



Hamburger Sportbund

# sportwelt hamburg

NR. 1 · MAI 2015 · 11. JAHRGANG · C 3432



## Bewerbung um die Spiele Vereine sind ein Schlüssel zum Erfolg!

Das Feuerwerk der Turnkunst griff das Thema Olympia phantasievoll auf.

Nachdem der Wettstreit mit Berlin gewonnen wurde, steuert die Hamburger Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele auf das Referendum im Herbst 2015 zu. Die Wahlbeteiligung bei bisherigen Volksentscheiden war eher gering. Entscheidend wird also sein, möglichst viele Hamburgerinnen und Hamburger zum Gang an die Urne zu motivieren und auch von der Bewerbung um die Spiele zu begeistern. Die Sportvereine und -verbände in Hamburg übernehmen dabei eine entscheidende Rolle, die sie annehmen müssen. Der HSB leistet ihnen dabei Hilfestellung.

Wer, wenn nicht wir? Wenn die Sportvereine und ihre Mitglieder die Hamburger Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele nicht unterstützen, wer soll es dann tun? Diese Frage stellte ein Vereinsvertreter bei der ersten Informationsveranstaltung des HSB im vergangenen Jahr. Seitdem ist viel geschehen in Hamburg.

Die Bewerbung wurde weiter ausgearbeitet und der Wettstreit mit Berlin gewonnen.

Die hohe Zustimmung in der Hamburger Bevölkerung wurde mit Information und unzähligen Aktionen erreicht. Bei diesen Aktionen denken viele an das

Alsterfeuer oder das Miniaturstadion in der Europapassage. Maßgeblich beigetragen haben aber auch die unzähligen Ideen, die in den Hamburger Sportvereinen und -verbänden umgesetzt wurden. Von Mannschaften, die sich ihre Feuer & Flamme-Trikots selber bastelten bis

**Fortsetzung auf Seite 6**



**heimspiel:**  
Inklusion –  
Aktionsplan  
in der Umsetzung  
Seite 4



**netzwerk:**  
Erster Einsatz für  
Volunteers am  
Rothenbaum  
Seite 7



**netzwerk**  
Schwul-lesbische  
Fußball-EM in  
Hamburg  
Seite 8



**netzwerk:**  
Neuer Sportstaatsrat  
Holstein im Amt  
Seite 12

In dieser Ausgabe:  
Zahlen, Daten, Fakten –  
der Jahresbericht 2014  
des HSB



ARAG. Auf ins Leben.

## Wir bieten Spitzen- versicherungen nicht nur für Spitzensportler

Als Spezialist für Sport- und Verbandsversicherungen bieten wir Mitgliedern, Funktionären und Ehrenamtlern weitreichenden Schutz – bei Wettkämpfen, Veranstaltungen, Proben und Training, auf Reisen oder in verantwortungsvoller Position.

Mehr Infos unter [www.ARAG-Sport.de](http://www.ARAG-Sport.de)





**Liebe Sportlerinnen,  
liebe Sportler,**

unser HSB-Präsidium steuert auf das Ende seines ersten Amtsjahres zu. Es steckte voller großartiger Projekte. Neben der Hamburger Bewerbung um die Olympischen und Paralympischen Spiele, gab es natürlich auch noch die anderen Aufgaben, die ein Landessportbund zu erledigen hat. Kurz zusammengefasst kann man sagen: Es war ein lebendiges Jahr. Ich danke allen meinen Kolleginnen und Kollegen im HSB für die Zusammenarbeit in den letzten Monaten und die gemeinsamen Erfolge.

Rund um die Bewerbung um die Spiele scheint es seit der Entscheidung für Hamburg ruhig geworden zu sein. Dieser Schein trügt. Im Hintergrund wurde viel gearbeitet, um uns für den Weg bis zum Referendum vorzubereiten. Den größten Brocken haben sicher die Abgeordneten in der Hamburgischen Bürgerschaft aus dem Weg geräumt. In kürzester Zeit wurde eine Änderung der Hamburgischen Verfassung auf den Weg gebracht. Gleichzeitig einigten sich die Stadt Hamburg und der DOSB über die Gründung einer Bewerbungsgesellschaft und ein neuer, kreativer Ansatz für die werbliche Kommunikation wurde von einer Gruppe von Menschen erdacht.

Auch wir im HSB haben uns vorbereitet. Mit einem Konzept haben wir die grundlegenden Leitplanken für die Kommunikation in Richtung der Vereine und Verbände gesetzt. Außerdem haben wir uns organisatorisch vorbereitet und entsprechende Ressourcen akquiriert. Gemeinsam mit unseren Partnern können wir also noch vor der Sommerpause loslegen. Ohne die Unterstützung der Vereine und Verbände wird es aber nicht funktionieren. Viele unserer Mitglieder haben schon in den vergangenen Monaten beispielgebende Initiative gezeigt. Ich bitte nun alle Vereine und Verbände um die Unterstützung der Kampagne, die die Hamburgerinnen und Hamburger von der Bewerbung um die Spiele überzeugen und sie auch zum Gang an die Wahlurnen des Referendums motivieren soll.

Wie in den vergangenen Jahren, legen wir Ihnen mit dieser Ausgabe unseren Jahresbericht 2014 vor. Er dokumentiert neben den HSB-Finzen die Projekte der einzelnen Arbeitsbereiche des HSB. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit zur Lektüre. Der Jahresbericht dient Ihrer Vorbereitung auf unsere HSB-Mitgliederversammlung am 30. Juni. Wir freuen uns darauf, Sie dort zu treffen!

Ihr

Dr. Jürgen Mantell, Präsident



## Termine Hamburger Sportbund

- |       |   |
|-------|---|
| 18.5. | Vorstandssitzung Sportjugend                    |
| 19.5. | Hauptausschuss                                  |
| 21.5. | Landesausschuss Breitensportentwicklung         |
| 27.5. | Landesausschuss Vereins- u. Verbandsentwicklung |
| 28.5. | Zukunftskommission Sport                        |
| 1.6.  | Präsidiumssitzung                               |
| 3.6.  | Delegiertentag Hamburger Sportjugend            |
| 22.6. | Vorstandssitzung Sportjugend                    |
| 25.6. | Zukunftskommission Sport                        |
| 30.6. | HSB-Mitgliederversammlung                       |
| 6.7.  | Präsidiumssitzung                               |
| 14.7. | Landesausschuss Finanzen                        |
| 27.7. | Vorstandssitzung Sportjugend                    |
| 30.7. | Zukunftskommission Sport                        |
| 3.8.  | Präsidiumssitzung (Bedarfssitzung)              |
| 24.8. | Vorstandssitzung Sportjugend                    |
| 27.8. | Zukunftskommission Sport                        |
| 2.9.  | Landesausschuss Sportinfrastruktur              |
| 7.9.  | Geschäftsführertagung der LSB                   |
| 8.9.  | Geschäftsführertagung der LSB                   |
| 14.9. | Präsidiumssitzung                               |
| 15.9. | Landesausschuss Finanzen                        |
| 24.9. | Zukunftskommission Sport                        |

## SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG

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.

[www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de)

INKLUSION

# Aktionsplan der Sportverbände in Umsetzung



Der organisierte Sport in Hamburg fördert seit langem die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. In vielen Vereinen und Verbänden gibt es Angebote, die das Sporttreiben von Menschen mit und ohne Behinderung ermöglichen. Mit über 1.300 Sportangeboten pro Woche leistet der organisierte Sport einen erheblichen Beitrag zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung.

Im September 2014 veröffentlichte der HSB gemeinsam mit weiteren Sportverbänden den Aktionsplan „Inklusion und Sport“. Der Aktionsplan sensibilisiert Vereine und Verbände für das Thema Inklusion und Sport, systematisiert die sportfachliche Arbeit und verbreitert die Angebotspalette des Sports. Er definiert Handlungsfelder, Maßnahmen und Zuständigkeiten bis zum Jahre 2019. Der Kern sind vier Handlungsfelder: Sportpraxis, Qualifizierung, Barrierefreiheit sowie Interessenvertretung und Bewusstseinsbildung. Neben der Interessenvertretung der Sportvereine und -verbände im Rahmen der Dekadenstrategie, zum Beispiel zum Thema barrierefreie Sporthallen, bietet der HSB in den kommenden Wochen zwei Veranstaltungen an, die sich der Bewusstseinsbildung unter den Hamburgerinnen und Hamburgern sowie der Qualifizierung widmen.

## Fachforum Inklusion und Sport

Bewegung, Spiel und Sport können das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung fördern. Viele Sportvereine und -verbände zeigen mit ihren Programmen und Projekten erfolgreich, dass sie das gleichberechtigte Miteinander von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Behinderungen ernst nehmen.

Zu diesem Thema veranstaltet der HSB am 21. Juni von 10 bis 17 Uhr in Kooperation mit seinen Partnern das Fachforum Inklusion und Sport. Im Mittelpunkt der Veranstaltung in der Evangelischen Stiftung Alsterdorf (Haus der Alsterarbeit, Elisabeth-Flügge-Str.10) steht die Frage, wie Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport treiben können. So sollen Grundideen für Inklusion in verschiedenen Sportarten vermittelt werden. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, können neue Perspektiven ausprobieren und sich untereinander austauschen. „Wir freuen uns mit unserem ersten Fachforum einer der Wegbereiter für das Thema Inklusion und Sport zu sein und unseren Vereinen und Verbänden Theorie- und Praxisbeispiele an die Hand geben zu dürfen, um ihre eigenen Angebote zu entwickeln und auszubauen“, sagt Thomas Fromm, HSB-Vizepräsident für Breitensportentwicklung.

So verbindend, auffordernd und niedrigschwellig das Aktionsfeld Sport einerseits ist, so anspruchsvoll ist es, funktionierende inklusive Angebote zu machen. Je unterschiedlicher die körperlichen und kognitiven Voraussetzungen in einer Gruppe sind, desto weniger lässt sich auf Pauschallösungen zurückgreifen. Ergo:

Inklusion im Sport erfordert nicht nur Toleranz und Offenheit von allen Aktiven, sondern verlangt insbesondere den vermittelnden Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Lehrkräften Fachwissen und methodisches Handwerkzeug ab. Ihnen allen sowie auch Funktionär/innen aus Sportvereinen, Therapeut/innen und Student/innen will der HSB mit dem „Fachforum Inklusion und Sport“ Anregungen geben.

Insgesamt 15 Theorie-Praxis-Beiträge von fachkompetenten Referent/innen geben Impulse für verschiedene Sportarten und Settings. Die Teilnehmer haben nach dem Impulsvortrag von Dr. Volker Anneken die Wahl zwischen fünf unterschiedlichen Säulen, die je nach Interesse belegt werden können, ob beim Blindenfußball-Schnuppertraining, kleinen Spielen mit Rollstuhl oder Tanzen, oder Handball und Kinderturnen inklusiv.



### KONTAKT „FACHFORUM“

Kerstin Klante  
Tel. 040 / 419 08-226  
k.klante@hamburger-sportbund.de

## Sporttag Inklusiv

Zum Sporttag Inklusiv sind alle eingeladen, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben. Egal ob alt, jung, groß, klein, mit oder ohne Behinderung, Sportprofi oder Sportmuffel: alle sind willkommen!



Los geht's am 5. Juli, von 10 bis 16 Uhr, auf der Jahnkampfbahn Hamburg, (Linninger 3, 22299 Hamburg). Wer Lust hat, kann an diesem Tag sein Sportabzeichen kostenfrei abzulegen, in der STOLLE-Erlebniswelt einen Geschicklichkeitsparcours im Rollstuhl auszuprobieren, mit Handbikes durch den Stadtpark düsen und sich in weiteren Leichtathletik-Disziplinen zu üben. Für das leibliche Wohl wird natürlich auch gesorgt.

Angeboten wird auch das Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung an. Wer das komplette Sportabzeichen an diesem Tag ablegen und dieses auch beurkundet haben möchte, bringt einfach den Nachweis der Schwimmfähigkeit mit. Dieser kann aber auch nachgereicht werden, die Urkunden und Abzeichen werden dann zugeschickt.

Zu diesem großen Sportspaß lädt der Hamburger Sportbund in Kooperation mit dem Hamburger Leichtathletik-Verband und den Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbänden Hamburg und Schleswig-Holstein ein. Wir danken den Unternehmen STOLLE, HASPA, GLYNT, DAK sowie der Heidehof Stiftung und der Stadt Hamburg für die finanzielle und inhaltliche Unterstützung zur Durchführung der Veranstaltung.

### KONTAKT „SPORTTAG INKLUSIV“

Heike Thal  
Tel. 040 / 419 08-278  
sporttag@hamburger-sportbund.de



OUTDOORSPORT UND -SPASS

## ParkSportAbzeichen – auch in Ihrem Verein?!

Das ParkSportAbzeichen ist eine innovative Mischung aus dem weithin bekannten Deutschen Sportabzeichen und dem Trend des Outdoorsports. Das Besondere an diesem Fitnessstest ist, dass dieser in der Atmosphäre von Parks und Grünanlagen, ohne spezielle Geräte oder Sportanlagen, durchgeführt werden kann.

2013 wurden das ParkSportAbzeichen auf dem Gelände der internationalen Gartenschau 2013 in Hamburg-Wilhelmsburg erfolgreich erprobt. Der Hamburger Sportbund hat Vorlagen (Plakate, Urkunden, Flyer, Medaillen etc.) für Vereine und Verbände vorbereitet, damit diese das ParkSportAbzeichen eigenständig im

Rahmen ihrer Veranstaltungen anbieten können. Die Vorlagen sind nun auch online unter <http://www.hamburger-sportbund.de/hsb/parksport> abrufbar und können mit dem eigenen Vereinslogo und Textbausteinen versehen werden.

### DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

## Die neue Broschüre ist da!

Druckfrisch beim HSB! Die Sportabzeichen-Broschüre 2015 ist erschienen – mit allen Informationen rund um das Deutsche Sportabzeichen. Über Orte, Termine, Ansprechpartner, Gebühren oder Wettbewerbe in Hamburg.

Wer Interesse an dieser Broschüren hat, kann die Broschüre beim HSB anfordern oder von den HSB-Internetseiten downloaden.



### KONTAKT

Heike Thal  
Tel. 040 / 419 08-278  
[h.thal@hamburger-sportbund.de](mailto:h.thal@hamburger-sportbund.de)

ANZEIGE

WENIG GELD. VIEL OH!



### DEIN CORSA

1.4L ECOFLEX, 66 KW (90 PS)

ab mtl. **239 €\***

OPTIONAL: GANZJAHRESREIFEN, MTL. 10 €

DEIN AUTO,  
DEINE VORTEILE.



**MONATLICHE KOMPLETTRATE**  
Inklusive Versicherung und Steuern.



**JÄHRLICHER NEUWAGEN**  
Zahlreiche Modelle verschiedenster Hersteller.



**KEINE KAPITALBINDUNG**  
Anzahlung und Schlussrate entfallen.



**12-MONATS-VERTRÄGE**  
Hohe Planungssicherheit. Mit Verlängerungsoption.

**ICH & DEIN AUTO**



INFOS UND BERATUNG: ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH,  
Tel.: 0234 95128-40, [www.ass-team.net](http://www.ass-team.net)



Hamburger Sportbund

\*Preis inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Kfz-Steuer, Kfz-Versicherung mit Selbstbehalt, Rundfunkgebühren, gesetzl. MwSt. Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 10.000 km bis 30.000 km Jahresfreilaufleistung je nach Hersteller und Modell (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 04.05.2015. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.



## AUSSCHREIBUNG

# Bewerben um die STERNE DES SPORTS

Die Sterne des Sports gehen in ihre fünfte Saison in Hamburg. Die Hamburger Volksbank und der HSB laden wieder alle Hamburger Vereine ein, sich mit ihren Breitensport-Projekten bis zum 4. September für die Sterne des Sports 2015 zu bewerben. Prominente Unterstützung erhalten sie dabei von HSV-Handballer Matti Flohr, der sich seit dem letzten Jahr als prominenter Botschafter für das Projekt engagiert.



Matthias Flohr (HSV Handball), Dr. Reiner Brüggelstrat (Hamburger Volksbank) und Christoph Schubert (Hamburg Freezers) bei der Hamburger Siegerehrung 2014 (v.l.).

Bewerben können sich Vereine, die sich über ihre sportlichen Angebote hinaus in besonderer Weise gesellschaftlich engagieren. Das Spektrum der möglichen Themen reicht von Gesundheit oder Integration über Familie, Senioren, Gleichstellung, Klima- und Umweltschutz bis zu Ehrenamtsförderung und Vereinsmanagement. Die Jury wird die Projekte auf Kreativität, Innovation und den erzielten Erfolg prüfen. Zu den silbernen Sternen des Sports, die in Hamburg vergeben werden, erhalten die Gewinner zusätzlich einen von der Hamburger Volksbank gestifteten Geldpreis:

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

Der Sieger geht auf Bundesebene in das Rennen um den „Großen Stern des Sports“ in Gold, der seit 2004 jährlich in Berlin vergeben wird. Die Sieger wurden im Jahr 2015 von Bundespräsident Joachim Gauck ausgezeichnet.

Alle Informationen und die Bewerbungsunterlagen finden Interessierte auf den Internetseiten des HSB oder der Hamburger Volksbank.

## KONTAKT

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

Die Hamburg Freezers mit Feuer & Flamme auf Ihren Trikots



Der ASV Hamburg informierte seine Mitglieder regelmäßig über die Bewerbung um die Spiele und besuchte gemeinsam die Veranstaltungen



Die Wasserballerinnen des ETV schwammen bei mehreren Spieltagen mit Feuer & Flamme auf

FORTSETZUNG VON SEITE 1

# Vereine sind ein Schlüssel zum Erfolg

zu Informationsständen in den Vereinshäusern. Wettkampfstätten in den untersten Ligen wurden mit dem Kampagnen-Logo markiert, hochklassige Hamburger Volleyball-Teams traten nach dem Spiel gemeinsam für die Spiele ein und die Hockeymannschaften liefen bei der Deutschen Meisterschaft in Berlin mit Feuer & Flamme Shirts auf. Je länger die Kampagne für die Hamburger Bewerbung lief, je tiefer sickerte das Thema in die Sportvereine ein und je mehr wuchs die Begeisterung in der Hamburger Bevölkerung.

Diese Lust, an der Bewerbung um die Spiele mitzuarbeiten, braucht Hamburg auch in den kommenden Monaten. Rund ein Drittel der Hamburgerinnen und Hamburger ist Mitglied in den Hamburger Sportvereinen. Auch rund ein Drittel der Hamburger Wählerinnen und Wähler ist hier zuhause. Geht man davon aus, dass Sportler in der Tendenz eher für die Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele sind, haben die Sportvereine die Chance und die Verantwortung, zum Erfolg der Olympiabefürworter beim Referendum im Herbst 2015 beizutragen. Beim Referendum haben alle Hamburger Wählerinnen und Wähler die Möglichkeit, sich für oder gegen die Bewerbung auszusprechen.

Die Erfahrungen mit Volksentscheiden in Hamburg zeigen, dass die Wahlbeteiligung bisher eher niedrig war. Beim Volksentscheid zur Schulreform lag sie bei mageren 39 Prozent. Bei einer so wichtigen und einmaligen Chance für Hamburg, wie der Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele, ist es für uns alle

wichtig, die Bürgerentscheidung auf eine breite Basis zu stellen und möglichst viele Befürworter der Spiele an die Urne zu bewegen.

Der HSB wird mit der Bewerbungsgesellschaft und der Olympia-Initiative bis zum Referendum in Hamburg eine Kampagne vorantreiben, die die Hamburgerinnen und Hamburger für die Bewerbung um die Spiele begeistern und die Menschen zur Wahl motivieren wird. Der HSB richtet sich mit seinen Ideen dabei in erster Linie an seine Vereine und Verbände.

Schon in Richtung der Entscheidung zwischen Hamburg und Berlin unterstützten viele Hamburger Werbe- und Kommunikationsagenturen mit ihrem Können die Kampagne. Diese bewährte Zusammenarbeit wurde in den vergangenen Wochen fortgeführt und eine Strategie sowie Ideen für Werbematerial entwickelt. Dieses Material wird ab Frühsommer für den Einsatz zur Verfügung stehen.

Der HSB hat zeitgleich ein Konzept entwickelt, wie Vereine und Verbände bei der Kommunikation bis in die Übungseinheiten unterstützt werden können. Besonders die Trainingseinheiten und die Wettkämpfe, bei denen alle Sportlerinnen und Sportler direkt angesprochen werden können, sind für den Erfolg wichtig. Der HSB hatte in der ersten Phase bis März 2015 festgestellt, dass das Thema Bewerbung um die Spiele zwar in Vereinsvorständen diskutiert wurde, aber selbst bei starker Befürwortung nicht ausreichend an die eigenen



100 Kinder aus 10 Jugendmannschaften liefen beim Bundesliga-Spiel des HSV gegen Hannover 96 mit auf das Feld.



Pascal Hens und seine HSV Handballer bügeln Feuer & Flamme auf ihre Trikots



ETV und WiWa: Beim Volleyball Gegner auf hohem Niveau. Für die Spiele gemeinsam Feuer & Flamme

Mitglieder weiterkommuniziert wurde. Nur wenn das geschieht, erreicht der Vereinssport in Hamburg ein Drittel der Bevölkerung. Bis heute ist er die größte Personenvereinigung unserer Stadt und muss dies bis zum Referendum nutzen.

Vereine und Verbände müssen dabei keine Sorgen vor Aufwand oder nicht genügend Information haben. Für die Information der Mitglieder können Veranstaltungen genutzt werden, die ohnehin geplant sind. Auch kleine Vereine können beim HSB ihr Interesse melden, eine Veranstaltung für die Information der Mitglieder durchzuführen. In den Stadtteilen und Bezirken wird der HSB solche Anfragen zusammenfassen und Veranstaltungen für mehrere kleine Vereine gemeinsam durchführen.

Informations- und Präsentationsmaterial können alle Vereine- und Verbände beim HSB erhalten. Am einfachsten geht das über einen Download auf den HSB-Internetseiten. Sollten sich Vereinsvertreter Unterstützung durch den HSB wünschen, können sie aus einem Pool von Referenten einen Redner bekommen. Für die Ansprache von Mitgliedern in Trainingseinheiten wird der HSB noch ein besonderes Projekt anbieten. Sobald dazu die finalen Gespräche geführt sind, wird darüber berichtet.

Am erfolgreichsten werden, wie in den vergangenen Monaten schon, aber eigene kreative Ideen der Vereinsmitglieder selber für Veranstaltungen oder auch

nur kleine Werbeaktionen sein. Die Kampagnenmotive und das Feuer & Flamme-Logo stehen dafür auch weiterhin kostenlos zur Verfügung. Verfremdet werden dürfen die Motive nicht, aber sonst steht einem Einsatz im Verein nichts im Wege.

Je nachdem, wie die Stimmabgabe beim Referendum gestaltet wird, können Mannschaften oder ganze Vereine Spieltage oder den Gang an die Urne gemeinsam gestalten. Entweder folgen sie dem Slogan „Sportler wählen beim Sport“ und füllen beim Training alle ihre Wahlunterlagen aus (natürlich unter Wahrung des Wahlgeheimnisses), oder sie gehen gemeinsam in Sportklamotten zur Wahl. Möglichkeiten gibt es viele und die Kreativität wird nicht beschränkt.

Der HSB wird ebenfalls intern alle Kanäle, wie seine Bildungsseminare oder seine Talentgruppen nutzen, um Menschen zu informieren und zur Stimmabgabe zu motivieren. Es wäre beinahe schon fahrlässig, wenn bei einem für unsere Stadt so weitreichenden Projekt wie die Bewerbung um die Olympischen und Paralympischen Spiele, nicht möglichst viele ihre Stimme abgeben.

### KONTAKT

Lukas Pampel  
Tel.: 040 / 419 08-292  
l.pampel@hamburger-sportbund.de

## Erster Einsatz für Volunteers am Rothenbaum

Seit der HSB dazu aufgerufen hatte, sich schon als Volunteer für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2024 zu bewerben, haben sich auf den HSB-Internetseiten rund 4.000 Menschen dafür registriert. Diese Menschen kommen nun schon heute zu ihrem ersten Einsatz. In Zusammenarbeit mit dem Team von Michael Stich, hat der HSB zum Einsatz als ehrenamtlicher Helfer beim traditionellen Tennisturnier bet-at-home-Open 2015 am Hamburger Rothenbaum aufgerufen. Innerhalb von 48 Stunden bewarben sich rund 60 Ehrenamtliche, die fast alle die gesamte Turnierwoche im Juli begleiten wollen.

Die Freiwilligen unterstützen das Turnier in sämtlichen Bereichen bei der Organisation, Durchführung oder auch Dokumentation. Dazu zählen beispielsweise der Info-Point, Promotion, Platzservice, oder auch das Medienzentrum und die Foto-Dokumentation. Die Helfer, die sich als Volunteers für die Spiele 2024 registriert haben und dem Aufruf des HSB gefolgt sind, werden exklusiv während des Turniers Michael Stich treffen.



Aktuell führt der HSB Gespräche, bei welchen Sportgroßveranstaltungen in Hamburg die Volunteers noch zum Einsatz kommen könnten. Dabei geht es nicht nur darum, ehrenamtlichen Einsatz in Sport zu organisieren. Die registrierten Volunteers werden stets etwas Exklusives, wie Treffen mit Spitzensportlern, für ihre Zeit bekommen. Denn Volunteers sind etwas ganz Besonderes...

Alle, die sich als Volunteer für die Spiele 2024 bei uns bewerben wollen, können das weiter unter [www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de) tun.

### KONTAKT

Thomas Michael  
Tel.: 040 / 419 08-290  
t.michael@hamburger-sportbund.de

ALEXANDER OTTO SPORTSTIFTUNG

## 200.000 Euro für Projekte im Hamburger Sport

Die Alexander Otto Sportstiftung hat die Förderung zahlreicher neuer Sportprojekte in Hamburg mit einem Gesamtvolumen von rund 200.000 Euro beschlossen. „Ich freue mich, dass wir wieder zahlreiche Projekte im Nachwuchs- und Behindertensport fördern werden. Besonders wichtig ist es, angesichts der steigenden Flüchtlingszahlen Sportangebote für diese vom Schicksal gezeichneten Menschen zu schaffen. Viele Freiwillige und Ehrenamtliche engagieren sich bereits für Flüchtlinge. Dieses Engagement möchten wir mit einem Fonds unterstützen“, so Alexander Otto, Kuratoriumsvorsitzender der Stiftung.

Die Sportstiftung initiiert einen hamburgweiten Flüchtlingsfonds mit einem Umfang von 20.000 Euro. Damit unterstützt sie Vereine und Institutionen, die Sportangebote für Flüchtlinge in Erstunterbringungen schaffen. Der Stiftung ist es wichtig, diesen Menschen, die sich oft in einer schweren psychischen Situation befinden, Möglichkeiten des körperlichen Ausgleichs und des Miteinanders und so etwas Abwechslung in ihrem Alltag zu bieten. Die Stiftung unterstützt bei der Anschaffung von Sportausrüstung.



Kuratorium und Vorstand der Stiftung

Die Stiftung lobt zudem auch in diesem Jahr den Werner-Otto-Preis im Behindertensport aus. Preiswürdig sind Projekte, die zur Inklusion und Förderung behinderter Menschen im Hamburger Sport beitragen. Der Preis ist mit insgesamt 30.000 Euro dotiert. Eines von vielen geförderten Projekten im Breitensport ist die Nachwuchsarbeit der Hamburg Huskies aus Horn. Die Huskies bieten ihren Nachwuchsmannschaften mit Jugendlichen aus 28 Nationen American Football. Viele von ihnen kommen aus sozial schwachen Familien und können sich die spezielle Sportausrüstung nicht leisten. Die Sportstiftung ermöglicht Infrastrukturmaßnahmen an dem Sportplatz sowie die Anschaffung von Leih-ausrüstungen.

Als neue Mitglieder in das Stiftungskuratorium wurden aufgenommen Sportstaatsrat Christoph Holstein, HSV-Vorstandsvorsitzender Dietmar Beiersdorfer und Paralympic-Siegerin Edina Müller.



Das Organisationsteam der WM vom Startschuss SLSV Hamburg e.V.

## Schwul-lesbische Fußball-EM in Hamburg

Die schwul-lesbische Fußball-Europameisterschaft 2015 findet in Hamburg statt. Das Konzept des Hamburger Vereins Startschuss SLSV Hamburg e.V. hatte den Zuschlag der International Gay And Lesbian Football Association (IGLFA) erhalten.

Vom 11. bis 14. Juni 2015 werden 31 Teams mit rund 400 Teilnehmer/-innen aus neun Ländern in der Hansestadt erwartet. Die Turnierspiele werden am 12./13. Juni auf den Plätzen des HSV-Nachwuchsleistungszentrums in Norderstedt ausgetragen. Die Schirmherrschaft hat Hamburgs Erster Bürgermeister Olaf Scholz übernommen. Der SPD-Politiker sprach von einer herausragenden Sportveranstaltung, die ganz im Zeichen der Gleichstellung und Gleichbehandlung stehe. „Ich freue mich, dass die International Gay And Lesbian Football Association die European Championship 2015 nach Hamburg ver-

anstellung, die ganz im Zeichen der Gleichstellung und Gleichbehandlung steht, habe ich gern übernommen.“

Der Leiter des Organisationskomitees, Alexander von Beye, sagte: „Wir hoffen darauf, dass ein solches Turnier in Hamburg auch die gesellschaftliche Diskussion über Homosexualität im Sport voranbringen wird. Wir machen es vor, wie normal es ist, schwul oder lesbisch zu sein und guten Fußball zu spielen.“ Mit einem Augenzwinkern erklärte der 37-Jährige, dass die Hansestadt damit auch im ewigen Wettstreit mit Berlin punkten könne: „Die Berliner haben im Jahr 2015 nur das Champions-League-Finale, wir Hamburger eine ganze Europameisterschaft!“

Einer der Ehrengäste wird der frühere Fußball-Nationalspieler Thomas Hitzlsperger sein. Der 32-Jährige wird einige Spiele auf dem HSV-Gelände in Norderstedt besuchen und am 13. Juni Ehrengast der Siegerehrung sein: Bei der Abschlussfeier im Ballsaal des Millerntorstadions in Hamburg-St. Pauli überreicht Hitzlsperger die Pokale. Die IGLFA European Championship für Schwule, Lesben, Bi-, Transsexuelle und Freunde wird alle zwei Jahre ausgetragen und feierte ihre Premiere 2011 in Manchester, 2013 fand der Wettbewerb in Dublin statt. 2015 in Hamburg macht das Turnier erstmals auf dem europäischen Kontinent Station - und das im Jubiläumsjahr der Ausrichter: Startschuss SLSV wird 2015 das 25-jährige Bestehen feiern. Der Verein wurde 1990 gegründet, heute sind dort über 600 Mitglieder in mehr als 15 Sportarten aktiv.



geben hat. Mit der Ausrichtung der schwul-lesbischen Fußball-Europameisterschaft bietet sich der Freien und Hansestadt Hamburg einmal mehr die Gelegenheit, sich als weltoffene und tolerante Metropole zu präsentieren. Die Schirmherrschaft für diese herausragende Sportver-



# SPORTTAG INKLUSIV



Feuer und Flamme  
für Spiele in Hamburg

FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

**5. Juli 2015**  
**von 10 - 16 Uhr**  
**Jahnkampfbahn**

Linnering 3, 22299 Hamburg

## Highlights:

- Abnahme Sportabzeichen
- STOLLEs-Erlebniswelten
- Leichtathletik in Aktion

Gruppen bitte anmelden unter:  
[sporttag@hamburger-sportbund.de](mailto:sporttag@hamburger-sportbund.de)  
oder Tel. 040/41 90 82 78

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Heidehof  
Stiftung

Hamburg  
Bühnen- und  
Theater

GLYNT®  
SWISS FORMULA

DAK  
Gesundheit

Haspa  
Hamburger Sparkasse

STOLLE  
Gesundheit nach Maß

Veranstalter:

HSSB  
Hamburger Sportbund



BRS  
HAMBURG

RBSV  
S-H



ARBEIT MIT KINDER UND JUGENDLICHEN

## Führungszeugnisse online beantragen

Seit einiger Zeit werden für die Arbeit mit Kinder und Jugendlichen in Sportvereinen polizeiliche Führungszeugnisse verlangt. Ab sofort können diese online beantragt werden.

Bisher mussten die Führungszeugnisse bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung persönlich beantragt werden. Ab sofort können die Dokumente im Internetportal des Bundesamtes für Justiz beantragt werden. Die Antragsteller benötigen hierzu lediglich einen neuen Personalausweis mit freigeschalteter Online-Funktion sowie ein Kartenlesegerät. Bezahlt werden kann entweder per Kreditkarte oder giro-pay-Verfahren. Besteht ein Anspruch auf Gebührenfreiheit, wie bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit für einen gemeinnützigen Verein, so kann der entsprechende Nachweis eingescannt und anschließend hochgeladen werden. Der Antrag wird in fünf Schritten erstellt und auf Wunsch kann ein Benutzerkonto angelegt werden, um jederzeit den Bearbeitungsstand einsehen zu können.

Da nur wenige private Haushalte über ein Kartenlesegerät verfügen, könnten größere Vereine ein solches Gerät zentral für die ehrenamtlichen Mitarbeiter anschaffen, so dass die Antragsteller das Führungszeugnis über den Verein beantragen können.

**WEITERE INFORMATIONEN:**  
<https://www.fuehrungszeugnis.bund.de/>

(Quelle: DOSB/BfJ)

SPORTDEUTSCHLAND

## DOSB startet Kampagne mit Hamburger Motiven

Der DOSB kommuniziert seit einigen Wochen unter der Flagge Sportdeutschland. Darunter können sich alle Vereine und Verbände in Deutschland vereinigen und gleichzeitig die Vielfalt und die Einheit des deutschen organisierten Sports transportieren. Egal welche Sportart und gleich welches Leistungsniveau, die Materialien passen für den individuellen Einsatz.

Bilder, Grafiken und Kampagnenmotive können ab sofort unter [www.sportdeutschland.de](http://www.sportdeutschland.de) heruntergeladen werden. Zukünftig sind auch Individualisierungen möglich. Den ersten Aufschlag machen drei Motive, die in Hamburg gefunden wurden. Diese Hamburgensien zur Bewerbung um die Olympischen und Paralympischen Spiele 2024 können alle Vereine und Verbände kostenlos in ihren Medien einsetzen.

Wir danken den Hamburger Vereinen, die die Umsetzung ermöglicht haben!





OLYMPIABEWERBUNG

# Kiel ist Segelstandort für die Olympiabewerbung Hamburg 2024

**Kiel ist von DOSB, der Stadt Hamburg und dem Deutschen Segler-Verband (DSV) als Segelrevier ausgewählt worden. Die Delegation zur Auswahl des Segelstandorts sprach sich mehrheitlich und einmütig für die Sailing City Kiel aus.**

„Wir haben uns für die Stadt mit Weltrup im Segelsport entschieden“, sagte DOSB-Präsident Alfons Hörmann, der gemeinsam mit dem Hamburger Innen- und Sportsektor Michael Neumann, Dr. Andreas Lochbrunner, dem Präsidenten des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) und Bernhard Schwank, dem zuständigen DOSB-Vorstand und Leiter der Evaluierungskommission, das Ergebnis am Montagnachmittag im Hamburger Rathaus der Öffentlichkeit vorstellte.

Nach einer dreitägigen Evaluationstour von Rostock/Warnemünde über Lübeck/Travemünde, Kiel und Cuxhaven hatten die Experten dem DOSB-Präsidium und der Freien und Hansestadt Hamburg die schleswig-holsteinische Landeshauptstadt als Partner empfohlen. Das DOSB-Präsidium und die Stadt Hamburg bestätigten das Votum der neunköpfigen Kommission, so dass nun unter vollen Segeln die deutsche Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele vorangetrieben werden könne, wie Hörmann sagte.

„Wir freuen uns sehr darüber, Kiel, das Mekka des Segelsports, mit an Bord zu haben“, sagte Michael Neumann. „Wasser spielt in unserem Konzept für die Spiele bereits mit dem Sprung über die Elbe eine große Rolle. Nun gelingt mit dem Segelrevier auf der Kieler Förde auch der Sprung in Richtung Südsandinavien.“ Das traditionsreiche Segelrevier vor Kiel-Schilksee an der Kieler Förde war bereits 1936 bei den Spielen in Berlin und 1972 als

Partner von München Austragungsort für die olympischen Regatten und ist alljährlich bei der Kieler Woche Gastgeber der größten Segelsportveranstaltung der Welt. Ursprünglich sei der Beschluss erst zum Wochenende vorgesehen gewesen, sagte Hörmann. Doch nach der einmütigen Empfehlung habe man sich so schnell wie möglich für die „klare Weichenstellung mit weitreichender Bedeutung für das Gesamtkonzept der Bewerbung“ entschieden. Die Delegation mit Vertretern des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), des DSV und der Freien und Hansestadt Hamburg bewertete die Kandidaten unter anderem nach den Kriterien Sportinfrastruktur, Revierbedingungen, Entfernungen, Nachhaltigkeit, Transport, mediale Aufmerksamkeit, Olympisches Segeldorf und internationale Reputation.

**„Deutschland, ein echtes Segelland“**

„Die vier Kandidaten haben sich hervorragend präsentiert und eindrucksvoll untermauert, dass Deutschland ein echtes Segelland ist“, sagte Bernhard Schwank, der die Entscheidung für Kiel als Teil der Bewerbung erläuterte. Für den Segelstandort Kiel spreche zum einen das sehr variable und anspruchsvolle Revier. Zudem hätten Zuschauer die Möglichkeit, die Rennen küstennah zu verfolgen. Drittens stünden großzügige Flächen zur Verfügung, für das Olympische Dorf ebenso wie als Reserve und Ausweichmöglichkeit.

„Wir haben auch in Kiel das Erbe von 1936 und 1972“, ergänzte Schwank. „Die deutsche Olympiabewerbung wird sich mit diesen Jahreszahlen beschäftigen müssen und auch wollen.“ Ein weiterer Pluspunkt für Kiel sei der Bundesstützpunkt Segeln, sagte der DOSB-Vorstand. „Wir wollen in Zukunft ein Zentrum haben, das State of the Art

ist.“ Und schließlich sei Kiel im Segeln weltbekannt, vor allem mit der Kieler Woche. „Hier gibt es die internationale Expertise und die internationale Anbindung“, sagte Schwank. „Kiel braucht man im Segelsport nicht mehr zu erklären.“

**Ziel: Olympische und Paralympische Spiele 2024 in Hamburg und Kiel**

DSV-Präsident Andreas Lochbrunner erklärte, nun werde es Aufgabe seines Spitzenverbandes sein, mit dieser Entscheidung auf den internationalen Segelmarkt zu gehen und Segel-Deutschland noch bekannter zu machen. „Wir stehen absolut an der Seite von Hamburg“, sagte er. „Unser Ziel heißt: Olympische und Paralympische Spiele 2024 in Hamburg und Kiel.“

Einig waren sich die Kommissionsmitglieder darüber, dass die dynamische Entwicklung des Segelsports mit vielen Innovationen und Veränderungen im olympischen Segelprogramm eine große Chance für den Standort Deutschland bietet. Dazu erklärte DSV-Sportdirektorin Nadine Stegenwaldner: „Kiel ist das Heimatrevier unserer Topsegler. Sie kennen hier jede Welle und jeden Winddreher. Aber auch für Innovationen ist Platz, wie etwa die rasante Entwicklung im Bereich des Kitesurfen. Wir wollen aber hier in Kiel auch zeigen, wie inklusiv Segeln bei uns bereits funktioniert. Deshalb ist es unser Anspruch, dass Segeln 2024 wieder Teil des paralympischen Programms ist.“ Senator Michael Neumann bestätigte, dass Kiel am selben Tag wie Hamburg die Bürger befragen wolle, dies habe der Kieler Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer erklärt.

(Quelle: DOSB)

## Impressum

sportwelt hamburg: ISSN 1614-3892

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.

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

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 23a, 21107 Hamburg

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Nächste Ausgabe: September 2015

Fotos: Witters, Fotolia, LSB NRW, HSB,



NEUER SPORTSTAATSRAT IM AMT

## Christoph Holstein übernimmt

Am 17. April 2015 gab Bürgermeister Olaf Scholz die Staatsräte bekannt, die den neuen Senat in dieser Legislatur unterstützen werden. Neuer Sportstaatsrat ist Christoph Holstein (51), der seit 2011 Senatssprecher war.

Holstein ist selber begeisterter Freizeitsportler und begleitete die bisherigen Aktivitäten zur Bewerbung um die

Olympischen und Paralympischen Spiele intensiv mit. Im neuen Amt wird er sich noch mehr um die Bewerbung kümmern. Um diese Arbeit neben den weiteren Aufgaben eines Sportstaatsrates zu bewältigen, wird er eine volle Stelle übernehmen. Bisher war der Sportstaatsrat die Hälfte seiner Zeit auch noch für die Bezirke zuständig.

ANZEIGE

# DEUTSCHER SPORTAUSWEIS

OFFIZIELLER DRUCKPARTNER

**WIR SIND  
WERBETECHNIK**

UND GARANTIEREN EINEN SPORTLICHEN AUFTRITT

Wir sind von bester Qualität. Wir sind pünktlich.  
Wir fördern bei jeder Bestellung den Vereinssport.  
Und jeder ist ein echter Saxoprint.

**SAXOPRINT**  
JEDER DRUCK EIN SAXOPRINT®

- Persönlicher Ansprechpartner
- Kauf auf Rechnung
- Umweltbewusst drucken
- Vorteile für den Sport

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

Vereinsförderung durch Kostensenkung

SPORTAUSWEIS.DE



fotolia © janklov



REGENERATION

# Nach der Verletzungspause schnell wieder fit werden

**Egal welchen Sport man treibt, eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit ist fast immer entscheidend um erfolgreich und mit Spaß dabei zu sein. Doch wie schafft man es seine Ausdauerfähigkeit schnell zurück zu gewinnen, wenn zum Beispiel eine Verletzung zu einer ungewollten Pause geführt hat?**

Leider verliert der nicht regelmäßig trainierende Mensch sehr schnell die so hart erarbeitete Kondition und Muskulatur. Grund dafür ist, dass Muskeln viel Energie benötigen und nicht genutztes Gewebe im Stoffwechsel weniger berücksichtigt wird. Es gilt, Energie wird dort verbraucht, wo sie auch benötigt wird. Kommt es also zur Pause und Körperteile werden geschont, so schrumpft das Gewebe und es kommt zur Dekonditionierung. Ein Extrembeispiel hierfür ist die Ruhigstellung eines Armes oder Beines im Gips. Studien haben gezeigt, dass ruhiggestellte Muskulatur in nur 6 Wochen bis zu 50% an Volumen verlieren kann. Auch wenn dieses durch verschiedene Übungen im Gips oder die richtige Ernährung verringert wird, ganz verhindern lässt sich ein Verlust nicht.

Soll bei Wiederaufnahme des Sportes schnell Verlorenes wieder zurückgewonnen werden, so empfiehlt sich so genanntes „Hoch Intensives Intervalltraining (HIIT)“ um schnell zu alter Form zu finden. Selbstverständlich nur, wenn die erlittene Verletzung oder Erkrankung nicht dagegen spricht. Durch HIIT wird nämlich ein sehr intensiver Trainingsreiz gesetzt, so dass dem Körper ausgesprochen deutlich gemacht wird, dass sein Gewebe nun wieder zur Höchstleistung bereit stehen muss. Als Reaktion beginnt ein Umbauprozess in allen an der

Leistung beteiligten Geweben unter deutlich erhöhtem Energieverbrauch. Hilft übrigens auch, um noch das eine oder andere Gramm Fett zu verlieren.

Beim HIIT werden in das allgemeine Training maximal intensive Intervalle von etwa 30 Sekunden Länge eingebaut. Der Jogger sollte zum Beispiel während des ruhigen Laufens in 2 oder 3 Blöcken bis zu 15 kurze Sprints durchführen. Diese können anfangs auch ruhig nur 15 bis 20 Sekunden andauern, denn man wird schon nach wenigen Einheiten problemlos die Intervallzeiten verlängern können. Wichtig ist die Pause zwischen den Sprints, hier etwa 1 Minute Erholung beim langsamen weiterlaufen und dann erneut mit dem Sprinten starten, obwohl man sich noch nicht ganz vom vorherigen Intervall erholt hat.

Bei Sportarten mit Gegnerkontakt kann dieses gut zum Ende des Trainings erfolgen. Erst recht, wenn ein Trainingsspiel die Übungseinheit abschließt. Leider treten gehäuft in diesen letzten Trainingsminuten nach einer erlittenen Verletzung vermehrt Re-Verletzungen auf. Daher besser nur eine Halbzeit spielen und das Training mit einer HIIT-Einheit beenden. Ganz einfach für die ersten zwei bis drei Wochen die beiden kurzen Seiten des Spielfeldrandes entlangsprinten und die längeren Enden locker zur Regeneration joggen. Nach 5 Minuten und ein paar Runden hat man dennoch mit der Mannschaft trainiert und findet verletzungsfrei schnell wieder zur alten Ausdauer.

Dr. med. Helge Riepenhof, Ärztliche Leitung Sportmedizin BUKH

## Bühne frei – Olympia in Hamburg: Sportgroßveranstaltungen als Megaevent

**Zum 15. Mal findet der Hamburger Kongress für Sport, Ökonomie und Medien unter der Schirmherrschaft von Sportsenator Michael Neumann am 18. und 19. Juni 2015 im Millertor des FC St. Paulis statt.**

„Sport als Bühne. Kommunikation und Mediatisierung von Sport und internationalen Sportgroßveranstaltungen“. Ein Thema, das durch die Bewerbung Hamburgs für die Olympischen Spiele 2024 hoch aktuell ist. Rund 40 nationale und internationale Referenten und Referentinnen aus Wissenschaft, Politik und Wirtschaft werden zu Gast sein.

Es werden hochrangige Referenten erwartet, unter anderem Paul Keuter, verantwortlich für Twitter Sport in Deutschland, oder Peter Gagelmann, Schiedsrichter mit über 200 Spielen in der Fußball Bundesliga, oder Peter von Löbbecke, Geschäftsführer des Olympiastadions Berlin GmbH und Präsident der Deutschen Olympischen Gesellschaft. Hochkarätige Wissenschaftler wie Prof. Dr. Dr. Gertrud Pfister von der Universität Kopenhagen, Olympiasieger Prof. Dr. Maennig (Hamburg, div. Gastprofessuren) und Prof. Dr. Gaffney aus Zürich sind zu Gast. Parallel zum Kongress findet im Millertor Stadion ein inklusives Spielfest statt, das Menschen mit und ohne Behinderung einander näher bringen will. Erwartet werden 4000 Aktive. Unterstützt wird das Spielfest durch die Aktion Mensch.



Der erste Kongress fand 2001 als Symposium mit 12 Referenten und 50 Teilnehmern statt. Dieses Jahr werden 40 Referenten und circa 300 Teilnehmern erwartet. Wie immer planen und organisieren Studierende der Macromedia Hochschule in Hamburg den Kongress. Medien prägen immer stärker unseren Alltag wie auch Sportgroßveranstaltungen. Fußball Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele sind heute die größten Medienereignisse der Welt. Die Inszenierung, Interaktionen zwischen den Akteuren und Medientechnologien haben sich verändert und bringen neue Herausforderungen. Auch die Bewerbung Hamburgs für die Olympischen Spiele 2024 steht vor diesen Herausforderungen, die von Referenten unterschiedlicher Disziplinen und Praxisfeldern auf dem Kongress diskutiert werden.

**ANMELDUNG & INFORMATIONEN:**  
[www.sportwelt-hamburg.com](http://www.sportwelt-hamburg.com)

# Rezept

## Erdbeer/Heidelbeer Fitness-Joghurt

### ZUTATEN:

200g Erdbeeren  
200g Heidelbeeren  
200g Naturjoghurt  
½ Zitrone  
1 EL Ahornsirup

### ZUBEREITUNG:

Erdbeeren und Heidelbeeren putzen und waschen. Zitrone auspressen. Alles in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend mit dem Ahornsirup abschmecken, in ein Glas geben und genießen.



## FIT UND MUNTER IN DEN FRÜHLING

# Gesundheitsspender der Saison

**Jetzt kommt der Frühling mit riesigen Schritten. Da steigt die Lust auf frisches und fruchtiges Essen. Die Natur bietet uns wieder viel frisches Obst und Gemüse. Erdbeeren und Heidelbeeren kommen schon im Juni wieder aus heimischer Region.**

Erdbeeren beispielsweise sind mit etwa 35 kcal pro 100g sehr energiearm und gut zu verdauen. Diese kleine Frucht liefert Mineralstoffe wie Eisen und Kalium sowie Calcium und Phosphor in nicht geringen Mengen. Lediglich 150 Gramm Erdbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Beta-Carotin, Vitamin B1 und B2 sind ebenfalls reichlich in der Frucht. Die kleinen roten Beeren wirken regulierend auf den Blutdruck und fördern die Blutbildung sowie die Nierentätigkeit. Ende Juni besucht uns die gesunde Heidelbeere. Die Inhaltsstoffe der Beere schützen die Haut vor frühzeitigem Alterungsprozess und beschleunigen die Genesung von verschiedenen Schleimhautentzündungen.

Es gibt auch schon Mairübchen, Radieschen und Rucola. Aber auch Brokkoli und Blumenkohl sind wieder aus Freilandanbau zu bekommen. Und nicht zu vergessen: die Spargelzeit beginnt. Diese Auswahl sorgt für einen Vitaminschub, den wir nach der dunklen und kalten Jahreszeit unbedingt benötigen. Spargel ist besonders energiearm und hat nur 17 kcal in 100g. Er regt den Stoffwechsel an und hat wegen des hohen Kalium- und Eisengehaltes eine entwässernde und blutreinigende Wirkung. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist be-

achtlich. Hat er doch einen hohen Anteil an den Vitaminen B1, B2, C und E. Somit ist er ideal für gestresste Kopfarbeiter. Wegen des hohen Puringehaltes sollten Menschen mit Neigung zu Gicht allerdings nicht zu häufig Spargel verzehren.

Blumenkohl und Broccoli sind sehr Ballaststoffreich und enthalten viel Chrom. Dieser Mineralstoff wird als ein essentieller Mineralstoff gesehen und man geht davon aus, dass eine ausreichende Versorgung zur verbesserten Insulinwirkung an den Körperzellen führt. Durch die zarte Struktur sind beide Gemüsearten leicht verdaulich und gut zu kauen. Sie sollten aber schonend verarbeitet werden. Broccoli kann übrigens auch roh als Salat sehr gut mit einer hausgemachten Vinaigrette gegessen werden. Im Salat machen sich auch sehr gut Radieschen. Diese kleine Wurzeln mit ihrem herrlich scharfem Geschmack enthalten Senföl, das nachweislich antibakteriell und verdauungsfördernd wirkt.

Text: Dipl.oec.troph. Dirk Ganter





# SPORTPARTNER

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

**ERHARD<sup>®</sup> 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) | [f www.facebook.com/ErhardSportProjekte](https://www.facebook.com/ErhardSportProjekte)

Matthias Flohr  
Spieler des HSV Handball und  
Botschafter Sterne des Sports Hamburg

**Jetzt bewerben  
bis 04.09.2015!**  
Insgesamt Preisgeld  
in Höhe von 7.000 EURO.

**„Vollgas  
für den Verein.“**

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir fördern den Wettbewerb „Sterne des Sports“.**



Zusammen mit dem Hamburger Sportbund vergeben wir die „Sterne des Sports“ an den Hamburger Breitensport. Bewerben Sie sich mit Ihrem Verein und gewinnen Sie bis zu 4.000 Euro. Matti Flohr unterstützt uns bei der Auswahl der besten sozialen Projekte für Gesundheit, Jugendarbeit, Integration oder Gleichstellung. Infos in allen Filialen der Hamburger Volksbank und unter [www.hamburger-volksbank.de](http://www.hamburger-volksbank.de).

Eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Volksbanken Raiffeisenbanken.

 **Hamburger Volksbank**  
Man kennt sich.