

# RHEINHESSEN BEWEGT

Ausgabe 4  
Januar 2025



SPORTBUND  
Rheinessen

Das Magazin des Sportbundes Rheinessen



**#schlagabtausch**

**Ausbildungsrevolution  
im organisierten Sport**

**#laufbahn**

**„Vereinsvorsitzender zu  
sein ist wie ein Zweitjob“**

**#verbandskasten**

**Eure Meinungen zu unseren  
Aus- und Fortbildungen**

A background image of several children hugging each other, overlaid with a green tint. The children are smiling and appear to be in a group hug.

# Zusammen mehr erreichen!

Startet jetzt euer Crowdfunding-Projekt unter [ewr-crowd.de](https://www.ewr-crowd.de)!

*Pack dein Herzensprojekt au!* Ob Vertreter eines Vereins, einer gemeinnützigen Organisation oder einer Kommune – damit soziale Projekte nicht auf der Strecke bleiben müssen wir einander unterstützen. Zusammen können wir mehr erreichen und mit einer starken Community gemeinsam die Zukunft anpacken, #einfachJETZT.

*Gemeinsam*  
**Zukunft anpacken.**

A blue circular logo with the text 'EINFACH JETZT.' in white, bold, sans-serif font.

EINFACH  
JETZT.

# AUFSCHLAG



**Prof. Dr. Ralf Sygusch**

Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg

Bildquelle: Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg

Liebe Leser\*innen,

Ende 2024 sind die aktuellen Zahlen zu den Mitgliedschaften in den Sportvereinen im Deutschen Olympischen Sportbund erschienen: „Der DOSB erreicht mit fast 28,8 Millionen Mitgliedschaften im organisierten Sport einen neuen Rekord. Noch nie hatten Deutschlands Sportvereine so viele Mitgliedschaften. Damit bleibt der organisierte Sport die größte Bürgerbewegung des Landes“ (DOSB, 2024, S. 1). Während Bayern bei den Zuwachsraten (2,9%) allen anderen Bundesländern hinterherläuft, kann Rheinland-Pfalz unter allen Landessportbünden den stärksten Mitgliederzuwachs von 9,1% verzeichnen. Herzlichen Glückwunsch!

Was macht Ihr (noch) besser als andere Sportverbände im ganzen Land? Die vorliegenden Zahlen bieten auf diese Frage zwar keine Antwort. Sie deuten aber an, dass in den Sportvereinen der Rheinland-Pfälzischen Sportbünde eine tolle sportliche Arbeit geleistet wird, die Menschen auf unsere Sportplätze und -hallen holt, in Bewegung bringt und in Bewegung hält.

Mit diesen Entwicklungen sind auch anspruchsvolle Aufgaben für alle ehrenamtlichen, neben- und hauptamtlich Tätigen im Sportbund Rheinhessen verbunden. Damit die insgesamt 1,5 Millionen Aktiven in Rheinland-Pfalz in Bewegung bleiben, um weiterhin Sinn, Freude und Erfolg in ihrem Sport zu erleben, braucht es kompetente Trainer- und Übungsleiter\*innen.

An dieser Stelle scheint eine andere Entwicklung im DOSB rechtzeitig Fahrt aufzunehmen. 2019 hat der DOSB unter Federführung des Ressorts Bildung das DOSB-Kompetenzmodell zur Trainer- und Übungsleiter\*innenbildung auf den Weg gebracht. 2024 sind bereits ca. 1/4 aller Landessportbünde und Spitzenverbände auf dem Weg, dieses didaktische Rahmenmodell zu nutzen. Im Schlagabtausch auf den Seiten 6 und 7 erläutert Wiebke Fabinski vom DOSB einige strategische und didaktische Spielzüge des DOSB-Kompetenzmodells!

Von Beginn an begleiten wir von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg diese systematische Qualitätsentwicklung. Unsere Erfahrungen und Befunde zeigen, dass das DOSB-Kompetenzmodell einen modernen Kulturwandel im Bildungsverständnis und in der Bildungspraxis der Sportverbände angeregt hat. Beispiele bitte?

- In Lizenz-Lehrgängen dreht sich alles um ganz konkrete Anforderungssituationen des Übungs-, Trainings- und Wettkampfalltags und um das dazu notwendige Fachwissen.
- Wissen und Können werden unmittelbar miteinander gelehrt und gelernt! Das relevante Fachwissen wird nicht in Frontalformaten eingetrichtert, sondern selbstständig erarbeitet und im eigenen Handeln umgehend angewendet.
- Ausbilder\*innen nehmen dabei die Rolle als Lernbegleiter\*innen ein. Lernbegleiter\*innen aktivieren und unterstützen die angehenden Trainer- und Übungsleiter\*innen in ihrem Kompetenzerwerb anstatt schlicht zu instruieren, was diese wann und wie zu tun haben.

Dies sind nur einige Prinzipien, mit denen das DOSB-Kompetenzmodell einen didaktischen Rahmen und konkrete Empfehlungen für die Trainer- und Übungsleiter\*innenbildung in den Sportverbänden anbietet.

Der starke Mitgliederzuwachs in Deutschlands Sportvereinen sowie der Mitgliederboom in Rheinland-Pfalz sollte dem Sportbund Rheinhessen auch Verpflichtung sein, die erfolgreiche sportliche Arbeit seiner Trainer- und Übungsleiter\*innen auf hohem Niveau nachhaltig zu sichern. Eine moderne Trainer- und Übungsleiter\*innenbildung ist dafür der zentrale Schlüssel. Dazu kann ich allen das DOSB-Kompetenzmodell mit seinen konkreten didaktischen Empfehlungen nachdrücklich empfehlen!

Mit sportlichen Grüßen  
Prof. Dr. Ralf Sygusch

# INHALT

Ausgabe 4 - Januar 2025

## BLITZLICHT

### 03 #startschuss

Prof. Dr. Ralf Sygusch spricht über die Bildungsreform im Zuge des DOSB-Kompetenzmodells

### 06 #schlagabtausch

Neue Wege bei der Lizenz-Ausbildung von Ehrenamtlichen im Sportverein

### 08 #kopfstand

Verein profitieren vielfältig von Lizenzen - HC Mainz-Gonsenheim als Beispiel

## LIVETICKER

### 10 #insiderheinhessen

Rückblick auf das 75-jährige Jubiläumsjahr des Sportbundes Rheinhessen

### 12 #insiderheinhessen

Zahlen, Daten und Fakten zum Lizenzwesen

### 14 #imfokus

Welche Ausbildung passt zu mir und meiner Vereinstätigkeit?

## SPORTFAMILIE (1/2)

### 16 #laufbahn

Annerose Gundlich von der TSG Sprendlingen - von der Turnhelferin zur Vorsitzenden

### 18 #laufbahn

Vereinsvorsitzender zu sein ist wie ein Zweitjob

### 20 #boxenstop

Wie der TV Leiselheim eigenen Übungsleiternachwuchs heranzieht

## SPORTFAMILIE (2/2)

### 22 #boxenstop

Das Qualifizierungsangebot des Südwestdeutschen Baseball und Softball Verbandes e. V. im Portrait

### 24 #ausgezeichnet

Ursula Karlin ist seit 50 Jahren eine tragende Stütze der TG Worms

## VEREINSHEIM

### 26 #spielplan

Qualifizierungsübersicht der Monate Januar bis März

### 28 #freistil

Staffelspiel von Klein & Groß

### 29 #verbandskasten

Eure Meinungen und Erfahrungen zu den Qualifizierungsmöglichkeiten des Sportbundes Rheinhessen

## TRIATHLON

### 30 #senioren-sport

Senioren-sport als Schlüssel zu Gesundheit und Zusammenhalt beim TV Klein-Winternheim

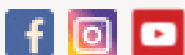
### 32 #vereinskids

Laura Wersching ist als 18-Jährige bereits Jugendleiterin und Vorstandsmitglied

### 34 #teamplayer

Lidl ist Frische-Partner des Sportbundes Rheinhessen

## Impressum



Sportbund Rheinhessen e.V.  
Rheinallee 1, 55116 Mainz  
Tel. 06131-2814 204  
info@sportbund-rheinhessen.de  
www.sportbund-rheinhessen.de  
v.i.S.d.P.: Alexander Beuerle

REDAKTION: Alexander Beuerle & Sarah Pedersen  
DESIGN UND UMSETZUNG: www.porta-studio.com  
FOTOS: Sportbund Rheinhessen e.V.  
DRUCK: Weissgrund Media GmbH  
AUFLAGE: 1.500





# 10

**Die Sportheroes Gala war das Highlight des Jubiläumsjahres**

# 16

**Annerose Gundlich lebt für den Sport**



# 32

**Mit 18 Jahren ist Laura Wersching bereits eine Überfliegerin im Ehrenamt**





# „DIE KOMBINATION AUS KOMPETENZ- ORIENTIERUNG UND DIGITALISIERUNG IST EIN GROSSARTIGER GEWINN!“

**Neue Wege bei der Lizenz-Ausbildung  
von Ehrenamtlichen im Sportverein**

Wiebke Fabinski

Wiebke Fabinski ist stellvertretende Ressortleiterin Bildung beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Die 48-Jährige ist seit 2007 hauptamtlich innerhalb der Bildung bei der Dachorganisation des deutschen Sportes angestellt – ehrenamtlich agiert sie darüber hinaus als Vorstandsmitglied der TGM Gonsenheim. Im Interview spricht sie über die geänderten Anforderungen innerhalb der Bildungsarbeit und wie das DOSB-Kompetenzmodell in Verbindung mit Digitalisierung zu mehr Handlungsbezug in den Lizenz-Ausbildungen des organisierten Sports führen soll.

## Wiebke, was kann man sich als Laie unter dem DOSB-Kompetenzmodell vorstellen und wie ist es entstanden?

Grundsätzlich geht es darum, dass alle Ausbildungsteilnehmer\*innen genau das lernen, was sie persönlich brauchen, um für die alltäglichen Situationen im Verein die entsprechenden Kompetenzen zu besitzen. Konkret gibt es einen sogenannten Vierklang des Kompetenzmodells. Dieser beinhaltet (1) die entsprechende Situation aus dem Trainingsalltag, (2) die daraus resultierenden Lernziele, wodurch dann die darauf bezogenen (3) Lernaufgaben entstehen. Die Überprüfung des Kompetenzerwerbs (4) erfolgt durch Reflexion und Feedback und soll die Ausbildungsteilnehmer\*innen in ihrem Lernprozess unterstützen. Diesen Vierklang haben wir gemeinsam mit den Bildungsverantwortlichen der Sportverbände erarbeitet. Zusätzlich wurde unsere Arbeit durch die FAU Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich begleitet. Seit 2019 sind wir so weit, dass die Verbände unser Konzept erproben und umsetzen können.

## Welche Verbände setzen das DOSB-Kompetenzmodell bereits erfolgreich um?

Viele Verbände befassen sich derzeit intensiv mit der Umsetzung. Der Deutsche Tischtennis Bund, der Deutsche Skiverband und der Deutsche Judo-Bund haben das Glück, Teil eines Bund-geförderten Forschungsprojektes zu sein und werden bei der Einführung intensiv wissenschaftlich begleitet. Der Deutsche Fußball-Bund und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen haben sich selbstständig bereits früh auf den Weg gemacht. Zudem haben wir von Anfang an die Kombination von Kompetenzorientierung und digitaler Lehre in den Fokus genommen. Das war ein großes Glück, da wir somit in kompetenzorientierter digitaler und Blended Learning Didaktik weit fortgeschritten sind.

## Welche Änderungen sind das konkret?

Der klassische Wissenserwerb gehört auch weiterhin zur Ausbildung. Allerdings muss dabei immer der konkrete Handlungsbezug hergestellt und die Anforderungssituation in

den Mittelpunkt gestellt werden. Wissensinhalte, die keinen Bezug zu einer Anforderungssituation aus dem Trainingsalltag haben, gehören nicht in die Ausbildung. Durch die Möglichkeiten der Digitalisierung können wir stärkeren Praxisbezug in den Lernaufgaben umsetzen. Der Sportbund Rheinhessen arbeitet, wie viele andere Verbände mit dem Edubreak Sportcampus. Dieser ist so aufgebaut, dass die Verbände die Grundsätze des DOSB-Kompetenzmodells darin umsetzen können. So können Lernaufgaben konzipiert werden, dass die Ausbildungsteilnehmenden den Lernfortschritt bzw. ihre Umsetzung des Trainings in einem Video festhalten und auf der Plattform hochladen können. Unsere Lernbegleiter\*innen und die anderen Kursteilnehmer\*innen können dann individuelles und punktgenaues Feedback zu konkreten Situationen der eigenen Handlungspraxis der Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen geben und darüber in den Austausch kommen. Die Kombination aus Kompetenzorientierung und Digitalisierung ist ein großartiger Gewinn für die Ausbildung.

## Wie ist die Resonanz zur Umsetzung des Kompetenzmodells?

Bisher haben wir durchweg ein sehr positives Feedback erhalten. Der konkrete Bezug zum individuellen Vereinsalltag hilft den Teilnehmer\*innen immens und hat die Lehre dadurch viel persönlicher werden lassen. Auch international war die Resonanz bei der Vorstellung des Konzepts bei der Global Coach Conference sehr positiv.

## Du sprichst die Internationalität an, wie sieht es im internationalen Vergleich aus?

Wir sind nicht das einzige Land, das Kompetenzorientierung in der Trainer\*innenbildung umsetzen möchte, aber wir sind im internationalen Vergleich schon weit fortgeschritten. Bei uns gibt es Rahmenrichtlinien über alle Sportarten und Verbände hinweg, die Ausbildung wird zum größten Teil dezentral und vor Ort umgesetzt – z.B. bei Landessportbünden und Landesfachverbänden. Das ist im internationalen Vergleich etwas Besonderes, aber mit Blick auf eine gemeinsame Qualität auch sehr herausfordernd. Dabei orientieren wir uns

Mehr Infos zur kompetenzorientierten und digitalen Ausbildung findet ihr hier:



am Deutschen sowie Europäischen Qualifikationsrahmen (DQR), um beispielsweise einem A-Trainer eine Vergleichbarkeit der Kompetenzen zu ermöglichen, wenn er sich beruflich neu orientieren und entsprechende Kompetenzen bei potenziellen Arbeitgeber\*innen darstellen möchte. Dadurch steigt ebenfalls der Mehrwert des Kompetenzerwerbs im sportlichen Kontext und bleibt keine Einbahnstraße, sondern ein Abschluss mit vielfältigen Anschlussoptionen auch in andere Berufsfelder.

## Wann soll diese Art der Ausbildung deutschlandweit zum Standard gehören?

Wir versuchen, die Sportverbände möglichst viel zu unterstützen, aber wir wissen natürlich auch, dass das ein sehr langer Prozess ist, um wirklich das System durchdrungen und entsprechend überall umgestellt zu haben. Viele Verbände, die das Konzept bereits erfolgreich umsetzen, melden uns zurück, dass sie sich mehr Verbindlichkeit wünschen. Dementsprechend gehen wir davon aus, dass Kompetenzorientierung in wenigen Jahren verpflichtender Teil der Ausbildung wird. Das würde bedeuten, dass ein konkreter Weg der Umsetzung im Verband aufgezeigt werden muss. Dabei ist uns der stetige Austausch untereinander sehr wichtig, um das Kompetenzmodell weiterentwickeln zu können. Denn im Sportsetting mit Ehrenamtlichen muss es unser Anliegen sein, die Ausbildung an den Bedürfnissen der Engagierten zu orientieren und weiterzuentwickeln.

Ihr möchtet euch das DOSB-Kompetenzmodell praxisnah anschauen?



Seit 2018 ist Lukas Braum 1. Vorsitzender des Handball Clubs Mainz-Gonsenheim und besitzt eine gültige Vereinsmanager-Lizenz. Im Interview mit uns spricht er über die unterschiedlichen Vorteile von Lizenzen für den Verein.



# „QUALIFIZIERTES PERSONAL ZAHLT SICH AUS“

**Der HC Mainz-Gonsenheim verdeutlicht  
den Mehrwert des Lizenzerwerbs**

Lukas Braum



## „Vereine profitieren vielfältig von Lizenzen“

Sollte jeder Verein auf zertifizierte Übungs- bzw. Jugendleiter\*innen sowie Vereinsmanager\*innen setzen? Und wie wirkt sich dieser Zuschuss auf die Praxis aus? Dazu haben wir mit dem 1. Vorsitzenden des Handball-Clubs Mainz-Gonsenheim, Lukas Braum, sprechen können. Der Verein hat vielfältige Lizenzinhaber\*innen zu bieten und profitiert dabei auf ganz verschiedene Art und Weise. „Der Austausch mit den anderen Kursteilnehmer\*innen ist mindestens genauso wertvoll wie die vermittelten Inhalte der Aus- oder Fortbildungen“, beginnt der lizenzierte Vereinsmanager des HC Mainz-Gonsenheim seine Ausführungen. Auch persönlich hat es ihm geholfen, die Arbeit als 1. Vorsitzender strukturierter und organisierter anzugehen. Vor allem die Vielfalt der Informationen, die man dadurch mit in den Verein nehmen kann, gefällt ihm sehr gut.

Auch bei den weiteren Vereinstätigen sind Lizenzen hoch im Kurs. „Die Qualität des Trainings ist durch den regelmäßigen Input der Schulungen auf einem hohen Niveau“, führt er weiter aus. Gerade im Kinder- und Jugendbereich ist ihm qualifiziertes Personal besonders wichtig, weshalb er regelmäßig für Aus- und Fortbildungen bei den entsprechenden

Übungsleiter\*innen wirbt. „Die Trainer\*innen müssen sensibilisiert werden und sollten immer zeitgemäß geschult sein“, so der Vereinsvorsitzende. In dieser Altersgruppe verzeichnet der Verein einen guten Zulauf, was nicht zuletzt mit der zeitgemäßen Ausbildung der Übungsleiter\*innen zusammenhängt. Der Vereinsvorsitzende sieht es als Selbstverständlichkeit an, die entsprechenden Lizenzen über den Verein zu bezahlen, da vor allem die Mitglieder im Gegenzug enorm vom vermittelten Wissen der Lizenzinhaber\*innen profitieren.

Der zeitliche Aufwand ist nicht zu unterschätzen und Personalprobleme gibt es ohnehin in den meisten Vereinen. Doch darüber hinaus profitiert der Verein auch finanziell durch Zuschüsse für lizenziertes Personal. Für das Jahr 2024 bedeutet das, dass ein Verein beispielsweise pro Übungsleiter\*in, der\*die im Nebenamt tätig ist, pauschal 130 Euro sowie weitere 3 Euro pro Kind bzw. junglichem Vereinsmitglied als Jahreszuschuss beantragen kann. Die Auszahlung erfolgt dabei halbjährlich und jeweils rückwirkend zum vorangegangenen Jahr. Bei Verbänden beläuft sich dieser Zuschuss auf 6 Euro pro Stunde pro Übungsleiter\*in. Für den HC Mainz-Gonsenheim bedeutet das kon-

kret, dass sie 2024 einen Zuschuss für 13 lizenzierte Übungsleiter\*innen, zwei Vereinsmanager\*innen und zwei Jugendleiter\*innen erhalten haben. Dieser beläuft sich auf eine Gesamtsumme in Höhe von über 2.900 Euro.

## „Die Qualität des Trainings ist durch den regelmäßigen Input der Schulungen auf einem hohen Niveau“

Zusätzlich möchte man die Motivation der Lehrganginteressent\*innen nicht durch eine Eigenbeteiligung negativ beeinflussen. „Sobald beispielsweise ein\*e Vereinsmanager\*in im Besitz der Lizenz ist, haben wir die Kosten der Ausbildung durch die Zuschüsse schon wieder gedeckt“, verweist der Vereinsvorsitzende auf die finanziellen Auswirkungen aufmerksam. Generell möchte man die ehrenamtlich Tätigen die ersten ein bis zwei Jahre in der Vereinsarbeit ankommen lassen, um dann sukzessive auf mögliche Lizenzen und Zertifikate zu machen. „Die Motivation für eine Aus- oder Fortbildung kommt dadurch meistens von den Übungsleiter\*innen selbst. Wir zeigen dann lediglich die verschiedenen Wege auf und begleiten beim Lernprozess“, schildert der Handballfan seine Erfahrungen der letzten Jahre. Dabei hilft vor allem auch der Austausch unter den verschiedenen Lizenzinhaber\*innen im Verein.

### Amortisierung einer Lizenz

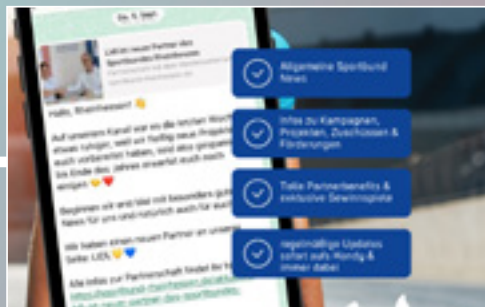
Art	reine Lizenzkosten	Zuschuss 2024	Amortisierung
Übungsleiter	250€	130€ je ÜL	2 Jahre
Vereinsmanager	B = 180€ C = 180€	344€ je VM 0,26€ je Mitglied	0,5 Jahre + Verkürzung je Mitgliederzahl
Jugendleiter	max. 390 €	250€ je JL	1,5 Jahre

Hinweis: Reisekosten sowie Kosten für bspw. einen Erste-Hilfe-Kurs sind nicht berücksichtigt



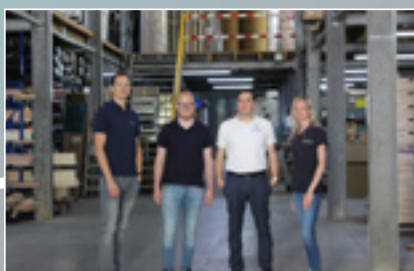
Januar  
**Sportheroes**

„Öffnet euer Herz und geht in's Ehrenamt“ – Startschuss des Jubiläumsjahres mit unseren vier Sportheroes



Februar  
**WhatsApp Kanal**

Erweiterung der Dienstleistungspalette, um immer auf dem Laufenden zu bleiben



Juli  
**Partnermonate**

Unsere Partner stellen sich mit vielen Benefits für die rheinhessische Vereins- und Verbandlandschaft vor



Juni  
**Sportkreistage**

„Rhoihesse babbelt bei Weck, Worscht un Woi“ – Vernetzung mit den Sportvereinen wird groß geschrieben



August  
**Benefizspiel der LOTTO-Elf**

13.000 Euro werden für Torsten Horbach vom VfL Fürfeld beim Rheinland-Pfalz weiten Benefizspiel der Lotto-Elf eingespielt



August  
**Sterne des Sports**

Über 23.000 Euro durch die Volksbanken Alzey-Worms und Darmstadt Mainz ausgeschüttet. Bildquelle: Alexander Sell Fotografie

Rückblick auf das  
**JUBILÄUMSJAHR  
DES SPORTBUNDES  
RHEINHESSEN**





## März Life Bags

250 Vereine erhalten lebensrettende Lifebag  
– über 1.200 Personen in Erster Hilfe geschult



## April Erstausgabe Rheinhessen bewegt

Meilenstein mit einem eigenen Magazin ganz nach dem Motto:  
Sportgeschichten aus Rheinhessen, für Rheinhessen



## Mai Sportabzeichen-Ehrung

Mehr als 3.800 abgelegte Prüfungen des Deutschen Sportabzeichens  
werden gebührend gefeiert



## Mai Mainzer LebensLauf

Karitativer Lebenslauf generiert über 30.000 Euro für „Die  
Liebelle, eine Beratungsstelle für selbstbestimmte Sexualität  
von Menschen mit Lernschwierigkeiten



## September Kinder- und Jugendkongress

Über 60 Teilnehmende werden beim kostenlosen Kinder- und  
Jugendkongress von hochkarätigen Referent\*innen geschult



## Oktober Raupe ImmerSport

Kostenloses Spiel bringt Bewegung in alle Kitas und  
Grundschulen in ganz Rheinhessen



## Dezember Sportheroes Gala

Feierlicher Abschluss des Jubiläumsjahres mit Vertreter\*innen  
aus Vereinen, Verbänden, Wirtschaft und Politik



## November Mainzer Laufkongress

Der 18. Mainzer Laufkongress qualifiziert viele Laufbegeisterte zur  
Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit

# ZAHLEN, DATEN & FAKTEN UNSERER QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

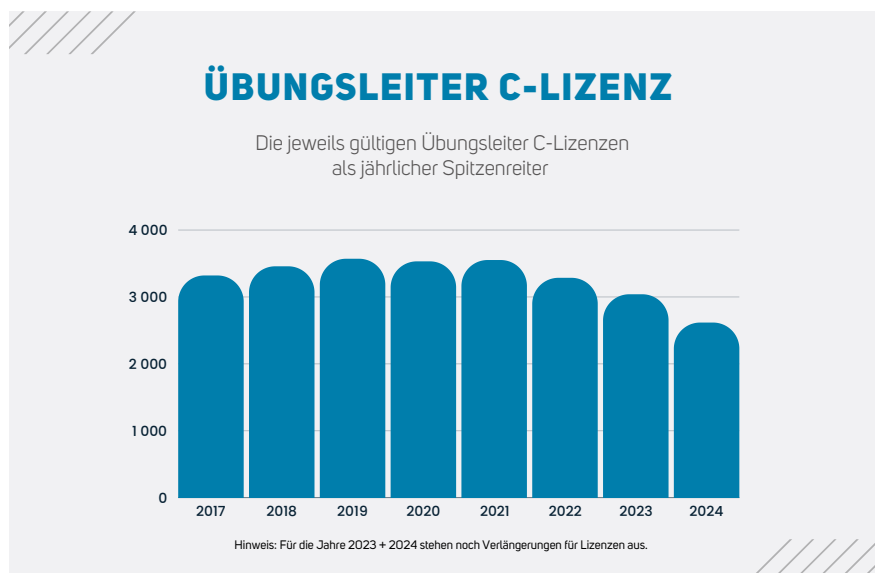
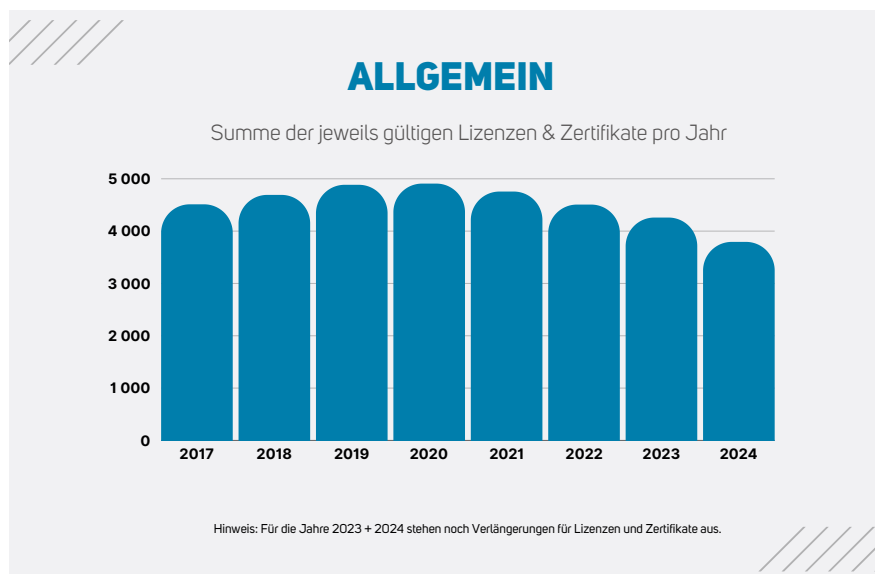
## Lizenzen in der rheinhessischen Sportlandschaft hoch im Kurs

**E**in Höchststand von über 4.900 gültigen Lizenzen und Zertifikate im Jahr 2020 und die Übungsleiter C-Lizenz als jährlicher Bestseller – Rhein Hessen bildet sich regelmäßig weiter!

Doch wie sieht es im jährlichen Vergleich der Lizenzen und Zertifikate seit 2017 aus? Wie steht es neben der Übungsleiter C-Lizenz um die Vereinsmanager- oder Jugendleiterlizenz? Wie viele gültige Zertifikate im Bereich der Sportabzeichen-Prüfer und Seniorenberater gibt es?

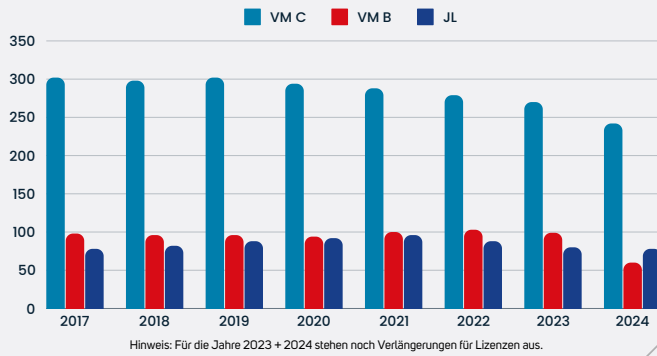
Antworten auf diese Fragen sowie weitere spannende Zahlen und Fakten findet ihr hier.

**Wusstet ihr, dass es neben unseren Lizenzen auch die niedragschwellige Einstiegsmöglichkeit in Form des ÜL-Assistent\*innen Zertifikates gibt?** Das Zertifikat als ÜL-Assistent\*in richtet sich an angehende Übungsleiter\*innen. In 40 Lerneinheiten, aufgeteilt in zwei Module, werden die Teilnehmenden dazu befähigt, Übungsleiter\*innen zu assistieren und erhalten wertvolle Einblicke in die Sportpraxis, um so vielleicht im nächsten Schritt alleinverantwortlich vor Gruppen stehen zu können. Für Neueinsteiger\*innen ist dieses Zertifikat die ideale Gelegenheit, sich in einem Mix aus Online- und Präsenzphasen in kurzer Zeit auf die Tätigkeit vorzubereiten.



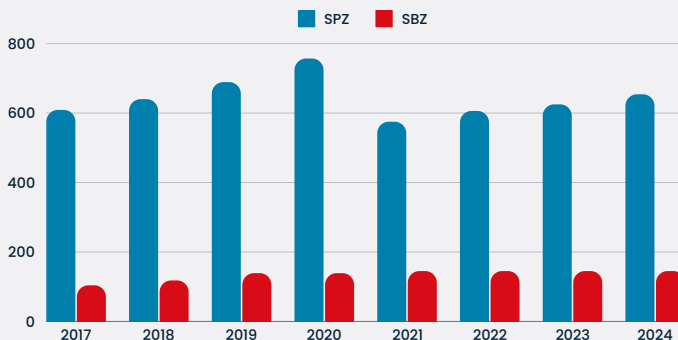
## VEREINSMANAGER & JUGENDLEITER

Vereinsmanager B- und C-Lizenzen sind bis 2024 auf einem konstanten Niveau, wenn auch deutlich höhere Nachfrage nach C-Lizenzen. Die Jugendleiter-Lizenz überragt 2024 erstmals die VM B-Lizenz.



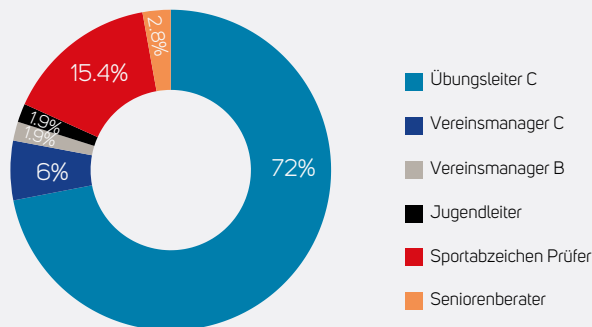
## SPORTABZEICHEN PRÜFER & SENIORENBERATER

Höchstand gültiger Sportabzeichen Prüfer-Zertifikate 2020  
Konstantes Niveau bei Seniorenberater-Zertifikaten



## HÖCHSTSTAND 2020

4908 gültige Lizenzen & Zertifikate



## Du willst eine Lizenz erwerben?

Dann schau dir unser Veranstaltungsprogramm an!



**VERANSTALTUNGS-PROGRAMM**  
WIR SIND SPORT – RHEINHESSEN VEREINT

# 2025

**VERTEILUNGSMÖGLICHKEITEN**

- VERTEILUNGSMÖGLICHKEITEN**  
Mit diesem Verteilungsprogramm...  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- DEUTSCHES SPORTABZEICHEN - AUFLEBUNG ZUR ERLANGUNG DER PRÜFERBILDUNG**  
Ein absolutes Highlight...  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- LEICHTATHLETIK**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- WISSENSWETTBEWERB**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- PFLECHTMÖGLICHKEITEN**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- VERTEILUNGSMÖGLICHKEITEN**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- MACROBIOTIK - SPORTWELT**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- NÄHRUNGS-ERGÄNZUNGS-MITTEL IM SPORT**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- DIVERSITY IM SPORT - VERFAHREN**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- SOMMER SPORT & SOCIALSPORT - ELTERN AUF DEM KURS**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025
- WENIGER IST MEHR - STUNDEN**  
Anmeldung: 01.02.2025  
Anmeldung: 01.02.2025





Eine Lizenz im Wandel der Zeit

# DIE QUALIFIZIERUNG DES SPORTBUNDES RHEINHESSEN IM FOKUS

**Welche Ausbildung passt zu dir  
und deiner Tätigkeit im Verein?**

Um sich bei der Vielzahl an Lizenzen und Zertifikaten zu rechtzufinden, beginnen wir ganz vorne, bei der Aus- und Fortbildung. Sie ist eine unserer zentralen Aufgaben. So können wir als Dienstleister der Vereine und Verbände für eine erhöhte Qualität des Trainings sowie eine professionelle Vereinsführung durch qualifiziertes Personal sorgen. Dies gelingt mit dem Erwerb der Lizenz als DOSB-Jugend- bzw. Übungsleiter oder Vereinsmanager. Darüber hinaus gibt es auch die Möglichkeit, eine Ausbildung als Übungsleiter-assistent\*in, Seniorenberater\*in oder auch Prüfer\*in des Sportabzeichens zu absolvieren. Doch was genau beinhalten die verschiedenen Lizenzen und welche passt am besten zu dir?

## Die Themen der Sportwelt und des Vereinsmanagements werden gänzlich abgedeckt

Die **Übungsleiter C-Lizenz** ist „der Klassiker“ unter den Qualifizierungsmöglichkeiten im organisierten Sport. Hierzu wird lediglich eine Mitgliedschaft in einem Sportverein in Rheinland, ein Mindestalter von 16 Jahren bei Ausbildungsbeginn, ein Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als zwei Jahre) sowie die allgemeine Sporttauglichkeit vorausgesetzt. Inhaltlich wird Basiswissen zu Themen der Sportmethodik und -didaktik sowie zum Umgang mit verschiedenen Altersgruppen vermittelt. Dabei wird mit sportpsychologischen sowie sportmedizinischen Aspekten ergänzt und anschließend zwischen dem Fokus auf Kinder & Jugendliche oder Erwachsene & Ältere

unterschieden. Neben diesem Literaturwissen gibt es auch kreativen Input zu verschiedenen Bewegungsspielen.

Die Ausbildung als **Jugendleiter\*in** schult die Teilnehmer\*innen in der Planung und Durchführung von Vereinsaktionen, um Verantwortung übernehmen zu können. Außerdem werden die Bewegungswelt der Kinder- und Jugendlichen sowie rechtliche Grundlagen näher beleuchtet. Wichtig hierfür ist auch die Entwicklung sozialer Kompetenzen, was ebenfalls Bestandteil dieser Ausbildung ist.

Auf dem Weg zur **Vereinsmanager C-Lizenz** begegnest du in der Ausbildung vor allem organisatorischen und rechtlichen Themen. Inhalte der fünf Pflichtmodule sind Themen wie Medien & Marketing oder Steuern & Finanzen. Ergänzt durch das lizenzübergreifende Pflichtmodul bist du damit umfassend auf alle wichtigen Aspekte vorbereitet, die in der Vereinsarbeit regelmäßig auftauchen.

Darauf aufbauend kannst du als **Vereinsmanager\*in mit der B-Lizenz** eigenständig auswählen, in welchen Bereichen du dein Wissen vertiefen möchtest. Hierzu stehen jährlich und landesweit vier verschiedene Module zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten zur Verfügung, um den Umfang von weiteren 60 Lerneinheiten zu füllen. Die vorher genannten Ausbildungen beinhalten 120 Lerneinheiten.

Alle Qualifizierungsangebote vereint, dass sich durch die zeitgemäße Modularisierung der Ausbildung insgesamt eine größere Flexibilität für die Teilnehmer\*innen ergibt. Zusätzlich kann man in Einzelfällen zwischen Online- und Präsenzterminen wählen. So lässt sich Arbeit und Privatleben gut mit einer Ausbildung im Bereich des organisierten Sports kombinieren.

## Die Aus- und Fortbildungen tragen auch zur Netzwerk- bildung bei

Beispielsweise innerhalb einer Übungsleiter-Lizenz gibt es zusätzlich Wahlmodule, um den individuellen Interessen und Stärken der Teilnehmer\*innen gerecht zu werden. Durch die Modularisierung werden die Ausbildungsteilnehmer\*innen immer wieder neu zusammengesetzt. So entsteht eine größere Heterogenität der Gruppe, wodurch vielfältige Diskussionen und neue Netzwerke entstehen können. Außerdem werden dadurch neben inhaltlichen auch soziale Kompetenzen gefördert.

**Hast du deine nächste Ausbildung gefunden und möchtest noch genauere Informationen erhalten oder hast du sonstige Fragen zum Qualifizierungsangebot?**

Dann wende dich gerne an unsere Abteilung Qualifizierung unter [qualifizierung@sportbund-rheinhausen.de](mailto:qualifizierung@sportbund-rheinhausen.de) oder schau dir unsere weiteren Qualifizierungsangebote an.



# VON DER TURNHILFNERIN ZUR VORSITZENDEN





## Wie die Leidenschaft für den Sport zum Ehrenamt motiviert

**E**hrenamtliches Engagement im Verein kann viele Hintergründe haben, bei vielen Menschen spielen Familie und privates Umfeld eine große Rolle, bei anderen ist es die Gemeinschaft. Es gibt aber eben auch Personen, die sich des Sportes wegen engagieren, damit sie und andere fit und gesund bleiben, wie es bei Annerose Gundlich der Fall ist. Die 70-Jährige ist seit den 60er Jahren ehrenamtlich im Sport aktiv und ist durch ihren Vater bereits mit Ehrenamt aufgewachsen.

Schon in ihrer Jugend wollte sich Annerose in den Turnstunden des hessischen TV Oestrich 1848 als Helferin einbringen – natürlich immer neben ihrem eigenen Sporttreiben. Doch bereits mit 16 Jahren merkte sie, dass sie nicht nur im Sport, sondern auch in der Jugendarbeit tätig werden und etwas bewegen will. „Damals war die Jugend im Vorstand nicht vertreten, es waren für uns nur 'alte Leute'. Da haben wir entschieden, dass wir mitmischen und unsere Interessen vertreten wollen.“ Das war ihr erster Schritt in Richtung Vereinsvorstand. Aus dieser Bewegung wurden schnell zwei Jugendsitze im Vereinsvorstand und Annerose konnte immer mehr Jugendliche für ihre Idee begeistern, sodass sich ein richtiges Jugendteam bildete, das unter anderem Wanderungen und weitere Aktionen außerhalb des Sports anbot.

Den Bezug zum Vereinsmanagement hat die ehemalige Landschaftsarchitektin im Alter von 16 Jahren mit ihrer Jugendleiter-Lizenz gefestigt, kurze Zeit später wurde sie auch Übungsleiterin von verschiedenen Turnstunden. Mittlerweile besitzt die 70-Jährige fast ein Dutzend Lizenzen, unter anderen eine Vereinsmanager C- und B-Lizenz sowie ihre kürzlich erworbene Yogalehrer-Lizenz und bildet sich sowohl im Vereinsmanagement, als auch in der Sportpraxis regelmäßig fort, „denn Fortbildungen sind Entspannung und ein Gefühl von Urlaub“, so Annerose.

Doch wer seit fast 60 Jahren im Ehrenamt tätig ist, hat neben vielen strahlenden Kinderaugen, ambitionierten Sportler\*innen und der Gemeinschaft auch die Schattenseiten, die das Vereinsleben haben kann, erlebt. Nach ihrer Zeit in Oestrich zog sie mit ihrem Ehemann nach Sprendlingen, wo beide den direkten Weg in die TSG Sprendlingen fanden, um Anschluss und eine neue Sporth Heimat zu finden. Bereits nach kurzer Zeit war sie als Übungsleiterin verschiedener Stunden und auch als stellvertretende Abteilungsleitung und später Abteilungsleitung Turnen aktiv. Doch es wurde nicht von allen Mitgliedern für gut befunden, eine „Auswärtige“ in ein solches Amt zu berufen. Die Leidenschaft für den Sport und der Wunsch andere Menschen zu bewegen, stand für Annerose Gundlich jedoch immer an erster Stelle, sodass die Motivation fürs Ehrenamt nie geschwächt wurde: „Der Sport selbst, die Bewegung – Ich bin davon überzeugt, ohne Sport ist man einfach nicht gesund und diese Überzeugung versuche ich den Leuten rüberzubringen, das ist meine Motivation.“


### „Ich lebe jeden Tag für den Sport“

Heute ist die Rentnerin bereits 20 Jahre 1. Vorsitzende der TSG Sprendlingen, ein Amt, das sie bereits seit einigen Jahren abgeben will, die Suche nach Nachfolger\*innen war bisher jedoch vergeblich. So ist Annerose mit ihren 70 Jahren nicht nur 1. Vorsitzende eines Breitensportvereins mit 650 Mitgliedern, sondern auch Übungsleiterin im Yoga und in verschiedenen Seniorenstunden und will dies auch noch viele Jahre bleiben, um sich selbst fit zu halten und ihre Mitmenschen mit ihrem Enthusiasmus anzustecken.

Annerose Gundlich ist ein Paradebeispiel für ehrenamtliches Engagement im Sport und für eine grandiose Laufbahn, die bereits in der Jugend begann und sich bis ins hohe Alter mit immer mehr Verantwortung steigerte. Besonders bewundernswert ist, dass sie dem Verein seit so vielen Jahren die Treue hält, obwohl sich das Vereinsleben und das Ehrenamt im Laufe der Jahre sehr stark verändert haben und sie sogar aufgrund von Schwierigkeiten einige Jahre die TSG Sprendlingen verließ. Doch der Ältestenrat holte sie mit dem dringenden Wunsch den Vorsitz des Vereins zu übernehmen, zurück, in einer Zeit, die für die TSG mehr als schwierig war und der Verein von über 700 auf 300 Mitglieder schrumpfte. „Wenn ich damals das Amt der 1. Vorsitzenden nicht übernommen hätte, würde es die TSG nicht unbedingt mehr geben“, berichtet Gundlich.

Es scheint, als hätte sie ein besonderes Erfolgsrezept, um die Menschen um sich herum zum Ehrenamt zu bewegen und mitzureißen. In ihrer Arbeit mit dem Vorstand versucht sie ständig unterschiedliche Meinungen unter einen Hut zu bringen und allen einen Weitblick zu eröffnen, um gemeinsam weiterzukommen. Auch Annerose beobachtet einen Rückgang im Ehrenamt und wünscht sich für die Zukunft, dass sich junge Menschen nicht nur für ein Projekt melden, für das sie wirklich alles geben und das auch toll machen, sondern auch Verantwortung für ein Amt übernehmen. „Da wünsche ich mir, dass sie mehr Mut haben, etwas Längerfristiges zu übernehmen“.

Dieses besonders weitreichende, ehrenamtliche Engagement ist für Annerose vor allem durch die Unterstützung ihres Ehemannes möglich, der selbst über 25 Jahre Zeltlager für die TSG organisierte und 2023 sogar nochmal als 73-Jähriger mitgefahren ist – Übernachtung im Zelt inklusive. „Wir halten uns also gegenseitig den Rücken frei und werden dies hoffentlich noch viele Jahre können.“



Vita hat den Verein im Jahr 2012 gegründet und seitdem stetig weiterentwickelt, um ein sportliches „Wohnzimmer“ für alle entstehen zu lassen. Im Interview erzählt er uns von der tatkräftigen Unterstützung seiner Vorstandskollegen, Höhen und Tiefen der bisherigen Vereinshistorie sowie der Ausbildung als Vereinsmanager.

# „EIN VEREIN LEBT VON DER MOTIVATION, SICH SELBST UND DAMIT AUCH DEN VEREIN WEITERZUBILDEN“

**Vita Einfeld ist Vorstandsvorsitzender beim FC livingroom Mainz**

Schon ein Stück weit naiv“, blickt Vita Eisfeld auf die Vereinsgründung des FC livingroom Mainz zurück. Aus einem Hobbykick im Jahr 2011 entsprang der Wunsch nach einem regelmäßigen Treffen, um Fußball spielen zu können. Dem kirchlichen Ursprung des Vereins entsprechend, nahm man an christlichen Fußballturnieren statt und wurde schnell deutschlandweit zu einem der besten Hobbykicker-Teams. Die Teilnahme am regulären Spielbetrieb war die logische Folge – brachte jedoch auch ungeahnte Hürden mit sich. „Beim ersten Spiel kam der Schiedsrichter zur Passkontrolle, aber die Hälfte unserer Spieler wusste gar nichts damit anzufangen“, erinnert sich Vita an die Unterschiede zwischen Hobbymannschaft und seinen eigenen Erfahrungen im höherklassigen Amateurfußball.

## „Vereinsvorsitzender zu sein ist wie ein zweiter Vollzeitjob“

Dass die eigenen Schuhe als Taktiktafel dienten oder Ausrüstungsgegenstände improvisiert werden mussten, gehört zum Beginn eines neu gegründeten Vereins dazu. Doch die unzureichenden Platzkapazitäten in der Stadt Mainz bereiteten dem verheirateten Familienvater Sorgen. Erst nach intensiver Überzeugungsarbeit schaffte man es, Trainingszeiten auf dem Ascheplatz der HNK Croatia Mainz 95 zugesprochen zu bekommen. Die Spiele fanden in Laubenheim statt, mittlerweile hat der Verein seine sportliche Heimat auf dem Mainzer Lerchenberg gefunden, trotz der vielen Umzüge aber nie seine Identität und Vision verloren: „Nächstenliebe, Respekt und Fairness sollen jederzeit unser Handeln prägen – auf und neben dem Platz“ lautet das Mantra des FC livingroom. Die Vision ist dabei bewusst im Spannungsfeld zwischen dem eigenen Anspruch und bereits gelebter Realität verankert, sodass die Werte das

Handeln prägen, eben jener Einfluss aber auch ständig erweitert werden soll.

Beruflich hat Vita Eisfeld bereits jahrelange Erfahrungen im Bereich Marketing und Management vorzuweisen. Dieses Wissen hilft ihm bei der Vereinsführung, dennoch hat er sich für eine weitere Qualifizierung im Rahmen der Vereinsmanager Ausbildung entschieden. „Es war mir sehr wichtig, durch die Ausbildung als Vereinsmanager die grundlegenden Techniken und Inhalte rund um das Vereinsleben kennenzulernen – auch wenn mir davon schon einiges bekannt war“, erklärt der Vorstandsvorsitzende seine Motivation. Gerade in den Bereichen Recht, Steuern oder auch Ehrenamt gab es für ihn noch einige „Aha-Momente“. Er beschreibt den Verein wie ein kleines Unternehmen, zu dessen Führung es eine gute Ausbildung braucht. Nicht umsonst ist angedacht, dass weitere Vorstandsmitglieder des FC livingroom die Vereinsmanager Lizenz ebenfalls erwerben, denn „ohne die Kollegen im Vorstand, unsere loyalen Mitglieder oder das starke Netzwerk ist unser Verein einfach nicht zu wuppen, es ist wie ein zweiter Vollzeitjob“. Und für diesen zweiten Vollzeitjob muss man eben qualifiziert sein, auch im Ehrenamt.

Dabei ist die vertrauensvolle und langjährige Arbeit mit den Vorstandskollegen auch das, was das Management eines Breitensportvereins so besonders und fruchtbar macht. Der Verein würde ohne die Unterstützung und das Commitment aller Beteiligten nicht funktionieren“, stellt er klar und möchte dabei die Wichtigkeit aller im Verein Tätigen und den daraus hervorgehenden Teamgeist hervorheben. „Exemplarisch dafür steht Carsten Dühring. Als Mitglied der ersten Stunde hat er bereits viele Jahre in den Verein investiert und ist noch immer aktiv – nun

## „Die Dankbarkeit von Klein und Groß ist immens“

als Trainer der neu gegründeten AH-Mannschaft. “ Man sollte „einfach offen für neue Wege sein, die sich drumherum ergeben“, gibt er eine Empfehlung für andere Vereine ab. „Ob es über Lizenzen, Fortbildungen oder das eigene Netzwerk ist – ein Verein lebt auch von der Motivation, sich selbst und damit auch den Verein weiterzubilden.

Nach mittlerweile zwölf Jahren steuert der FC livingroom Mainz auf 200 Mitglieder bis Ende des Jahres 2024 zu. Mit etwas Abstand und Rückblick waren es auch zwölf intensive Jahre. „Ob ich das alles nochmal genauso machen würde, weiß ich ehrlich gesagt nicht. Da hat die anfängliche Naivität sicherlich maßgeblich zum Durchhalten beigetragen“, berichtet Eisfeld mit einem Augenzwinkern. „Es hat sich in jedem Fall aber immer gelohnt. Mit unserem livingroom Cup setzen wir uns für alle Menschen ein und möchten ihnen eine Plattform zum Sport treiben oder Engagement im Ehrenamt bieten. Und die Dankbarkeit von Klein und Groß zu erfahren sind Momente, die gegen kein Geld der Welt einzutauschen wären und das Ehrenamt so besonders machen. Dafür arbeiten wir im Ehrenamt tagtäglich – um so vielen Menschen wie möglich zusammen mit unseren starken Partnern, wie bspw. WirFürKinder, ein Zuhause zu bieten und sich im gemeinsamen Wohnzimmer wohlfühlen. Das ist auch der Ansporn, um Ehrenamt tag-ein tagaus vorzuleben, glückliche Kinder, zufriedene Eltern und die Bereitschaft von jung und alt, gemeinsam was zu bewegen.“



# JUNGES EHRENAMT STÄRKEN

## Wie der TV Leiselheim eigenen Übungsleiternachwuchs heranzieht

Viele Vereine berichten über die Schwierigkeit, Übungsleiter\*innen zu finden, die bereit sind, sich in den Vereinen zu engagieren. Doch wie kann ein Verein dieser Herausforderung positiv entgegenwirken? Hierzu haben wir mit Katrin Hahn, Übungsleiterin des TV Leiselheim gesprochen, um zu erfahren, worin ihr Erfolgsrezept liegt.

Der TV Leiselheim ist ein Breitensportverein, der neben einer großen Turnabteilung auch Sportarten wie Tischtennis und Taekwondo für seine 825 Mitglieder anbietet. Katrin Hahn ist seit ihrem 12. Lebensjahr und somit seit über 16 Jahren ehrenamtlich für den TV Leiselheim aktiv. Die Vereinsstrukturen kennt sie somit sehr gut. Neben ihrer Tätigkeit als Übungsleiterin im Turnen ist sie im Vorstand für Daten-

schutz und die Prävention von sexualisierter Gewalt zuständig – damit ist eine enge Zusammenarbeit mit der Jugendleitung sowie den Nachwuchs-Übungsleiter\*innen selbstverständlich.

Derzeit hat der TV rund 50 ehrenamtliche Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen. Hinzu kommen die jungen Helfer\*innen, die sie aus den eigenen Turnstunden auswählen, um auf den Übungsleiter\*innen-Weg gelenkt zu werden. „Wir haben eine Turnstunde, die ab der 8. und 9. Klasse anfängt. Da sieht man recht schnell, ob die Jugendlichen das Potenzial haben, Übungsleiterassistent zu werden. Wenn wir merken, dass jemand schon so weit ist, sprechen wir die Person an und binden sie in der Stunde schon ein wenig ein, um es auszuprobieren.“

**„Sie sollten ein gewisses Selbstbewusstsein mitbringen“**

Insofern das gut funktioniert, werden sie dann immer mehr einbezogen und schließlich besuchen sie die Übungsleiter-Assistenten-Ausbildung beim Rhein Hessischen Turnerbund“, berichtet Hahn.

Doch auch Assistent\*innen helfen einem Verein nur bedingt weiter, da Übungsstunden erst im Alter von 18 Jahren allein geleitet werden dürfen. Deshalb endet der Weg beim TV Leiselheim nicht mit der Assistent\*innen-Ausbildung, sondern geht mit der Übungsleiter-C-Lizenz Profil Kinder und Jugendliche oder Kinderturnen weiter. Damit wird das Wissen vertieft und die Jugendlichen werden auf das selbstständige Leiten der Stunden vorbereitet. In der Regel erwerben die Leiselheimer-Turnhelfer\*innen ihre Übungsleiter-Lizenz mit 16 Jahren, bekommen diese dann mit der Volljährigkeit ausgestellt und können sofort mit ihren eigenen Stunden starten.

Bei einigen Turner\*innen erfolgt die Kampfrichter-Lizenz (D-Lizenz) noch als Zwischenschritt. Natürlich werden die Jugendlichen bereits vorher stark in den Aufbau der Übungsstunden einbezogen,



sodass sie die Abläufe verinnerlichen und schon Erfahrung sammeln können. So dürfen die Jugendlichen beispielsweise die Aufwärmspiele, das Dehnen oder das Cool-Down betreuen, um auch zu lernen, sich vor der Gruppe zu behaupten. „Sie sollten ein gewisses Selbstbewusstsein mitbringen, sodass sie sich auch trauen, anderen Kindern etwas zu sagen, um unsere Regeln durchsetzen zu können. Dazu kommt ein hohes Maß an Zuverlässigkeit und Verantwortung, das ist für uns besonders wichtig“, so Hahn.

Doch wieso funktioniert die Nachwuchsförderung beim TV Leiselheim scheinbar ohne Probleme?

Hierfür gibt es verschiedene Erklärungen, die wahrscheinlich als Gesamtpaket der Schlüssel zum Erfolg sind. Hahn erzählt uns, dass sie sich jedes Jahr verschiedene Aktionen für die Assistent\*innen und Übungsleiter\*innen einfallen lassen. Zum einen sind es die regelmäßigen Besuche der Turnfeste, aber auch Geschenke zu Weihnachten oder anderen Anlässen, die ihre Wertschätzung zum Ausdruck bringen sollen. Hinzu kommt, dass bereits die Assistent\*innen eine Vergütung für die Übungsstunden erhalten, diese ist nach Lizenzstufe gestaffelt, um auch hier noch Mal einen Anreiz zur Qualifizierung zu setzen. So können sich die Jugendlichen



ihr Taschengeld aufbessern, lernen Verantwortung zu übernehmen und gleichzeitig kann der TV Leiselheim sie früh an den Verein binden, um langfristig engagierte Ehrenamtliche im Verein zu haben.

Neben den Lizenzen der Verbände liegt Katrin Hahn als Kinderschutzbeauftragte des Vereins das Thema Prävention besonders am Herzen. „Bei uns ist es Standard, dass alle Übungsleiter\*innen und Assistent\*innen, also eben jene Personen, die mit Kindern arbeiten, regelmäßig ein polizeiliches Führungszeugnis vorzei-

## „Sie können Übungsstunden mit frischem Wind und neuen Ideen beleben“

gen und den Ehrenkodex unterschreiben. Hinzu kommen die Schulungen zur Prävention von sexualisierter Gewalt, die wir erstmalig im Rahmen des Kinderschutzprojekts 2022 kennengelernt haben.“

Die 28-Jährige plädiert also nicht nur für regelmäßige Schulungen, frühe Lizenzierung und die Einbindung junger Menschen, sondern auch dafür, den eigenen Horizont durch sie zu erweitern. „Sie können etwas in Übungsstunden einbringen, was man selbst in der jahrelangen Tätigkeit vielleicht vergisst und sie mit frischem Wind mit neuen Ideen beleben.“

Somit ist der TV Leiselheim mit seiner Turnabteilung ein Vorzeigebispiel, wie Ehrenamtsförderung im Nachwuchsbereich funktionieren kann und gibt vielleicht auch anderen Vereinen neue Ideen und Grund zur Hoffnung.





# GRUND- TECHNIKEN, KOMPLEXITÄT & TAKTISCHE FINESSE

## Das Qualifizierungsangebot des Südwestdeutschen Baseball und Softball Verbandes e. V. im Portrait



Der Südwestdeutsche Baseball und Softball Verband e.V., abgekürzt SWBSV genannt, entstand 1994 in Folge der Fusion des Baseballverbandes Saar und des Baseballverbandes Rheinland-Pfalz. Der Verband hat 10 Mitgliedsvereine mit insgesamt ca. 1.000 Mitgliedern. Die TG Worms Cannibals und die Mainz Athletics als zweifacher Deutscher Baseballmeister sind die rheinhessischen Vertreter.

Exemplarisch für unsere über 60 Fachverbände haben wir uns das Qualifizierungsangebot des SWBSV genauer angeschaut. Hierzu haben wir mit dem Ausbilder und Lehrgangsteiter des SWBSV, Dirk Fries, gesprochen. Hauptberuflich arbeitet er beim DOSB in der Verbandsberatung und blickt auf eine lange, erfolgreiche Karriere im Leistungssportbereich des Baseballs zurück.

### Aspekt 1: Die C-Lizenz als Basisqualifikation für weitere Entwicklungsmöglichkeiten

Der SWBSV bietet die C-Lizenz mit 120 Lerneinheiten als Einstieg in das Traineramt an. Ich übernehme dabei die sportartspezifischen Themen, die 90 Lerneinheiten umfassen. Darunter fallen beispielsweise die Grundtechniken Fangen, Werfen und Schlagen sowie der didaktische Aufbau einer Übungsstunde. Der Fokus liegt überwiegend auf dem Nachwuchsbereich mit dem Zielhorizont Leistungssport. Die fehlenden 30 Lerneinheiten werden durch die Basisqualifikation des Sportbundes Rheinhessen abgedeckt. Nach erfolgreicher Teilnahme an allen notwendigen Modulen sind die Absolvent\*innen eine\*r von bisher durchschnittlich etwa 14 neuen Lizenzinhaber\*innen pro Jahr.

Für diejenigen, die ihr Wissen weiter vertiefen möchten, bietet sich die B-Lizenz an. Diese wird allerdings vom Dachverband, dem Deutschen Baseball und Softball Verband e. V., angeboten. Hier erfolgt eine inhaltliche Unterteilung zwischen Baseball und Softball, weshalb man sich als Ausbildungsteilnehmer\*in (zunächst) entscheiden muss, in welcher Sportart man die B-Lizenz erwerben möchte. Aspekte wie beispielsweise Sportpsychologie oder leistungsorientiertes Athletik- und Präventionstraining werden hierbei aufgegriffen. Eine weitere Spezialisierung in Form einer A-Lizenz wird zurzeit noch nicht angeboten.

### Aspekt 2: Der zeitliche Aufwand ist überschaubar

Das Zeitmanagement ist heutzutage immer schwieriger, worunter die Aus- und Fortbildung im Ehrenamt sicherlich leidet. Im SWBSV findet die Ausbildung an mehreren Wochenenden von Freitag bis Sonntag statt. Die Ausbildung erstreckt sich von März bis Oktober. Im Vorfeld erhalten die Teilnehmer\*in-

nen bereits Infomaterial für das Selbststudium. Zusätzlich können einzelne Themenschwerpunkte auch unter der Woche abends während einer digitalen Veranstaltung näher beleuchtet werden. Vor allem der Austausch unter den Teilnehmer\*innen ist dabei besonders wichtig, um voneinander lernen zu können. Generell ist für die Teilnahme an einer Ausbildung die intrinsische Motivation ausschlaggebend.

### Aspekt 3: Baseball ist sehr vielseitig und komplex in der Gestaltung

Baseball ist ein sehr komplexes Spiel, es ist stark von taktischen und technischen Aspekten geprägt. Der seit längerem stark wachsende Bereich der Sportpsychologie hat seinen Ursprung im Baseball. Misserfolg ist sehr präsent, da eine Trefferquote mit 3 von 10 Bällen noch ein guter Wert ist! In 70 Prozent der Fälle geht man also leer aus. Das muss erst einmal verarbeitet werden. Darüber hinaus bietet der Sport ein hohes Maß an taktischen Feinheiten in der Zusammenstellung des Teams, der Trainingsplanung oder Analyse beziehungsweise Korrektur von Fehlerbildern. Durch die extreme Belastung der Schulter sollten Trainer\*in-

nen gerade für den Bereich der Wurfbelastung sensibilisiert werden. Auch die Schlagreihenfolge der Spieler\*innen oder das Verhältnis von rechts- oder linkshändigen Schläger\*innen und Werfer\*innen kann zum taktischen Vorteil werden, wenn man sich auskennt.

### Aspekt 4: Die Nachfrage stärken und die Ausbildung zeitgemäß anbieten

Man muss nicht bereits seit seiner frühen Kindheit den Sport aktiv betreiben, um ein gutes Training leiten zu können. Es gibt viele Wege zum Ziel, die individuelle Herangehensweise ist entscheidend. Zukünftig wollen wir daher weiterhin motivieren, eine Ausbildung zu absolvieren und eine konstante Nachfrage generieren. Dafür braucht es Wachstum in den Mitgliedsvereinen und eine positive Wahrnehmung des Trainerjobs in den Vereinen. Ein Zielbild für eine zukunftsfähige Trainerausbildung ist eine zentrale, digitale Anlaufstelle, die Lernvideos bereithält und als Kommunikationsplattform fungiert. Wir hoffen, dass wir als Landesverband entsprechende Veränderungen anstoßen können. Eine zeitgemäße Ausbildung sollte in unser aller Interesse sein!



# SEIT 50 JAHREN EINE TRAGENDE STÜTZE DER TG WORMS

## Ursula Karlin zeigt, wie man Leidenschaft und Verantwortung als Übungsleiterin vereint

Eine Übungsleiterin, wie sie im Buche steht: Ursula Karlin ist seit 50 Jahren engagierte Übungsleiterin bei der Turngemeinde 1846 Worms (TG Worms). Ihre ehrenamtliche Reise bei der TG begann vor mehr als 60 Jahren, zunächst als Mitglied und Jungvorturnerin. Die leidenschaftliche Turnerin fand sich rasch im Vereinsleben ein und begann ihre Karriere als Übungsleiterin bereits in ihren frühen 20ern. Im Laufe der Jahre leitet sie zahlreiche Übungsstunden von Kinder- über Mädchen-, Jungen-, Gerät- und Eltern-Kind-Turnen. Ihr frühes Engagement kommt nicht von ungefähr, wie die 69-jährige berichtet: „Ich bin das Älteste von fünf Kindern, da wurde mir Verantwortung in die Wiege gelegt. Schon immer wollte ich Lehrerin werden, was ich dann auch wurde. Mit Kindern zu arbeiten und gemeinsam etwas zu gestalten, das hat mir schon immer großen Spaß gemacht.“

So hat die mehrfach lizenzierte Übungsleiterin ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und war nicht nur Grundschullehrerin, sondern auch Direktorin. Dabei legte sie stets großen Wert auf Sport und Bewegung. Als ob das nicht schon genug wäre, engagiert sie sich auch im Vorstand der TG Worms als Vorsitzende der Turnabteilung, Ressortleitung Turnen und Sport, Sportabzeichenprüferin sowie als Koordinatorin verschiedener Vereinsfeste und Jugendevents.

### Gemeinschaft, Zuverlässigkeit und Spaß: Das ist mein Ehrenamt?

Für die langjährige Übungsleiterin hat sich die Tätigkeit, besonders im Hinblick auf die Kinder, stark verändert. Während kleinere Kinder nach wie vor mit einfachen Spielen und Bewe-





gungsangeboten zufrieden sind, braucht es bei Jugendlichen deutlich mehr Motivation und Kreativität, da sie oft weniger ehrgeizig und von sich aus motiviert erscheinen. Doch auch das ist für jemanden, der seit fünf Jahrzehnten Kinderaugen zum Leuchten bringt, kein Grund, an den ehrenamtlichen Ruhestand zu denken. Dieser Gedanke bereitet der ehrenamtlichen Allrounderin allerdings ein wenig Sorgen, da sie häufig alleine dasteht: „Ich mache das alles sehr gerne, aber man ist auch stark gebunden, sodass ich zum Beispiel nur in Ferien verreise, um zu vermeiden, dass das Training für die Kinder ausfällt, da ich oft keinen Ersatz habe. Wir haben viele ältere Übungsleiter\*innen, einer ist bereits 85, das ist zwar sehr schön, aber wir brauchen dringend Nachwuchs“. Darüber hinaus würde sie sich ein noch vielfältigeres Sportangebot bei der TG Worms wünschen, doch hierfür fehlen nicht nur qualifizierte Übungsleiter\*innen, sondern auch Hallen.

Karlin wurde bereits mehrfach für ihr besonderes Engagement im Sport geehrt und erhielt unter anderem die Ehrennadel des Sportbundes Rheinhessen in Silber sowie den Sportobelisk des Landes Rheinland-Pfalz. Doch all diese Auszeichnungen haben für sie keinen hohen Stellenwert.

## „Alle Übungsstunden, die ich momentan halte, würden nicht mehr stattfinden, wenn ich es nicht mehr mache“

Es sind die schönen Momente mit den Kindern im Verein, die ihre Arbeit lohnenswert machen. Die ehemalige Turnwartin, die jahrelang in verschiedenen Funktionen für den Turngau Worms tätig war, hat in ihrer Zeit als Übungsleiterin viele Kinder und schöne Momente erlebt, doch dabei sind ihr die großartigen Turnfeste besonders im Kopf geblieben. „Das ist ein schönes Gemeinschaftserlebnis und man erlebt die Jugendlichen anders als in der Übungsstunde. Jetzt fahren wir mit der ganzen Familie inklusive Enkel mit, darauf freue ich mich sehr“, erzählt sie mit strahlenden Augen. Die engagierte Übungsleiterin steht vorbildlich für besonderes Engagement und Vereinstreue und ist somit nicht nur eine entscheidende Stütze für die TG Worms, sondern auch für die Mitglieder des Vereins und ein Vorbild für die Gesellschaft.

Mit dem Qualitätssiegel zeichnet der Sportbund Rheinhessen Sportvereine für ihre vorbildliche Senior\*innenarbeit im Sport aus und spornt andere Vereine an, es ihnen mit "Sport für Ältere" gleichzutun. So auch die TG Worms. Mit sechs Angeboten für Senior\*innen sowie Mathias Engel als ausgebildeter Senior\*innen Berater werden nicht nur sportliche Aktivitäten angeboten, sondern auch Orte der Kommunikation sowie des Knüpfens von Kontakten und des Treffens von Gleichgesinnten geschaffen und so bewusst Akzente gegen Vereinsamung im Alter gesetzt. Für den Verein ist es bereits die vierte Verlängerung des Qualitätssiegels.

Zu den Angeboten im Seniorensport gehören:

- Seniorengymnastik
- Oldie-Fit
- Tänze im Sitzen
- Sitzgymnastik für Frauen
- Rollator-Fit
- Fit for Fun ab 50



# QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

Jetzt QR-Code scannen oder Kasten anklicken und online anmelden.



## RECHTE & PFLICHTEN VON KASSENPRÜFERN IM VEREIN

Online  
2 LE  
Donnerstag, 30. Januar 2025  
18:00 – 19:30 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-01

Kassenprüfer\*innen haben eine zentrale Aufgabe im Vereinsleben. Sie prüfen die ordnungsgemäße Rechnungslegung und unterstützen so die Transparenz im Verein. In diesem Seminar lernt ihr, wie ihr eure Prüfungen sorgfältig und rechtssicher durchführt, einen Prüfbericht erstellt und wie ihr euch optimal auf die Mitgliederversammlung vorbereitet. Ziel ist es, Unstimmigkeiten zu vermeiden und die Entlastung des Vorstandes sicherzustellen.



## SATZUNGSGEMÄSSE DURCHFÜHRUNG DER MITGLIEDER-VERSAMMLUNG

Online  
3 LE  
Dienstag, 4. Februar 2025  
18:00 – 20:15 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-02

Die Mitgliederversammlung ist das oberste Organ des Vereins. Sie regelt grundsätzlich alle Angelegenheiten des Vereins. Wir helfen euch, eure Mitgliederversammlung im Rahmen des Vereinsrechts vorzubereiten, durchzuführen und nachzubereiten. Wir geben praktische Tipps, wie ihr euch für Konfliktsituationen vor, während und nach der Mitgliederversammlung vorbereiten könnt.

## INTELLIVEREIN - ONLINE-LÖSUNGEN FÜR VEREINE

Online  
Lerneinheiten  
Donnerstag, 6. Februar 2025  
17:00 – 18:30 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-03

„IntelliVerein“ kennt ihr bereits aus der jährlichen Bestandsmeldung und durch unser Sportportal. Doch es kann mehr. Egal ob Mitglieder und Beitragsverwaltung, Buchführung oder Websiteauftritt. Die Software „IntelliVerein“ ist speziell auf die Bedürfnisse der Vereinslandschaft zugeschnitten und hilft dabei, Vereinsarbeit einfacher und effizienter zu gestalten. Das Seminar stellt euch die Software vor und informiert über Kosten sowie technische Voraussetzungen.

## FREIWILLIGENDIENST IM SPORTVEREIN/VERBAND – WIE GEHT DAS?

Online  
Lerneinheiten  
Mittwoch, 12. Februar 2025  
17:30 – 19:00 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SJ-15

Wie wird ein Verein oder Verband Einsatzstelle eines Freiwilligendienstes im Sport? Wie kommt es zum Vertragsabschluss? Was sind Voraussetzungen und was muss beachtet werden? Fragen über Fragen, um jungen Menschen ein Bildungs- und Orientierungsjahr zu bieten, in welchem sie die Einsatzstelle tatkräftig unterstützen und die verschiedenen Tätigkeitsfelder im Sport kennenlernen. Erfahrt alles Wissenswerte in nur 90 Minuten!

## GESETZLICHE UNFALL-VERSICHERUNG AUCH FÜR SPORTVEREINE

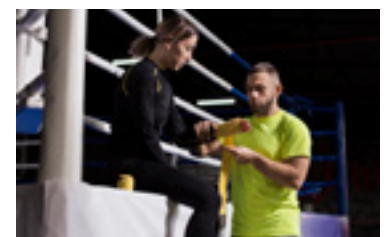
Online  
3 LE  
Donnerstag, 13. Februar 2025  
18:00 – 20:15 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-04

In diesem Online-Seminar erhaltet ihr praktische Informationen rund um die gesetzliche Unfallversicherung der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) für Sportvereine. Themen wie der Kreis der versicherten Personen, typische versicherte Tätigkeiten und der Umgang mit Arbeits- oder Wegeunfällen werden behandelt. Zudem erfahrt ihr, wie ihr euren Verein optimal absichert und Unfallprävention betreiben könnt.

## AUFSICHTSPFLICHT IN SPORTSTUNDEN

Frei-Laubersheim  
4 LE  
Mittwoch, 19. Februar 2025  
18:00 – 21:00 Uhr  
20 €  
KS2025-SB-01

„Als Trainer\*in stehst du immer mit einem Bein im Gefängnis.“ Es ist nur allzu gut, wenn nichts passiert. Manchmal aber passiert doch etwas – was dann? Viele Übungsleiter\*innen haben Angst vor Unfällen, Schäden oder anderen Missgeschicken im Training. Wie ist der aktuelle Stand, was ist zu berücksichtigen und was muss ich als Übungsleiter\*in oder als Vorstand beachten?



## ZUSCHUSSMÖGLICHKEITEN IM KINDER-UND JUGENDSPORT

Online  
2 LE  
Donnerstag, 20. Februar 2025  
18:30 – 20:00 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SJ-02

Förderungen sind für die Vereinsarbeit immens wertvoll und können vielfältig ausfallen. Neben den „klassischen Zuschüssen“ gibt es viele Fördermöglichkeiten, die zwar von Sportvereinen genutzt werden können, aber nicht überall bekannt sind. Von Vereinskassenscheinen, über Aktion Mensch bis hin zu Stifterhelfen gibt es kreative Alternativen, um von Förderungen zu profitieren. Wir zeigen euch diese auf und geben euch einen Überblick im Förderdschungel.



## KLEIN & GROSS – DIE VIelfALT DER SPIELE

Mainz  
8 LE  
Samstag, 22. Februar 2025  
09:00 – 17:00 Uhr  
40 €  
TS2025-SB-01

Wie bereite ich eine Sportstunde vor, wenn es mal schnell gehen muss? Ohne großen Aufwand lassen sich kleine Spiele direkt umsetzen. Wir zeigen euch Charakteristika und Varianten von Bewegungsspielen mit verschiedenen Alltagsmaterialien, die im Nu aufgebaut sind. Basierend darauf werden wir in die Welt der großen Spiele eintauchen und auch hier zahlreiche Varianten vor Ort spielen. Euch erwartet eine Spielesammlung für jede Trainingsstunde – Spaßfaktor garantiert.



## INDOOR-KLETTERN - ERKLIMMEN STEILER WÄNDE ZU JEDER JAHRESZEIT

Mainz  
8 LE  
Samstag, 22. Februar 2025  
09:00 – 16:00 Uhr  
40 €  
TS2025-SB-13

Sportklettern ist eine faszinierende Sportart, die Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer schult. Zugleich ist es ein hervorragendes Mentaltraining zur Gewinnung von Selbstbewusstsein. Dieser Kurs für Erwachsene bietet die Möglichkeit, die Sportart mit all ihren Grund- und Sicherungstechniken sowie Materialien kennenzulernen. Und das Beste: Gegen eine Gebühr von 5 € kann der Kletterschein Toprope erworben werden.

## GENERALI - DIE SPORTVERSICHERUNG

Online  
1 LE  
Dienstag, 25. Februar 2025  
18:00 – 19:00 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-05

Die Sportunfall- und Haftpflichtversicherung ist ein wesentlicher Bestandteil des Sportversicherungsvertrages zwischen uns und der Generali Deutschland Versicherung AG. Die Vereine genießen Versicherungsschutz über den Sportversicherungsvertrag. Das Online-Seminar informiert speziell über den Versicherungsumfang bei Bau-, Unterhalts- und Pflegearbeiten sowie nichtsatzungsgemäße Veranstaltungen des Sportversicherungsvertrages.

## DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN – OLYMPIA FÜR ALLE

Online  
2 LE  
Donnerstag, 6. März 2025  
18:00 – 19:30 Uhr  
10 €  
OW2025-SB-06

In dieser Online-Fortbildung lernt ihr alles über die Möglichkeiten und Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens. Der besondere Fokus liegt auf den Neuerungen, darunter der neue Leistungskatalog mit vier Kraftdisziplinen. Ihr bekommt einen Überblick über die verschiedenen Disziplinen, die Anforderungen und die Vorbereitung, um das Sportabzeichen erfolgreich zu vermitteln. Egal ob Prüfer\*innen, Teilnehmende oder einfach Interessierte: Holt euch die Goldmedaille in die Schule oder den Sportverein!



## NACHHALTIGKEIT IM SPORTVEREIN

Online  
3 LE  
Donnerstag, 6. März 2025  
18:00 – 20:15 Uhr  
Kostenlos  
OW2025-SB-07

In diesem Seminar erfahrt ihr, wie ihr Nachhaltigkeit in eurem Sportverein aktiv fördern könnt. Von Beleuchtungssystemen mit Bewegungsmeldern über Fahrgemeinschaften bis hin zum Verzicht auf Einweggeschirr – es gibt zahlreiche und leicht umsetzbare Ansätze. Wir zeigen euch, wie ihr Alternativen umsetzt, Einsparpotenziale nutzt und in eine nachhaltige Zukunft startet. Tipps & Tricks von Expert\*innen sowie der „Kompass Nachhaltige Sportvereine RLP“ bieten wertvolle Unterstützung für euren Verein.

## MODERNE VEREINSORGANISATION

Online  
8 LE  
Samstag, 8. März 2025  
09:00 – 16:00 Uhr  
40 €  
OW2025-SB-08

In diesem "Online-Best Practice Workshop" erfahrt ihr, wie der TuS Sausenheim erfolgreich mit kostenlosen Tools arbeitet, um die Vereinsarbeit effizient zu organisieren – von Vorstandsaufgaben bis zu projektbezogener Mitarbeit. Wir stellen euch diese kostenlosen Tools vor und zeigen, wie ihr eure eigene Vereinsplattform aufbaut. Zudem gibt es Inputs zu Zeitmanagement und Verhaltensdimensionen (DISG), um Teams optimal zu koordinieren.

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IM SPORT

Mainz  
4 LE  
Montag, 10. März 2025  
18:00 – 21:00 Uhr  
20 €  
KS2025-SB-02

Taucht in die Welt der Sporternährung ein! In dieser Fortbildung erfahrt ihr alles über die Basics der Sporternährung, aktuelle Trends bei Nahrungsergänzungsmitteln und die Bedeutung zyklusorientierter Ernährung. Zudem erhaltet ihr wertvolle Tipps, um eure sportliche Leistung durch gezielte Ernährungsstrategien zu verbessern, Supplements somit richtig einzusetzen und Dopingfallen (im Ausland) zu vermeiden.



# STAFFELSPIEL FÜR KLEIN & GROSS

- Alter: 6 bis 99 Jahre
- Anzahl: 12 bis 20 Personen
- Zeit: 10 Minuten
- Material: Würfel, Hütchen, Zettel mit Übungen

## Spielablauf

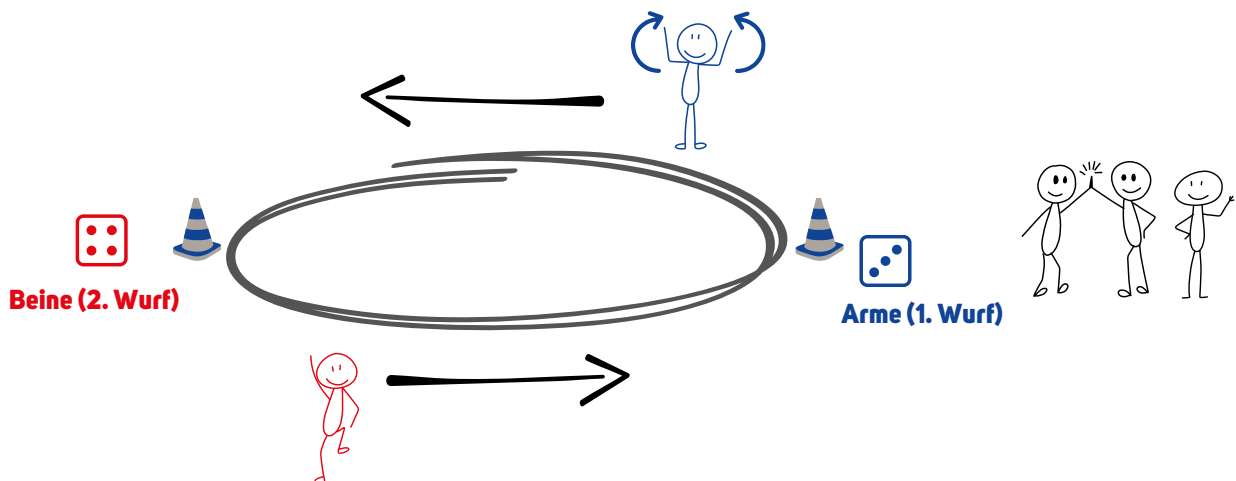
- Die gesamte Gruppe spielt zusammen
- Laufstrecke etwa 15-20 Meter
- Materialien (je 1 Würfel + Übungszettel) an den beiden Hütchen deponieren
- An jedem Hütchen wird gewürfelt, sodass jede\*r Läufer\*in auf dem Hin- und Rückweg je eine Übung macht
  - 1. Wurf = Bewegung der Arme auf dem Hinweg
  - 2. Wurf = Bewegung der Beine auf dem Rückweg

## Arme (1. Wurf) - Hinweg

- Arme gleichzeitig rückwärts kreisen
- Arme abwechselnd rückwärts kreisen
- Arme nach oben strecken
- Arme nach unten strecken
- Arme seitlich ausstrecken
- Arme entgegengesetzt kreisen

## Beine (2. Wurf) - Rückweg

- Fußgelenklauf
- Anfersen
- Knie anziehen (Skippings)
- Hopserlauf
- Seitsteps
- Überkreuzlauf



Weitere Staffelspiele  
findet ihr hier:



# QUALIFIZIERUNGEN DES SPORTBUNDES

## Eure Erfahrungen aus der Praxis

„Ich habe über 40 Jahre eine Gymnastik- und Tanzgruppe geleitet und durch die ÜL-Lizenz sowie die Fortbildungen immer eine Sicherheit erhalten, die Übungsstunden in guter Qualität umsetzen zu können.“

**Gabriele Schmich-Gehbauer, TV Nierstein**

„Die ÜL-Lizenz war nach dem Übungsleiterhelferschein mein Einstieg, erste Sportgruppen ganz allein zu halten, das Training nach meinen Vorstellungen zu gestalten und Vorbild für die vielen sportbegeisterten Kinder im Verein zu sein.“

**Isabell Hach, TGM Gonsenheim**

„Mich persönlich stören die vielen PC-Fortbildungen. Das ganze Menschliche geht dabei verloren. Ich denke gerne an die schönen Zeiten in Seibersbach zurück.“

**Jutta Seckert, TuS Grün Weiss Wendelsheim**

„Die Vereinsmanager-Lizenz hilft mir bei der Arbeit als Vorsitzender. Da man von allen Themen etwas beigebracht bekommt und es in den Erweiterungsmodulen vertiefen kann.“

**Lukas Braum, HC Gonsenheim**

„Durch die ÜL- & JL-Lizenz konnte ich meine Angst vor Unbekanntem überwinden und mir viel Fachwissen in Bezug auf Vereinsstrukturen und den Übungstundenaufbau aneignen.“

**Mia Mesarec, Mombacher Turnverein 1861 e.V.**

„Ich habe durch die ÜL-Ausbildung die Struktur und Planung meiner Trainings nochmal auf ein anderes Level heben können. Darüber hinaus habe ich über die ÜL-C- und ÜL-B-Ausbildung Zugang zum organisierten Sport in Rheinhessen gefunden und viel über die Fördermöglichkeiten des Verbands erfahren, was meinen Verein enorm vorangebracht hat.“

**Maximilian Lüke, Floorball Mainz e.V.**

# GEMEINSAM FIT IM ALTER

## Seniorensport als Schlüssel zu Gesundheit und Zusammenhalt

**S**abine Molitor begann ihre Laufbahn im Verein, wie viele andere Übungsleiter\*innen, mit dem Kinderturnen. „Ich habe damals angefangen einfach mal auszuhelfen. Aus ein paar Stunden wurden dann 20 Jahre, in denen ich mit meinen eigenen Kindern aktiv war“, erzählt sie. Doch im Laufe der Zeit entdeckte sie eine neue Leidenschaft – die Arbeit mit älteren Menschen. Durch eine Kollegin, die damals bereits Übungsstunden für Senior\*innen betreute, kam Sabine mit dieser Zielgruppe in Kontakt. „Das ist jetzt auch schon über zehn Jahre her und ich habe mich mit verschiedenen Fortbildungen immer tiefer eingearbeitet.“ Schließlich entschied sie sich 2017, die B-Lizenz mit dem Schwerpunkt Haltung- und Bewegungssystem und Herz-Kreislaufsystem zu absolvieren und danach das Zertifikat zur Seniorenberaterin zu erwerben.

Die Senior\*innengruppen beim TV Klein-Winternheim haben eine lange Geschichte. Einige der Teilnehmer\*innen sind im Verein mitgewachsen, oft über die regulären Sportangebote wie die Wirbelsäulengymnastik und sind schließlich in die seniorenspezifischen Gruppen gewechselt. „Die Gruppen sind mit uns gealtert“, erklärt die 63-Jährige lächelnd. In den verschiedenen Kursen für Senior\*innen wie Yoga,



In einer zunehmend alternden Gesellschaft gewinnen seniorenspezifische Sportangebote immer mehr an Bedeutung. Eine zentrale Rolle spielen dabei Seniorenberater\*innen, die durch ihre Übungsstunden nicht nur den sportlichen, sondern auch den sozialen Zusammenhalt fördern. Das Zertifikat „Seniorenberater\*in“ wird durch uns als Sportbund Rheinhessen vergeben und richtet sich vor allem an Menschen in Sportvereinen, die sich verantwortungsvoll in der Seniorenarbeit engagieren möchten. Der Erhalt des Zertifikats ist zudem ein entscheidendes Kriterium für das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Sportverein“. Sabine Molitor, seit über zehn Jahren beim TV Klein-Winternheim tätig, hat diesen Weg beschritten und erzählt im Interview, wie wichtig ihre Zertifizierung für ihre Arbeit ist.

Pilates und Feldenkreis trainieren regelmäßig acht bis zwölf Personen. Manche nutzen mehrere Angebote und trainieren so mindestens zweimal pro Woche.

Sabine Molitor ist im Vorstand des TV Klein-Winternheim als Frauen- und Seniorenbeauftragte tätig und betreut mehrere Seniorensportgruppen. Ihre Aufgaben gehen jedoch weit über die reine Sportanleitung hinaus. Sie sorgt dafür, dass die Teilnehmer\*innen sich gut aufgehoben fühlen und dass die Übungen an ihre individuellen Fähigkeiten angepasst sind. „Manche sagen, dass sie etwas nicht können. Aber mein Motto ist: Versuch es einfach im Rahmen deiner Möglichkeiten“, erklärt sie. Die Übungen sind speziell darauf ausgelegt, die Arm- und Beinkraft, die Rumpfmuskulatur, das Gleichgewicht, die Haltung und die Beweglichkeit zu verbessern – wesentliche Elemente, die im Alltag älterer Menschen enorm wichtig sind. Im Gegensatz zum Training mit jüngeren Gruppen finden hier die Stunden oft als Hockergymnastik statt, sodass die Teilnehmer\*innen im Sitzen trainieren können.

Neben den sportlichen Aktivitäten organisiert die Übungsleiterin gemeinsam mit Ehrenamtlichen auch Ausflüge und Feiern, die den sozialen Austausch fördern. „Es geht oft auch darum, den Kontakt zu den Gemeinden und Ortsverwaltungen zu pflegen, damit wir zum Beispiel Räume oder Unterstützung für unsere Aktivitäten bekommen.“ Der Panoramaweg, ein Ausflug, bei dem die Teilnehmer\*in-



nen – manche mit Rollator – gemeinsam unterwegs sind, zeigt, wie wertvoll der soziale Aspekt der Seniorenarbeit ist. Eine weitere jährliche Großveranstaltung im September ist „Sport im Ort“. Hier kommen alle Vereine zusammen und präsentieren sich auf ihre Art und Weise. Für die Senior\*innen gibt es ein Café, in dem sie sich bei Kaffee und Kuchen entspannen können, während sie den Aktivitäten der jüngeren Vereinsmitglieder zusehen.

Eine besondere Kooperation besteht zwischen dem TV Klein-Winternheim und einem lokalen Senior\*innen-Wohnpark. Seit Oktober finden dort wöchentliche Gymnastikstunden statt, die in den Räumen des Wohnheims angeboten werden. Die Einheiten mit aktuell elf Teilnehmer\*innen sind für die Bewohner\*innen kostenfrei und bieten ihnen die Möglichkeit, an angepassten Übungen teilzunehmen. Eine langjährige Kollegin und ebenfalls zertifizierte Senio-

renberaterin, Sieglinde Nauth, hat dieses Angebot initiiert und plant ab Januar 2025 eine weitere Gymnastikstunde zu starten. Sieglinde, die auch DOSB-Übungsleiterin B im Gesundheitssport ist, führte die Gymnastikstunden bereits seit Jahren durch.

Für Sabine war die Zertifizierung zur Seniorenberaterin ein wichtiger Schritt. „Ich wollte mehr Kenntnisse gewinnen, gerade im Umgang mit den älteren Teilnehmer\*innen. Es ist einfach wichtig, immer wieder neue Impulse zu bekommen, wie man die Übungen gestaltet und wie man auf die Teilnehmer\*innen eingeht.“ Die Ausbildung hat ihr auch dabei geholfen, den Senior\*innen das Gefühl zu geben, verstanden und gut betreut zu werden. „Die Teilnehmer\*innen wissen, dass da jemand ist, der speziell geschult ist. Das gibt ihnen ein gutes Gefühl“, betont sie.

Besonders in Erinnerung geblieben ist der Seniorenberaterin eine Teilnehmerin, die mit 88 Jahren in die Gruppe kam und zuvor keinen Sport gemacht hatte. „Sie kam hierher ‚alles tut weh, alles knackt überall‘ und hatte solch einen Elan. Heute ist sie 91 und zeigt mit Stolz, wie gut sie sich noch bewegen kann. Sie ist für uns das absolute Paradebeispiel.“ Solche Erfolgserlebnisse motivieren Sabine, ihre Arbeit fortzusetzen. Doch es gibt auch Herausforderungen: „Diejenigen, die wirklich etwas tun müssten, die kriegen wir oft nicht von der Couch. Aber diejenigen, die kommen, sind hochmotiviert, und das ist unser Ansporn.“



# DIE VORTEILE UND HERAUSFORDERUNGEN DER JUGENDLEITER-LIZENZ

**Ein Interview mit Laura Wersching**

Laura Wersching, 18 Jahre alt und Jugendleiterin beim Luftsportverein Osthofen und TSV Rhenania Rheindürkheim, spricht über die Chancen und Herausforderungen, die eine Jugendleiter-Lizenz mit sich bringt – und wie sie dabei über sich selbst hinauswächst.





**L**aura Wersching ist 18 Jahre alt und bereits eine erfahrene Jugendleiterin. Seit ihrer frühen Jugend engagiert sie sich leidenschaftlich für ihre Vereine, den Luftsportverein Osthofen und den TSV Rhenania Rheindürkheim. Inspiriert durch ihre Eltern, die ebenfalls ehrenamtlich tätig sind, begann Laura schon mit 14 Jahren, Verantwortung im Verein zu übernehmen. „Als meine Eltern mich in die Planungen einbezogen haben, wurde mir bewusst, wie erfüllend es ist, aktiv etwas mitgestalten zu können“, erzählt Laura. Seitdem hat sie sich Schritt für Schritt zur Jugendleiterin entwickelt – ein Weg, der viel Engagement, Geduld und Lernbereitschaft gefordert hat.

## „Mit der Lizenz habe ich die Möglichkeit, die Interessen der Jugendlichen zu vertreten“

Mit 15 Jahren übernahm Laura die stellvertretende Jugendleitung beim Luftsportverein Osthofen – welcher ein breites Spektrum an Aktivitäten rund ums Fliegen, wie Segelflugausbildung, Motorflug und die Ausbildung zum Fluglehrer, anbietet – dabei erkannte sie schnell, dass es für diese Aufgabe fundiertes Wissen braucht. Die Jugendleiter-Lizenz bot ihr genau diese Möglichkeiten. Die Ausbildung vermittelt umfassende Kenntnisse in den Bereichen Vereinsrecht, Kommunikation und Pädagogik, was bei ihrer täglichen Arbeit hilft. „Mit der Lizenz habe ich die Möglichkeit, die Interessen der Jugendlichen gezielt zu vertreten und zugleich als Brücke zwischen ihnen und den Vereinsvorsitzenden zu agieren“ berichtet sie stolz.

Neben der inhaltlichen Weiterbildung bietet die Jugendleiter-Lizenz auch handfeste Vorteile. So erhält der Verein eine fi-

nanzielle Unterstützung vom Sportbund Rheinhessen, der die Arbeit von jungen Ehrenamtlichen sehr schätzt. „Es fühlt sich gut an, die Anerkennung zu spüren und zu wissen, dass unsere Arbeit wichtig ist und gefördert wird“, fügt Laura hinzu.

In ihrer Rolle als Jugendleiterin ist Laura für eine Vielzahl von Aufgaben verantwortlich. Sie organisiert Fluglager und wöchentliche Treffen und Aktivitäten für die Jugendlichen vom LSV Osthofen bei denen gemeinsam gekocht wird, Filme geschaut oder handwerkliche Projekte im Vereinsheim vorgebracht werden. „Diese Treffen sind wichtig, um den Zusammenhalt zu stärken. Das Teamgefühl wächst mit jeder gemeinsamen Aktion“, sagt sie. Darüber hinaus hilft sie bei der Organisation von größeren Veranstaltungen in der Landesluftsportjugend, wie den JuLeiCa-Lehrgang, der alle zwei Jahre stattfindet und die jährliche Jugendleitertagung. Beim TSV Rhenania ist Laura als Trainerin für verschiedene Gruppen in unterschiedlichen Altersklassen zuständig und als Jugendleitung im Vorstand. Der TSV Rhenania ist ein traditionsreicher Sportverein in Worms mit den Schwerpunkten Fußball, Turnen, Breitensport und Fitnessangebote, die sowohl für Kinder als auch Erwachsene konzipiert sind. Sie ist hauptsächlich für die Kleineren verantwortlich, um die Kinder bei Ausflügen oder Turnfesten zu betreuen. Als Vorstandsmitglied gibt sie jedoch auch die Interessen und Wünsche der anderen Trainer\*innen an den Vorstand weiter.

Doch Laura gibt offen zu, dass die Balance zwischen ihrem Engagement, der Schule und ihrer Freizeit oft eine Herausforderung ist. Als Schülerin des Rudi-Stephan-Gym-

## „Man lernt für das eigene Leben“

nasiums in Worms steht sie kurz vor dem Abitur und muss ihre Zeit gut einteilen. Dennoch ist sie stets Ansprechpartnerin für die Kinder und Jugendlichen – sei es bei Fragen zu Vereinsangelegenheiten oder wenn es einfach nur ein offenes Ohr braucht. „Manchmal ist es schwierig, alles unter einen Hut zu bekommen. Zum Glück habe ich einen Stellvertreter, mit dem ich eng zusammenarbeite und die Aufgaben aufteilen kann. Das ist enorm hilfreich“, erklärt Laura.

Nach dem Abitur plant die Schülerin eine Ausbildung zur Pilotin – ein Traum, der mit ihrer Leidenschaft für das Fliegen verbunden ist und den sie entschlossen verfolgt. Ihre Arbeit als Jugendleiterin sieht sie dabei als wichtige Vorbereitung für ihre berufliche Zukunft. „Die Fähigkeiten, die ich hier lerne, wie Verantwortung, Selbstdisziplin und Kommunikation, werden mir später in jedem Bereich helfen“, sagt sie.

Doch bevor sie den Weg als Pilotin einschlägt, hat Laura noch ein großes Ziel: Sie möchte den Verein für die Zukunft stärken und andere Jugendliche motivieren, ebenfalls Verantwortung zu übernehmen. „Ich möchte, dass die Jüngeren sehen, wie wertvoll die Jugendleiter-Lizenz ist – nicht nur für den Verein, sondern auch für das eigene Leben. Man lernt so viel über sich selbst und über das Zusammenleben mit anderen.“ Ihre Vision ist es, eine starke Gemeinschaft zu fördern und den Verein auch für die kommenden Generationen attraktiv zu gestalten.





Lidl lohnt sich

Lidl lohnt sich

# Wir sind Frische-Partner des Sportbund Rhein Hessen

Ihr gebt alles für den Sport und wir für frische Lebensmittel!



Abb. ähnlich. Für Druckfehler keine Haftung. **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen  
Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter [www.lidl.de/filialsuche](http://www.lidl.de/filialsuche) oder 0800 4353361.

**lidl.de**



# Kollegen im Verkauf (m/w/d)

Quereinsteiger  
willkommen!

„Im besten Team das Beste geben: geht nirgendwo besser als hier.“

Jennifer, Verkäuferin

## Deine Möglichkeiten

### Auszubildende

(1.100 €/Monat im 1. Jahr, bei Vollzeit)

### Abiturientenprogramm

(1.200 €/Monat in den ersten 6 Monaten, bei Vollzeit)

### Studentenjobber

(Mind. 15 €/Std.\*)

### Verkäufer

(Mind. 15 €/Std.\*)

## Deine Vorteile



Übertarifliches Gehalt inklusive  
Urlaubs- und Weihnachtsgeld



Unbefristeter  
Arbeitsvertrag

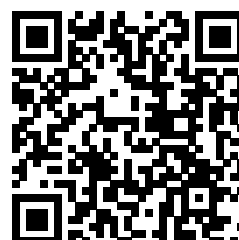


Bezahlte  
Überstunden

Bewirb dich auf [jobs.lidl.de](https://jobs.lidl.de)  
**#teamlidl**



Weitere Informationen zu unseren Arbeitgeberauszeichnungen auf [jobs.lidl.de/arbeitgeberauszeichnungen](https://jobs.lidl.de/arbeitgeberauszeichnungen).  
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form. Wir meinen immer alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung. Die verkürzte Sprachform hat redaktionelle Gründe und ist wertfrei.  
\*Mindesteinstiegslohn ab 1.9.2024 für tarifl. Kollegen (auch ohne abgeschlossene Berufsausbildung), je nach Erfahrung und Tarifgebiet deutlich mehr. Gilt nicht für Praktikum, Ausbildung, Abiturientenprogramm sowie Duales Studium.





 **LOTTO**

Rheinland-Pfalz

***Partner des Sports***



Anbieter gem. §9 Abs. 8 GlüStV 2021. Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.  
Nähere Informationen unter [www.buwei.de](http://www.buwei.de). Hotline der BzGA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).