

EDITORIAL

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**



„Die (neue) Vielfalt der Angebote des Sportbildungswerkes in Köln“, so heißt der Beitrag auf Seite 3 in dieser Ausgabe.

Die Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle des Sport-

bildungswerkes der Außenstellen des SSB Köln und des KSB Rhein/Erft stellen täglich ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis und zeigen ein hohes Engagement.

Die hervorragende Beurteilung nach EFQM (European Foundation for Quality Management) bescheinigt dem Sportbildungswerk insgesamt einen besonders hohen Qualitätsstandard. Alle anerkannten Weiterbildungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen müssen nach dem ersten Weiterbildungsgesetz (WbG) einen Zertifizierungsnachweis erbringen.

Wir verstehen uns als Partner für Qualifizierung und Bildung. Die Kollegen/innen im Qualifizierungszentrum KLEQZ „legen die Messlatte“ ebenfalls sehr hoch. Durch die gute Zusammenarbeit aller Partner (SB Leverkusen, KSB Rhein-Erftkreis) hat sich in der Aus- und Fortbildung der Übungsleiter/innen und Vereinsmanager/innen deutlich mehr Qualität entwickelt.

Auch der gute Kontakt zu unseren Kursleitungen und Referenten trägt dazu bei, dass die Vielfalt der Angebote erhöht wird. Neue Ideen werden diskutiert, geplant, organisiert und umgesetzt.

An dieser Stelle noch einmal ein herzlicher Dank an die Stadt Köln für die Mittel zur Qualifizierungsoffensive. Wir haben sie sinnvoll genutzt – für unsere Vereine eine wichtige Entscheidung.

Klaus Hoffmann

Klaus Hoffmann
Außenstellenleiter SportBildungswerk
Mitglied Vorstand StadtSportBund
Köln e.V.



**Wir unterstützen
den Sport. Nicht nur
mit Energieriegeln.**

Da simmer dabei.

RheinEnergie

INHALT

- 3 | **BLICKPUNKT**
 - Neue Angebote des Sportbildungswerks
- 4 | **VORGESTELLT**
 - Triathlon – dreifache Herausforderung
- 5 | **EVENTS**
 - Rahmenprogramm der VIII. Gay Games
 - Tag des Deutschen Sportabzeichens
- 6 | **MIX**
 - 60 Sporthelfer ausgebildet
 - Mit zwei PS durch das Sauerland
 - Freikarten für Sportler mit Handicap
- 6 | **SPORTJUGEND**
 - Neun weitere Kitas zertifiziert

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

StadtSportBund Köln e.V.

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:

Olaf Pohl, stellv. Vorsitzender StadtSportBund Köln e.V.
Peter Pfeifer (für Inhalte der Sportjugend Köln)

REDAKTION:

Dagmar Ziege, StadtSportBund Köln e.V.

KONZEPTION, REALISATION,

PRODUKTION:
KÖLNSPORT Verlag & Werbeagentur GmbH

OBJEKTBETREUUNG:

Martin Fernholz, Andreas Ohlberger, Philippe Rasch

LAYOUT, EBV:

Daniela Steimels (Ltg.), Daniela Holz im Hause KÖLNSPORT GmbH

FOTOS:

KÖLNSPORT, Gregor Jonas, BSG der Stadt Köln, Gay Games Cologne, Deutsche Sporthochschule Köln, SBSV 4, Sportjugend Köln, LSB NRW (Foto: Andrea Bowinkelmann), Sportjugend Köln

ANZEIGENVERWALTUNG/VERTRIEB:

StadtSportBund Köln e.V.

LITHOS UND DRUCK:

KÖLNSPORT GmbH

BILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportbildungswerk Köln

Die (neue) Vielfalt der Angebote

Das Angebot stimmt und die Teilnehmer sind zufrieden. Informationen, Beratungen, Anmeldungen und vieles mehr zählen zu den routinierten Abläufen in der Geschäftsstelle des Sportbildungswerkes der Außenstellen des SSB Köln und des KSB Rhein/Erft.

„Das reicht uns nicht“, so die Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle, denn „Stillstand ist Rückschritt, und wir haben die Verpflichtung, für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Trends zu beobachten, abzuwägen und neue Angebote zu unterbreiten.“ Dabei gilt es, für die unterschiedlichen Zielgruppen Angebote zu erarbeiten, die „Lust auf Sport machen“. Viele positive Rückmeldungen bekommt das Sportbildungswerk von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus dem Reise- und Wochenendbereich. Die Angebote sind vielfältig und werden gerne angenommen. Wellness-Wochenenden stehen dabei genau so hoch im Kurs wie die Erlebnis-, Spaß- und Fitnessangebote. Auch die Kultur- und Entdeckungsreisen werden stark nachgefragt. Die Skireisen des Sport-

bildungswerkes sind (fast) legendär, aber auch hier geht das Team neue Wege. Eine gute Zusammenarbeit mit dem Beirat des Fördervereins Herzzentrum Köln e.V. macht es möglich, Skilanglauf und -wandern jetzt auch für „Herzsportler“ anzubieten und so unter Aufsicht durch einen Facharzt einen sportlichen Urlaub zu erleben. In den Alpin-Kursen gibt es – Gruppenerlebnis gratis – sportliche Betätigung in anderer reizvoller Umgebung.

Das Sportbildungswerk wird die Angebote erweitern, aber auch die Sportwochenenden für Großeltern und ihre Enkel, Alleinerziehende und Trainingsgruppen mit neuen Schwerpunkten versehen. Angebote, die auch auf feste Gruppen in den Vereinen zugeschnitten sind. Das Sportbildungswerk bietet das Know-how in Sachen Organisation und Durchführung, die Menschen sind seine Partner. Raus aus dem Alltag, etwas anderes erleben und den „Sport in meiner Gruppe, in meinem Verein“ wieder anders sehen.

Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen bei der Auswahl.

Kontakt

Meike Schmitz, Tel.: 0221/921 300-10

E-Mail: m.schmitz@sportbildungswerk.de, Internet: www.Sportkurse-koeln.de

Triathlon

Eine Herausforderung in drei Teilen



Merkmal des Triathlons ist das unmittelbare Aufeinanderfolgen der drei unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin. Gute Triathleten zeichnen sich dadurch aus, die Übergänge zwischen den einzelnen Disziplinen so kurz wie möglich zu halten und so schnell wie möglich den Körper auf die neue Belastung einzustellen. Dazu gibt es spezielle Trainingsformen wie zum Beispiel das Koppeltraining, also die wiederholte Abfolge aus (meist) Radfahren und Laufen, sowie dem Wechseltraining (Wechseln der Utensilien).

Einen Triathlon zu absolvieren stellt für viele Breitensportler eine große Herausforderung dar und kann durchaus mit

einer erfolgreichen Teilnahme an einem Marathon verglichen werden. Ohne ein kontinuierliches Training aller drei Disziplinen sowie ein zielgerichtetes Arbeiten an der persönlichen Ausdauer ist die Bewältigung eines Triathlons schwierig und eventuell auch gesundheitsschädigend. Ähnlich dem Trainieren für einen Marathon stellt genau dieses Training auf einen Triathlon und das anschließende Ankommen im Ziel den Reiz für den Einsteigertriathleten und den Fortgeschrittenen dar.

Erfunden wurde der Triathlon um 1920 in Frankreich. Als Hobby-Event verblieb es aber in der Anonymität, obwohl immer wieder Rennen bekannt wurden, wie etwa jenes in Marseille (1927).

Mitte der 1970er Jahre wurde der Ausdauerdreikampf erneut „erfunden“. Die beiden Amerikaner Jack Johnstone und Don Shanahan organisierten am 25. September 1974 in San Diego, Kalifornien, den ersten, dann auch so genannten Triathlon. Das kleine Rennen mit 46 Teilnehmern ging über 6 Meilen Laufen (ca. 10 km), 5 Meilen Radfahren (ca. 8 km) und 500 Yards Schwimmen (ca. 0,5 km) und trug den Namen „Mission Bay Triathlon“. Namensgeber war die vor San Diego gelegene Lagune. Einer der Teilnehmer war der später auf Hawaii stationierte Marine-Offizier John Collins, später einer der Initiatoren des ersten Hawaii-Ironmans 1978. Dort findet heute noch der bekannteste und spekta-

kulärste Wettkampf, der „Ironman Hawaii“, statt.

Neben den Ironman-Veranstaltungen hat die Kurzdistanz in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen. Im Zuge des allgemeinen Fitnessstrends hat sich der Triathlon mittlerweile auch im Breitensport etabliert. Verschiedene City-Triathlons mit einem Einsteigerwettkampf über die Sprintdistanz, einer Kurzdistanz und manchmal auch in Verbindung mit einem Triathlonliga- oder ITU-Weltcup-Rennen in Großstädten kommen auf Starterzahlen von über 1.000. Außerdem gibt es viele auf regionaler Ebene organisierte Triathlonwettbewerbe.

Bei den **VIII. Gay Games Cologne vom 31. Juli bis 7. August** können die Teilnehmer zwischen der Olympischen Distanz und der Sprintdistanz (750 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) auswählen. Auch wird ein Teamwettbewerb für die olympische Distanz angeboten. Am Fühlinger See, im Norden der Stadt, finden die Teilnehmer ideale Bedingungen vor.

Die Standard-Distanzen

Sprintdistanz

0,75 km, 20 km, 5 km.

Olympische Distanz

Kurzdistanz: 1,5 km, 40 km, 10 km.

Mitteldistanz: 3 km, 80 km, 20 km.

Langdistanz: 4 km, 120 km 30 km.

Ironman Hawaii

3,86 km, 180 km, 42,195 km.

Jeweils in der Reihenfolge Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Triathlon in Köln

- **ASV Köln e.V.**, www.asv-koeln.de
- **BSG der Stadt Köln e.V.**, www.stadt-koeln.de/bsg
- **Kölner Triathlon-Team 01 e.V.**, www.ktt01.de
- **KölnTriathlon e.V.**, www.koelntriathlon.de
- **Telekom-Post-Sportgemeinschaft Köln e.V.**, www.tpsk-koeln.de
- **Triathlon Nonstop Köln e.V.**, www.nonstop-koeln.de
- **Triathlon Team Uni Köln e.V.**, www.sportinkoeln.de

VIII. Gay Games Cologne 2010

Mehr als 35 Sportarten, fünf Kulturveranstaltungen und 36 unterschiedliche Angebote beim Rahmenprogramm

Das absolute Highlight wird die Eröffnungszeremonie sein. Im RheinEnergieStadion wird am 31. Juli eine Veranstaltung stattfinden, die Köln so noch nicht gesehen hat. 34.000 Zuschauer werden begeistert die 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kölner Gay Games begrüßen. Eröffnet wird die größte Breitensportveranstaltung der Welt durch ihren Schirmherrn, Bundesaußenminister Guido Westerwelle. Danach beginnt das Programm. Über 1.000 Mitwirkende werden die fünf Erdteile thematisieren und einen Rausch von Licht, Farben und Musik erzeugen. Damit nicht genug: Die schwedische Popsängerin Agnes wird auftreten und aktuelle Songs präsentieren. Krönender Abschluss der Feier wird der amerikanische Top-Star Taylor Dayne mit dem offiziellen Song der Kölner Gay Games sein. Neben den 35 Sportarten und fünf Kulturveranstaltungen wird es zusätzlich 36 fantastische „Fans & Friends“-Angebote geben. Hierbei handelt es sich um ein buntes Rahmenprogramm für jederfrau und jedermann, das mit Höhepunkten nur so gespickt ist. Stadtführungen in verschiedenen Sprachen,

Feierlicher
Einmarsch der
Teilnehmerinnen
und Teilnehmer



die Erkundung des sehenswerten Melaten-Friedhofs, Kurse in Aikido oder eine Schifffahrt auf dem Rhein sind nur eine kleine Auswahl an Programmpunkten, die in Köln selber stattfinden. Man kann sich sogar auf einen Ausflug in die europäische Kulturmetropole Ruhr 2010 machen oder an einer faszinierenden Wanderung durch die nördliche Eifel teilnehmen. „Fans & Friends“-Angebote gibt es in den Kategorien „Sport“, „City-Tour“, „Natur“ und „Kultur“, einige richten sich sogar ausschließlich an Frauen. Alle Touren werden von erfahrenen Guides betreut und sollten unbedingt im Voraus (über www.games-cologne.de unter Events) gebucht werden. Dort finden sich auch nähere Informationen, wie z.B. Termine, Kosten, Dauer, Treffpunkt und Möglichkeiten zur Teilnahme für Menschen mit Handicap. Der Besuch der Sportveranstaltungen ist bis auf wenige Ausnahmen wie Tanzen, Bodybuilding und Eiskunstlaufen frei.

Tag des Deutschen Sportabzeichens am 28. August

Laufen • Werfen • Springen • Schwimmen

Daten & Fakten

Zeit: 28.8., erster Start: 9:00 Uhr, letzter Start: 16:00 Uhr

Ort: Sportanlage des TuS Köln rrh. 1874 e.V., Merheimer Heide, Köln-Höhenberg

Ansprechpartner: • TuS Köln rrh., Jürgen Meyer, Tel. 0173/744 35 49, E-Mail: geschaeftsstelle@tuskoeln.de

• SBSV 8, Helmut Wefelmeier, Tel. 02203/99 74 12, E-Mail: helmut-wef@netcologne.de

• Bürgeramt Kalk, Jörg Hotop, Tel. 0221/221-983 19, E-Mail: joerg.hotop2@stadt-koeln.de

Anmeldung per Mail bis zum 31.07.2010 mit folgenden Angaben: Name, Vorname, Straße, PLZ/Ort, Geburtsdatum, Telefon und E-Mail.

Zum dritten Mal richtet der TuS Köln rrh. 1874 e.V. mit dem SBSV 8 und dem Bürgeramt Kalk die Veranstaltung aus. Kinder, Jugendliche und Erwachsenen haben hier Gelegenheit, das „Deutsche Sportabzeichen“ zu erwerben.

Nutzen Sie die Chance, sich in freundlicher Ambiente der Merheimer Heide unter fachkundiger Begleitung sportlich und sinnvoll zu betätigen. Das Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness. Jede/r kann das Sportabzeichen



Locker über die Latte

erwerben, auch wer nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Sportabzeichen setzt Training voraus. Wer die Prüfung für das Sportabzeichen ablegen möchte, sollte sich gezielt darauf vorbereiten. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Qualifizierung

Über 60 Sporthelfer ausgebildet



Einige der Sporthelfer beim Kölner Kindersportfest

Gut vorbereitet, waren sie alle pünktlich da, die zahlreichen Sporthelfer der Kölner Hauptschulen. Es sollte die letzte Station in der Ausbildung zum vom Landessportbund anerkannten Sporthelfer sein. Die Sportjugend Köln bildete mit Unterstützung des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten über 60 Schüler von Kölner Hauptschulen

mit deren betreuenden Lehrer/innen aus. Mehrere Stationen der Sportvereine wurden von den Sporthelfern sehr engagiert unterstützt. Herzlichen Glückwunsch an alle Schülerinnen und Schüler, die zum einen die Ausbildung alle erfolgreich beendet haben, zum anderen mit ihrem Einsatz zum Erfolg des Kindersportfestes am 12. Juni beigetragen haben.

Ausbildung Vereinsmanagement C

Mit zwei PS durch das Sauerland

Am 5. September 2009 startete die 1. VM-C-Ausbildung in Köln in der Führungsakademie im 16. Stock mit 22 Teilnehmern. In acht Modulen lernten die Teilnehmer die Grundlagen der Verwaltung eines Vereins. Über Kommunikation, Jugend motivieren, Grundlagen der Vereinsführung bis hin zum Marketing. Sechs Module fanden an der Basis, in gut ausgestatteten und auch schön gelegenen Vereinsheimen

statt. Was die Motivation der TeilnehmerInnen weiter erhöhte.

Das Highlight und gleichzeitig der Abschluss war dann am 29. Mai 2010 das Seminar bei der Verwaltungsbüro Genossenschaft (VBG) in Gevelinghausen/Sauerland. Hier stand an zwei Tagen das Thema „Prävention als Führungsaufgabe – Sicher und gesund zum Erfolg“ im Mittelpunkt. Alle Tipps und Kniffe der VBG wurden disku-

tiert. Viele und wichtige Fragen wurden gestellt und von den Referenten Andreas Schubert und Klaus Strobl ausführlich beantwortet. „Das hat uns sehr viel gebracht. Die VM-B-Ausbildung werden wir ebenfalls durchlaufen. Wir können nur allen, die Vorstandsarbeit in ihren Vereinen leisten, diese Ausbildung empfehlen.“ Am Samstagabend trafen sich die 14 Teilnehmer auf dem Schlosshof zur Planwa-

genfahrt, die die Lehrgangsführerin Waltraud Meyer-Gladbach, als Abschlussüberraschung für alle organisiert hatte.

Meyer-Gladbach wird auch die VM-B-Ausbildung organisieren und wieder leiten. In Zukunft wird es regelmäßige Gespräche und Treffen der Teilnehmer geben. Im Vordergrund wird hier der Austausch über Probleme und die Suche nach Lösungsansätzen sein.

„Dankeschön“ an Volker Staufert

70 Freikarten für Sportler mit Handicap

Zum Pokalendspiel der Frauen 2010 in Köln stellte Volker Staufert 70 Freikarten für Sportler mit Behinderung und deren Betreuer zur Verfügung, die die Sportjugend dann an verschiedene Organisationen verteilte. Erika Weber und

Christine Kupferer begrüßten die Sportler mit Handicap im Namen von Vorstand und Geschäftsstelle der SJK. Im Namen der Sportler bedanken wir uns sehr herzlich bei Herrn Staufert. Es war für alle ein großes Erlebnis!

Chancen für Kinder



Neun weitere Kitas werden durch den LandesSportBund NRW als Bewegungskindergarten zertifiziert

Bisher gab es in Köln, Leverkusen und dem Erft-Kreis 13 anerkannte Bewegungskindergärten. In diesem Jahr kommen allein neun Kindertagesstätten dazu, die die Kriterien für einen durch den LandesSportBund NRW anerkannten Bewegungskindergarten erfüllen.

Die städtischen Kitas Langenbergstr. 18 in Köln-Blumenberg, Theodor-Brauer-Str. in Köln-Mülheim und Braunlagerweg in Köln-Höhenhaus wurden bereits im festlichen Rahmen von Dr. Klaus Balster, dem stellvertretenden Vorsitzenden der Sportjugend NRW, zertifiziert.

In Kürze folgen die städtischen Kitas Wiesdorfer Str. in Köln-Stammheim, Karl-



Marx-Allee 69 in Köln-Seeberg und Venloer Str. 233b in Köln-Ehrenfeld sowie die freien Kitas Katholische St. Bartholomäus in Köln-Porz und Tausendfüßler, Fröbel-Gruppe, in Köln-Mülheim. Möglich wurde dieser enorme Schub für die Bewegungsförderung in Kitas durch die Initiative der Stadt

Bewegung kann bei Kids gar nicht hoch genug bewertet werden

Köln „Bewegung bildet“. „Wir freuen uns sehr, dass der Wert und die Bedeutung von Bewegung im Kleinkind- und Vorschulalter erkannt wird. Das Gütesiegel ‚Bewegungskindergarten‘ krönt die Arbeit, die die Teams in den Kitas tagtäglich leisten. Bei

allein rund 600 Kitas in der Stadt Köln können wir nun noch eine ganze Menge weiterer Überzeugungsarbeit leisten“, freuen sich Jugendbildungsreferentin Steffi Hollberg sowie die Beraterinnen der Bewegungskindergärten Kristina Buchholz und Uschi Zimmermann von der Sportjugend Köln.

Als Projektkita des LandesSportBundes NRW erhält die Kita Rappelkiste in Bergheim neben der Anerkennung des Bewegungskindergartens zudem den Pluspunkt Ernährung. Die MitarbeiterInnen der Einrichtung hatten neben der Ausbildung in Bewegungserziehung zusätzlich an einem speziellen Ernährungsmodul teilgenommen.

Ich bin dann mal weg, oder:

Ein neuer Anfang

Starke Frauen gehen ihren Weg

Ab August wird SJK-Jugendbildungsreferentin Steffi Hollberg auf eine neunmonatige Weltreise gehen. Manuela Dicken wird Nachfolgerin und übernimmt die Koordinierung des Bewegungskindergartens.

Ziele verfolgen. Sich Träume erfüllen. Mit einem wachsamem Auge blickt Steffi Hollberg, 30, nach vorne: „Eine Weltreise – davon habe ich lange geträumt.

In diesem Jahr soll der Traum Realität werden.“

Ende Juli wird sie die Sportjugend Köln verlassen, um für neun Monate die Länder der Welt zu erkunden, Naturwunder zu bestaunen, Menschen zu treffen und den Blickwinkel für die wesentlichen Dinge im Leben zu schärfen.

Ab dem 1. August wird daher ihre Kollegin und Nachfolgerin Manuela Dicken (27, E-Mail: dicken@sportjugend-koeln.de, Telefon weiterhin:



Wachablösung: Manuela Dicken (l.) und Steffi Hollberg

0221/921 300-34) die Koordinierung des „Bewegungskindergartens“ übernehmen und Ansprechpartnerin sein. Manuela Dicken ist bereits seit einem Jahr für die Sportjugend im Bereich Offener Ganztage tätig und wechselt nun aus dem Primärbereich ins Kleinkind-

und Vorschulalter: „Ich freue mich auf meine neuen Aufgaben“, so Manuela Dicken.

Steffi Hollberg indes sagt, so wie es Hape Kerkeling schon getan hat: „Ich bin dann mal weg...“.

Wir dürfen uns auf viele spannende Reiseberichte freuen!

INTERNET, TELEFON, MOBILFUNK UND KABEL-TV*



WIR KÖNNEN HIER.



**ALLE DSL-PAKETE
2 MONATE
GRATIS TESTEN***



www.netcologne.de oder 0800-2222 800

*Hinweise zur Aktion: Die zweimonatige Paketpreisbefreiung gilt in den ersten zwei Monaten nach Abschluss des Vertrages, danach fällt der reguläre mtl. Paketpreis, z.B. Doppel Flat 6M 29,90 €/Monat an. Innerhalb der ersten zwei Monate gilt außerdem ein Sonderkündigungsrecht bis 14 Tage vor Ablauf des Testzeitraumes von 2 Monaten. Wird innerhalb der ersten beiden Vertragsmonate nicht rechtzeitig gekündigt, gilt eine Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. Die Aktion gilt bis zum 31.12.2010 und richtet sich an Privatpersonen die in den letzten 3 Monaten keine NetCologne-Kunden waren, in den letzten 12 Monaten an keiner NetCologne Aktion teilgenommen haben (maßgeblich hierfür ist die Telefon-Anschlussdose im Haushalt) und bis zum 30.06.2011 an das NetCologne Netz angeschlossen werden können. Weitere Infos und Anschlusscheck unter www.netcologne.de