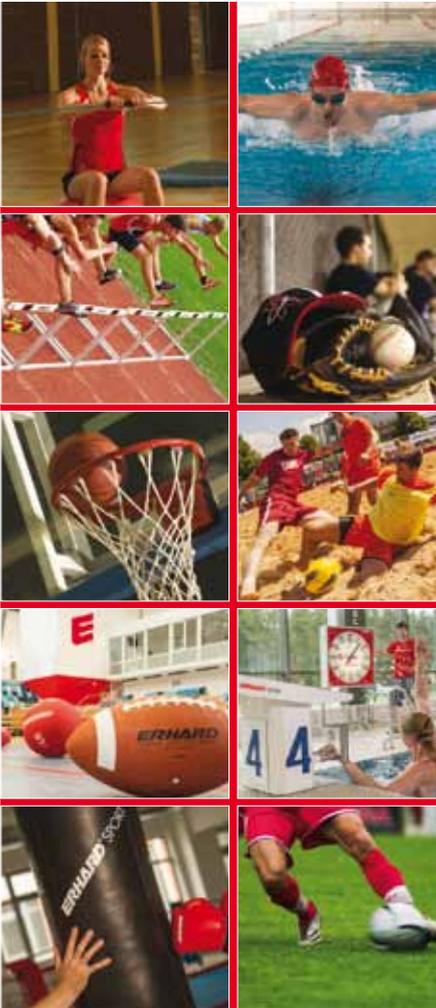
Neben Informationen über das Dopingkontrollsystem sowie unerlaubte Wirkstoffe und Methoden nahmen die Eltern auch mit nach Hause, dass die größten Dopingfallen in vermeintlich harmlosen Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln lauern. „Der Infoabend ist ein gutes Angebot. Hier erfährt man nochmal wichtige Dinge für den Alltag. In Apotheken habe ich schon mehrmals schlechte Erfahrungen mit der Beratung

gemacht“, befand denn auch Heike Reinhold, deren 15-jähriger Sohn Basketball-Auswahlspieler ist.

Auch Markku Slawik, leitender Landestrainer Hockey und Hamburgs Trainer des Jahres 2012, mischte sich unter die Zuhörer: „Bei diesem Thema ist mir der Kontakt zu den Eltern wichtig, um zu wissen, wo Sorgen, Fragen oder Probleme sind.“ Als Anti-Doping-Beauftragter seines Verbandes beriet sich Slawik im Rahmen der Veranstaltung mit seinen Kollegen aus anderen Verbänden insbesondere über Fragen, wie Dopingprävention sinnvoll praktiziert werden kann, welche Qualifikationen man für diese Aufgabe braucht und welche Erfahrungen im Umgang mit jungen Sportlern vorliegen. Für die meisten, so zeigte sich, ist Präventionsarbeit mehr oder weniger noch Neuland.

„Ich möchte Sie ermutigen, sich aktiv einzubringen und Veranstaltungen in Ihren Reihen durchzuführen“, so Sauer Appell an die Anti-Doping-Beauftragten. Hamburg profitiere beim Thema Prävention nicht nur von kurzen Wegen, sondern auch von gewachsenen Strukturen. Das weiß niemand besser als Michael Sauer, der seit vielen Jahren bundesweit zu diesem Thema referiert und auch Mitglied der Kommission Prävention der NADA ist. Sein Lob für den HSB am Schluss des Elternabends: „Ich kennen keinen Landessportverband, der so hartnäckig und akribisch Prävention betreibt.“





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 oder im Internet
unter www.erhard-sportprojekte.de | www.facebook.com/ErhardSportProjekte

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

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



Mitglieder informieren >>



Mitglieder shoppen online >>



Verein erhält Gutschein



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



Die Bogensportler Peter, Sofia Manti, Markus, Nancy und Ralph Silkenath (v.l.) vom SV Lurup

„Mein Bogen heißt Winifred“

Ruhe bewahren – spannen – zielen – lösen – Treffer! Was sich einfach anhört, erfordert beim Bogenschießen ausgefeiltes Training. Bei der neugegründeten Bogensportsparte des SV Lurup setzt man deshalb auf eine innovative Trainingsmethode – und innige Bindungen zum Sportgerät.



Schießt scharf: Winifred, der Bogen

„Es geht immer um spannen und lösen – in allem was wir tun.“ Sofia Manti steht in der Mitte des staubigen Grandplatzes vom SV Lurup. Es ist ein sommerlicher Samstagnachmittag und der Sportverein in Hamburgs Westen hat zur Präsentation seiner jüngsten Sparte geladen. In einem Halbkreis hat sich eine kleine Gruppe Bogensport-Interessenten um Sofia Manti versammelt. Manti, Mitbegründerin der neuen Sparte, erklärt die Grundlagen des Bogenschießens. „Spannen und lösen“, wiederholt sie und demonstriert an ihrem Trainingsgerät was sie damit meint. Das Trainingsgerät ist nicht etwa Pfeil und Bogen, sondern ein Thera-Band. Im seitlich Stand spannt Manti das Thera-Band als ob sie einen echten Bogen in der Hand hätte und jeden Moment einen Pfeil in ein imaginäres Ziel schießen wollte.

„Das Thera-Band hat die gleiche Zugkraft wie ein Bogen“, erklärt die Bogenschützin. „Anfänger trainieren bei uns zuerst den Bewegungsablauf. Erst nach sechs Wochen wird auf Ziele geschossen.“ Was sich zunächst eigenartig anhört, hat System. Die Bogenschützen des SV Lurup trainieren nach der Ausbildungsmethodik des Kollegiums zur Förderung der Schießtechnik im Bogensport (KFS). Im Vordergrund steht dabei eine möglichst saubere und harmonische Schießtechnik. Ähnlich wie beim Karate können Prüfungen abgelegt werden, bei denen, je nach Schwierigkeit, verschiedenfarbige Gürtel verliehen werden. Wettkämpfe und hohe Punktzahlen sind zweitrangig. Noch ist dieses System in Deutschland wenig verbreitet. In Hamburg nimmt der SV Lurup

eine Vorreiterrolle ein. „Es ist wichtig, die Muskeln auf die Belastung einzustimmen und auf den richtigen Bewegungsablauf hinzuwirken“, begründet Manti die lange Vorbereitungszeit. „Man braucht Geduld und muss Bock haben. Wer einfach nur schießen will, ist nicht richtig hier“.

Erst im Februar dieses Jahres hat die Architektin zusammen mit ihrem Partner Ralph Silkenath das Bogenschießen zum SV Lurup gebracht. Vorher schossen die beiden ihre Pfeile in einem Hamburger Schützenverein. Der Kontakt zum SV Lurup entstand auf einem Vereinsmanagement-Lehrgang beim Hamburger Sportbund (HSB). Über den HSB hat sich der Verein auch finanzielle „Starthilfe“ für seine Bogenschützen gesichert. Möglich macht dies die GlücksSpirale. Für innovative Projekte des Breitensports, wie die Gründung einer neuen Sportsparte, stellt die GlücksSpirale Vereinen finanzielle Mittel zur Verfügung. Für Sofia Manti und Ralph Silkenath eine willkommene Unterstützung bei der Finanzierung von Materialien und den Aufbau einer breiten Basis in der Bogensportsparte. „Momentan sind wir noch zu acht, aber wir wollen viele weitere Mitglieder dazugewinnen. Dafür bieten wir samstags Schnupperkurse an“, sagt Manti hoffnungsvoll, während sie zu ihrem Bogen greift. Mit großem Eifer erklärt sie den Interessenten die verschiedenen Materialien, aus denen der Bogen gefertigt ist. Detailliert beantwortet die Grüngürt-Trägerin alle Fragen. Man merkt ihr die Begeisterung für den Sport an.

Mit Begeisterung dabei sind seit einigen Monaten auch Peter, Markus und Nancy. Sie alle sind bereits stolze Besitzer des orangenen Gürtels und haben damit schon zwei Prüfungen erfolgreich bestanden. Dass die Trainingsmethode der Luruper erfolgreich ist, beweisen die Bogensportler beim Demonstration-Schießen. Ruhe bewahren – spannen – zielen – lösen – Treffer! Fast alle Schüsse finden ihren Weg auf die Zielscheibe. Natürlich hat jeder Schütze seinen eigenen Bogen, der optimal auf ihn eingestellt ist. Welche Bedeutung ihre Sportgeräte für sie haben, macht Markus deutlich: „Mein Bogen heißt Winifred“, sagt er schmunzelnd. Den Namen hat er sogar auf seinem Bogen eingravieren lassen. Eine innige Bindung, die Erfolg hat.

Hochkonzentriert: Peter beim Schusstraining



INTERVIEW MIT JENS GOETZ, TRAINER VON BGW-HAMBURG, 2. REGIONALLIGA

Der gehörlose Trainer von BG Hamburg

BG Hamburg West hat endlich einen neuen Trainer nach einem Jahr ohne Übungsleiter bekommen. Er ist gehörlos und heißt Jens Goetz, 33 Jahre alt. Das ist eine Seltenheit für den Gehörlosensport und auch für die hörenden Spieler. Als ehemaliger Basketball-Nationalspieler der Gehörlosen trainiert er seit dieser Saison 2013/14 beim Regionalligist. Seine größte Herausforderung ist die Kommunikation mit der hörenden Mannschaft, die es zu meistern gilt. Wie passt er überhaupt ins Team? Er war für 4 Jahre bei der Damenbasketballmannschaft Oberligist Eimsbütteler TV als Trainer tätig. Dort sammelte er Erfahrungen in der Kommunikation mit der hörenden Damenmannschaft und lernte auch, welche Anforderungen die Oberliga mit sich bringt. Für den neuen Verein ist es Neuland, dass sie jetzt einen gehörlosen Trainer haben. BG Hamburg West belegt aktuell in der Regionalliga den 4. Platz. Zum Interview sprach ich mit ihm über seine Zeit beim ETV, die Kommunikation mit der Mannschaft, seine Ziele beim BG und seine Meinung zur Chancengleichheit.

Hallo Herr Goetz, erst mal Herzlichen Glückwunsch zum Trainerjob beim BG Hamburg. Seit Sie dort sind, sind Sie in der Gehörlosen-Welt bekannter. Wie sind Sie darauf gekommen, Trainer zu werden?

Jens Goetz: „Durch das Freundschaftsspiel zwischen 2 gehörlosen Mannschaften fragten sie mich, ob ich für dieses Spiel als Schiedsrichter pfeifen soll und da hab ich bejahend angenommen. Während des Spiels sah ich, wie schlecht die Leistungen beider Mannschaften waren. Das habe ich mich dazu bewogen, als Trainer zu arbeiten.“

Was hat Sie zu ihrer Wechsel bewogen?

Jens Goetz: „Letztes Jahr fragte BG Hamburg West mich schon an, doch ich entschied mich, noch 1 Jahr bei ETV dranhängen. Mein Anspruch wurde während meiner Trainerzeit bei ETV angehoben. Dieses Jahr bin ich dann zu BG Hamburg West gewechselt.“

Was möchten Sie in der Gehörlosen-Welt zeigen, dass es auch möglich ist, die Gehörlosen mit den Hörenden zusammenbringen?

Jens Goetz: „Ich möchte dass mehr Gehörlose zu meinen Spielen kommen, damit ich mich mit ihnen auch nach den Spielen unterhalten oder die Fragen der Gehörlosen beantworten kann.“

Ihre Mannschaft ist ja hörend, sie dagegen taub. Leidet Eure Kommunikation darunter, dass Sie taub sind? Wie schaffen Sie, den Draht zu Ihrer Mannschaft zu halten?

Jens Goetz: „Manchmal ja, aber das Hauptproblem ist im Spielfeld. Da muss ich mir richtig die Mühe geben, den Spielern richtig zu vermitteln, was ich in Bezug auf Taktik/System verlange. Im Training ist das Problem weniger groß. Einige kennen meine Sprache schon (ein paar Ex- ETV-Spielerinnen sind dabei) und die anderen brauchen noch Zeit, mich richtig zu verstehen. Andersfalls dolmetscht eine von ihnen für mich, was ich sage.“

Als Trainer von ETV hielten Sie 4 Jahre lang das Zepter. Das ist wirklich eine lange Zeit. Herr Goetz, erzählen Sie mal kurz über ihre Zeit bei ETV. Hatten Sie Startschwierigkeiten? Was war ihr größter Erfolg bei ETV?

Jens Goetz: „Ich war ja schon vorher beim Hamburger Gehörlosensportverein (HGSV) als Trainer tätig. Mein erster Eintritt in eine hörende Mannschaft war die Oberligist ETV. Die Kommunikation mit der Mannschaft brauchte viel Zeit, doch im Spiel hat es immer super geklappt. Die Leistung meiner Ex-Mannschaft steigerte sich. Mein größter Erfolg mit dem ETV war eine Pokalhalbfinale. Dort unterlag ich mit ETV leider gegen den erfahrenen BG Hamburg West.“

In der 2. Regionalliga-Tabelle sehe ich, dass Ihre Mannschaft aktuell den 4. Platz belegt. Die Saison ist ja noch jung. Sind sie zufrieden mit der Leistung Ihrer Mannschaft?

Jens Goetz: „Ja bisher. Im 1. Spiel haben wir verloren, da hat unser System nicht so gut funktioniert. Danach gewinnen wir von Spiel zu Spiel, weil wir unser System besser optimiert haben. Ich hoffe, dass wir uns noch weiter steigern werden.“

Was sind ihre Ziele in dieser Saison als BG-Trainer?

Jens Goetz: „Aufstieg in die 1. Regionalliga und den Pokal holen, weil wir in den Jahren zuvor immer wieder von SC Rist Wedel geschlagen wurden.“

Ist der Niveauunterschied zwischen Regionalliga und Oberliga groß oder gering?

Jens Goetz: „Ja, es ist ein großer Unterschied zwischen Oberliga und Regionalliga. Sie lernen schnell, was ich in Sachen Taktik/System/Training verlange. Das offensive System klappt ganz super, denn dort haben sie eine hohe Wurfquote (Ob vom Feld, oder Freiwurf oder 3 Punkte-Wurf). Die Trainingsleistungen und –anwesenheit sind besser geworden.“

Autor Michael Wiese ist Auszubildender im Hamburger Gehörlosen Sportverein. Im November 2013 hospitierte er in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des HSB. Er ist selber gehörlos und schrieb für den HSB mehrere Beiträge über die Welt gehörloser Sportler.



Trainer Jens Goetz mit taktischen Erklärungen beim der BG Hamburg

Oder liegt es daran dass Sie wenig Erfahrung in der Regionalliga haben?

Jens Goetz: „Meine Erfahrung ist vorhanden, nur die Liga ist für mich neu, denn man fährt zu den Auswärtsspielen ganz weit weg und man muss ja auch vorher vorbereiten, anders als in der Oberliga.“

Auf der Homepage von BG Hamburg West steht, dass Sie 10 Jahre lang Nationalspieler für Gehörlosen waren. Was war ihr größter sportlicher Erfolg und ihr schönstes Erlebnis in der Nationalmannschaft?

Jens Goetz: „Also bisher konnte ich mit der Nationalmannschaft keine Medaillen holen. Leider! Aber mein persönlicher Erfolg war die Punkteausbeute in einem Spiel beim Deaflympics in Taipei. Im letzten Spiel gegen Japan machte ich über 20 Punkte in einem Spiel. Das ist bei mir noch nie vorher gelungen. Meistens durchschnittlich 10 Punkte pro Spiel. Auch für mich, das persönliche Erlebnis, war die Deaflympics in Taipei (Taiwan), weil das Niveau wie bei Olympia in Peking 2008 war. Es gab viel Show, super Atmosphäre durch die Zuschauer und Spieler. Man behandelte uns wie ein Star. Das war unglaublich, besonders für die Gehörlosen.“

Wie sieht die Chancengleichheit für Gehörlosen im Berufs- bzw. Ehrenamtsbereich nach Ihrer Meinung noch in der Zukunft aus?

Jens Goetz: „Es gibt intelligente/talentierte Gehörlose, die in allen Gesellschaften versteckt sind. Diese müssen gefördert werden, so wie ich als Trainer zum Beispiel. Unterschätze die Gehörlosen nicht.“

Herr Goetz, ich bedanke mich bei Ihnen für das Interview.

Impressum

sportwelt hamburg: ISSN 1614-3892

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.

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

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: März 2014

Fotos: Witters, Fotolia, LSB NRW, HSB

INKLUSION UND SPORT IN HAMBURG

Sportverbände gemeinsam für Menschen mit Behinderung



Peter Richarz (Deutscher Rollstuhlsportverband); Dr. Birthe Lang (Vorsitzende Behinderten- und Rehabilitationssportverband Hamburg), Günter Ploß (Präsident Hamburger Sportbund), Erhard Erichsen (2. Vorsitzender Special Olympics Deutschland in Hamburg e.V.), Norbert Hensen (Vorsitzender Hamburger Gehörlosen-Sportverein von 1904 e.V.)

Am 4. November haben der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Hamburg (BRSH), Special Olympics Deutschland in Hamburg e.V., der Deutsche Rollstuhlsportverband, der Hamburger Gehörlosen-Sportverein von 1904 e.V. und der Hamburger Sportbund gemeinsam ihre Positionierung „Inklusion und Sport in Hamburg“ vorgestellt.

Mit über 1.300 Sportangeboten für Menschen mit Behinderung leistet der Vereinssport in Hamburg einen erheblichen Beitrag zu ihrer gesellschaftlichen Teilhabe. Die beteiligten Sportverbände haben sich mit der Positionierung auf ein gemeinsames Vorgehen verständigt, um noch besser für das Thema zu sensibilisieren und die Weiterentwicklung des Angebots in den Sportvereinen koordiniert voran zu treiben. Der nächste Schritt ist die Entwicklung eines Aktionsplans im kommenden Jahr.

Im Rahmen der Umsetzung der Dekadenstrategie Sport ist die Inklusion Schwerpunktthema im Jahr 2013. Die beteiligten Sportverbände haben in dieser Zeit an der gemeinsamen Positionierung gearbeitet, um die oben genannten Ziele zu verfolgen. Mit der gemeinsamen Positionierung übernehmen die beteiligten Verbände die Verantwortung für die Förderung des inklusiven Sporttreibens in Hamburg, das bereits heute unabhängig von staatlichen Aktionsplänen in ehrenamtlichen Vereinen aktiv erlebt werden kann.

ANZEIGE



Sonderaktion! Der Renault Clio Grandtour!



Alles drin außer Tanken - 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 je nach Hersteller und Modell (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich)
- gesetzliche Mehrwertsteuer

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

*Preis inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Kfz-Steuer, Kfz-Versicherung mit Selbstbehalt, gesetzl. MwSt., Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 10.000 km bis 30.000 km Freilaufleistung pro Jahr und je nach Hersteller und Modell (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 21.11.2013. Angebot gilt für eine eingeschränkte Nutzergruppe und vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.



Überwintern für Läufer

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Bären und Läufern: Der Sportler macht keinen Winterschlaf. Jedenfalls nicht, wenn er seine Form halten möchte. Wer am Ball bleibt, kann dem Saisonstart im Frühjahr ganz entspannt entgegensehen.

Im Winter den Grundstein für die neue Laufsaison legen

Sehr aktive Läufer sollten sich zunächst eine Regenerationszeit gönnen. Viele Laufkilometer stecken in den Muskeln und Knochen, die Motivation ist aufgebraucht. Eine Trainingspause von 2-3 Wochen hilft minimale Muskelverletzungen auszuheilen sowie Überlastungserscheinungen an Sehnen und Gelenken zu beheben.

Laufen in der Kälte

Laufen ist selbst bei Temperaturen von bis zu -10 Grad möglich. Tragen Sie Funktionskleidung nach dem Zwiebelprinzip. Mütze und Handschuhe nicht vergessen. Atmen Sie möglichst durch die Nase ein, um die kalte Luft anzuwärmen und zu befeuchten. Für empfindliche Atemwege gibt es dünne Schlauchtücher. Um die Sturzgefahr zu minimieren, setzen Sie kurze und flache Schritte mit etwas weniger dynamischem Bodenkontakt. Tragen sie Laufschuhe mit profilierten Sohlen. Nur bei Eisglätte sollte das Training besser ausfallen.

Angepasstes Training

Im Vergleich zum Sommer können Sie Tempo und Umfang des Trainings reduzieren. Ein fester Trainingsplan ist bei schlechtem Wetter kaum einzuhalten. Einzig ein langsames Warmlaufen bei Kälte bleibt Pflicht. Ruhige Läufe mit moderater Intensität sind auch jetzt die Basis für ein Ausdauertraining. Einmal wöchentlich variieren Sie zusätzlich das Lauftempo von ruhigen

Abschnitten bis hin zu längeren Tempoetappen und kurzen Sprints, ohne sich dabei zu verausgaben.

Gute Laune gibt's obendrein

Moderater Ausdauersport im Freien unterstützt nicht nur das Immunsystem, sondern wirkt wie ein Antidepressivum. Der Körper schüttet vermehrt das „Glückshormon“ Serotonin aus und die Vitamin D-Produktion wird angeregt.

Indoor geht's weiter

Lässt das Wetter ein Training im Freien nicht zu, bleibt noch das Laufband - Ideal, um auch intensivere Intervalltrainings durchzuführen. Wem dies zu eintönig ist, der kann das Ausdauertraining durch verschiedene Ergometer ergänzen. Fahrrad, Crosstrainer oder Rudergerät bieten zwar nicht die lauftypische intermuskuläre Koordination, haben aber einen ähnlichen Trainingseffekt auf das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel.

Die Winterzeit ist auch ideal für sonst vernachlässigte Trainingsinhalte und Alternativtrainings. Verbessern Sie den Status ihrer Rumpf-, Hüft- und Beinmuskulatur durch Krafttraining, Stretching und Stabilisierungsübungen. Auch Hallensportarten wie Badminton oder Fußball machen Spaß und halten auf Trab.

Wenn die Tage wieder länger werden und der Bär seine Höhle verlässt, beginnt die neue Laufsaison. Eine Leistungsdiagnostik liefert dann den Beweis, dass es sich gelohnt hat auf den Winterschlaf zu verzichten. Nähere Informationen unter www.sportkompetenz-netzwerk.de

Quelle: Dirk Borchers, Sportwissenschaftler am Sportkompetenz-Netzwerk des BUK Hamburg

AUSZEICHNUNG FÜR SERVICEQUALITÄT UND KUNDENZUFRIEDENHEIT

TÜV-Süd zertifiziert ARAG-Sportversicherung

Die ARAG-Sportversicherung erhielt bei der Zertifizierung durch den TÜV Süd die Gesamtnote „sehr gut“. Insbesondere die Servicekultur und Servicezuverlässigkeit, der Umgang mit Fragen oder Reklamationen der Funktionsträger der Verbände und Vereinsmitglieder sowie die Qualifikation der Mitarbeiter in der Hauptverwaltung und den Versicherungsbüros haben auf dem Prüfstand gestanden.

Die ARAG als langjähriger Partner des Hamburger Sportbund e.V. wurde vom TÜV Süd in den vergangenen Wochen im Hinblick auf Servicequalität und Kundenzufriedenheit untersucht – es war eine Prüfung „auf Herz und Nieren“. Auf das ausgestellte Zertifikat mit der Gesamtbewertung „sehr gut“ ist die ARAG-Sportversicherung stolz, zeigt dieses ausgezeichnete Ergebnis doch, dass die ARAG-Sportversicherung – auch in der Zusammenarbeit mit der Fa. Himmelseher – eine sehr gute und bei den Partnern in den Sport- und Kulturbereichen entsprechend hoch angesehene Arbeit leistet.

Im Rahmen des HSB-Versicherungsausschusses am 18. September in der Hotel-Bibliothek des Grand Elysee Hamburg wurde von ARAG-Vorstandsmitglied Dieter Schmitz diese Auszeichnung als Oktagon an HSB-Präsident Günter Ploß überreicht.



ARAG-Vorstandsmitglied Dieter Schmitz (5. v. r.) übergibt HSB-Präsident Günter Ploß (4. v. l.) die Auszeichnung. Ebenfalls anwesend (v. l. n. r.): Ulrich Bertrams (ARAG), Georg Greib und Dr. Peter Caninenberg (Fa. Himmelseher), Peter Gründel (HSB-Vizepräsident Finanzen), Hanna Tietjen-Hammer (ARAG-Sportversicherung), Ralph Lehnert (HSB-Geschäftsführer) und Christian Vogée (ARAG Vorstand)

Rezept

Flotte Kohlsuppe

- 100 g Zwiebeln
- 400 g Weißkohl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 3-4 Stängel Thymian
- Salz, Pfeffer
- ½ l Gemüsebrühe
- 100 g Sahne
- 3 EL milder Senf
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL klein geschnittene Petersilie

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Kohl waschen, ohne Strunk in Streifen schneiden. Zwiebeln in Öl 3 Min. dünsten. Kohl, Thymianstängel, 2 Min. mit dünsten. Mit Brühe aufgießen und 10-15 Min. garen. Sahne steif schlagen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Kümmel, Muskat und Zitronensaft, Salz und Pfeffer mild würzen. Auf Teller anrichten und Würzsahne in die Mitte geben. Suppe mit Petersilie betreiben, fertig und GUTEN APPETIT



Den Körper Winterfest machen durch Entschlacken?

Häufig wird die Frage gestellt, ob man den eigenen Körper entschlacken kann. Hierzu ist es notwendig, sich den Verdauungsapparat etwas genauer anschauen. Durch die natürliche Darmbewegung werden alle Stoffe, die sich ansammeln, heraus transportiert. Das bedeutet, dass der Körper stets selbständig „entschlackt“. Diesen Vorgang kann allerdings durch das eigene Ernährungs- und Bewegungsverhalten sinnvoll unterstützt werden. Dies ist gerade in der Adventszeit wichtig, da hier oftmals weniger auf eine ausgewogene Ernährung geachtet wird.

Aber was kann man tun? Um seinen Vitamin- und Mineralstoffhaushalt auf Vordermann zu halten, sollten reichlich Obst und Gemüse nicht fehlen. Saisonal bieten sich die jetzt reichlich vorhandenen und vielfältigen Kohlsorten an. Vor allem Rotkohl, Rosenkohl, Weißkohl und – nicht zu vergessen – Grünkohl, sind wichtige Gesundheitsspenden. In diesen Kohllarten finden sich besonders viel Vitamine A, C, E und K. Und gerade der Grünkohl kann mit einem hervorragenden Eisenwert aufwarten. Schon 300 g Grünkohl decken den Tagesbedarf dieses Mineralstoffes zu 30 Prozent.

Außerdem beinhaltet Kohl die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die eine antimikrobielle Wirkung haben und bei regelmäßigem Verzehr das Erkrankungsrisiko für Dickdarmkrebs senken können. Da Kohl darüber hinaus einen hohen Wasseranteil und einen geringen Nährwertanteil hat, ist er ein hervorragender Sattmacher. Auch sind Lauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte und Kürbis hervorragende Vitamin- und Mineralstoffspender. Vollkornprodukte dürfen ebenso nicht fehlen, denn diese regen ebenfalls die Darmtätigkeit an und helfen dem Körper bei der optimalen Verdauung.

Greifen Sie als Snack zwischendurch gern zu einem Stück frischem Obst oder auch gern zu einer Handvoll Nüsse. Wenn Sie sich dann noch mindestens eine Viertel Stunde täglich in der freien Natur bewegen, dürfte einem gesunden Winter nichts mehr im Wege stehen.

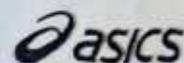
Text: Dipl.oec.troph. Dirk Ganter



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

**Engagement
lohnt sich!
Mitmachen und
gewinnen.**

**„MEINE
MANNSCHAFT.“**



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir fördern den Wettbewerb „Sterne des Sports“.



Herzlichen Glückwunsch! Wir gratulieren den Gewinnern des Wettbewerbs 2013:

1. Platz und 4.000 Euro für den Phoenix Sport Hamburg e.V.
2. Platz und 2.000 Euro für den ESV Grün-Weiß Hamburg von 1901 e.V.
- 2 x 3. Platz und 1.000 Euro für die Hamburger Inline-Skating Schule e.V. und die St. Pauli Buccaneers.



Wir übernehmen regionale Verantwortung und engagieren uns aus Überzeugung für den Hamburger Breitensport. Zusammen mit dem Hamburger Sportbund vergeben wir die „Sterne des Sports“ für besonderes gesellschaftliches Engagement an Hamburger Sportvereine. **Bewerben Sie sich ab Frühjahr 2014** mit Ihrem Projekt für Gesundheit, Integration oder Gleichstellung.

Informationen unter
www.hamburger-volksbank.de

 **Hamburger Volksbank**
Man kennt sich.



FOCUS MONEY
Zum 7. Mal in Folge
**Deutschlands beste
Krankenkasse**
Ausgabe 49/2012
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

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 wechseln und
80 Euro TK-Dividende
für 2014 sichern!

**„Wer sich bewegt,
gewinnt!“**

Magdalena Neuner, erfolgreichste Biathletin aller Zeiten



**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.