

LSB Magazin

LandesSportBund Niedersachsen

Verein(t) klimaneutral
Jetzt kostenlose Energie-
beratung sichern!
S. 8-9

LSB-Statistik
Mehr Mitglieder in den
Sportvereinen
S. 7

Olympische Spiele
Aus Niedersachsen in
Mailand und Cortina
S. 14-19



Auf zwei Rädern
erleben & begegnen

10 Jahre

Radfahren
vereint



20.06.2026 / 11-15 Uhr
Jubiläums-Veranstaltung
in Hannover

Ort: Skatehalle Gleis D
beim Verein zur Förderung
von Jugendkultur und Sport e.V.

→ Der Veranstaltungsort ist
barrierefrei zugänglich!

Anmeldung für
den 20.06. unter:



SCAN ME

(Anmeldeschluss:
14.06.2026)

Zweites Juni-Wochenende
Radtour in / um Celle

Erstes Juni-Wochenende
Radtour in / um Oldenburg

03.06.2026
Weltfahrradtag (Auftakt)

Unser Projekt wird 10 Jahre alt und
das wollen wir feiern mit allen Projekt-
aktiven und auch neuen Interessierten.
Seid mit dabei und erlebt „Radfahren
vereint“ hautnah!

Mehr Details zum Projekt und
Jubiläum gibt's hier!



SCAN ME



Reinhard Rawe,
LSB-Vorstandsvorsitzender

Anmerkungen aus dem Mittelfeld

Was veranlasst Tausende von Menschen aus aller Welt in Sportbekleidung eine vorgegebene Strecke in möglichst geringer Zeit zu absolvieren, an den Ausgangspunkt der Bemühungen zurückzukehren, danach körperlich ziemlich am Ende zu sein und für das Ganze auch noch Geld zu bezahlen? Um die Antwort gleich vorwegzunehmen: Ich weiß es auch nicht!

Sind Stadtmarathonläufe die letzten Abenteuererfahrungen für uns Mitteleuropäer? Folgt die Läuferchar ein Vorbild oder einem Ideal? Sind berausende Kräfte im Spiel? Sollen in der Öffentlichkeit persönliche Grenzen gesucht und überwunden werden? Will man nach Wochen und Monaten der Trainingsvorbereitung endlich das sportliche Erfolgserlebnis spüren? Wahrscheinlich ist von alledem etwas dabei, wenn sich an nahezu jedem Wochenende irgendwo in Deutschland Marathonis auf die Strecke von 42,195 km machen.

Der Hannover-Marathon verzeichnete in diesem Jahr eine Rekordbeteiligung und einen

Annahmestopp für die Halbmarathonstrecke. Die Zuschauerresonanz in Hannover und an den anderen Austragungsorten ist herausragend hoch und die Begeisterung am Straßenrand erinnert vielerorts an den Karneval in Rio.

Es gibt zwar auch eine kleine Anzahl von Spitzenläufer*innen, die vom Marathonlauf leben und schon nach knapp zwei Stunden den Ausgangspunkt wieder erreicht haben. Die Vielzahl der Marathonis aber kämpft nicht um Geld oder Platzierungen, sondern nur um die Verbesserung der eher durchschnittlichen eigenen Laufzeit oder ganz einfach nur um das Ankommen.

In dem ganzen Verhalten der Laufbegeisterten steckt zugegebenermaßen keine Logik, eher Mystik. Der Manager neben dem Senior, die Jugendliche neben dem Beamten – jeder kämpft für sich, und doch gibt es gerade im Mittelfeld eine seltsame Allianz. Da gibt man sich Tipps und auch die Wasserflasche, motiviert den Schwächeren und wird selbst angefeuert – ein selten erlebtes Gefühl von

sportlicher Kameradschaft und Sympathie, und das von unbekanntem Menschen! Dazu die Erfahrung, sich selbst besiegt und etwas geschafft zu haben, was viele nicht können – und auch gar nicht wollen!

Der Marathonlauf ist und bleibt etwas ganz Besonderes. Nach dem Zieleinlauf der Blick auf die Uhr: Beim nächsten Mal möchte ich etwas schneller sein – warum eigentlich?

Die Laufsaison 2026 hat begonnen, lassen Sie sich anstecken!

Ihr

Reinhard Rawe,
Vorstandsvorsitzender
LandesSportBund Niedersachsen

Sagen Sie uns Ihre Meinung!
rrawe@lsb-niedersachsen.de

Inhalt

ZWEI 2026

3

Editorial
Anmerkungen aus dem Mittelfeld

6

Investition in den Schwimm-Standort
LSB beteiligt sich an Sanierungskosten am Sportleistungszentrum

7

LSB-Statistik

Mitgliedschaften im LandesSportBund steigen im vierten Jahr in Folge

8-9

Kostenlose Energieberatung

LSB gibt Startschuss für das Projekt „Verein(t) klimaneutral“

10-11

AUSGEZEICHNET

Jetzt auch für Sportbünde, Sportjugenden und Landesfachverbände

12-13

Behindertensportlerin des Jahres
Große Ehre für Skiläuferin Helena Klintschar

14-15

Para-Eishockey

Felix Schrader macht bei den Winterspielen das Spiel seines Lebens

16-17

Bleibende Eindrücke

Ida Brehme und Philipp Povel erzählen vom Deutschen Olympischen Jugendlager

18-19

Zuschauerlegende

Hannelore Paepcke aus Niedersachsen erlebt in Mailand und Cortina ihre 33. Olympischen Spiele

20-21

Sportpsychologie macht Schule

Pilotprojekt zur Sportpsychologie im Schulunterricht

22-23

Erlebniscamp Langeoog
Saisonstart mit Auszeichnung

24

Ehrenamt überrascht
Start der neunten Ausgabe

25

Erster bundesweiter Ehrentag
Der LSB feiert mit und fördert verschiedene Vereinsaktionen

26-27

Kurz(s)print

Kompakte Meldungen aus dem Sport in Niedersachsen

28

Was macht eigentlich...?

Ju-Jutsu-Sportlerin Mandy Sonnemann

29

Tipps vom Rasenfuchs

In fünf Schritten zum Saison-Rasen



30

Neues Angebot für LSB-Mitglieder
Barrierefreie PDFs über Eye-Able

30

Neue Broschüre
Stärkung des inklusiven Ehrenamts

31

Sterne des Sports
Neuer Bewerbungszeitraum gestartet

32-33

Publikumsbeliebter

Denise de Vries vom VfL Rastede spricht über ihren Erfolg bei den Sternen des Sports

34

Soziale Arbeit und Sport
Lotto-Sport-Stiftung lädt zum ersten MOBILEE Kongress ein



Impressum - ZWEI 2026 (Erscheinungszeitraum: April 2026)

Herausgeber und Verleger:
LandesSportBund Niedersachsen,
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover,
Tel.: 0511 1268-0

Adressverwaltung:
Guido Samel, Tel.: -137,
E-Mail: gsamel@lsb-niedersachsen.de

Redaktion und Anzeigen:
Marcel Lamers, Tel.: 0511/1268-151 (verantwortlich)
Frank Dullweber, Tel.: -222
Jan Jüttner, Tel.: -223
Jaak Beil, Tel.: -224
Finja Mathy, Tel.: -279

Erscheinen: 6 x pro Jahr
Auflage: 10.400

Redaktions- und Anzeigenschluss:
5. des Vormonats

Druck:
Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG,
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Bildnachweise

Cover: IMAGO/Panthermedia; Seite 4 (unten): IMAGO/Ralf Kuckuck; Seite 5 (oben rechts): Segler-Verein Großenheidorn; Seite 5 (unten rechts): BVR/DOSB/Marius Schwarz; Seite 6: OSP Niedersachsen; Seite 8: Segler-Verein Großenheidorn; Seite 9: IMAGO/Fotoagentur WESTEND61; Seite 12-13: Volker Minkus; Seite 14: IMAGO/Ralf Kuckuck; Seite 15: IMAGO/Ralf Kuckuck; Seite 14/15 (Hintergrund): IMAGO/ZUMA Wire; Seite 16/17: picture alliance/Team D; Seite 18/19 (Hintergrund): Adobe Stock/Cienpies Design; Seite 19: picture alliance/Team D; Seite 20 (Sebastian Frank): FK Göttingen; Seite 20 (Peter Wellbrock): Hannover 96/Lars Kaletta; Seite 26 (Bewegungskalender): sj Northeim-Einbeck; Seite 26 (Wiederwahl): NFV/Lars Kaletta; Seite 26 (Sportabzeichen-Tour): DOSB/ Kazma; Seite 27 (Schwimmoffensive boomt): pixabay.com/Pezibear; Seite 28 (Mandy Sonnemann): Deutscher Ju-Jutsu Verband; Seite 29 (Rasen unten): pixabay.com/jamisonll; Seite 29 (Zahlen): pixabay.com/Paolionio; Seite 29 (Hintergrund Himmel): pixabay.com/marc-mjollnir; Seite 32-33: BVR/DOSB/Marius Schwarz; Seite 34: Nds. Lotto-Sport-Stiftung.

Gendersensible Sprache

Der LandesSportBund Niedersachsen orientiert sich in seiner Kommunikation am Leitfaden „Genderbewusste Sprache im DOSB und in der dsj“ des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Deutschen Sportjugend. Damit möchten der LSB und seine Sportjugend die gesamte Vielfalt Sportdeutschlands in allen Dimensionen abbilden und die unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten berücksichtigen. Auch im LSB Magazin als Verbandszeitschrift wird daher auf das Gendersternchen sowie eine Neutralisierung von Begriffen zurückgegriffen.



Investition in den Schwimm-Standort

LSB beteiligt sich maßgeblich an Sanierungskosten von Schwimmhalle am Sportleistungszentrum Hannover

Das Sportleistungszentrum am Olympiastützpunkt in Hannover hat einiges zu bieten: unter anderem ein Judo-Dojo, eine voll ausgestattete Leichtathletikhalle und einen 3x3-Trainingscourt. Zu den Liegenschaften gehört auch die Schwimmhalle, die unter anderem als Bundesstützpunkt für die Sportart Wasserball dient, zudem trainieren dort viele Weltklasse-Schwimmer*innen und Schulklassen aus Hannover. Eigentümerin der Schwimmhalle ist die Landeshauptstadt Hannover, der LSB nutzt die Anlagen mit seinen Sportler*innen nach Absprache mit der Stadt. Damit die Sportler*innen die besten Bedingungen vorfinden, werden die Sportstätten stetig saniert. Jetzt ist die Schwimmhalle an der Reihe.

1,8 Millionen Euro vom LSB

Die Sanierungskosten der Schwimmhalle belaufen sich laut Niedersächsischem Sportministerium auf rund fünf Millionen Euro. Der Bund hat angekündigt, bis zu 2,25 Millionen Euro der Summe zu übernehmen.

Der LandesSportBund Niedersachsen beteiligt sich maßgeblich an der Finanzierung:

Aus der Finanzhilfe stellt der LSB einmalig bis zu 1,8 Millionen Euro für die Modernisierung bereit. „Für den Spitzensportstandort Niedersachsen ist das ein positives Signal“, so der LSB-Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe. „Mit der Sanierung werden sich die Trainingsbedingungen deutlich verbessern.“

Weiterentwicklung des Spitzensports

Für den LSB ist die Investition ein klares Bekenntnis zur Weiterentwicklung des Spitzensports in Niedersachsen. Moderne und leistungsfähige Sportstätten sind eine entscheidende Voraussetzung für internationale Erfolge und nachhaltige Nachwuchsförderung. Gemeinsam mit Bund, Land und Kommune setzt sich der LSB dafür ein, optimale Rahmenbedingungen für Athlet*innen zu schaffen. Die Stadt Hannover wird sich nach eigenen Angaben mit 19 Prozent der Kosten beteiligen, dies entspricht 950.000 Euro. Die Sportstadt Hannover behalte damit auch in Zukunft eine hochwertige Trainingsstätte für den Bundesstützpunkt Wasserball und für den Schwimmsport, so Oberbürger-

meister Belit Onay. Die Niedersächsische Sportministerin Daniela Behrens sieht die Investition wie diese in den Spitzensport als „dringend erforderlich“, um bei der Bewerbung Deutschlands um die Ausrichtung Olympischer und Paralympischer Spiele glaubhaft und konkurrenzfähig zu sein.

Geld aus dem Sondervermögen

Die Bundesförderung erfolgt aus dem Sondervermögen Infrastruktur und Klimaneutralität. Der Bund hatte Ende 2025 angekündigt, dass zusätzlich 150 Millionen Euro aus dem Sondervermögen für den Spitzensport zur Verfügung gestellt werden. Gleichzeitig wurden die Länder und Kommunen dazu aufgefordert, Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen, Ersatz- und auch Neubauten an Bundesstützpunkten ab einem Bundesanteil von jeweils über 2 Millionen Euro zu benennen. Das Land Niedersachsen hatte daraufhin die Sanierung der Schwimmhalle im Sportleistungszentrum Hannover angemeldet.

www.osp-niedersachsen.de/standort-hannover/sportstaetten/



Die Schwimmhalle im Sportleistungszentrum verfügt über ein 50x25 Meter Becken, das auf zehn 50-Meter-Bahnen aufgeteilt werden kann. Durch Unterwasserfenster können Trainer*innen die Bewegungen unter der Wasseroberfläche sehen.

Mitgliedschaften steigen leicht

Der LSB verzeichnet im vierten Jahr in Folge einen Mitgliederzuwachs. Starkes Signal für den Sport in Niedersachsen.

Die positive Entwicklung setzt sich fort: Die Mitgliedschaften in den niedersächsischen Sportvereinen steigen weiter leicht an und senden damit ein starkes Signal für den organisierten Sport im Land. Insgesamt sind es laut der aktuellen Bestandserhebung mehr als 2,7 Millionen Mitgliedschaften in mehr als 9.000 Sportvereinen – ein Plus von etwa 0,5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. „Der Sport bleibt die größte Bürgerbewegung in Niedersachsen. Die Zahlen unterstreichen die Bedeutung der niedersächsischen Sportvereine als Orte der Bewegung, Begegnung und Gemeinschaft“, so der LSB-

Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe. Mit dem erneuten Anstieg verzeichnet der LSB im vierten Jahr in Folge ein Plus an Mitgliedschaften. Der Wert übertrifft sogar die Zahlen vor den „Corona-Jahren“.

Der größte Sportverein in Niedersachsen bleibt weiterhin Hannover 96 mit 23.375 Mitgliedschaften, gefolgt vom ASC Göttingen (12.746) und dem Turn-Klubb zu Hannover (9.400).

Auch im Nachwuchsbereich liegt Hannover 96 mit 5.088 Mitgliedern bis 14 Jahre an der Spitze. Insgesamt sind mehr als

500.000 Mitglieder in den niedersächsischen Sportvereinen zwischen 7 und 14 Jahre alt. Dies entspricht einem Anteil an den Gesamtmitgliedschaften von fast 19 Prozent. Im Alter zwischen 0 und 6 Jahren beträgt der Anteil etwa 7 Prozent bei circa 190.000 Mitgliedschaften. Die ausführliche Statistik ist auf der LSB-Homepage abrufbar.



LSB-Statistik 2026

– Anzeige –



ARAG Reiseversicherung

Gute Reise? *Aber sicher.*

Reisen stärken den Teamgeist. Mit unserer Reiseversicherung sind Ihr organisierender Verein und die Teilnehmer der Reise geschützt. Durch die Verbindung aus Insolvenzversicherung und Veranstalter-Haftpflicht – für nur 61 Cent pro Teilnehmer, zzgl. Teilnehmersicherung. Sporttasche schon gepackt?



Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de

Kostenlose Energieberatung

Der LandesSportBund ermöglicht im Rahmen des Projekts „Verein(t) klimaneutral“ kostenlose Impulsberatungen zur Energieeinsparung. Vereine, die über Sportstätten mit einem guten energetischen Standard verfügen, können sich in den Kategorien Bronze, Silber und Gold zertifizieren lassen.

Im Einklang mit der Natur: Der Segler-Verein Großenheidorn hat am Ostufer des Steinhuder Meeres eine beeindruckende Heimat für seine knapp 300 Mitglieder geschaffen. „Wir sind der letzte Verein vor dem Naturschutzgebiet und wenn wir bei uns aufs Steinhuder Meer fahren, dann fahren wir entlang der Bojenkette, die das Ufer und das Naturschutzgebiet vor dem ganzen Trubel schützt“, erklärt der erste Vorsitzende



Joachim Butzlaff. Eine Lage, die verpflichtet. Das zweigeschossige Vereinsheim, das 2017 erbaut wurde und neben einem großen Clubraum auch mehrere Übernachtungszimmer bietet, ist mit energieeffizienter Gebäudetechnik ausgestattet und wird stetig mit dem Blick auf eine nachhaltige Bewirtschaftung weiterentwickelt. „Wir sind ein Verein mit fast 70 Kindern und Jugendlichen. Die Jugendlichen stellen natürlich Fragen, wie wir uns in der Natur verhalten und wie wir mit dem Thema Nachhaltigkeit umgehen. Da müssen und wollen wir vernünftige Antwort geben“, so Butzlaff.

„Die Sportvereine in Niedersachsen sind ganz wichtige Partner beim Umwelt- und Klimaschutz.“



Christian Meyer,
Nds. Minister für Umwelt, Energie
und Klimaschutz

Als eine mögliche Antwort kann Joachim Butzlaff den Nachwuchssegler*innen ab sofort eine Auszeichnung des LandesSportBundes präsentieren. Als einer der ersten Vereine hat der Segler-Verein Großenheidorn die Plakette „Klimafreundliche Sportanlage“ in Silber erhalten.

„Verein(t) klimaneutral“

Mit dem Projekt „Verein(t) klimaneutral“ möchte der LSB die Sportvereine in Niedersachsen dabei unterstützen, ihre Sportstätten klimafreundlicher, energiesparender und zukunftssicher zu gestalten. „Die Hälfte unserer mehr als 9.000 Mitgliedsvereine hat eigene Sportanlagen. Nur wenn diese wirtschaftlich und nachhaltig betrieben werden, sind die Vereine und seine Mitglieder für die Zukunft gut aufgestellt“, so der LSB-Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe. Das Land Niedersachsen beteiligt sich mit einer Million Euro an dem Projekt. Für Umwelt- und Klimaschutzminister Christian Meyer sind „unsere Sportvereine ganz wichtige Partner beim Umwelt- und Klimaschutz. Zusammen mit dem Sportstättenanierungsprogramm in Höhe von 25 Millionen Euro, das der Landtag beschlossen hat, haben die Vereine eine Riesenchance und eine große Bandbreite, noch mehr für den Klimaschutz zu tun. Ich hoffe, wir erreichen mit dem Projekt noch mehr Menschen und machen ihnen klar, wie wichtig die Themen Nachhaltigkeit,



Klimaschutz und Energiesparen für unsere Zukunft sind – vor allem für die Jugend und Kinder sowie die nachfolgenden Generationen.“

Impulsberatung

Hauptbestandteile des Förderprogramms sind eine Impulsberatung durch Expert*innen und eine mögliche Zertifizierung. Zudem können sich Vereinsvertreter*innen auf der LSB-Homepage über die wichtigsten Aspekte im klimaneutralen Sportstättenbau informieren. Die Impulsberatung erfolgt auf Grundlage

einer etwa zweistündige Ortsbegehung und den Verbrauchsnachweisen der jeweiligen Immobilie. Folgende Handlungsfelder werden u.a. betrachtet: die Gebäudehülle hinsichtlich ihrer energetischen Qualität, die Heizungsanlage, die Anlage zur Warmwasserbereitung, die Lüftungs- und Klimatechnik, die Anlagen zur Nutzung Erneuerbarer Energien, die Beleuchtungstechnik sowie weitere relevante Stromverbraucher. Für Joachim Butzlaff vom Segler-Verein Großenheidorn ein Mehrwert für jeden Verein. „Wir sind als Ehrenamtliche immer darauf angewiesen, Fachleute zu finden, die uns mit Rat und Tat zur Seite stehen. Daher haben wir uns sehr über das Angebot gefreut. Für Vereine, die noch nicht so weit sind auf dem Weg zu einer nachhaltigen Sportstätte, ist vor allem die systematische Herangehensweise wertvoll. Dann ergeben sich automatisch Dinge, die man verbessern kann“, so der 66-Jährige. Am Beispiel des Segler-Vereins ist dies zum Beispiel die Heizungsanlage, die aus einem Gas-Brennwertkessel in Kombination mit einer Wärmepumpe besteht. Eine Verbindung, die seit längerem nicht richtig funktioniert. Die Impulsberatung durch die „Energie Ingenieure“ aus Hannover hat den Verein darin gestärkt, die Kombination aufzugeben und in naher Zukunft nur noch auf die Wärmepumpe zu setzen. „Aufgrund des guten Dämmstandards des Gebäudes in Kombination mit einer Flächenheizung sollte es möglich sein, das Gebäude monovalent ausschließlich mit der Wärmepumpe zu beheizen“, heißt es in dem Abschlussbericht.

Zertifizierung

Grundlage der Zertifizierung ist ein Punktesystem, das die wichtigsten energetischen Bereiche von Sportvereinsgebäuden abdeckt. Jedes zertifizierte Gebäude erhält eine Auswertung, die zeigt, wie Ihr Verein in den einzelnen Bereichen abgeschnitten hat. Erreicht das Gebäude einen guten energetischen Standard, erhält der Verein zusätzlich ein Zertifikat und ein Türschild „Klimafreundliche Sportanlage“. Die Auszeichnung wird in den Stufen Bronze, Silber oder Gold vergeben.

Jetzt anmelden!

Sportvereine, die Mitglied im LSB sind, können sich ganz einfach auf der LSB-Homepage für eine Impulsberatung oder Zertifizierung anmelden. Eine Zertifizierung ist auch ohne vorherige Beratung möglich.



www.lsb-niedersachsen.de/klimaneutral

✉
Till Zimmermann
tzimmermann@lsb-niedersachsen.de

„Nur wenn Sportanlagen wirtschaftlich und nachhaltig betrieben werden, sind die Vereine und seine Mitglieder für die Zukunft gut aufgestellt.“



Reinhard Rawe,
LSB-Vorstandsvorsitzender



Das Grundstück des Segler-Vereins Großenheidorn besteht aus dem Vereinsheim, einer Steganlage und einer Wiese, die als Takelplatz genutzt wird.



Verein(t) zum Schutzkonzept

NEU: Auch Sportbünde/Sportjugenden und Landesfachverbände können den LSB-Beratungsprozess zur Schutzkonzeptentwicklung durchlaufen und die Auszeichnung „Verein(t) zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport – AUSGEZEICHNET!“ erhalten.

Was ist ein Schutzkonzept?

Ein Schutzkonzept sorgt für Rahmenbedingungen, die Risiken minimieren und Kinder, Jugendliche und weitere schutzbedürftige Personen vor jeglicher Form von Gewalt – insbesondere sexualisierter Gewalt – schützen sollen.



Es enthält z.B. Verhaltensregeln in der Umkleidekabine, eine angemessene Kommunikation und das Benennen von Vertrauenspersonen. Der LSB und seine Sportjugend wollen

Sportvereine, -bünde und Landesfachverbände in die Lage versetzen, Gefährdungen zu erkennen und entsprechend präventiv zu wirken. Sie sollen handlungsfähig sein, wenn es darum geht, einen Verdacht zu beurteilen und im Fall eines Übergriffs mit qualifizierter Unterstützung zu handeln.

Der Prozess für Sportbünde/Sportjugenden und Landesfachverbände

Der Beratungsprozess setzt sich aus mehreren, eng miteinander verknüpften, Bausteinen zusammen (siehe Seite 11). Durch den Prozess soll das Thema ganzheitlich im Alltag der Organisationen etabliert werden. Die Umsetzung sollte innerhalb von zwei Jahren gelingen. Die Auszeichnung hat eine Gültigkeit von vier Jahren und kann jeweils um zwei weitere Jahre verlängert werden.

Wer begleitet den Beratungsprozess?

Die Verbände werden von einem Team begleitet, bestehend aus Berater*innen zum Thema Schutzkonzeptentwicklung und Fachkräften in der Gewaltprävention. Ziel ist es, die Sportbünde, Sportjugenden und Landesfachverbände über die Schutzkonzeptentwicklung hinaus als Multiplikator*innen und Dienstleister*innen zu unterstützen und zu stärken.

Vorbilder aus der Vereinswelt

Neben den ersten Sportbünden haben bereits mehr als 60 Vereine unter dem Dach des LSB die Schutzkonzeptentwicklung erfolgreich abgeschlossen: **SV Vorwärts Nordhorn 1919**, TSV Wiepenkathen, **TSG Düderode-Oldenrode von 1907**, ASC Grün-Weiß 49, **SV Eintracht Nordhorn**, SV Alemannia Blanke Nordhorn, **SC Hainberg 1980**, Shintai - Judoschule Bremervörde, **Karate-Do Shotokan Bunkai Haren (Ems)**, TTV 2015 Seelze, **FC Schütthorf 09**, sj Rotenburg, **SC Baccum 1946**, TuS Fleestedt von 1911, **Lüneburger RC „-Wiking-“ von 1875**, KSB Harburg-Land, **TV Hude von 1895**, TuS Neuenhaus 07, **SV Union Löhne von 1920**, Lehndorfer TSV von 1893, **TKJ Sarstedt**, KSB Oldenburg Land, **TuS „Jahn“ Holtenstedt-Wenzendorf von 1909**, Eintracht Elbmarsch von 1995, **Turnerschaft Großburgwedel**, Schützenverein Ramelsloh, **TV Wischhafen von 1924**, Buxtehuder SV von 1862, **Bendestorfer RV Kleckerwald**, MTV

1862 Vorsfelde, **Wilhelmshavener Handballverein**, SV Ihme-Roloven von 1947, **SV Holm-Seppensen**, MTV Marxen von 1912, **MTV von 1910 Eyendorf**, Schützenverein Rüstringen von 1892, **Hadashi Fürstenau**, DLRG - Ortsgruppe Georgsmarienhütte, **Schwimmverein Burgwedel**, Turnverein Meckelfeld von 1920, **Fußball Club Este 2012**, KSB Cuxhaven, **SV Holdenstedt von 1920**, SV Lüerte-Holzhausen, **TuS Erbstorf von 1866**, TSV Winsen (Luhe) von 1850, **TV - Gut Heil von 1870**, SV Bühren und Umgegend, **Tauchclub Barakuda Melendorf**, TSG Dissen, **TuS Rotenburg von 1861**, Heidmühler Fußballclub, **Einbecker Sportverein von 2006**, VfR Dostluk-Osterode, **Schachverein Winsen/Luhe von 1929**, CircO Hannover, **Schwimm-Startgemeinschaft Braunschweig**, Buchholzer Fußball Club, **Eintracht Hildesheim von 1861**, SV Großenkneten und Umgebung, **VfL Bleckede von 1862**, Sportgemeinschaft Hankenberge-Wellendorf, **Wassersportverein Nordhorn**, Turnverein Nordhorn von 1894, **Hoogsteder Sport-Verein**, GSV Ringe-Neugnadenfeld 2015, **DJK GW Spahnharrenstätte**, SV Voslapp.

✉@ **Sabrina Crzan**
scrzan@lsb-niedersachsen.de



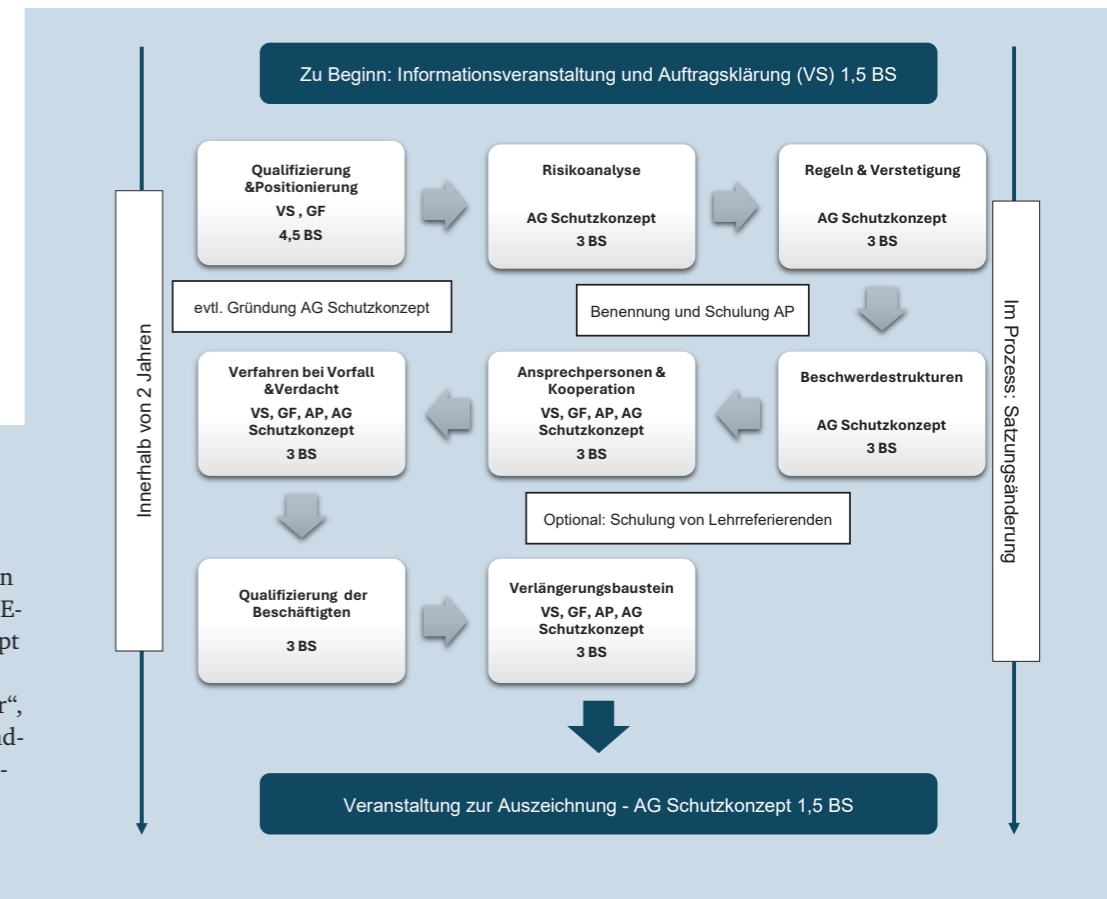
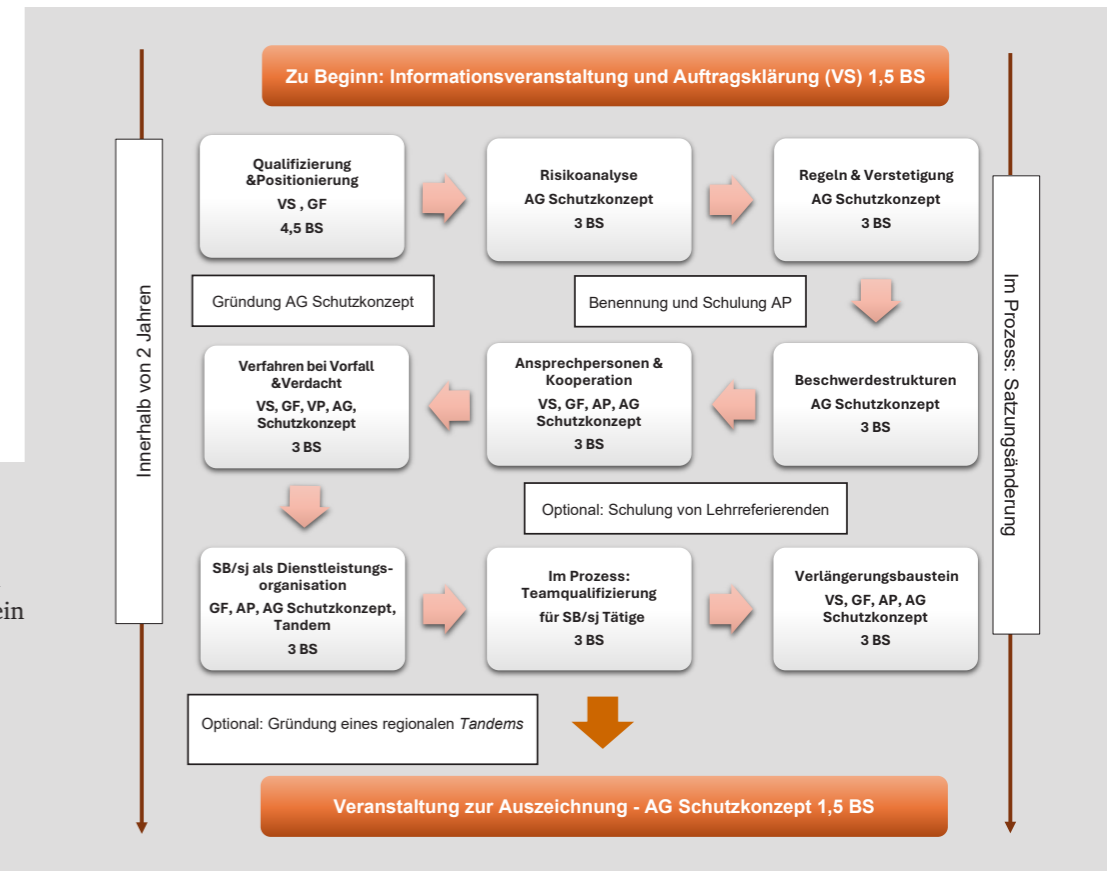
Mehr Informationen



Mit den Kreissportbünden Harburg Land, Oldenburg Land und Cuxhaven haben bereits die ersten Sportbünde ein Schutzkonzept installiert. Auch die Sportjugend Rotenburg hat den zweijährigen Prozess erfolgreich absolviert.



Grundlage der Schutzkonzeptentwicklung für Landesfachverbände ist nicht nur das Konzept „Verein(t) gegen sexualisierte Gewalt im Sport – AUSGEZEICHNET“, sondern auch das Konzept „Prävention sexualisierter Gewalt im Leistungssport am Standort Hannover“, das für die im Leistungssport-am Standort Hannover vertretenen Landesfachverbände gilt.



Abkürzungen: **SB:** Sportbund, **sj:** Sportjugend, **VS:** Vorstand (min. 1. Vorsitzende*r und nach BGB entscheidungsfähig), **GF:** Geschäftsführung, **AP:** Ansprechperson(en), **AG Schutzkonzept:** Arbeitsgruppe Schutzkonzept – bestehend aus min. 1 Vorstandsperson, 1 Person aus der Geschäftsstelle, ggf. Geschäftsführung, 1 Ansprechperson, ggf. Sportjugend-Vorsitzende*r und weitere Interessierte. Eine dieser Personen erhält zum Zweck der Kommunikation mit dem Fachteam und der Organisation die Aufgabe der Leitung der AG, **BS:** Beratungsstunde vor Ort (1 BS = 60 min.)

Vom Slalom-Gold zur nächsten Trophäe

Skiläuferin Helena Klintschar ist „Behindertensportlerin des Jahres“ 2026. Die Goldmedaillengewinnerin der Special Olympics Winter World Games 2025 in Turin erhielt mehr als 20 Prozent der rund 22.000 abgegebenen Stimmen.

Für Helena Klintschar gleicht es einer Sensation. Die 18-jährige Skiläuferin wurde bei der festlichen Gala des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen (BSN) im stillvollen Ambiente des GOP Varieté-Theaters Hannover zur „Behindertensportlerin des Jahres“ 2026 gekürt.

Sichtlich bewegt und mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht erhielt sie die Siegestrophäe aus den Händen von Ministerpräsident Olaf Lies im Beisein von BSN-Präsident Karl Finke sowie Ruderlegende und Laudatorin Kathrin Boron. Unter großem Beifall der 230 geladenen Gäste und im Konfettiregen auf der GOP-Bühne nahm sie die Skulptur freudestrahlend entgegen.

Starke Botschafterin für den Behindertensport

Zum 26. Mal hat der BSN seine erfolgreichen Athlet*innen mit der renommierten Wahl und Gala geehrt. „Unsere Veranstaltung steht seit vielen Jahren für Anerkennung, Respekt und sportliche Spitzenleistungen“, betonte Karl Finke in seiner Begrüßungsrede und ergänzte, dass es immer wieder die erfolgreichen Sportler*innen sind, die diese Werte mit Mut und Zielstrebigkeit in die Welt hinaustragen und damit Vorbilder des niedersächsischen Behindertensports sind. Dem schloss sich Kathrin Boron in ihrer Laudatio an: „Ihr alle seid der Beweis dafür, dass

Leistung keine Barrieren kennt und dass echte Leidenschaft ‚Berge versetzen‘ kann. Und was mich schon immer fasziniert hat, ist eure ganz besondere Lebenseinstellung. Diese Mischung aus unbändigem Siegeswillen und einer wunderbaren, oft selbstironischen Gelassenheit gegenüber den Herausforderungen, die das Leben bereithält.“

Sport macht glücklich

Der Sieg ist für Helena Klintschar ein echter Meilenstein in ihrer noch jungen sportlichen Karriere. Zuletzt hat sie bei den Special Olympics Winter World Games 2025 in Turin die Konkurrenz in der Fort-

„Die hervorragende Wahlbeteiligung in diesem Jahr beweist, dass der Sport von Menschen mit Behinderung in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist.“

geschrittenenklasse hinter sich gelassen. Überraschend gewann sie die Goldmedaille im Slalom sowie Bronze im Riesenslalom. Seit sie mit vier Jahren zum ersten Mal auf Skiern stand, arbeitet sie konstant an ihrem großen Ziel: ihre Technik zu perfektionieren und auf der Piste immer schneller zu werden. Sie lebt mit dem seltenen Claes-Jensen-Syndrom und einer Sehbe-

einträchtigung. Hochkonzentriert auf der Piste, mit strahlendem Gesicht nach jeder gelungenen Abfahrt – so erlebt Helena ihre Trainingsstunden. Wenn die 18-Jährige Sport treiben kann, ist sie einfach glücklich und eine Inspiration für andere.

Rund 22.000 Stimmen

Die Abstimmung fiel am Ende äußerst knapp aus. Hinter Helena Klintschar, die insgesamt 20,32 Prozent der rund 22.000 Stimmen erhielt, kam Jule Lammers mit 19,74 Prozent auf Platz zwei. Dritte wurde Kyra Liepach (17,70) vor Julian Füllgraf (16,04), Jan Malte Brelage (14,54) und Sören Seebold (11,66).

„Die hervorragende Wahlbeteiligung in diesem Jahr beweist, dass der Sport von Menschen mit Behinderung in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Sie zeigt aber auch die große Wertschätzung und Anerkennung, welche die Athlet*innen sich durch ihre sportlichen Erfolge und ihre beeindruckenden Lebenswege mehr als verdient haben“, so der Behinderten-Sportverband Niedersachsen.

Wahlergebnis

Helena Klintschar (Para-Ski)
20,32 Prozent

Jule Lammers (Para Bogensport)
19,74 Prozent

Kyra Liepach (Para Tischtennis)
17,70 Prozent

Julian Füllgraf (Para Schwimmen)
16,04 Prozent

Malte Brelage (Para Eishockey)
14,54 Prozent

Sören Seebold (Rollstuhlbasketball)
11,66 Prozent



Gewinnerin Helena Klintschar erhielt die Auszeichnung aus den Händen von Ministerpräsident Olaf Lies. Die Laudatio hielt die ehemalige Weltklasse-Ruderin Kathrin Boron.



Sport trifft Show: Die Gala des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen fand im GOP Varieté-Theater Hannover statt.

„Die Teilnahme ist unsere Gold-Medaille“

Der deutsche Para-Eishockeyspieler Felix Schrader macht bei den Winterspielen in Mailand & Cortina das Spiel seines Lebens und misst sich mit seinem „Amateur“-Team mit Weltklasse-Spielern. Trotz großartiger Eindrücke vor Ort, etwas Entscheidendes fehlte dem Hannoveraner.

4 Minuten und 10 Sekunden sind noch zu spielen in der Overtime im Platzierungsspiel bei den Paralympischen Spielen zwischen Deutschland und der Slowakei. Die Osteuropäer bekommen den Puck an der Bande nicht kontrolliert, Deutschlands Stürmer Felix Schrader schnappt sich das Spielgerät und zieht zum gegnerischen Tor. Kraftvoll schlägt er mit den Spikes seiner beiden Schläger in das Eis und nimmt Tempo auf. Der slowakische Goalie Eduard Lepacek macht sich breit, verdeckt das kleine Tor nahezu vollständig. Felix Schrader dribbelt mit dem Schläger in seiner rechten Hand auf ihn zu, schlägt einen Haken nach rechts, zieht ab und versenkt

die Hartgummischeibe in den Maschen. Eduard Lepacek streckt sich vergeblich. Danach: Purer Jubel in der Arena Milano, Ekstase im deutschen Team. „Das ist das Spiel seines Lebens!“, schreit ARD-Kommentator Eik Galley aufgeregt in sein TV-Mikrofon – und wie recht er damit hat. Denn nicht nur für den Siegtreffer zum 4:3 war Felix Schrader verantwortlich, auch die drei weiteren Treffer für Team Deutschland in einem echten Para-Eishockey-Krimi erzielte der Hannoveraner. Mehr Matchwinner geht nicht. Mit seinem Torriecher sorgt er für einen historischen Erfolg. Denn nach 20 Jahren Pause ist dies der erste Sieg bei den Paralympics überhaupt.

Amateure gegen Profis

„Dafür trainiere ich fast täglich“, sagt der 29-Jährige nach seinem Viererpack. Und das ist gar nicht so einfach, denn wie seine deutschen Teamkollegen ist auch Felix Schrader kein Vollprofi. Er arbeitet hauptberuflich für die Sparkasse Hannover, trainiert mit seinem Club Ice Lions Hannover nur einmal die Woche um 22:30 Uhr auf dem Eis. *Wir berichteten in Ausgabe SECHS 2025.* Dazu hält er sich privat fit – nur so kann er seine Schnelligkeit gewinnbringend einsetzen. „Zwischen uns und Teams wie den USA, China oder auch Kanada liegen Welten. Das sind reine Profi-

„Das ist das Spiel seines Lebens“

ARD-Kommentator Eik Galley

Die Freude muss raus: Felix Schrader feiert mit vier Toren seine Sternstunde bei den Paralympischen Spielen in Italien.



Mannschaften und wir vergleichen uns auch nicht mit ihnen“, stellt Felix Schrader klar. Im direkten Aufeinandertreffen werden dem deutschen „Amateur“-Team klar die Grenzen aufgezeigt. 0:12 gegen China, 0:13 gegen die USA – in diesen Spielen kann Torjäger Felix Schrader kein Selbstvertrauen tanken. Im dritten Gruppenspiel hält Deutschland gut mit, am Ende unterliegt man Gastgeber Italien knapp mit 1:2. Es folgen die Schrader-Festspiele beim 4:3 gegen die Slowaken. Im letzten Spiel um Platz 5 unterliegt Deutschland nochmal den Italienern – diesmal mit 2:5. Doch überhaupt bei den Paralympics dabei zu sein, fühlt sich für Felix Schrader schon an wie echtes Edelmetall um den Hals zu tragen. „Die Teilnahme ist unsere Gold-Medaille. Vor mehreren tausenden Fans zu spielen ist unglaublich, dafür ist man Sportler“, sagt er. Bundestrainer Peter Willmann sieht es ähnlich. „Wir gehen mit Freude und einem Strahlen aus dem Turnier. Es war ein Geschenk, dass wir das hier erleben durften“, ordnet der Coach Platz 6 ein, den seine Schützlinge am Ende belegen. Die ungleichen Voraussetzungen, unter denen das deutsche Team auf die Top-Nationen trifft, machen Felix Schrader nachdenklich. „Meine Freunde haben kleine Kinder, die in ihren Vereinen öfter Training haben als wir. Und wir vertreten eine ganze Nation – das ist einfach nur traurig“, kritisiert er. Dennoch saugt er die Erlebnisse,

Eindrücke und Begegnungen im paralympischen Dorf auf wie ein Schwamm. Seine Eltern reisen mit nach Mailand und unterstützen ihn vor Ort. Natürlich stand auch der Besuch einer Pizzeria auf dem Programm.

Keine Teilnahme an der Eröffnungsfeier

„Was mir echt gefehlt hat, war die Eröffnungsfeier. Darauf hatte ich mich am meisten gefreut“, stellt Felix Schrader klar. Neben ihm waren aus Niedersachsen seine Teamkollegen Jörg Wedde, Simon Kunst und Malte Brelage sowie Steffen Lehmkner (Para Ski Nordisch) im Kader des Team D. An der Einlauf-Zeremonie im Amphitheater in Verona durften nur je zwei Athlet*innen pro Nation teilnehmen, so hatte es das Internationale Paralympische Komitee vorgegeben. Am Ende war niemand aus dem deutschen Team vor Ort vertreten – aus Protest gegen die Wiedermehrung der Athlet*innen aus Russland und Belarus unter eigener Landesflagge sowie aus Solidarität mit der unter dem russischen Angriffskrieg leidenden Ukraine. Jörg Wedde, Teamkollege von Felix Schrader bei den Ice Lions Hannover und vom Deutschen Behindertensportverband als Fahnenträger auserkoren, schwenkte selbige nur für ein Video, das während der Zeremonie gezeigt wird. „Das tat mir für Jörg auch persönlich

leid, zumal es bei den Olympischen Spielen ja auch funktioniert hat“, so Felix Schrader. Besonders ärgerlich: Bekannte und Familie hatten sich im Vorfeld mit Tickets für die Feier eingedeckt – „ihre“ Athlet*innen sehen sie aber gar nicht.

Hoffnung auf Besserung

Was bleibt von diesen Spielen? „Sich mit den besten der Welt zu messen, das hat immer einen besonderen Reiz. Und ich will das gern noch einmal erleben“, verkündet Felix Schrader. Er meint damit die nächsten Paralympischen Winterspiele in den französischen Alpen. „Die Qualifikation wird eine enorme Herausforderung, da müssen wir uns echt strecken.“ Doch die nötige Einstellung und einen unbändigen Teamgeist bringen die deutschen Para-Eishockeycracks in jedem Fall mit. „Vielleicht können wir dabei sein – und dann auch eine Eröffnungsfeier selbst miterleben“, sagt er mit einem Augenzwinkern. Es wäre diesem Team nur zu wünschen – ebenso wie optimale Trainingsbedingungen. Der LSB befindet sich bereits in Gesprächen, um die Voraussetzungen hinsichtlich der Eiszeiten und der Ausrüstung zu verbessern.

www.hannover-ice-lions.de



Premiere mit bleibenden Eindrücken

Die 18-jährige Ida Brehme aus Hannover und der 17-jährige Philipp Povel aus Braunschweig waren als freiwillige Helfer*innen im Deutschen Olympischen Jugendlager bei den Olympischen Spielen in Italien. Jetzt sind sie zurück und erzählen im Interview mit dem LSB-Magazin von ihrer unvergesslichen Zeit.

Hallo Ida, hallo Philipp. Die Olympischen Spiele liegen jetzt schon eine Weile zurück. Was ist vor allem bei Euch hängen geblieben?

Philipp: Bei mir sind vor allem die Begegnungen mit den Menschen hängen geblieben. Man sieht jetzt im Nachhinein ganz viel im Fernsehen oder bei Instagram und realisiert dann, dass man selbst dabei war. Das ist schon was Besonderes. Vieles realisiert man erst jetzt.



Ida Brehme

Ida: Ja, bei mir kam auch ganz viel erst danach. Wenn man Fotos von Athlet*innen vor den olympischen Ringen sieht und dann denkt: „Krass, genau vor denselben Ringen stand ich auch“, dann

fühlt sich das schon besonders an. Aber einfach insgesamt die Begegnungen und die Leute, das ist bei mir hängen geblieben.

Gab es den einen magischen olympischen Moment für Euch?

Ida: Ich war beim Eisschnelllauf in Mailand, das war schon wahnsinnig. Das war mein zweiter Wettbewerb, den ich gesehen habe. Einen Tag vorher war ich beim Eishockey, da war die Stimmung noch ein bisschen verhalten. Aber beim Eisschnelllauf wurde sogar ein olympischer Rekord gebrochen. Und dann sind alle durchgedreht in der Halle. Das war ein Niederländer

und die hatten extrem viele Fans dabei. Da wurde mir bewusst, dass der Läufer schneller war als je einer zuvor bei olympischen Spielen. Das war etwas ganz Besonderes und dann war mir auch erst so richtig klar, dass ich jetzt bei Olympia bin.



Philipp Povel

Philipp: Was bei mir dieses Gefühl ausgelöst hat, war, dass wir durch Mailand gelaufen sind und ganz oft angesprochen wurden. Wir hatten die Klamotten des „Team D“ an und daher haben

uns eben viele Menschen für Athlet*innen gehalten. So haben wir viele Gespräche mit ganz unterschiedlichen Menschen geführt. Und da dachte ich auch, dass ich die alle niemals kennengelernt hätte, wenn ich jetzt nicht hier bei den Spielen wäre.

Du hast es angesprochen, Philipp, Ihr seid in der gleichen Kleidung durch Mailand gelaufen wie die Athlet*innen und die Offiziellen. Was für ein Gefühl war das?

Ida: Auf der einen Seite hat es sich natürlich super gut angefühlt und es hat einen auch stolz gemacht. Auf der anderen Seite haben wir dann aber auch erlebt, wie sich die Athlet*innen zum Teil fühlen müssen. Du wirst einfach immer und überall angesprochen und die Leute machen Fotos von dir. Auch wenn Du Dich vielleicht mal gar

nicht danach fühlst. Man hat ein Gefühl dafür bekommen, was es bedeutet, das eigene Land zu repräsentieren.

Philipp: Genau so habe ich das auch empfunden. Wir hatten ja sogar den offiziellen Adler auf der Kleidung, den bekommt man nicht, wenn man die Klamotten im Laden kauft. Und dann will man eben auch nicht unhöflich oder respektlos gegenüber anderen sein. Also man spürt da schon eine gewisse Verpflichtung. Und, wie Ida sagt, man bekommt einen Eindruck davon, wie sich die Athlet*innen zum Teil fühlen müssen. Und die haben dann ja noch den Druck, sportliche Höchstleistungen bringen zu müssen.

Ida: Wir haben sogar einmal die deutschen Eishockey-Spielerinnen in der Stadt getroffen, die haben uns direkt angesprochen und konnten uns erst gar nicht zuordnen. Das war schon witzig.

Und dann habt Ihr auch noch den Bundespräsidenten Frank Walter Steinmeier kennen gelernt. Wie war das Treffen?

Philipp: Davor war ich tatsächlich ziemlich aufgeregt und alle anderen waren auch nervös, hatte ich zumindest den Eindruck. Man will ja auch nichts Falsches sagen, wenn man schon mal den Bundespräsidenten trifft. Aber dann hat sich ziemlich schnell herausgestellt, dass er und seine Frau ganz normale Menschen sind, mit de-

Ein Highlight des Olympischen Jugendlagers: Meet & Greet mit Bundespräsident Frank Walter Steinmeier und seiner Frau Elke Büdenbender.



nen man ein ganz normales Gespräch führen kann. Und das sogar auf Augenhöhe. Das war ziemlich cool.

Ida: Ich würde auch sagen, dass beide total interessiert an uns waren, warum wir da waren und was wir mit Sport zu tun haben. Ich glaube, ich war noch nie so aufgeregt vor einem Gespräch. Das Treffen war im Goethe-Institut in Mailand und überall war Security.

Wie ist es überhaupt dazu gekommen, dass Ihr zu den Spielen fahren durftet?

Philipp: Ich habe auf Instagram beim Deutschen Leichtathletik Verband gesehen, dass man sich bewerben kann. Mein Vater war 1996 in Atlanta auch in einem Jugendlager und hat total davon geschwärmt. Dann habe ich die nötigen Unterlagen hochgeladen und auch ein Video gedreht über mich und meinen Sport. Dass dann die Zusage kam, war dann schon ziemlich cool.

Ida: Ich war da gerade im Ausland, habe das mitbekommen und wollte dann unbedingt auch ein Video machen. Aber ich hatte nur noch drei Tage und musste mich dann ganz schön ranhalten.

Was habt Ihr für einen Zugang zum Sport? Seid Ihr eher Breitensportler*innen oder doch eher im Leistungssport zu Hause?

Ida: Also ich bin ganz klar Breitensportlerin. Ich habe viel ausprobiert aber nie so sehr auf Leistung, sondern eher zum Spaß und bin dann irgendwann beim Fußball hängen geblieben. Nebenbei engagiere mich ehrenamtlich als Trainerin in meinem Verein und habe lange eine Kindermannschaft trainiert bei der Sportgemeinschaft Liewegewen | Sülbeck | Südhorsten.

Philipp: Ich mache Leichtathletik bei Eintracht Braunschweig. Das ist bei uns ein „Familien-Ding“. Mein Vater hat Leichtathletik gemacht und meine Schwester macht das auch. Bei uns ist das schon eher auf Leistung ausgerichtet. Also ich nehme schon an Landesmeisterschaften und auch an Deutschen Meisterschaften teil.

Das heißt, Du könntest dann sogar mal selbst als Athlet zu den Spielen fahren?

Philipp: Das wäre natürlich ein absoluter Traum. Aber das ist derzeit noch viel zu früh, um abzusehen, ob das tatsächlich ir-

gendwann mal funktionieren kann.

Was nehmt Ihr als Erkenntnis von den Olympischen Spielen mit?

Ida: Ich nehme vor allem die Begegnungen mit den anderen Jugendlichen mit. Das waren ja 40 Jugendliche von überall aus ganz Deutschland und man war mit allen in kürzester Zeit super eng, weil wir alle die gleichen Interessen haben. Das war schon schön zu sehen. Und mit ganz vielen habe ich auch noch Kontakt und hoffe, dass das so bleibt.

Philipp: Ja, das ist bei mir tatsächlich auch so. Die Leute, die man da kennengelernt hat, das war wirklich speziell. Und ich habe auch gesehen, dass man nicht nur als Athlet*in zu den Spielen kommen kann. Da sind ganz viele Menschen vor Ort, die das da möglich machen. Aber mich hat es auch als Athlet motiviert. Sollte es nicht funktionieren, weiß ich, dass es viele Wege gibt, die zu den Olympischen Spielen führen können.

www.dosb.de/themen/olympisches-jugendlager



Einmal Olympia – immer Olympia

Die 90-jährige Niedersächsin Hannelore Paepcke erlebt in Mailand und Cortina ihre 33. Olympischen Spiele.

Einmal bei Olympischen Spielen dabei sein – das ist für viele Menschen ein Traum. Vor allem natürlich für Sportler*innen, aber auch für sportbegeisterte Fans. Für Hannelore Paepcke aus Eldagsen bei Hannover begann alles genau so – und das ist mittlerweile 70 Jahre her. 1956 besuchte sie ihre ersten Olympischen Winterspiele in Cortina d'Ampezzo. Jetzt ist die 90-Jährige gerade wieder aus Italien zurückgekehrt – von ihren 33. Olympischen Spielen. Kaum jemand weltweit kann auf eine solche Bilanz als Zuschauer*in zurückblicken.

Technische Hürden

Doch ihre Reise zu den Spielen in Mailand und Cortina hätte beinahe nicht geklappt. Ende des vergangenen Jahres erreichte den LandesSportBund Niedersachsen eine Mail von Paepckes Bekannter Cordula Bode. Sie bat um Unterstützung, weil die Reise nach Italien zu scheitern drohte. Der Grund: Olympia-Tickets gibt es inzwischen

ausschließlich digital. Hannelore Paepcke besaß jedoch kein Smartphone – und stand damit vor einem Problem, das viele ältere Menschen kennen. Ihre Bekannte kaufte der Seniorin kurzerhand ein Smartphone, damit der Olympia-Traum nicht schon im Vorfeld platzt. „Das ist gar nicht in meinem Sinne, und für Ältere ist das auch nicht so schön“, sagt Paepcke. „Ich bin jetzt 90 Jahre alt und habe mein erstes Smartphone. Besonders gut umgehen kann ich damit aber nicht“, fügt sie lachend hinzu. Vor Ort hatte sie dann auch einige Schwierigkeiten mit dem elektronischen Gerät. Doch, so erzählt sie: „Mir hat ein sehr

freundlicher Mann mit seinen zwei Söhnen geholfen. Das hat wirklich lange gedauert, aber sie haben mir mit ganz viel Geduld geholfen, bis ich im Stadion war. Und dann saßen wir bei der Eröffnungsfeier zusammen und haben uns unterhalten.“ Für Paepcke sind es ohnehin nicht nur die Wettkämpfe, die die Faszination der Spiele ausmachen: „Das Tollste an den Olympischen Spielen sind gar nicht unbedingt die Wettkämpfe, sondern die Menschen, die man trifft. Immer wieder neue Begegnungen mit Menschen aus aller Welt, die zu echten Freunden werden.“ Zu Weihnachten verschickt Hannelore Paepcke noch immer handschriftliche Briefe an ihre Freunde rund um den Globus – jedes Jahr etwa 100 Stück. Dafür beginnt sie bereits im Oktober mit dem Schreiben. Eine weitere Herausforderung waren für sie die langen Wege: „Wir mussten zwischen den Wettkampfstätten pendeln. Das hat zum Teil mehrere Stunden gedauert. Das ist nicht schön – und für viele ältere Menschen kaum zu schaffen.“

Zuschauerin mit Promifaktor

Bei den Olympischen Spielen ist Hannelore Paepcke inzwischen so etwas wie eine kleine Berühmtheit. Immer wieder wird sie angesprochen, trifft aber auch Menschen wieder, die sie bei früheren Spielen kennengelernt hat. „Den Arzt aus Chile oder dieses nette Ehepaar aus Bolivien, das ich schon 1960 in Rom getroffen habe.“ Auch die Medien werden auf sie aufmerksam: Ein Reporter des Fernsehsenders RTL erkennt die Seniorin vor einer Wettkampfstätte, spricht sie an und führt ein kurzes Interview. Das Video wird anschließend in den sozialen Medien veröffentlicht und verbreitet sich rasch. Viele Menschen zei-

„Das Tollste an den Olympischen Spielen sind nicht unbedingt die Wettkämpfe, sondern die Menschen, die man trifft. Immer wieder neue Begegnungen mit Menschen aus aller Welt, die zu echten Freunden werden.“

Hannelore Paepcke

gen sich beeindruckt von der Frau, die seit sieben Jahrzehnten zu Olympischen Spielen reist und die besondere Atmosphäre vor Ort erlebt. Auf Instagram erreicht das Video schnell mehr als 213.000 Aufrufe. Auch dort melden sich alte Bekannte zu Wort: „Tolle Frau, ich habe sie in Pyeongchang getroffen – wir haben zusammen Eiskunlauf geschaut“, schreibt ein User. Ein anderer ergänzt: „Ich durfte sie 1994 bei den Spielen in Lillehammer kennenlernen (...) So schön, dass sie noch so fit ist und ihrem Hobby nachgehen kann.“ „Eine „Zuschauer-Legende des Sports“ so nennt sie ein anderer User. Und weil sie genau das ist, erhält sie auch diesmal wieder eine Einladung ins Deutsche Haus. Dort trifft Paepcke ihren Lieblingsathleten, den deutschen Bobpiloten Francesco Friedrich. Für die Olympia-Enthusiastin ist das ein ganz besonderer Moment – einer von vielen unvergesslichen Eindrücken, die sich im Laufe von mehr als drei Dutzend Spielen angesammelt haben.

Einzigartige Stimmung

Ihre olympische Reise führte sie zu Winter- und Sommerspielen rund um den Globus. Über Jahrzehnte hinweg hat sie nicht nur sportliche Höhepunkte miterlebt, sondern

auch die Entwicklung der Spiele verfolgt: neue Sportarten, immer größere Veranstaltungen und eine zunehmend digitale Organisation. Dass sich vieles verändert hat, nimmt sie gelassen – entscheidend bleibt für sie die einzigartige Stimmung der Spiele. Bei der Frage nach dem Grund für ihre ungebrochene Begeisterung antwortet sie schlicht: „Ich bin sehr sportbegeistert und liebe auch das Internationale.“ Genau diese Mischung aus Spitzenleistungen, Emotionen und weltweiter Begegnung macht für sie den besonderen Reiz der Olympischen Spiele aus. Und so steht für Hannelore Paepcke auch nach ihrer 33. Olympia-Reise fest: Die Faszination der Spiele hat sie nie losgelassen. Oder, wie sie es selbst sagt: „Einmal Olympia – immer Olympia.“ Ob sie auch zu den nächsten Spielen reist, ist derzeit noch offen: „Los Angeles ist natürlich nicht gerade um die Ecke – und dann bin ich ja auch noch zwei Jahre älter. Jetzt muss ich mich erst einmal von diesen Spielen erholen. Und dann schaue ich weiter.“

Hannelore Paepcke mit einem Andenken an ihre ersten Olympischen Spiele 1956 in Cortina d'Ampezzo. Dort startet ihre gemeinsame Reise mit den olympischen Ringen.



Ein Highlight in Italien: Hannelore Paepcke trifft im Deutschen Haus ihren Lieblingsathleten, den deutschen Bobpiloten Francesco Friedrich.

Sportpsychologie macht Schule

Sebastian Frank ist seit mehr als zehn Jahren Lehrer am Felix-Klein-Gymnasium in Göttingen in den Fächern Sport und Spanisch. Der ehemalige Kreisläufer und Handball-Trainer setzt sich für die Implementierung von Sportpsychologie im Schulunterricht ein. Von August 2025 bis Juli 2026 vermittelt er in einem Pilotprojekt – in Kooperation mit der OSP-Sportpsychologie – sportpsychologisches Basiswissen an Nachwuchsathlet*innen der Jahrgangsstufe 11 an der KGS Hemmingen und der Humboldtschule Hannover, den beiden Eliteschulen des Sports in Niedersachsen. Im Interview mit dem LSB Magazin spricht er über seine Ambitionen.

Herr Frank, wir schreiben das Jahr 2036 und Sportpsychologie ist fester Bestandteil des Lehrplans an den Eliteschulen des Sports - realistisches Szenario oder Wahnvorstellung?

Das wäre eine Wunschvorstellung, die ich für realistisch halte, weil das Thema mentale Gesundheit in den letzten Jahren wichtiger geworden ist und viele Initiativen von Athletinnen und Athleten selbst ausgehen. Als ich 2020 mit meiner Idee anfang, die Sportpsychologie in der Schule zu verankern, habe ich den Verantwortlichen im Kultusministerium (MK)

genau dieses Bild skizziert: Wie wäre es, wenn Deutschland 2036 als Gastgeber der Olympischen Spiele die strukturellen Rahmenbedingungen geschaffen hätte, um mental starke Sportlerinnen und Sportler an den Start bringen zu können!?

Und wie waren die Reaktionen darauf?

Die Runde war erstmal verwundert und gleichzeitig inspiriert, weil es eine greifbare Vision ist. Diesen Zusammenschluss Sportpsychologie & Schule in Niedersachsen gab es so bislang nicht.

Was hat Sie dazu motiviert, sich in dem Feld zu engagieren?

Im Sportleistungskurs ist eine Leistungsschwimmerin bei einer Überprüfung am Reck in Tränen ausgebrochen. Es stellte sich heraus, dass nicht die schulische Situation ursächlich hierfür war, sondern vereinsinterne Themen und Konflikte sie emotional sehr belasteten. In meinen Augen verpflichtet uns die Zertifizierung zur „Partnerschule des Leistungssports“ unsere Klientel in diesem Spannungsfeld zu unterstützen. Das führte mich im Frühjahr 2022

zur Recherche über die Verzahnung von Sportpsychologie & Schule und schließlich zur einjährigen ASP-Ausbildung zum sportpsychologischen Experten. Ab Februar 2023 habe ich das Pilotprojekt AG Mentales Training im Ganztagsbereich bei uns an der Schule durchgeführt.

Es gibt bereits sportpsychologische Angebote für Spitzensporttreibende an den Olympiastützpunkten. Warum sehen Sie die Schulen ebenfalls in der Verantwortung?

Die OSP-Angebote richten sich primär an Bundeskaderathletinnen und -athleten und das bei knappen Ressourcen. Nicht an allen Olympiastützpunkten gibt es festangestellte Sportpsychologinnen wie hier in Niedersachsen und der Bedarf ist hoch. Außerdem glaube ich, dass die Institution Schule wegkommen muss von diesem reinen curricularen Verständnis von Unterrichten. Es geht darum, einen ganzheitlichen Bildungsauftrag wahrzunehmen und den Menschen zu entwickeln.

Wie läuft so eine Doppelstunde ab?

Es gab einen Kickoff-Termin zum Kennenlernen mit zirka 20 Schülern der KGS Hemmingen, bei dem ich erläutere, was Sportpsychologie ist, welche Zielrichtung sie hat und wie vielfältig jeder davon profitieren kann. Im Kern geht es um den Dreiklang aus Leistungsoptimierung, mentaler Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung, deren inhaltliche Themen – in Abstimmung mit der OSP-Sportpsychologie Anne Lenz sowie Peter Wellbrock von der Hanno-



Peter Wellbrock



Anne Lenz

ver 96-Sportpsychologie – im Laufe des halben Jahres an beiden Schulen in verschiedenen Modulen erarbeitet werden. Die Kollegen unterstützen punktuell zu ausgewählten Inhalten im Workshop-Format.

Wie sieht das dann in der Praxis aus, können Sie ein Beispiel geben?

Zum Beispiel haben wir uns in der Kleingruppe von zehn Personen im Kreis aufgestellt und uns unter Zeitdruck einen Tennisball zugeworfen. Das Ziel bestand darin, in einer bestimmten Zeit, möglichst viele Ballwechsel zu schaffen. Im nächsten Schritt wurde der Tennisball gegen ein rohes Ei eingetauscht. Die Aufgabe blieb dieselbe, aber das Ei erhöht den Druck, keinen Fehler zu machen und die Vorwegnahme negativer Konsequenzen kann sich auf den Fokus auswirken. Daraus ergeben sich spannende Situationen über das Erlebte ins Gespräch zu kommen. Den Raum zu öffnen und über Versagensängste und das Thema Scham zu sprechen, empfinde ich als großen Mehrwert.

Wie ist das angenommen worden?

Ich bin u.a. auf viel Dankbarkeit gestoßen, weil die Schüler einen Raum haben, wo sie in einem vertrauensvollen Rahmen über ihre Anliegen sprechen und sich selbst reflektieren können. Es zeigen sich zwei Effekte in den Peer-to-Peer-Settings: Der Turner bekommt mit, dass z.B. der Basketballspieler in bestimmten Situationen ähnliche mentale Herausforderungen erfährt. Das fördert nicht nur das gegenseitige Verständnis, sondern auch das „Wir-Gefühl“ im Sinne des Zusammenhalts auf Basis der Identität als Leistungssporttreibenden an der Schule.

Nach Ihrer Erfahrung, wo liegen die besonderen Bedarfe im Nachwuchsleistungssport?

Die Themen Umgang mit Druck, sportliches Selbstvertrauen, Sorgen, Belas-

tungen und Ängste, Umgang mit Fehlern im Wettkampf sowie negative Gedanken zählen laut den Evaluationsergebnissen zu den „Top-Five“-Themen für die Athleten in der Jahrgangsstufe 11. Das zeigte sich deutlich und schulformübergreifend, d.h. es gibt keine gravierenden Unterschiede zwischen der KGS Hemmingen und der Humboldtschule. Die Gruppen an der Humboldtschule sind minimal größer und die Stunden finden nicht morgens, sondern am Nachmittag statt. Beides hat seine Vor- und Nachteile.

Wie geht es nach der Pilotphase weiter?

Im Zuge der Evaluierung müssen wir uns die Frage stellen, ob und wie es weitergeführt werden kann. Bei der letzten Bundeskonferenz der Eliteschulen des Sports im November 2024 waren sich alle Eliteschulen einig, dass das Thema „Sportpsychologie & Schule“ zu den fünf zentralen Entwicklungsfeldern zählt. Dem Thema widmet sich eine eigene AG zu Fragen, wie und ob es irgendwann eine Art Auflage sportpsychologischer Unterstützungsangebote an den Eliteschulen des Sports geben wird. Das würde implizieren, dass bspw. eine weitere Stelle für den Bedarf an Einzelcoachings in Form einer offenen Sprechstunde für den Nachwuchs geschaffen werden müsste. Immerhin haben 55% der Befragten in der Evaluation angegeben, dass ihr Interesse an einem Einzelcoaching durch den Projektkurs geweckt wurde. Im Mai findet eine Sitzung der Steuerungsgruppe mit Beteiligung vom MK und LSB

statt, wo vor allem die Frage der Fortführung thematisiert werden soll.

Gibt es Kontakt zu anderen Standorten, wo Sportpsychologie & Schule bereits stattfindet?

Dazu finden aktuell Abfragen an allen Olympiastützpunkten statt. Bekannt ist, dass es an der Eliteschule des Sports in Saarbrücken mit Oskar Dawo einen renommierten Sportpsychologen gibt, der mittlerweile auch Schulleiter ist und Sportpsychologie als verpflichtendes Seminarfach in der Oberstufe anbietet. Das Fach ist curricular verortet, wird benotet und erfolgt in wöchentlichem Rhythmus über 1,5 Jahre. Ein anderes Beispiel liefert der Verbund der Eliteschulen des Sports (EdS) in Essen (NRW). Dort arbeitet man mit einem Lehrer-Trainer zusammen, der sportpsychologisch qualifiziert ist und das Thema frühzeitig an den Schulen in Form eines sportpsychologischen Grundlagentrainings anbietet.

Von diesen Modellen kann man lernen...

Letztes Jahr im Mai haben wir uns alle auf der ASP-Tagung der Sportpsychologie in Bochum getroffen und unter der Leitung von Dr. Barbara Halberschmidt einen Arbeitskreis gehalten. Wir fahren auf Sicht; es sind viele Ideen da und es ist ein spannender Prozess. Auch die ASP plädiert für eine Förderung der Vermittlung sportpsychologischer Inhalte an den Schulen – mit besonderem Augenmerk auf eine hochwertige Qualifizierung des Personals und dem Ausbleiben einer zeitlichen Zusatzbelastung

für die Zielgruppe. Hierfür braucht es Geld und kreative Lösungen.

Was nehmen Sie für sich jetzt schon von dem Projekt mit?

Sich beruflich neuen Themenfeldern zu widmen und mit anderen Institutionen und Professionen zusammen zu arbeiten, habe ich als bereichernd erlebt. Ich bin überzeugt, dass die Zielgruppe auch in anderen Lebensbereichen von den Inhalten profitieren kann; ob familiäre Konflikte, Bewerbungssituationen, Uni- oder Führerscheinprüfung – junge Menschen kommen immer wieder in Leistungs-, Stress- & Konfliktsituationen. Die Sportpsychologie kann viel für die Persönlichkeitsentwicklung insgesamt leisten.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich für das Projekt wünschen?

Es wäre toll, wenn wir das Projekt langfristig ausbauen könnten und wir an jeder bundesweiten Eliteschule des Sports eine qualifizierte Fachkraft haben. Wenn es gelänge, geeignete Lehrkräfte, die sich in dem Bereich fortbilden wollen, systematisch zu fördern, wären Menschen mit dieser doppelten Qualifikation keine Zufallsprodukte mehr. Eine gesicherte Finanzierung hierfür wäre eine wichtige Form der Anerkennung und Grundlage einer strukturellen Verankerung.

Interview: Katja Abel

Diese sportpsychologische Basiskompetenzen werden im Pilotprojekt behandelt

Volitionstraining Fertigkeitstraining Emotionsregulation

„Mein Wille & mein Weg“
Motivation & Zielsetzung
Zielarten, Bergtour & SMARTER Ziele

„Ich wähle meinen Fokus!“
Einflussbereiche erkennen & Konzentration steigern
Nideffer-Modell, Scheinwerfer, Circle of control

„Ich bleibe locker, denn ich kann es!“
Umgang mit Angst & Leistungsdruck
rote & grüne Gedanken, Gedankenstopp & pos. Konter

„Mit Präsenz komme ich leichter zu meinem Ziel!“
Entspannung & Aktivierung
Yerkes-Dodson, 3-2-1-Technik, Atemtechniken

„Ready to perform!“
Das Potential deiner Vorstartroutinen
Optimale Wettkampfvorbereitung

„Wie innen, so außen!“
Mit Vorstellungstraining zu den Leistungsreserven
Sinneskanäle, Grundkonzept, Idealer Wettkampftag

„Ich lerne stetig dazu und komme stärker zurück!“
Umgang mit Fehlern und Niederlagen
GrowthMindset & Wettkampfauswertung

„Das nehme ich mit und da bleibe ich dran!“
Evaluation & Ausblick
Selbstreflexion & Fragebogen QS 17

„Ich werde mental stark!“
Einführung in die Themen der angewendeten Sportpsychologie

Sport. Natur. Erleben.

Saisonstart mit Auszeichnung

Das Erlebniscamp startet in die neue Saison. Und das nun sogar zertifiziert.

Es geht schon wieder los!

Die Zelte sind aufgebaut, die Crew ist am Start und die Angebote warten auf ihre Gäste – das Erlebniscamp Langeoog ist bereit für die neue Saison, und das mit neuer Auszeichnung. Ende letzten Jahres konnte Karsten Pümpel das QMZ-Zertifikat für das Erlebniscamp entgegennehmen.

„QMJ“ steht für „Qualitätsmanagement Jugend“ und ist ein anerkanntes System zur Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität in Einrichtungen der Jugendbildung und Ferienbetreuung. Die Zertifizierung bedeutet: Es wird nach einem geprüften Qualitätsmanagementsystem, speziell für Kinder und Jugendliche gearbeitet. Für alle Gäste, Eltern, Schulen und Partner ist das ein verlässlicher Nachweis für Sicherheit, Professionalität und pädagogische Qualität.

Durch die externe Prüfung im Rahmen der QMJ-Zertifizierung werden alle relevanten Bereiche regelmäßig kontrolliert – von der Aufsichtspflicht über das Kinderschutzkonzept bis hin zu Hygiene, Verpflegung und Notfallmanagement. So wird ein Umfeld geschaffen, in dem sich Kinder, Jugendliche und Eltern gleichermaßen sicher fühlen können. QMJ steht für das tägliche Versprechen: Verantwortung übernehmen, Qualität sichern, Erlebnisse ermöglichen.

Neues Crew-Mitglied

Das hauptamtliche Team des Erlebniscamps hat Verstärkung bekommen: Der gebürtige Ostfrieser Mike de Vries ist seit Mitte Januar Teil der Crew und zuständig für die Programme und Bildungsmaßnahmen im Vorfeld und vor Ort als Teil der Gäste-Erlebnisse. Mike ist damit direkter Ansprechpartner für alle Programmverantwortlichen aus den unterschiedlichsten Besuchergruppen des Erlebniscamps auf Langeoog und wird zukünftig tolle Erlebnisse schaffen und spannende Angebote planen.

Besucht uns 2026 auf Langeoog!

Um steigende Kosten abzudecken und dennoch weiterhin moderate Preise für Kinder- und Jugendgruppen anbieten zu können, wurden die Gästegruppen definiert und neu aufgeschlüsselt. Auf der Camp-Webseite unter www.erlebniscamp-langeoog.de sind immer die aktuellen Preise und Services zu finden. Außerdem steht dort auch ein Online-Reservierungsformular bereit, mit dem alle Interessierten ihren Besuch im Erlebniscamp anfragen können.

Das haupt- und ehrenamtliche Team des Erlebniscamps Langeoog freut sich auf eine großartige neue Saison mit allen Besucher*innen auf der Insel!

✉

[Betriebsleitung/Belegung](#)

Karsten Pümpel

Tel. 0511 1268-248

kpuempel@lsb-niedersachsen.de

[Programme/Bildungsmaßnahmen](#)

Mike de Vries

Tel. 0511 1268-251

mdevries@lsb-niedersachsen.de

Melkhörndüne

Sportstrand

Nordsee

ERLEBNISCAMP LANGEOOG



Jetzt buchen!

Engagierte in den Mittelpunkt

„Ehrenamt überrascht“ geht in die 9. Runde. Engagierte aus dem Sport in Niedersachsen können ab sofort vorgeschlagen werden.

Vorschlagen – vorbereiten – Konfettikannonen zünden!
Bis zum 15. Oktober 2026 können engagierte Personen aus dem niedersächsischen Sport über die Vereinhelden-Homepage für die neue Ausgabe von „Ehrenamt überrascht“ nominiert werden. Die Durchführung der Überraschung kann darüber hinaus noch bis zum 01. November erfolgen.

Mehr als 500 Überraschungen

Im abgelaufenen Aktionszeitraum konnten erneut mehr als 400 Engagierte landesweit überrascht werden. In dem kommenden

Zeitraum wird durch den LSB und die Sportbünde mit mehr als 500 Überraschungen geplant.
„Der Sport lebt von engagierten Personen, die das Angebot vor Ort mitgestalten und somit einen sehr großen Beitrag zum Gemeinwohl leisten. Aus diesem Grund möchten der LSB und seine Sportbünde mit der Aktion für mehr Anerkennung und Wertschätzung sorgen“, so LSB-Referent Dwain Schwarzer.
Wie bereits in den letzten zwei Aktionszeiträumen wird die Aktion auch in diesem Jahr von der LBS NordWest, den VGH Versicherungen und den Sparkassen in Niedersachsen unterstützt.

Auf die Überraschten wartet ein prall gefüllter Überraschungsbeutel, der oftmals durch individuelle Vereinsbeigaben ergänzt wird.

✉
Dwain Schwarzer
dschwarzer@lsb-niedersachsen.de



Jetzt nominieren!



2020: Joachim Rösler, Hannover United



2024: Mathias Klobusch, TSV Martfeld

Ehrenamt überrascht

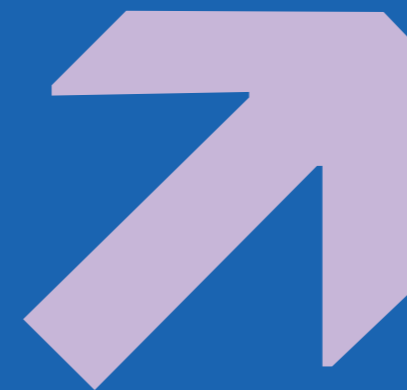
LandesSportBund Niedersachsen e.V.



2023: Anke Niepel, SV Poseidon Bockenem



2021: Willy Ruygh, Nds. Rollsport- und Inlineverband



Der Ehrentag

Für dich. Für uns. Für alle.

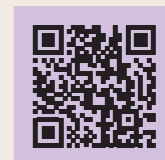
23. Mai 2026

Mitfeiern und gewinnen!

Am 23. Mai 2026 feiert Deutschland zum ersten Mal den Ehrentag – den bundesweiten Mitmachttag zum Geburtstag des Grundgesetzes. Unter dem Motto „Für dich. Für uns. Für alle.“ veranstalten Vereine, Organisationen, Unternehmen, Initiativen und Privatpersonen in ganz Deutschland kleine und große Aktionen.

Der LandesSportBund Niedersachsen feiert mit und fördert verschiedene Vereinsaktionen!

Mach mit Deinem Sportverein auf den Ehrentag aufmerksam und sichere Dir mit etwas Glück u.a. ein professionelles Foto-Shooting.



Alle Informationen gibt es auf der LSB-Homepage

Der Ehrentag ist eine gemeinsame Initiative des Bundespräsidenten und der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.



www.ehrentag.de



Sprecher*innen-Kreis

Marco Lutz (hinten rechts) ist neues Mitglied des sechsköpfigen Sprecher*innen-Kreises des Niedersachsenrings. Der stellv. LSB-Vorstandsvorsitzende wurde auf der Sitzung in der Akademie des Sports am Standort Hannover von den Mitgliedern gewählt. Der Niedersachsenring ist der Landesbeirat zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements. In dem Verbund sind alle für das bürgerschaftliche Engagement und das Ehrenamt relevanten gesellschaftlichen Gruppen oder Organisationen vertreten – Vereine, Verbände, Erwachsenenbildungseinrichtungen, kommunale Spitzenverbände etc. Aufgabe des Gremiums ist es, auf Landesebene einen Beitrag zur Verbesserung der Information und Vernetzung der Engagierten untereinander zu leisten und darüber hinaus die Landesregierung bei ihrem weiteren Vorgehen zu beraten.



Mehr Informationen



FWD im Sport?

Du hast Lust den Sport in Niedersachsen mitzugestalten? Aktuelle Stellen für den Freiwilligendienst beim LSB gibt es auf der LSB-Homepage.



Mehr Informationen



Bewegungskalender

Die Sportjugend Northeim-Einbeck hat im vergangenen Jahr zum ersten Mal einen Bewegungskalender angeboten. Mit dem Kalender wurde den Kindern in Kindertagesstätten jeden Tag eine sportliche Tagesaufgabe gestellt. Ziel des Projektes war es, Bewegung niedrigschwellig in den Alltag zu integrieren, die Freude an körperlicher Aktivität zu fördern und Kinder spielerisch zu mehr Aktivität zu motivieren. Zum Abschluss erhielt jedes teilnehmende Kind eine persönliche Urkunde als Anerkennung für seine aktive Teilnahme. Zusätzlich wurden unter allen teilnehmenden Einrichtungen drei Kitas für den diesjährigen Kitapreis ausgelost. An der Premiere nahmen 26 Kindertagesstätten mit mehr als 1.300 Kindern teil. Auch in diesem Jahr soll der Bewegungskalender erneut stattfinden.



Trikottag 2026

Am 13. Mai 2026 feiert ganz Sportdeutschland den vierten bundesweiten Trikottag. Alle 29 Millionen Sportvereinsmitglieder und 86.000 Sportvereine sind dazu aufgerufen, mitzumachen. Auch der LandesSportBund Niedersachsen beteiligt sich.



Mehr Informationen



Wiederwahl

Ralph-Uwe Schaffert bleibt für weitere drei Jahre Präsident des Niedersächsischen Fußballverbandes (NFV). Beim 48. Ordentlichen Verbandstag in der Barsinghäuser Karl-Laue-Halle erhielt der 69-Jährige bei einer geheimen Wahl im zweiten Durchgang 129 der insgesamt 207 Stimmen. „Ich bedanke mich bei allen, die mich erneut zum Präsidenten gewählt haben. Ich würde mich freuen, wenn diejenigen, die sich nicht für mich ausgesprochen haben, den Dialog suchen, damit wir einen gemeinsamen Konsens finden“, so Schaffert nach der Wahl. Der gebürtige Hildesheimer ist seit 2022 Präsident des NFV.



Sportabzeichen-Tour

Save the Date: Die DOSB-Sportabzeichen-Tour macht am 19. Juni 2026 Halt bei Eintracht Hildesheim. Auch in diesem Jahr sind insgesamt fünf Stopps geplant. Die Tour des DOSB zieht bereits zum 22. Mal durch Deutschland.



Mehr Informationen



70 Mal in Folge

Eine außergewöhnliche Leistung im Breitensport: Hans-Dieter Huschebeck hat 2025 zum 70. Mal in Folge das Deutsche Sportabzeichen abgelegt. Seit seinem 18. Lebensjahr hat er heute 88-Jährige kein Jahr ohne erfolgreiche Prüfung ausgelassen – eine Seltenheit auch bundesweit.

Die Ehrung wurde in seinem Zuhause in Einbeck nachge-

Kurz(s)print

holt. Neben dem lokalen Sportabzeichen-Team würdigten auch der Deutsche Olympische Sportbund sowie regionale Partner die außergewöhnliche Ausdauer des Jubilars. Mit 87 Jahren absolvierte er unter anderem 7,5 Kilometer Walking deutlich schneller als die Gold-Vorgabe.



Schwimmoffensive boomt

Die Schwimmoffensive in der Region Hannover zeigt weiterhin große Wirkung: Im vergangenen Jahr konnten 258 Schwimmkurse mit insgesamt rund 3.000 teilnehmenden Kindern umgesetzt werden. Seit Beginn der Initiative haben damit rund 12.000 Kinder in mehr als 1.000 Kursen schwimmen gelernt. Auch die Schuleingangsuntersuchungen zeigen eine positive Entwicklung: Fast ein Viertel der Kinder des Einschulungsjahrgangs 2025/26 kann bereits schwimmen oder besitzt ein Schwimmabzeichen. Gleichzeitig sank allerdings der Anteil der Nichtschwimmer*innen deutlich auf 37,4 Prozent. Die Schwimmoffensive gilt bundesweit als eines der größten regionalen Programme zur Förderung der Schwimmfähigkeit von Kindern.

www.schwimmoffensive-hannover.de



Neues Austauschformat

Das LSB-Team Teilhabe und Vielfalt bündelt seine bisherigen Austauschformate aus den Bereichen Inklusion und Integration und führt sie künftig im gemeinsamen Format „Teilhabe & Vielfalt im Sport“ zusammen. Ziel ist es, den Austausch zwischen Vereinen, Verbänden und Engagierten weiter zu intensivieren und vorhandene Synergien noch gezielter zu nutzen. Der Austausch bietet Raum für Dialog und Vernetzung, in dem Erfahrungen, Herausforderungen und bewährte Praxisbeispiele geteilt werden. Der nächste Austausch findet am Dienstag, den 5. Mai 2026, statt. Anmeldungen sind per E-Mail möglich.



Luisa Haller
lhaller@lsb-niedersachsen.de

DEIN VEREINSDASHBOARD. DEINE UNTERSTÜTZUNG.

Umfangreiches Analyse- und Auswertungstool - kostenlos für deinen Verein!

- Verbandsressourcen effizient einsetzen
- Aktivitäten zielgerichtet planen
- Probleme bei verschiedenen Themen erkennen
- Förderbedarf erkennen und angehen
- Digitalisierung vorantreiben
- Vorstandsarbeit unterstützen



Starte jetzt!

NEU

Ab sofort können auch die eigenen Vereinsmitglieder aus dem Dashboard heraus befragt und so die Datengrundlage verbessert werden.



Was macht eigentlich...?

Die ehemalige deutsche Ju-Jutsu-Sportlerin **Mandy Sonnemann (37)** schnappte sich in ihrer Karriere zweimal in Folge die Auszeichnung zur Sportlerin des Jahres in Niedersachsen. Heute vereint sie Arbeit, Familie und Sport.



Mandy Sonnemann

Jahrelang gehörte Mandy Sonnemann zur Weltelite im Ju-Jutsu. Neben zahlreichen nationalen Titeln konnte sie dreimal die Weltmeisterschaft gewinnen. 2012 und 2013 wurde sie zu Niedersachsens Sportlerin des Jahres gewählt. Nach dem Gewinn der Europameisterschaft und den Worldgames 2013 verlieh der damalige Bundespräsident Joachim Gauck ihr sogar das Silberne Lorbeerblatt. Heute lebt sie mit ihrem Partner und ihren drei Kindern (2 Monate, 2 Jahre und 4 Jahre) in ihrem Elternhaus im kleinen Ort Burgdorf

bei Salzgitter. Hauptberuflich ist sie bei der Polizei angestellt, zurzeit allerdings in Elternzeit. Diese nutzt sie unter anderem mit ausgiebigen Wohnwagen-Touren mit der Familie. Dem Ju-Jutsu ist sie weiterhin stark verbunden, seit 2020 ist sie als Bundestrainerin für die U16/U18 Nationalmannschaft verantwortlich, parallel dazu gibt sie unter der Woche im Verein „Judo in Holle“ Training für Kindergruppen im Alter von vier bis zwölf Jahren. „Das lässt sich sehr gut mit der Familie vereinbaren, da die Kinder selbst aktiv mit auf die Matte können“, so die 37-Jährige. Neben der Sportart, die ihr Leben so geprägt hat, spielt Mandy Sonnemann außerdem Badminton in einer Bezirksliga-Mannschaft.

Spaß mit Wappen



Der am 29. Juni 1972 gegründete SV Garlstedt entstand aus einer Verletzung des Fußballers Hans Heinbruch beim Spielen in der Werksmannschaft der Kalksandsteinwerke. Da der Arbeitgeber den Versicherungsschutz ablehnte, rief die Werksmannschaft einen eigenen Verein ins Leben. Heute blickt der SV Garlstedt auf eine über 50-jährige Geschichte zurück und bietet neben Fußball u.a. auch Gymnastik und Aerobic an. Auf dem Vereinslogo ist ebenso wie im Wappen des Ortes Garlstedt, die sogenannte Garlstedter Lure abgebildet. Dieses historische Blasinstrument aus Bronze, das auch Naturtrompete genannt wird, stammt aus der Zeit des 13. bis 17. Jahrhundert v. Chr. Weltweit gab es nur 62 Funde dieser Instrumentengattung, fünf davon in Deutschland. Die Garlstedter Lure ist das einzige Exemplar in Niedersachsen. Entdeckt wurde sie bereits 1830 bei Straßenbauarbeiten in einem Grabhügel in Garlstedt.



Als die Olympischen Winterspiele 1956 zuletzt in Cortina d'Ampezzo zu Gast waren, überraschten die finnischen Skispringer mit einer neuen Sprungform, dem sogenannten Tropfen-Stil oder Fisch-Stil. Indem sie beide Hände eng an den Körper legten, konnten sie einen Doppelsieg feiern. Die neuen Erkenntnisse waren eng mit Niedersachsen verknüpft. Der Erfinder der Technik, Reinhard Straumann, selbst ehemaliger Skispringer, führte Messungen bei Sprungveranstaltungen durch und experimentierte mit Springerpuppen im Windkanal der Universität Göttingen. Als Flugzeugingenieur orientierte er sich an dem aerodynamischen Prinzip von Flugzeugtragflächen. Bis heute ist die Haltung der Arme während der Flugphase eng am Körper – oft leicht nach hinten oder seitlich angelegt.

2.292

So viele Feldtore erzielte der gebürtige Osnabrücker Holger Glandorf zwischen 2001 und 2020 in der Handball-Bundesliga. Bis heute hält er damit den Rekord für die meisten Tore aus dem Spiel heraus (ohne Siebenmeter).

TOP 5

Das Runde muss ins Eckige. Aber wieviel Platz hat das Runde im Eckigen? Beim Eishockey passt der Puck 1.152 Mal zwischen die Pfosten.

Das ist die TOP-5 der Sportarten, bei denen das Spielgerät am wenigsten oft in das entsprechende Tor passt.

- 1. Wasserball: 73 Mal**
Torgröße: 3,00 x 0,90 m (über Wasser)
- 2. Handball: 160 Mal**
Torgröße: 3,00 x 2,00 m
- 3. Fußball: 363 Mal**
Torgröße: 7,32 x 2,44 m
- 4. Floorball: 452 Mal**
Torgröße: 1,60 x 1,15 m
- 5. Lacrosse: 800 Mal**
Torgröße: 1,83 x 1,83 m

In fünf Schritten zum Saison-Rasen

Frost und Schnee sind vergangen - höchste Zeit den Rasen fit für die Saison zu machen. Master Greenkeeper Norbert Lischka „Der Rasenfuchs“ verrät, welche fünf Schritte wichtig sind, um den Rasen aus dem Winterschlaf zu wecken.

1

Bodenproben entnehmen

Die Bodenproben sollten wie folgt entnommen werden: Etwa 25 Einstiche in ca. 6-8 cm Tiefe. Jede Probe sollte 300 gr schwer sein. Die entnommenen Proben können nun bei spezialisierten Unternehmen nach Mehlich3 auf den PH Wert, Phosphor, Kalium, und Magnesium untersucht werden. Die Mehlich3-Methode ist ein hocheffizientes, schwach saures Bodenextraktionsverfahren zur Bestimmung pflanzenverfügbarer Nährstoffe. Anhand der Ergebnisse kann der passende Dünger zusammengestellt werden. Sportvereine mit Rasenflächen sollten diese Überprüfung alle zwei Jahre durchführen.

2

Bürsten und harken

Das Bürsten und Harken entfernt das Laub und richtet die Grashalme, Moose und Unkräuter auf, ohne sie aggressiv herauszureißen. Es ist ideal, um quer wachsende Gräser vor dem Mähen aufzustellen und das Einbürsten von Topdressings (Sand) zu erleichtern.

3

Mähen und säubern

Nach dem Harken sollte der Rasen gemäht und von organischen Stoffen befreit werden. Dazu gehören zum Beispiel abgestorbene Gräser, Früchte, Blüten, Zweige, Blätter oder Nadeln. Die Rasenhöhe sollte nach dem Mähen bei 3-5 cm liegen.

4

Tiefgründig Lüften

Das Lüften bringt frischen Sauerstoff an die Wurzeln, fördert die Wasseraufnahme und hilft beim Abbau von Rasenfilz, was Staunässe vorbeugt und das Wachstum fördert. Besonders auf verdichteten Böden verbessert es den Gasaustausch und beugt Moos und Unkraut vor. Mit Grabegabeln lässt sich der Boden tiefgründig lockern und umgraben. Bei größeren Flächen sollte ein Aerifizierer genutzt werden.

5

Düngen

Nun kann der Rasen mit dem passenden Dünger (siehe Schritt 1) gedüngt werden. Ein Sportrasen sollte in der Regel drei bis vier Mal pro Jahr passende Nährstoffe erhalten.

Über den Rasenfuchs:

Norbert Lischka kommt gebürtig aus Lich nahe Gießen. Der Rasenexperte absolvierte die Greenkeeper-Ausbildung des Bundesverbandes der deutschen Lehranstalten für Agrartechnik sowie die Master-Greenkeeper-Ausbildung in England. Er hält europaweit Vorträge und unterrichtet zudem als Dozent an der IST Hochschule in Düsseldorf. Der Spitzname „Rasenfuchs“ ist durch seinen Nachnamen entstanden. „Lischka“ kommt aus dem tschechischen und bedeutet „Fuchs“.

✉
Norbert Lischka
lischka@der-rasenfuchs.de



Barrierefreie PDFs über Eye-Able

Die LSB-Mitgliedsorganisationen können ab sofort einen neuen Dienst der Assistenzsoftware Eye-Able nutzen, um PDFs barrierefrei zu gestalten. Gerade für Vereine und Verbände, die regelmäßig mit Ausschreibungen, Informationsmaterialien oder Formularen arbeiten, stellt das neue Angebot eine wertvolle Unterstützung dar, um Inhalte für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen. Auch bereits bestehende PDFs können auf diesem Wege überprüft und entsprechend geändert werden.

Am **22. April um 18 Uhr** bietet das LSB-Team Teilhabe und Vielfalt einen Infotermin zu der Assistenzsoftware an. In der Veranstaltung werden die Teilnehmenden über die einzelnen Eye-Able-Tools und die Nutzung des Dashboards ausführlich informiert.

Der LSB stellt seinen Mitgliedsorganisationen die Nutzung der Eye-Able-Lizenz kostenfrei zur Verfügung. Mit der Software können Homepage-Nutzer*innen z.B. die Schriftgröße, den Kontrast oder die Sprache mit wenigen Klicks auf ihre Bedürfnisse anpassen.

Anmeldungen für die Infoveranstaltung sind per E-Mail möglich.

✉ [Anke Günster](mailto:Anke.Günster@lsb-niedersachsen.de) | [Luisa Haller](mailto:Luisa.Haller@lsb-niedersachsen.de)
inklusion@lsb-niedersachsen.de



Mehr Informationen



Stärkung des inklusiven Ehrenamts

Der LSB hat die Broschüre „Menschen mit Behinderung im Ehrenamt“ veröffentlicht. Sie ist ein zentrales Projekt des Arbeitsausschusses zum Masterplan Inklusion und verfolgt das darin formulierte neunte Ziel: die Steigerung der Ausübung von Ehrenämtern. Die Broschüre setzt genau dort an, wo viele Vereine Potenziale erkennen, aber noch offene Fragen bestehen: Wie können Menschen mit Behinderung stärker in ehrenamtliche Rollen im Sport eingebunden werden? Welche Aufgaben kommen infrage? Und wie lassen sich geeignete Rahmenbedingungen für ein inklusives Engagement schaffen?

Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte zeigen, wie Engagement im Sport inklusiver gestaltet werden kann. Sie verdeutlicht die

Bandbreite der Möglichkeiten – vom Einsatz im Trainingsbetrieb über organisatorische Aufgaben bis hin zur Mitarbeit in Gremien oder Projekten.

Die Broschüre ist sowohl in einer kompakten Kurzfassung als auch in einer ausführlichen Version gedruckt verfügbar und kann direkt über das LSB-Team Teilhabe und Vielfalt bezogen werden.

✉ [Anke Günster](mailto:Anke.Günster@lsb-niedersachsen.de) | [Luisa Haller](mailto:Luisa.Haller@lsb-niedersachsen.de)
inklusion@lsb-niedersachsen.de



Jetzt online ansehen!



Bis zu 14.000 Euro Prämie und jede Menge Anerkennung

Die „Sterne des Sports“ sind Deutschlands bedeutendster Vereinswettbewerb. Gewürdigt werden Sportvereine, die sich über ihr sportliches Angebot hinaus gesellschaftlich engagieren.



JETZT INFORMIEREN UND BIS ZUM 30.6.2026 BEWERBEN!

sterne-des-sports.de



Zwischen Kartoffelbrei und Schwimmhalle

Leuchtender Publikumsliebbling mit unermüdlichem Tatendrang: Denise de Vries vom VfL Rastede holte sich den Publikumspreis bei den Sternen des Sports und steht mit ihrem Projekt „Vom Tauchen zum Schwimmen“ im Rampenlicht.

Für das Interview erwischen wir Denise de Vries zwischen ihrem Feierabend vom Hauptjob in einer Zahnarztpraxis, Kartoffelbreisen mit den eigenen Kids zu Hause und dem Schwimmbad, wo sie am Nachmittag bereits wieder Schwimmkurse gibt – sinnbildlich für das, was Denise ausmacht: Niemals ruhend mit dem Kopf voller Ideen und der Mission, Kindern früh das überlebenswichtige Schwimmen beizubringen.

Das Sterne des Sports-Bundesfinale in Berlin ist noch nicht allzu lange her. Als du als Siegerin verkündet wurdest, hast du auf der Bühne direkt gesagt, dass du erstmal einen Schnaps brauchst. Konntest du das, was in Berlin passiert ist, überhaupt schon verarbeiten?

Es hat tatsächlich einen Moment gedauert. Da waren auf einmal diese ganzen Mikros und Handys, die wie eine Wand vor einem standen, es wurden von überall aus Fragen gestellt und man hat sich eigentlich noch gar nicht gesammelt. Ich hatte mir im Vorfeld vorgenommen, die Bühne zu nutzen, um etwas Kluges über die Schwimmausbildung zu sagen. Und dann war das Einzige, was mir einfiel „Ich hätte gerne einen Schnaps“ – da musste ich später schon über mich selbst schmunzeln.

In Rastede bist du jetzt sicherlich bekannt.

Hier im Dorf schon, ja (*lacht*). Da passiert ganz viel. Heute bin ich auf die Arbeit, in die Zahnarztpraxis gekommen, da habe ich eine persönliche Postkarte von einer Patientin erhalten. Sie hat mir gratuliert und geschrieben, dass sie sich sehr für mich gefreut hat und das verfolgt hat. Die vielen Begegnungen mit Menschen sind schon sehr schön, dass man jetzt angesprochen wird auf dem Parkplatz beim Einkaufen, die Autoscheibe geht runter „Ich hab dich gewählt, voll gut“ und du fragst dich „Wer war das?“.



Was ist das Besondere an deiner Art oder an deinem Konzept „Vom Tauchen zum Schwimmen“?

Ich habe ein Stufenmodell entwickelt und mit jeder Stufe verfolge ich ein kleinschrittiges Ziel bis hin zum Schwimmen lernen mit der Erstschwimmart Kraul. Ich beginne mit dem Schweben, dann gehen wir zum Gleiten über und dann zum Tauchen. Kinder sind nur dann sicher im Wasser, wenn sie auch tauchen können. Das wird oft missverstanden, als würde man die Kinder irgendwie unterdrücken. Aber das ist Quatsch, die Kinder werden vorsichtig darauf vorbereitet und ganz sanft hingeführt. Jedes Baby hat einen Tauchreflex, der jedoch irgendwann abbaut und den holen wir erst einmal zurück. Jeder einzelne Schritt wird geübt, jede Woche wieder. Wichtig ist mir dabei, dass wir kein Kursystem haben, welches man zum Beispiel zehn Wochen lang bucht und dann ist man fertig, sondern dass es fortlaufend ist. Die Kinder werden daran gewöhnt, dass sie auf Schlüsselwörter reagieren. Die Eltern sind dazu angehalten, dieselben Wörter zu benutzen. Da bin ich auch immer recht streng. Das ist eine große Vertrauenssache, zwischen Eltern und Kind - und natürlich auch zwischen mir, den Eltern und dem

Kind. Das ist am Ende auch ein bisschen das Erfolgsgeheimnis, dass ich mit den Eltern eine Sprache spreche, dass ich ganz liebevoll streng bin und genaue Anforderungen habe und Verhaltensweisen, wie zum Beispiel, dass wir gemeinsam beginnen und niemand vorher ins Becken geht. Die Kinder können sich auf uns verlassen und wir uns auf die Kinder.

Mit sechs Monaten und bis zum dritten Lebensjahr können die Kinder bei mir starten. Für mehr haben wir leider nicht genügend Wasserflächen zur Verfügung. In der Regel melden sich die Eltern bei mir, wenn sie einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand halten – das darf eigentlich nicht der Fall sein. Und das ist ja nicht nur bei mir so, sondern auch bei anderen Schwimmkursen, aber im Grunde genommen müsste das Schwimmenlernen ganz früh für jeden zugänglich sein.

Gab es einen Schlüsselmoment, der dich zur Entwicklung deines Konzeptes gebracht hat?

Als ich das erste Mal schwanger wurde mit meinem Sohn, der ist heute 16, war mir als Schwimmerin klar: Das Erste, was ich mit ihm mache, wird Schwimmenlernen sein. Direkt nach der U3 waren wir viel im Wasser. Zusätzlich wollte ich eine Schwimmschule besuchen und bin fast vom Glauben abgefallen als mir dort gesagt wurde, ich solle zum ersten Termin Schwimmflügel mitbringen. Ich konnte das nicht verstehen, wieso ich diesen kleinen Ärmchen Schwimmflügel umschnallen sollte, wenn er sich doch mit meiner Hilfe frei bewegen kann – dafür gibt es schließlich Haltetechniken und alles. Warum also sollte er sich künstlich über Wasser halten und direkt diese falsche Schwimmposition lernen, mit senkrecht im Wasser stehen und Kopf weit rausstrecken? Das suggeriert ja schon, dass Wasser etwas Gefährliches ist und du davon abgehalten werden musst. Das fand ich ganz befremdlich. Diesen Kurs habe ich zu Ende gemacht, aber dann dort nicht weiter.

Ich habe mich viel umgeschaut und recherchiert, aber in der Nähe nichts gefunden, wo mich das Konzept ansprach.

Also hast du dich selbst auf den Weg gemacht ...

Ja genau. Im Internet stieß ich auf verschiedene Konzepte, auch aus anderen Ländern. Ich habe mich viel weitergebildet und nutze auch gerne den persönlichen Kontakt zu anderen Schwimmtrainern. Insbesondere bei meinen Tätigkeiten als Referentin, frage ich gerne in die Runde „Und wie macht ihr das so?“. Und so entstand mein Konzept, an dem ich auch heute immer mal wieder Kleinigkeiten anpasse, wenn sie sich in der Praxis anders bewährt haben.

Du kommst also selbst aus dem Schwimmen, schwimmst bereits dein halbes Leben und bist auch als Referentin schon länger aktiv?

Meine Mutter war der Meinung, dass ich als Kind ein Hobby brauchte und hat mich dann als ich sechs Jahre alt war zum Schwimmen beim VfL Rastede geschickt. Die ersten Male fand ich es dort so doof, dass ich danach zu Hause geweint habe. Aber beim dritten oder vierten Mal war es dann um mich geschehen und seitdem bin ich da nicht mehr wegzudenken. Ich war leistungsmäßig nicht die größte Granate, aber ich habe mir schon Mühe gegeben, wollte immer mit dabei sein und auch schneller werden – ich war immer motiviert. Mit 14 Jahren habe ich dann den „Helfer am Beckenrand“ gemacht, so hieß das früher, und meine ersten Schwimmgruppen übernommen. Dann habe ich auch schon die Schwimmausbildung gemacht und ganz früh, ganz viel Verantwortung übernommen und viel Zeit in den Verein investiert. Das hat mir immer viel Halt gegeben, auch wenn man in der Pubertät zum Beispiel so seine eigenen Problemchen hatte, aber das war immer eine gute Community, da habe ich immer eine Familie gefunden. Dann hat sich das immer weiterentwickelt: Trainerassistent, C-Lizenz, B-Lizenz. Ich mag das Gefühl, wenn man Fortbildungen besucht und danach eine neue Motivation hat.

Überglückliche Gewinnerin:

Denise de Vries (rechts) erhielt für den Publikumspreis beim Bundesfinale der Sterne des Sport einen Scheck über 2.000 Euro und feierte ihren Triumph mit Evelyn Kusch, Geschäftsführerin beim VfL Rastede.

Man spürt deine Begeisterung für das Thema. Aber du hast Kinder, arbeitest, hast deine Schwimmkinder – wie machst du das alles, dein Tag doch auch nur 24 Stunden?

Ich bin in diesen Dingen einfach sehr organisiert, strukturiert. In anderen Dingen dafür überhaupt nicht (*lacht*). Aber das funktioniert auch nur mithilfe von Familie und Freunden, die auch mal Fahrten mit den Kindern übernehmen. Jeden Tag muss mindestens einer, wenn nicht sogar alle drei, irgendwo hingefahren und wieder abgeholt werden. Nach meinem Hauptjob komme ich nach Hause, dann gibt es meist was Schnelles zum Mittagessen und dann setze ich mich auch schon wieder hin und mache die Vorbereitung für die Trainings und Wettkampfmeldungen. Die Wochenenden schlage ich mir auch meistens bei Wettkämpfen um die Ohren und das hängt mir manchmal schon nach, wenn ich mich entscheiden muss, ob ich als Trainerin bei „meinen Schwimmkids“ oder als Mama bei meiner Tochter am Beckenrand stehe. Ich finde es aber wichtig, ehrenamtlich für die Gesellschaft tätig zu sein und da sollen meine Kinder auch hineinwachsen. Ohne das würde unser ganzes System nicht funktionieren und ich hoffe, dass meine Kinder daraus lernen und sich später auch einbringen – im Sport, in der Kirche, bei einer Hilfsorganisation – damit diese ganze gesellschaftliche Maschinerie am Laufen gehalten werden kann.

Könntest du dir vorstellen, deine Schwimmleidenschaft zu deinem Hauptjob zu machen?

Eher nicht. Vor ein paar Jahren hatte ich die Möglichkeit dazu und dachte, das Hobby zum Beruf machen wäre das Beste, was mir passieren könnte. Aber da habe ich schnell gemerkt, dass es mir zu viel wird, vormittags und nachmittags, dass die Lust an meinem Hobby verloren geht. Ich habe in der Zahnarztpraxis eine super Chefin, die auch meine ehrenamtliche Tätigkeit unterstützt, wodurch ich zum Beispiel auch nach Berlin zu den Sternen fahren konnte. Daher ist es perfekt, so wie es gerade ist: Vormittags habe ich meine Patienten und nachmittags die Kleinen im Schwimmbad.

Aber träumen darf erlaubt sein...

Stimmt, träumen darf man! Ich habe schon immer gesagt, ich hätte gerne ein komplettes Schwimmbad unter meinen Fittichen. So etwas wie das Hallenbad des Bürgerfelder Turnerbundes in Oldenburg. Wo ich vielen das Schwimmen beibringen kann, zusammen mit vielen tollen Schwimmlehrern und Trainern, die sich engagieren wollen. Da braucht man natürlich einen Investor. Da könnte dann alles seinen Platz finden, auch der Gesundheitsbereich, Ausbildung, Weiterbildung und vieles mehr. Dann würde ich mir vielleicht überlegen, meinen Job an den Nagel zu hängen.

www.vfl-rastede.de



MOBILEE Kongress: Gemeinsam Gutes in Bewegung setzen

Die Lotto-Sport-Stiftung lädt am **25. und 26. Juni 2026** erstmals zu einem bundesweiten MOBILEE Kongress zum Themenfeld Soziale Arbeit mit Sport und Bewegung ein. Die Veranstaltung markiert damit einen bedeutenden Meilenstein – sowohl für die Plattform MOBILEE als auch für die Weiterentwicklung dieses wachsenden Praxis- und Arbeitsfeldes. Der Kongress wird gemeinsam mit dem SC Hainberg 1980 und dem Quartiersbüro Zietenterrassen ausgerichtet. Beide stehen seit vielen Jahren beispielhaft für die Verbindung von Sport, Spiel und Bewegung mit den Zielen Sozialer Arbeit. Ihre Arbeit zeigt, welches Potenzial entsteht, wenn Bewegungsräume als Orte für Begegnung, Teilhabe und persönliche Entwicklung gestaltet werden.

Programm

Die zweitägige Veranstaltung verbindet unterschiedliche Formate und Perspektiven. Kurze Keynotes geben Impulse aus Wissenschaft und Praxis, Panels eröffnen Raum für fachliche Diskussionen und verschiedene Blickwinkel, während praxisorientierte Workshops konkrete Methoden, Erfahrungen und Ansätze aus dem Feld vermitteln. Ergänzt wird das Programm durch eine gemeinsame informelle Abendveranstaltung, die Gelegenheit bietet, Gespräche zu vertiefen und neue Kontakte zu knüpfen.

Folgende Workshops und Panels stehen bereits fest:

Workshops

- Ressourcenstärkung durch Embodiment
- Toolkit für kreative Körperarbeit
- Coolness/Konfliktmanagement in Gruppen
- KI-unterstützte Förderanträge

Panels

- Sport und Bewegung für von Armut betroffene Menschen
- Bewegung als Mittel in der Kinder- und Jugendhilfe
- Rolle von Sport in der Quartiers- und Gemeinwesenarbeit
- Sport und Bewegung in der Arbeit mit (jungen) Geflüchteten
- Qualifizierungsansätze /-angebote aus dem Netzwerk
- Skaten und Soziale Arbeit

Das vollständige und finale Programm wird in Kürze auf der Website veröffentlicht.

Teilnahme

Eingeladen sind aktive und interessierte Personen aus dem Feld „Soziales & Sport“ – insbesondere aus der professionellen Sozialen Arbeit, Sportvereinen und -verbänden, der Kinder- und Jugendhilfe, Bildung und

Hochschulen sowie aus Zivilgesellschaft, Politik, Verwaltung und Förderinstitutionen. MOBILEE möchte unterschiedliche Perspektiven miteinander ins Gespräch bringen und einen Raum schaffen, in dem Wissen geteilt, Erfahrungen ausgetauscht und neue Ideen entwickelt werden können. Der Kongress versteht sich als Plattform für fachliche Diskussionen ebenso wie für praxisnahe Impulse, die direkt in den Arbeitsalltag der Teilnehmenden zurückwirken können. Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie die Verpflegung sind kostenfrei.

Was ist MOBILEE?

MOBILEE ist eine Initiative der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung und agiert an der Schnittstelle zwischen Sozialer Arbeit und Sport bzw. Bewegung und versammelt ein bundesweites Netzwerk voller Expertise und Engagement. Sie setzt sich dafür ein, sozialen Problemlagen durch den gezielten Einsatz von Sport und Bewegung als Methode entgegenzuwirken und u.a. zur Prävention von Gewalt und zur Förderung gesellschaftlicher Teilhabe beizutragen.

www.mobilee-plattform.de



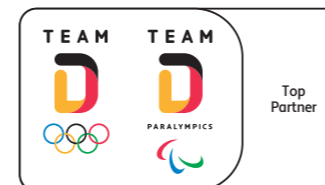
Jetzt zum MOBILEE Kongress anmelden!

Sportabzeichen-Wettbewerb 2026

Höher. Schneller. Miteinander.

Wir fördern euer Sportabzeichen-Projekt.

Auch 2026 zeichnen wir herausragendes Engagement und sportliche Leistungen beim Deutschen Sportabzeichen aus. **Bewerbt euch jetzt, um 2.500 € für euer Projekt zu gewinnen und sichert euch ein Finisher-Shirt fürs bestandene Abzeichen auf sparkasse.de/sportabzeichen.**



LandesSportBund
Niedersachsen e.V.



Weil's um mehr als Geld geht.



Überall die Chance, Millionär zu werden!



Jetzt im ABO spielen

 **LOTTO® 6aus49**

 **GlücksSpirale**

EUROJACKPOT

BINGO!

www.lotto-niedersachsen.de

Erlaubter Veranstalter gemäß White-List.
Spieleilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter www.check-dein-spiel.de
oder der kostenlosen Rufnummer 0800 1 37 27 00.

 **LOTTO®**
Niedersachsen