

RHEINHESSEN BEWEGT

Das Magazin des Sportbundes Rheinhessen

Ausgabe 10
Juli 2026



SPORTBUND
Rheinhessen

#schlagabtausch

**"Outdoor-Sport ist kein
Gegenentwurf zum Verein"**

#ausgezeichnet

**"Masse ist klasse,
aber Lauch geht auch"**

#senioren sport

**Grenzenlose Liebe
zum Sportabzeichen**





Alle Infos unter:
ewr-crowd.de

Aktion für Sportfreunde.

Damit Sportvereine in diesem Jahr noch mehr erreichen können, profitieren sie gleich doppelt auf unserer Crowdfunding-Plattform: Zum Trikottag stellen wir einen Fördertopf von 4.000 Euro bereit. Zusätzlich erhalten die ersten 10 Projekten, die auf der EWR-Crowd angelegt und erfolgreich abgeschlossen werden, einen kompletten Trikotsatz für ihre Jugendmannschaft – im Wert von 800 Euro.

Alle Infos unter www.ewr-crowd.de/trikotaktion2026

EWR
CR•WD

AUFSCHLAG



Thorsten Richter
Vorstand Sportbund
Rheinhausen

Liebe rheinhessische Sportfamilie, unsere Mitgliederversammlung ist immer ein besonderer Moment im Kalender des Sportbundes Rheinhausen. Sie ist nicht nur alle vier Jahre ein Ort der formalen Beschlüsse, sondern vor allem ein Raum für Austausch und den gemeinsamen Blick nach vorne. Gerade in einer Zeit, in der sich Strukturen verändern, Anforderungen wachsen und neue Chancen entstehen, ist diese Zusammenkunft wichtiger denn je.

Seit der vergangenen Mitgliederversammlung haben wir uns auf einen Weg gemacht, der unseren Sportbund nachhaltig verändert. Die beschlossene Satzungsänderung steht sinnbildlich für diesen Aufbruch: hin zu mehr Professionalität, klareren Verantwortlichkeiten und einer noch engeren, vertrauensvolleren Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Ehrenamt.

Die Mitgliederversammlung bietet uns den richtigen Rahmen, um genau diese Entwicklung transparent zu machen. Hier wird sichtbar, was sich in unserer täglichen Arbeit geändert hat: schnellere Entscheidungsprozesse, klarere Strukturen und eine deutlich geschärfte Rollenverteilung. Das Hauptamt gestaltet und setzt um, das Ehrenamt begleitet, überwacht und gibt die strategische Richtung vor. Dieses Zusammenspiel macht uns effizienter und schafft Freiräume, die wir gezielt für die Unterstützung unserer Vereine und Verbände nutzen können. Wichtig ist dabei vor allem eins: Wir bleiben "nah" dran an den Mitgliedern – auf allen Ebenen.

Besonders deutlich wird diese Entwicklung in den Projekten, die wir Ihnen im Rahmen dieser Versammlung vorstellen. Ob neue Fördermöglichkeiten, stärkere Vernetzung oder die konsequente Weiterentwicklung digitaler Angebote

– unser Anspruch ist klar: Wir wollen Ihnen als kompetenter Partner zur Seite stehen, der nicht verwaltet, sondern gestaltet.

Wir möchten erkennen, wo es bald einen erhöhten Bedarf an Unterstützung gibt und im bestmöglichen Fall schon darauf vorbereitet sind. Es gibt schwere Themen wie die nicht nachvollziehbare, drastische Erhöhung der GEMA-Beiträge, Ideen zur Sozialversicherungspflicht ehrenamtlicher Trainer und viele andere Dinge, die in einem Deutschland diskutiert werden, das in vielen Teilen an seine Grenzen stößt. Grenzen, die wir durch den immensen Sanierungsstau und fehlende Sportstätten nur zu gut kennen. Wir sind politisch aktiv für Sie, wollen aber auch neue Fördermöglichkeiten erschließen. Das Ganze werden wir dann erreichen, wenn wir als Sport gemeinsam auftreten. Vereine, Fachverbände und Sportbünde im Land. Bei den Landtagswahlen haben wir es zeigen können – unsere Forderungen finden Gehör. Aus all diesem lässt sich leicht rauslesen: Lassen Sie uns den Tag der Mitgliederversammlung nicht nur als Pflichttermin verstehen, sondern als Chance: zum Mitnehmen neuer Impulse, zum Weiterdenken von Ideen und zum gemeinsamen Handeln für den Sport in unserer Region.

Ich lade Sie herzlich ein, sich einzubringen, uns kritisch zu begleiten und neugierig zu bleiben. Nutzen Sie Ihren Sportbund – wir sind für Sie da. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir die Zukunft des Sports in Rheinhausen gestalten.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Unterstützung.

Thorsten Richter
Vorstand

INHALT

Ausgabe 10 - Juli 2026

BLITZLICHT

03 #startschuss

Vorstand Thorsten Richter lädt zur Mitgliederversammlung ein

06 #schlagabtausch

Prof. Dr. Sand über den Trend des Outdoor-Sports

08 #kopfstand

Völlig losgelöst mit dem Aero-Club Oppenheim-Guntersblum

LIVETICKER

10 #insideRheinhausen

Rheinhausen trauert um Herbert W. Hofmann und Nicole Muth

13 #insideRheinhausen

Mitgliederversammlung des Sportbundes Rheinhausen am 15. August 2026, ab 10 Uhr in Ober-Olm

14 #imfokus

Der Calisthenics-Sport bei den Bartists aus Worms im Fokus

16 #imfokus

Triathlon beim LC Bingen: "Es gibt keine Abkürzungen"

SPORTFAMILIE (1/2)

18 #laufbahn

Schwerelos durch die Unterwasserwelt mit dem Tauchclub Flotte Flosse

20 #boxenstop

Laurena Bender vom DAV Sektion Mainz im Podcast zu Gast

SPORTFAMILIE (2/2)

22 #boxenstop

MSC Alzey: Mit Vollgas für den Verein

24 #ausgezeichnet

Masse ist Klasse, aber Lauch geht auch beim Rugby Club Mainz

VEREINSHEIM

26 #spielplan

Die Fortbildungen für August & ein Ausblick auf den Sportkongress 'Campus meets Schule & Verein'

28 #freistil

Der Outdoor Active Trail für maximalen Spaß mit minimalem Materialeinsatz

29 #verbandskasten

Inklusion in Bewegung beim BSV

TRIATHLON

30 #senioren-sport

Das Deutsche Sportabzeichen verbindet Familie Rosenthal vom TuS Gau-Bischofsheim länderübergreifend

32 #vereinskids

Teamgefühl im Rollkunstlauf beim ARSV Mainz

34 #teamplayer

Mit Stickerstars vom Sportplatz ins Sammelalbum

Cover-Hinweis:
Abtauchen beim Tauchclub Flotte Flosse

Impressum



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

REDAKTION: Alexander Beuerle, Sarah Pedersen & Noah Schönel

DESIGN UND UMSETZUNG: Vanessa Reis

FOTOS: Sportbund Rheinhausen e.V.

DRUCK: Weissgrund Media GmbH

AUFLAGE: 1.600





08

Nur Fliegen ist schöner

18

**Calisthenics bedeutet
Gemeinschaft beim
Bartists e.V. aus Worms**



32

**Rollkunstlauf ist mehr
als nur Eiskunstlaufen
ohne Eis**



Professor Dr. Manuel Sand von der Hochschule für angewandtes Management im mittelfränkischen Treuchtlingen ist ein ausgewiesener Experte für Outdoor-Sport und Leiter des Studiengangs Outdoor Studies. In Forschung und Lehre beschäftigt er sich intensiv mit der Bedeutung von Naturerlebnis, Wohlbefinden und Nachhaltigkeit im organisierten Sport. Wir haben mit ihm über die Bedeutung von Outdoor-Sport gesprochen und welche Chancen sich für Sportvereine bieten.

„OUTDOOR-SPORT IST KEIN GEGENENTWURF ZUM VEREIN“

Professor Dr. Manuel Sand

Herr Prof. Dr. Sand, Outdoor-Sport erlebt seit Jahren einen Boom. Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten gesellschaftlichen Treiber dieser Entwicklung?

Zunächst einmal muss man präzisieren, was man unter Outdoor-Sport versteht. Gerade seit der Corona-Pandemie ist der Begriff sehr breit verwendet worden. Alles, was nicht in einer Halle stattfand, galt plötzlich als Outdoor-Sport. Für mich meint Outdoor-Sport aber bewusst Bewegung in Naturräumen, also mehr als nur Sport „im Freien“. Dabei sind die zentralen Treiber aus meiner Sicht klar gesellschaftlicher Natur: Viele Menschen verbringen ihren Alltag überwiegend in geschlossenen Räumen, sitzen viel, arbeiten digital. Daraus entsteht ein starkes Bedürfnis nach Ausgleich, nach Naturerlebnis und nach Aktivitäten, die körperlich und mental regenerierend wirken. Hinzu kommt der Wunsch nach Selbstorganisation. Outdoor-Sport lässt sich häufig unabhängig von festen Zeiten, ohne große Organisation und mit hoher individueller Freiheit ausüben.

Ist dieser Trend eher ein vorübergehender Hype oder spricht vieles für eine nachhaltige Veränderung des Sportverhaltens?

Ich sehe das sehr eindeutig als nachhaltige Entwicklung. Auch wenn belastbare Zahlen schwer zu bekommen sind, zeigen viele Indikatoren eine klare Richtung. Der Trend bezieht sich allerdings weniger auf einzelne Sportarten, sondern auf das Grundbedürfnis, draußen aktiv zu sein. Dieses Bedürfnis wird bleiben, auch wenn sich Formen und Aktivitäten verändern. Outdoor-Sport ist außerdem stark mit Freizeit, Urlaub und Lebensstil verbunden – das spricht ebenfalls für Stabilität.

Welche Chancen eröffnet dieser Trend für Sportvereine?

Sehr große. Viele Vereine stoßen mit Hallen und Sportstätten an Kapazitätsgrenzen, vor allem zu den klassischen Trainingszeiten. Outdoor-Angebote schaffen neue Räume, ohne dass Investitionen in Infrastruktur nö-

tig sind. Sie ermöglichen Wachstum dort, wo klassische Wege versperrt sind. Darüber hinaus können Outdoor-Angebote Menschen ansprechen, die sich von traditionellen Vereinsformaten nicht angesprochen fühlen. Gerade jüngere Erwachsene oder Wiedereinsteiger*innen suchen oft keine klassische Trainingsstruktur mit festen Zeiten und Wettkämpfen, sondern Gemeinschaft, Bewegung und Erlebnis. Genau hier können Vereine ansetzen.

Gleichzeitig sind viele Vereine historisch stark strukturiert. Braucht es für Outdoor-Angebote ein neues Denken?

Ein gewisses Umdenken ist hilfreich, aber man darf die Realität des Ehrenamts nicht ausblenden. Vereinsstrukturen sind stabil und Veränderung passiert selten von oben nach unten. Entscheidend sind vielmehr engagierte Übungsleiter*innen. Wenn Menschen im Verein Lust haben, ein Angebot zu gestalten, sollte man ihnen Raum geben – auch ohne sofort neue Abteilungen, Ordnungen oder Wettkampfstrukturen zu etablieren. Ein wöchentlicher Lauftreff oder ein gemeinsamer Mountainbike-Stammtisch kann völlig ausreichen, um Menschen zu binden und den Verein zu öffnen. Zwar bedeuten neue Angebote zunächst zusätzlichen Aufwand, können aber auch neue Engagierte aktivieren. Gerade Menschen, die sich für klassische Vereinsämter vielleicht nicht interessieren, aber für konkrete Projekte. Entscheidend ist, nicht alles auf einmal zu wollen.

Welche Sportarten oder Formate eignen sich besonders gut für den Einstieg?

Alles, was niedrigschwellig ist. Laufen, Walking, Outdoor-Fitness, Functional Training oder Yoga im Freien lassen sich mit wenig Material umsetzen. Auch Naturerlebnisse wie Wanderungen oder Radtouren funktionieren sehr gut. Wichtig ist, dass diese Angebote bewusst offen bleiben. Outdoor-Sport lebt von Freiwilligkeit und Flexibilität. Werden Angebote zu stark reglementiert oder formalisiert, verlieren sie schnell ihren Reiz. Gerade für jene Zielgruppen, die man erreichen möchte.

Welche Rolle spielen Trendsportarten im Vereinskontext?

Trendsportarten wie Trailrunning, Calisthenics oder Stand-up-Paddling sind keine bewusst vereinsfeindlichen Bewegungen gewesen. Sie sind vielmehr aus individuellen Bedürfnissen heraus entstanden. Vereine können hier einen enormen Mehrwert bieten: Sie schaffen Gemeinschaft, stellen Material bereit, sorgen für Qualifikation und übernehmen Verantwortung, etwa in Fragen der Sicherheit oder des Naturschutzes.

Stichwort Naturschutz, Outdoor-Angebote können auch schwierig sein, zuletzt der Fall in Rheinhessen mit Sperrung der Fulder Aue – Ilmen Aue, bei welcher das Gebiet für Wassersport aus Naturschutzgründen temporär gesperrt wurde.

Diese Herausforderungen sind real. Langwierige Genehmigungsprozesse oder schwer nachvollziehbare Regelungen können Ehrenamtliche sehr frustrieren. Gleichzeitig sehe ich genau hier eine Stärke der Vereine: Sie können vermitteln, sensibilisieren und Regeln erklären. Wenn Sport organisiert ist, lassen sich Menschen auch für naturverträgliches Verhalten gewinnen. Das ist deutlich schwieriger, wenn Sport ausschließlich individuell und unkoordiniert stattfindet. Vereine können damit Teil der Lösung sein, nicht Teil des Problems.

Wie bewerten Sie kommerzielle Anbieter wie Urban Sports Club?

Ich sehe sie weniger als Konkurrenz, sondern als Indikator für veränderte Bedürfnisse. Sie zeigen, dass Menschen Flexibilität und Vielfalt suchen. Vereine müssen das nicht kopieren, sollten aber verstehen, was daran attraktiv ist. Die Stärken der Vereine liegen weiterhin klar in Gemeinschaft, Gemeinnützigkeit und langfristiger Bindung. Aber Kooperationen können neue Zugänge eröffnen. Entscheidend ist, dass die Identität des Vereins gewahrt bleibt.



DREI NEUE KÖPFE IM COCKPIT

Völlig losgelöst mit dem Aero-Club Oppenheim-Guntersblum

Seit März sind die frisch gebackenen Vorstandsmitglieder Marvin Ramerth, Nico Gabel und Simon Huf erst im Amt. Marvin und Nico bilden als erster und zweiter Vorsitzender die Spitze und Simon ist als Pressereferent vor allem für den Social Media Account zuständig. Doch die Begeisterung für den Flugsport begann bei allen schon deutlich früher. „Ich bin ein absolutes Flugplatzkind und war schon von klein auf immer dabei“, erklärt Marvin. Auch Nico schlägt sofort in diesen Tenor mit ein und ergänzt: „Seitdem kam ich hier nicht mehr weg.“ 65 aktive Mitglieder und rund 200 passive sowie Fördermitglieder verzeichnet der Verein aktuell. „Man kann bei uns das Fliegen lernen“, bringt Marvin das Vereinsangebot auf den Punkt.

Vor allem sonntags findet der Schulungsbetrieb statt, aber Vereinsmitglieder können jederzeit auch als Gruppe zum Flugplatz kommen, um einen Motor- oder Segelflug zu starten. Von März bis Oktober verbringen alle möglichst viel Zeit am Flugplatz bzw. in der Luft. „Wir haben pro Jahr etwa 20 Wochenenden, die für das Fliegen gut geeignet sind“, erklärt Nico. Die gilt es dann auch entsprechend zu nutzen.

Und da hofft der Familienvater bereits, dass auch sein eigener Nachwuchs seine Leidenschaft in Zukunft mit ihm teilt, denn genauso ist es bei Simon. „Papa und ich hatten früher ein Modellflugzeug und heute sitzen wir gemeinsam im Cockpit“, berichtet der Pressereferent stolz.

„Ein tolles Gefühl, das kaum zu beschreiben ist“

Dafür hat Simon zuerst die notwendige Ausbildung absolviert. Um diese Ausbildung starten zu können, muss die allgemeine Flugtauglichkeit beim sogenannten Medical von Fliegerärzt*innen bestätigt werden. Außerdem braucht es einen Auszug aus dem Verkehrszentralregister und dann kann es losgehen. Die Kosten belaufen sich auf etwa 2.500 Euro pro Jahr, die Dauer beträgt etwa zwei Jahre. „Ich habe allerdings vier Jahre gebraucht, weil ich mich mit der Theorie etwas schwergetan habe“, gibt Marvin schmunzelnd zu.

Durch die Nähe zu Frankfurt gibt es einige Regeln im Luftraum zu beachten, welche ähnlich wie Tipps zur Orientierung in der Luft mithilfe von Karten und digitalen Tools in Unterrichtseinheiten vermittelt werden. Diese finden allgemein vor allem während der Wartungszeit im Winter statt. Hierbei werden darüber hinaus Themen wie Meteorologie, Aerodynamik, Technik und vieles mehr vermittelt. Geprüft wird man dann von externen Prüfer*innen. Ausgebildet und vorberei-

tet werden die angehenden Pilot*innen von ehrenamtlichen Fluglehrer*innen des Vereins.

Die Segelflug-Grundausbildung ist bereits ab 14 Jahren möglich und weitere Fortbildungen in Richtung Strecken- oder Kunstflug können anschließend in Angriff genommen werden. Auch ein zwischenzeitlicher Wechsel in den Motorsport ist möglich. „Ich habe mich schon lange drauf gefreut und auch während der Ausbildung hat es sehr viel Spaß gemacht“, berichtet Simon, der anders als die erfahrenen Vorstandskollegen vor einem Jahr erst seine Prüfung abgelegt hat. „Der erste Alleinflug ist etwas Einzigartiges“, erklärt Simon. Während der erste Flug ausgeführt wird, sammeln die anderen am Boden Blumen von den Wiesen und übergeben diese nach der Landung an den*die Pilot*in – ein besonderes Ritual des Vereins.

Und wie kann man als dann geprüfte*r Pilot*in ein Flugzeug nutzen? „Die Flugzeuge gehören uns allen im Verein“, erklärt der erste Vorsitzende. Der Verein ist der Halter der Flugzeuge und als Vereinsmitglied erwirbt man ein Nutzungsrecht – abgerechnet wird dann pro Flugminute. Jugendliche bis 25 Jahre profitieren von vergünstigten Fluggebühren und Mitgliedsbeiträgen, um schon früh Einblicke in den zeitintensiven Sport zu ermöglichen. „Wir freuen uns immer über Nachwuchs und haben eine sehr aktive Jugend“, ergänzt Ramerth. Zur weiteren Attraktivität des Fliegens kann man auch bereits als Jugendliche*r jährlich am Landesentscheid im Vergleichsfliegen teilnehmen. Dabei werden verschiedene Figuren bewertet und wer entsprechend gut ist, darf das Bundesland beim Bundesentscheid vertreten.

Ob Wettkampf oder reines Vergnügen: Fliegen ist einzigartig und das spiegelt sich auch in der Art des Antriebs wider. „Der größte Unterschied zwischen Segel- und Motorflug ist das Gefühl beim Fliegen“, erklärt Marvin. Gerade das

lautlose Gleiten mithilfe der natürlichen Thermik macht den besonderen Reiz aus

„Da oben ist man für sich und alles andere bleibt unten“

„Der Segelflug ist ein absoluter Team-sport“, führt er weiter aus. Man benötigt etwa fünf Personen, um einen Segelflug mit entsprechender Winde zur Beschleunigung und sonstiger Unterstützung durchzuführen. Beim Motorfliegen ist hingegen die Reise das Ziel, da man in weniger als zwei Stunden an der Nordsee sein kann. „Ich bin großer Fan vom Segel-Kunstflug, aber auch von motorisierten Tagesausflügen zum Bodensee“, fasst Marvin seine Vorlieben zusammen.

Besondere Momente sind für die Vorsitzenden vor allem die gemeinsamen Events im Verein, wenn alle mit anpacken und etwas Großartiges – gerne auch für den gesamten Ort – entsteht. Zukünftig möchte der erste Vorsitzende noch viele tolle Reiseziele mit dem Flugzeug erreichen, aber einfach auch schöne Tage im Verein verbringen, ob im Cockpit, an der Winde für die Segelflieger oder im klassischen Vereinsalltag. Nico strebt darüber hinaus vielfältige Maßnahmen im Bereich der Nachhaltigkeit an – elektrisch betriebene Flugzeuge, erneuerbare Energieversorgung und auch ein weiterhin und nachhaltig gutes Verhältnis zu den Nachbar*innen.

„Wir freuen uns jederzeit über neue Mitglieder“, so Marvin. Dabei wird stets eine langfristige Mitgliedschaft angestrebt. Einführungsflüge sind bereits für 30 Euro im Segelflug möglich. Der Verein bietet darüber hinaus aber auch verschiedene Schnupperangebote an, um gemeinsam mit Fluglehrer*innen bereits einen groben Einblick zu gewinnen. „Hier und auf jedem weiteren Flugplatz in Rheinhessen ist jede*r willkommen. Probiert es einfach mal aus!“, appelliert Ramerth abschließend.

SCHWERE STUNDEN FÜR DEN SPORT IN RHEINHESSEN

Wir nehmen Abschied von Herbert W. Hofmann und Nicole Muth

Es ist Leere, die spürbar ist. Es ist eine Lücke, die sichtbar wird. Es fehlt jemand auf einem Platz, den nur er ausfüllen konnte und kann: Mit großer Trauer und tiefer Dankbarkeit nehmen wir Abschied von Herbert W. Hofmann. Mit ihm ist ein Mensch gegangen, der Spuren hinterlassen hat. Sichtbar im Sport, spürbar in der Stadt Worms und unauslöschlich in den Erinnerungen all jener, die ihn erleben durften. Er war Ehrenpräsident des Sportbundes Rheinhessen, Kommunalpolitiker, Vereinsmensch, Gestalter, Träger des Bundesverdienstkreuzes. Vor allem aber war er ein Mensch mit Haltung, Besonnenheit und einem tief verwurzelten Sinn für Verantwortung. Herbert W. Hofmann gehörte zu jener Generation, für die Ehrenamt keine Frage der Zeit, sondern der Selbstverständlichkeit war.

Engagement bedeutete für ihn, sich einzubringen, wenn man gebraucht wird. Verantwortung zu übernehmen, hieß für ihn, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben. Für die Gemeinschaft da zu sein. Und voranzugehen, um zu gestalten. Bis zum Schluss setzte er sich ein. Er war immer ein Teil des Sportbundes Rheinhessen, des organisierten Sports in Rheinland-Pfalz. Aber auch "seiner" Turner, bei welchen er ebenso prägende Eindrücke hinterlassen hat.

Ein Wormser durch und durch

Worms war der Mittelpunkt seines Lebens. Hier war Herbert W. Hofmann verwurzelt, hier fühlte er sich zugehörig, hier wollte er gestalten. Bereits 1938, im Alter von nur vier Jahren, trat er der Turngemeinde

1846 Worms bei. Aus dieser frühen Mitgliedschaft wuchs eine lebenslange Verbundenheit – zu einem Verein, der ihn prägte und durch ihn geprägt wurde.

Über viele Jahrzehnte übernahm Herbert W. Hofmann Verantwortung in der TG Worms: als Schatzmeister, als Erster Vorsitzender, später als Ehrenvorsitzender. Er führte den Verein mit klarem Blick, großer Verlässlichkeit und einem ausgeprägten Gespür für die Menschen hinter den Aufgaben. Für ihn standen nie Ämter im Vordergrund, sondern stets der Zusammenhalt, das Vertrauen und die Freude am gemeinsamen Tun.

Seine Liebe zu Worms zeigte sich auch über den Sport hinaus. Mehr als 20 Jahre war Herbert W. Hofmann Mitglied des Wormser Stadtrates, engagierte sich in wichtigen Ausschüssen und setzte sich konsequent für die Belange der Bürger*innen ein. Sport, Ehrenamt und soziale Verantwortung waren für ihn kommunalpolitische Kernthemen, weil sie das Fundament einer lebendigen Stadtgemeinschaft bilden.

Dabei blieb er immer ein Brückenbauer: sachlich im Ton, verbindlich im Umgang, klar und kritisch in der Sache. Die Stadt Worms würdigte dieses außergewöhnliche Engagement mit zahlreichen Auszeichnun-



gen, darunter der Sportmedaille in Platin, der Verdienstmedaille sowie der Ratsherren-Ehrennadel in Gold.

Sein Wirken prägte den Sportbund Rheinhausen

Ein zentrales Kapitel seines Lebenswerks war der Sportbund Rheinhausen. Über rund fünf Jahrzehnte wirkte Herbert W. Hofmann in verantwortlichen Funktionen.



Seine Ernennung zum Beisitzer im Jahr 1971 war der Beginn eines bemerkenswerten Werdegangs. Er übernahm zunächst das Ressort „Recht und Steuern“, später folgte das Ressort „Breiten- und Freizeitsport“. 1986 wurde Hofmann schließlich zum Vizepräsidenten des Sportbundes gewählt und 1998 zu dessen Präsidenten. Bis 2006 leitete er den Sportbund Rheinhausen mit unermüdlicher Energie und setzte sich dabei stets für die Belange des Ehrenamts ein.

Auch nach dem Ende seiner Amtszeit blieb er dem Sportbund eng verbunden. Als Ehrenpräsident war er ein steter Begleiter, aufmerksamer Zuhörer und verlässlicher Ratgeber. Er nahm weiterhin an den Sitzungen des Sportbundes teil und stand den aktiven Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite. Besonders am Herzen lag ihm dabei die Wertschätzung ehrenamtlichen Engagements. Ehrungen verstand er nicht als Formalien, sondern als Ausdruck echter Dankbarkeit. Sie war seine ihm so wichtige „soziale Währung“ für Menschen, die oft im Hintergrund Großes leisten.

Auch auf Landes- und Bundesebene brachte sich Herbert W. Hofmann mit großem Engagement ein. Unter anderem als Vizepräsident des Landessportbundes Rheinland-Pfalz oder im Rhein Hessischen Turnerbund und vertrat den Sportbund Rheinhausen auch bei nationalen und internationalen Veranstaltungen.

Sein außerordentliches Engagement wurde vielfach geehrt. Unter den zahlreichen Auszeichnungen, die ihm im Laufe seines Lebens zuteilwurden, finden sich das Bundesverdienstkreuz in beiden Klassen, die Sportplakette des Landes Rheinland-Pfalz und die Ehrengabe des Sportbundes Rheinhausen. Große Ehrungen für einen großen Gestalter und großen Menschen unserer Region.

„Herbert W. Hofmann hat dem Sport und der Gesellschaft in Rheinhausen unzählige Stunden seiner Zeit geschenkt. Er lebte als Vorbild für alle Ehrenamtlichen einen unermüdlichen Einsatz vor. Man spürte jederzeit seine tiefe Wertschätzung für ehrenamtliches Engagement auf allen Ebenen. Sein Blick für das Ganze und seine ruhige Art werden uns sehr fehlen, wenngleich uns sein Vermächtnis für den Sportbund Rheinhausen noch lange begleiten wird. Als hauptamtlicher Vorstand bewundere ich Herberts Leistung sehr, auch und besonders,

weil er als ehrenamtlicher Präsident den Sportbund als dessen gesetzlicher Vertreter so lange so wohlthuend sicher geführt hat“, so Sportbund Rheinhausen Vorstand Thorsten Richter.



„Mit dem Tod von Herbert W. Hofmann endet ein Leben, das reich war an Einsatz, Verantwortung und Menschlichkeit. Sein Wirken lebt weiter in Vereinen und Verbänden, in der Stadt Worms und vor allem in den Menschen, die er geprägt, ermutigt und begleitet hat. Für viele von uns war und bleibt er ein Orientierungspunkt – als Mensch und als Ehrenamtler. Sein Einsatz für Worms und den Sport wird weit über seine Zeit hinaus nachwirken“, nimmt Sportbund Rheinhausen Präsident Klaus Kuhn Abschied.



Auch Nicole Muth hat den Sport in Rhein- hessen über Jahrzehnte hinweg in heraus- ragender Weise geprägt. Mit außergewöhn- lichem Engagement, großer Leidenschaft und tief empfundener Verantwortung hat Nicole den Sport nicht nur verwaltet oder organisiert, sie hat ihn gelebt, gestaltet und weiterentwickelt.

Ihr Weg im Sport begann bereits in jungen Jahren. Aufgewachsen in ihrer Heimat- gemeinde Harxheim, wurde sie durch das Engagement ihrer Eltern früh an das Ver- einsleben herangeführt. Schon im Alter von elf Jahren entdeckte sie ihre Leidenschaft für den Tanz und wurde aktives Mitglied der Tanz- und Trachtengruppe der Sportjugend Rhein- hessen. Diese Begeisterung sollte sie ein Leben lang begleiten und prägen.

Leidenschaft, Verantwortung und gelebtes Ehrenamt im Sport

Seit 1989 war Nicole als lizenzierte Übungsleiterin bei der SG 03 Harxheim tätig. Über viele Jahre hinweg betreute sie mit großer Hingabe unterschiedlichste Tanz- gruppen und verstand es, Generationen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen für Bewegung, Gemeinschaft und den Sport zu begeistern. Besonders ihre Tanzgruppen lagen ihr am Herzen.

sich insbesondere für die Belange junger Menschen im Sport ein. Mit großem Ein- satz teilte sie ihre Ideen und Erfahrungen und war eine verlässliche, geschätzte Mit- streiterin.



Von 2010 bis 2014 wirkte sie zudem im Arbeitskreis „Frau im Sport“ mit und leistete wichtige Beiträge zur Förderung von Chan- cengleichheit und zur Stärkung der Rolle von Frauen im organisierten Sport. Im Jahr 2014 wurde Nicole zur Vizepräsidentin des Sportbundes Rhein- hessen gewählt. In dieser Funktion verantwortete sie die Arbeits- bereiche Sport und Chancengleichheit, vor- mals „Frau im Sport“. Alles Themen, die ihr in besonderer Weise am Herzen lagen.

Sie packte immer mit an, unterstützte mit Worten und Taten, so wie sie es im Verein gelernt hatte. Sie machte auf Verbandsebe- ne keinen Unterschied – ob Sie in Funktion „Vizepräsidentin“ oder „Ausschussmitglied“ auftrat, spielte für sie keine Rolle. Sie wollte keine Titel führen, sie wollte dem Sportbund helfen. Mit klarer Haltung und viel Empathie setzte sie sich für faire Bedingungen und Teilhabe im Sport ein. Genauso wichtig war Nicole die Anerkennung und Würdigung ehrenamtlichen Engagements, weshalb sie sich auch im Ehrungsausschuss des Sport- bundes Rhein- hessen langjährig engagierte.

Voller Engagement und Menschlichkeit aus Liebe zum Sport

Für ihr außergewöhnliches und langjäh- riges Engagement wurde Nicole vielfach ausgezeichnet. Sie erhielt die Ehrennadel

in Silber der SG 03 Harxheim sowie die Eh- rennadel in Silber des Sportbundes Rhein- hessen, die Ehrenplakette des Landes- sportbundes in Bronze, die Ehrenplakette des Landes Rheinland-Pfalz und wurde zum Ehrenmitglied der Sportjugend Rhein- hessen ernannt. Diese Ehrungen sind Aus- druck der hohen Anerkennung, die sie weit über ihren unmittelbaren Wirkungskreis hinaus genoss.

„Es ist schwer zu begreifen, dass Nicole nicht mehr bei uns ist. Sie war für uns nicht nur eine geschätzte Kollegin im Präsidium, sondern vor allem ein warm- herziger Mensch, der immer ein offenes Ohr hatte und treibende Kraft sowie leiden- schaftliche Vertreterin der Werte des Sports war. Ihr Lachen, ihre Herzlichkeit und ihre Art, Menschen zusammenzubringen, werden uns sehr fehlen“, nimmt Thorsten Richter, Vorstand des Sportbundes Rhein- hessen, Anteil.

„Mit Nicole verlieren wir eine außerge- wöhnliche Persönlichkeit, die den Sport- bund Rhein- hessen über viele Jahre hinweg mit Herz, Verstand und großer Menschlich- keit geprägt hat. Sie war eine Stimme des Ausgleichs, eine verlässliche Partnerin und ein Mensch, der andere begeistern konnte. Ihr Engagement und ihre Wärme werden wir unendlich vermissen. Unser tiefes Mit- gefühl gilt ihrer Familie, ihren Angehörigen und allen, die ihr nahestanden“, so Sport- bund Rhein- hessen Präsident Klaus Kuhn.



**Lieber Herbert,
liebe Nicole,
wir alle werden euch
sehr vermissen!**

Auch auf Verbandsebene hinterließ Nicole bleibende Spuren. Von 1994 bis 2014 en- gagierte sie sich als Vorstandsmitglied der Sportjugend Rhein- hessen und setzte

EINLADUNG ZUR MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

des Sportbundes Rheinhessen
am 15. August in Ober-Olm (Ulmenhalle)

TAGESORDNUNG

1. Begrüßung
2. Grußworte
3. Gedenken an Verstorbene
4. Haushalt
 1. Erläuterungen
 2. Bericht der Rechnungsprüfer
 3. Genehmigung Haushaltsnachweis 2025
 4. Entlastung
5. Perspektiven aus dem Sportbund Rheinhessen
6. Satzungsänderungen (siehe Synopse)
 - Inhaltsverzeichnis
 - §3 Mitgliedschaft
 - §5 Organe
 - §6 Die Mitgliederversammlung
 - §7 Der Hauptausschuss
 - §8 Das Präsidium
 - §9 Der Vorstand nach §26 BGB
 - §10 Sportkreise
 - §11 Rechnungsprüfung
 - §12 Ordnungen
7. Wahlen
 1. Bestellung Wahlausschuss
 2. Wahl ehrenamtlicher Aufsichtsratsvorsitzender (vormals Präsident*in)
 3. Wahl ehrenamtliche Aufsichtsratsmitglieder (vormals Präsidium)
 4. Wahl Rechnungsprüfer*innen
8. Ehrungen
9. Beratung und Beschluss Haushaltsplan 2026
10. Erhöhung Mitgliedsbeitrag
11. Anträge
12. Schlussworte

Zur besseren Planung bitten wir um eine freiwillige Anmeldung durch Scannen des QR-Codes:



Ab Eröffnung um 09:00 Uhr (Beginn 10:00 Uhr) erhalten alle anwesenden Vereine die Chance, einen von zwölf Defibrillatoren im Wert von je 3.000 Euro (Eigenbeteiligung 300 Euro) zu gewinnen. Ebenso verlost unser Partner fortuna drei Wertgutscheine in Höhe von je 250 Euro.

Das Berichtsheft findet ihr unter diesem Link:



„DER BLICK ÜBER DEN TELLERRAND HILFT IMMER“

Der Calisthenics-Sport bei den Bartists aus Worms im Fokus

Calisthenics – ein Begriff, der in den vergangenen Jahren immer häufiger fällt, wenn es um moderne Sportstätten und niedrigschwellige Bewegungsangebote geht. Hinter dem Trend steckt jedoch weit mehr als ein kurzfristiger Hype: Es ist eine vielseitige Kraftsportart, die nahezu ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht auskommt. Einer, der diese Entwicklung von Beginn an mitgeprägt hat, ist Simon Ungefahr aus Worms.

Schon früh entdeckte er gemeinsam mit seinem Bruder Sebastian die aus den USA stammende Sportart für sich. Was zunächst als persönliches Training begann, entwickelte schnell größere Dimensionen. „Nach wenigen Monaten kam uns die Idee, eine eigene Calisthenics-Anlage zu bauen, um mehr Möglichkeiten für Übungen zu haben“, erinnert sich Simon.

Aus dieser Vision wurde in Kooperation mit der Stadt und weiteren Unterstützer*innen ein konkretes Projekt. Am 1. Februar 2014 gründeten die Brüder den Verein Bartists e.V. und legten damit den Grundstein für eine Entwicklung, die bis heute anhält.

Calisthenics ist mehr als Handstand und Liegestütze

Drei Jahre später wurde die erste Anlage eröffnet, 2023 schließlich zum heutigen Calisthenics-Park erweitert. Seither ist er



ein fester Treffpunkt für Sportbegeisterte aller Generationen: von Kindern ab etwa acht Jahren bis hin zu Aktiven über 60. „Bei uns ist jede*r willkommen“, betont der Vereinsvorsitzende. „Wir freuen uns immer über neue Gesichter.“

Ein zentraler Bestandteil des Vereinslebens ist das wöchentliche Training. Bereits seit 2017 bieten erfahrene Übungsleiter*innen – darunter auch Simon selbst – jeden Samstag von 09:00 bis 11:00 Uhr angeleitete Einheiten an. Rund 25 Teilnehmer*innen nutzen dieses Angebot regelmäßig. Gleichzeitig bleibt der Park öffentlich zugänglich und kann auch au-

ßerhalb der Trainingszeiten von Mitgliedern und Interessierten genutzt werden. Gerade diese Offenheit macht den Reiz aus, ebenso wie die Mischung aus Jung und Alt. „Es ist spannend, aber auch eine Herausforderung, den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden“, sagt der 34-Jährige.

Allgemein weist der Vereinsvorsitzende darauf hin, dass es für alle und egal welchen Alters monate- oder gar jahrelange Disziplin braucht, um aus Social Media bekannte Elemente wie die Human Flag, bei der man sich senkrecht von einer Stange im Boden wegstreckt, oder einen

Muscle Up, der wie ein Klimmzug beginnt, aber bis in den Stütz weitergeführt wird, zu können.

Dabei können kleinere Übungsvariationen, wie bspw. zum Handstand einfach in den Alltag integriert werden, um die Körperspannung zu verbessern und den Zielübungen stetig näher zu kommen. Über das reine Training hinaus engagiert sich der Verein auch gesellschaftlich. Regelmäßig beteiligen sich die Mitglieder an Aktionstagen und sozialen Projekten, etwa bei Spendenläufen. „Wir schauen gerne über den Tellerrand hinaus und probieren auch andere Sportarten aus. Vor allem, wenn es einem guten Zweck dient“, so Ungefehr.

Besonders prägend ist die langjährige Kooperation mit der Lebenshilfe Worms. Bei gemeinsamen Trainingseinheiten kommen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen, unterstützen sich gegenseitig und erleben Sport als verbindendes Element. „Da greifen wir uns im wahrsten Sinne des Wortes unter die Arme und am Ende sieht man überall

strahlende Gesichter. Was gibt es Schöneres?“, schwärmt der Übungsleiter.

Offenheit zeigt sich auch in der Zusammenarbeit mit anderen Sportarten. So haben die Bartists bereits Hospitationen im Kunstradfahren oder beim Pole Dance absolviert. Auf den ersten Blick ungewöhnlich, doch die Gemeinsamkeiten sind groß. „Die Körperspannung und viele Bewegungsabläufe ähneln sich stark“, erklärt Ungefehr. Der Blick über den eigenen Tellerrand sorgt nicht nur für neue Impulse, sondern verbessert auch die eigene Leistung.

Auch im Wettkampfbereich ist der Verein aktiv. Zwar ist die Szene noch vergleichsweise klein, doch genau das macht ihren Charme aus. Häufig treffen sich Vereine aus der Region zu ehrenamtlich organisierten Events und messen sich in verschiedenen Disziplinen – etwa bei der maximalen Anzahl an Wiederholungen oder dem höchsten Zusatzgewicht. „Wir konnten dabei auch schon einige Erfolge feiern und standen mehr als einmal auf dem Treppchen“, berichtet Ungefehr.

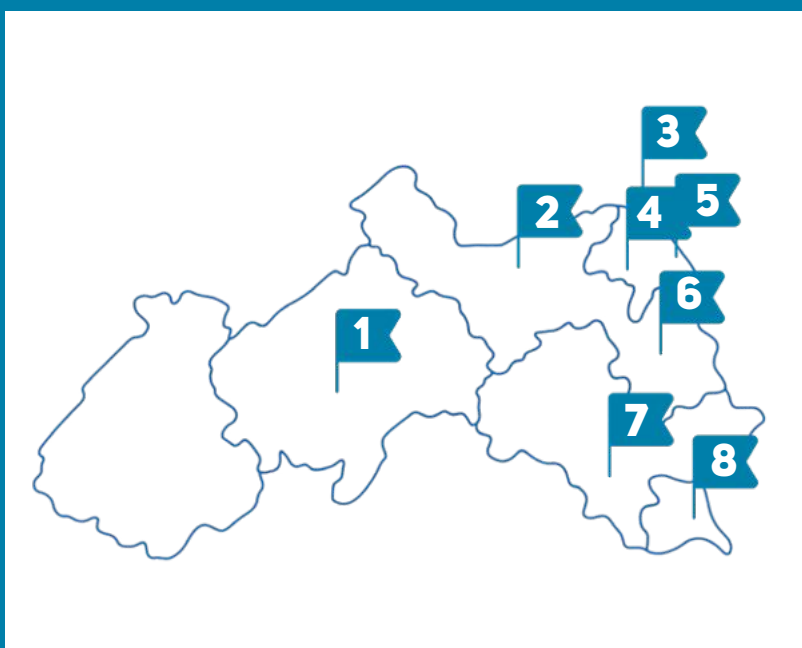
Nicht selten treten dabei Einsteiger*innen gemeinsam mit erfahrenen Athlet*innen an. Für zukünftige Wettbewerbe möchte Simon darüber hinaus vor allem den Nachwuchs begeistern und würde sich über mehr junge Vereinsmitglieder freuen.

"Die Bartists stehen für Gemeinschaft"

„Gerade für die Kinder ist es natürlich schöner, wenn man mehr Freund*innen hat, die beim Sport dabei sind“, so Ungefehr. Außerdem ist er stolz, was aus der anfänglich großen Idee mittlerweile geworden ist, freut sich schon auf weitere Veranstaltungen mit seinen Vereinskolleg*innen und vielleicht auch eine Erweiterung des Trainingsangebots im Wochenverlauf – so wie es am zweiten Standort in Kaiserslautern bereits der Fall ist.

CALISTHENICS-ANLAGEN IN RHEINHESSEN

- 1 Bad Kreuznach**
Bürgerpark Dürerstraße 11
- 2 Ingelheim Spielplatz**
Stevenagestraße
- 3 Mainzer Zoll- und Binnenhafen**
Am Zoll- und Binnenhafen 4
- 4 Uni Mainz**
Albert-Schweitzer-Str. 22
- 5 Mainzer Volkspark**
Göttelmannstraße 40
- 6 Nieder-Olm**
Maria-Montessori-Straße 0
- 7 Alzey Calisthenics Anlage**
JUKO Alzey
- 8 Worms Bartists Sportpark**
Richard-Knies-Straße



„IM TRIATHLON GIBT ES KEINE ABKÜRZUNGEN“

Triathlet Lukas Laudert über den Sport und den LC Bingen

Lukas Laudert war lange Zeit dem Fußball verbunden. „Ich war aber schon immer jemand, der große Freude am Laufen hat“, erinnert sich der 34-Jährige. Der entscheidende Impuls kam schließlich bei einem Herbstlauf seines damaligen Arbeitgebers in Ingelheim, den er auf dem dritten Platz abschloss. Weitere Berührungspunkte mit dem Ausdauersport folgten schnell.

Nach einem Umzug nach Bingen entschied er sich bewusst für den Leichtathletik Club (LC) Bingen: „Ich schätze den Vereinssport sehr, die Gemeinschaft ist für mich ein wesentlicher Faktor.“

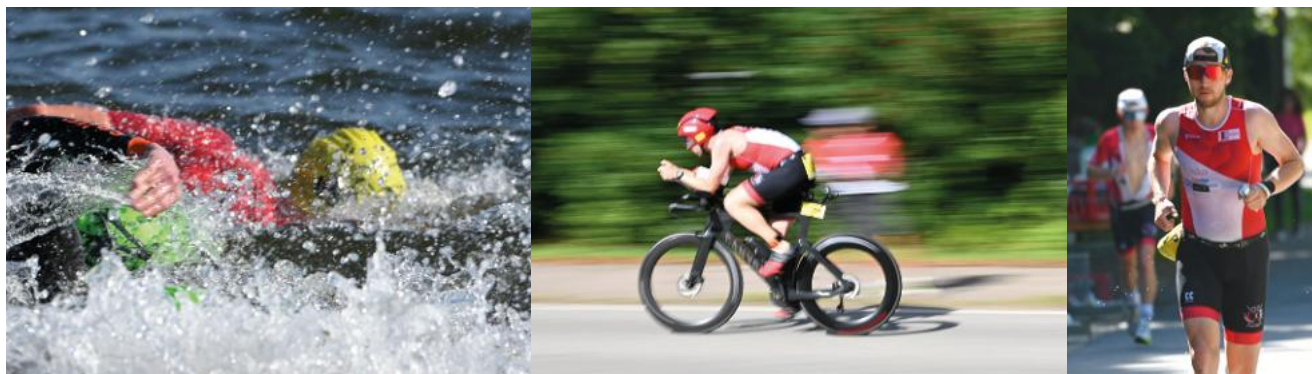
Heute investiert Laudert wöchentlich rund 10 bis 15 Stunden in sein Training. Neben seiner eigenen sportlichen Entwicklung engagiert er sich zudem ehrenamtlich als

Kampfrichter und Teammanager des Ligateams. Auch privat hat sich sein Leben verändert: Erst vor wenigen Monaten ist er Vater geworden. Die Unterstützung seiner Frau Raissa ist für ihn dabei von großer Bedeutung. „Sie steht voll hinter mir. Dafür bin ich sehr dankbar, denn nur so kann ich diesen Sport in der Intensität ausüben“, betont Laudert. Trotz beruflicher Belastung gelingt es ihm, seine Trainingsroutine konsequent einzuhalten. „Sport ist für mich der perfekte Ausgleich. Wenn ich morgens schon eine Stunde im Wasser war, starte ich deutlich fitter und wacher in den Arbeitstag, nach längerem Schlaf.“

„Egal wo, wenn du eine Kuhglocke hörst, sind es vermutlich unsere Fans“

Triathlon ist zwar ein Einzelsport, dennoch spielt das Team eine zentrale Rolle. „Es ist ein bisschen wie im Tennis: Im Wettkampf ist man auf sich allein gestellt, aber Training, Analyse und Austausch finden im Team statt“, erklärt der Familienvater. Gerade das gemeinsame Training bringt entscheidende Vorteile: voneinander lernen, sich gegenseitig motivieren und auch in intensiven Einheiten an die eigenen Grenzen gehen. „Am Ende ist jede*r für die eigene Leistung selbst verantwortlich, aber das Mannschaftsergebnis zählt für uns alle.“ Fortschritte





seien im Triathlon jedoch kein Zufall: „Es gibt keine Abkürzungen – sie sind das Resultat harter und kontinuierlicher Arbeit.“ Im LC Bingen findet Lukas dafür ideale Bedingungen vor. Besonders schätzt er die generationenübergreifende Struktur des Vereins: „Wir haben viele Jugendliche, aber auch Athlet*innen bis ins Rentenalter, die weiterhin erfolgreich in ihren Altersklassen starten.“ Dieser Austausch wirke motivierend und unterstützend zugleich, sei es durch technische Tipps oder durch gegenseitige Hilfe bei Wettkämpfen. „Vereinsport bietet in dieser Hinsicht einen unschätzbaren Mehrwert – auch in einer Einzelsportart wie Triathlon.“

Gerade bei wohnortnahen Triathlon-Wettkämpfen, wie in Bad Sobernheim, Ingelheim oder Frankfurt sind Vereinsfreund*innen immer mit dabei – genauso wie seine Familie. „Diese Momente sorgen für Gänsehaut und geben einem mental zusätzlichen Schub“, erklärt er. Ein Markenzeichen des LC Bingen ist dabei die lautstarke Unterstützung mit einer Kuhglocke – eine Tradition, die bei einem Wettkampf im Allgäu ihren Ursprung fand. „Wenn man irgendwo eine Kuhglocke hört, kann man ziemlich sicher sein, dass es unsere Leute sind“, sagt Laudert mit einem Lächeln.

Auch vereinsintern werden Erfolge gewürdigt: Wer erstmals eine Langdistanz absolviert hat, erhält eine Blumenkette – in Anlehnung an das berühmte Ironman-Finish auf Hawaii. „Solche Rituale machen den Verein besonders – das ist einfach eine coole Gruppe.“

Sportlich geht Laudert seit dieser Saison mit dem LC Bingen in der Regionalliga Mitte an den Start. Der Aufstieg ist das Resultat zweier aufeinanderfolgender Meisterschaften in den Ligen des RTV (Rheinland-Pfälzischer Triathlon Verband) in den vergangenen Jahren. Besonders prägend war für ihn der jüngste Aufstieg: „Wir wurden bis an unsere Grenzen gefordert, am Ende hat es denkbar knapp gereicht.“ Entsprechend groß war die Freude im Team.

Für die aktuelle Saison lautet das Ziel, die Klasse zu halten. „Die Saison ist relativ kurz und verlangt von allen Athlet*innen eine hohe Leistungsdichte“, führt er weiter aus. Ein breiter Kader sei dabei entscheidend, um Ausfälle kompensieren zu können. In der Regionalliga starten nun erstmalig fünf Athlet*innen und vier Leistungen gehen in die Wertung ein. In den vorherigen Jahren wurden lediglich drei Leistungsvon vier Athlet*innengewertet.

Mentale Vorbereitung hilft, über den Schmerzpunkt hinauszugehen

Ein besonderer Fokus liegt für Laudert auch auf der mentalen Vorbereitung. „Gerade im Wettkampf kommt es darauf an, mit Schmerzphasen umgehen zu können.“ Es helfe, sich gezielt darauf einzustellen und sich in kritischen Momenten auf die eigene Technik zu konzentrieren.

„Das lenkt ab und sorgt gleichzeitig für effizientere Bewegungsabläufe – auch wenn man körperlich schon stark erschöpft ist.“

„So wie das Zeitinvestment die physische und mentale Leistung beeinflusst, ist es auch beim Material“, so Laudert. Dies kann bei Profis bis zu 20.000 Euro und mehr kosten, jedoch geht es für den Einstieg auch deutlich günstiger. Laut Lukas kann man auch in gebrauchten Laufschuhen, einer Badehose und einem City-Bike einen Triathlon schaffen. „800 bis 1.000 Euro sind für den Start absolut ausreichend, wenn man nichts davon sowieso schon besitzt“, ergänzt er. Gerade im Verein gibt es darüber hinaus häufig die Möglichkeit, sich auch mal untereinander auszuhelfen. „Wichtig für den Start ist einfach der Spaß an Bewegung in der Natur“, fasst der 34-Jährige zusammen.

Im Hinblick auf die Zukunft möchte man vereinsintern vor allem für ausreichend Nachwuchs sorgen, um langfristig an die Erfolge der vergangenen Jahre anknüpfen zu können. Es gibt bereits einige Beispiele von erfolgreicher Jugendarbeit im Verein, die auch stark mit der guten Arbeit des Vorstandes zusammenhängen. „Das ist die Philosophie und das Ziel, das uns beim LC Bingen auch in Zukunft antreiben wird.“, blickt Lukas ambitioniert in die Zukunft.

SCHWERELOS DURCH DIE UNTERWASSERWELT

Abtauchen mit dem Tauchclub Flotte Flosse Ingelheim



Abtauchen, den Alltag hinter sich lassen und in eine völlig andere Welt eintauchen – genau das macht für Ines Heinrich den Reiz des Tauchsports aus. Beim Tauchclub Flotte Flosse Ingelheim wird diese Faszination seit über einem Jahrzehnt gelebt. Als Vorsitzende und Tauchlehrerin vermittelt Ines nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch die Begeisterung für einen Sport, der Naturerlebnis, Bewegung und gelebte Gemeinschaft miteinander verbindet.

Die Wurzeln des Vereins reichen ins Jahr 2013 zurück. „Wir wollten Ausbildung und Vereinsleben anders gestalten und wurden von Beginn an bis heute unterstützt durch Sportbund Rheinhessen, Verband Deutscher Sporttaucher, VDST und Stadtverband Ingelheim“ erzählt Ines dankbar. Gemeinsam mit 14 Mitstreiter*innen wagte sie den Schritt zur Gründung eines Tauchvereins – ein organisatorisches Abenteuer, das sich ausgezahlt hat. Heute steht der Verein für eine engagierte Gemeinschaft, die den Tauchsport bewusst offen und zugänglich gestalten möchte.

Der Einstieg ist dabei niedrigschwellig gehalten. Man muss lediglich sicher schwimmen können und braucht eine

ärztliche Tauchtauglichkeitsbescheinigung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, erklärt Ines: „Am besten startet man im Winter.“ Dann beginnt die Ausbildung im geschützten Rahmen des Schwimmbads. Neben den ersten praktischen Übungen werden dann auch die theoretischen Grundlagen vermittelt, etwa zu Tauchphysik, Tauchmedizin, Tauchpraxis, Ausrüstung und Sicherheitsaspekten.

Tauchen eröffnet neue Perspektiven auf die Natur

„Im Schwimmbad lässt sich das Gefühl unter Wasser besonders gut kennenlernen. Ängste können hier viel leichter abgebaut werden“, betont die Tauchlehrerin. Faktoren wie Sichtverhältnisse, Wassertemperatur und körperliche Fitness spielen beim Tauchen ebenso eine Rolle wie die richtige Ausrüstung.

Wer sich darauf einlässt, wird mit außergewöhnlichen Erlebnissen belohnt. Ob im regionalen See oder auf Reisen: Tauchen eröffnet neue Perspektiven auf die Natur. Die Faszination zeigt sich oft direkt vor der eigenen Haustür: Im Hunsfels etwa beobachten die Taucherinnen und Taucher, wie sich die Natur im Steinbruchsee stetig verändert – von anfänglich kargen Steinen hin zu wachsender Vegetation, Muschelbewuchs und eine wachsende Anzahl von Fischen. Während die Mitglieder regelmäßig in heimischen Gewässern unterwegs sind, führen Vereinsfahrten auch ins Ausland, etwa nach Kroatien oder Ägypten. Trotz dieser außergewöhnlichen Erlebnisse gilt Tauchen vielfach noch

als kostspieliges Hobby. Der Tauchclub Flotte Flosse setzt daher bewusst auf einen möglichst einfachen Zugang: Ausrüstung kann ausgeliehen werden, die Ausbildung ist klar strukturiert und transparent. „Natürlich entstehen Kosten, aber die versuchen wir so gering wie möglich zu halten“, erklärt die Vorsitzende. Darüber hinaus bietet der Verein ein vielseitiges Programm, das weit über das klassische Gerätetauchen hinausgeht. Schwimmbadtraining, Apnoetauchen, Yoga und spielerische Unterwasserübungen gehören ebenso dazu wie inklusive Angebote für Menschen mit Behinderung.

Diese Offenheit spiegelt sich auch in der Altersstruktur wider. Von Kindern bis zu älteren Erwachsenen sind im Verein alle Generationen vertreten. „Wir hatten kürzlich eine Teilnehmerin, die mit 66 Jahren angefangen hat“, erzählt Ines schmunzelnd. Ein Beweis dafür, dass Tauchen kein Sport nur für Junge ist, sondern für alle, die neugierig sind und sich auf ein neues Abenteuer einlassen wollen.

Ein kurzer Urlaub, der oft direkt vor der eigenen Haustür beginnt

Warum man das Tauchen unbedingt einmal ausprobieren sollte? Für Ines ist die Antwort eindeutig: „Die Schwerelosigkeit, das Abschalten und die Schönheit unter Wasser.“ Für viele Mitglieder werde jeder Tauchgang zu einer kleinen Auszeit vom Alltag.

Mit Blick in die Zukunft sieht der Verein dennoch Herausforderungen. Vor allem bessere Trainingsbedingungen stehen

auf der Wunschliste: mehr Wasserzeiten und geeignete Räumlichkeiten. Auch politisch besteht Handlungsbedarf, etwa bei der Förderung der Schwimmfähigkeit als grundlegende Voraussetzung für den Wassersport.



„DRAUSSEN ZU SEIN IST DAS NONPLUSULTRA“

Laurena Bender über ihr Ehrenamt und die Angebote des Deutschen Alpenvereins Sektion Mainz

Bergsport fasziniert, vor allem, wenn man bereits seit der Kindheit naturverbunden ist. Genau das trifft auf Laurena Bender zu. Die Jugendreferentin des Deutschen Alpenvereins in der Sektion Mainz ist durch ihre Familie zum Bergsport gekommen. Sie erinnert sich noch gerne an ihr 8-jähriges Ich zurück und wie sie gemeinsam den Pfälzer Wald erkundet und ihre Leidenschaft für den Bergsport entfacht haben. „Das Gefühl für die Höhe und auch die natürliche Angst davor, haben mich schon früh geprägt“, erklärt die Jugendreferentin. Während ihres Studiums der sozialen Arbeit wurde die heutige Sozialpädagogin Jugendleiterin beim Deutschen Alpenverein, um ihr Hobby und ihre damalige berufliche Zukunft zu vereinen.

Als Jugendreferentin schafft Laurena die Rahmenbedingungen für die Arbeit der Jugendleiter*innen sowie Familiengruppenleiter*innen, kümmert sich um die Aus- und Fortbildung, die Vernetzung der Ehrenamtlichen, organisiert verschiedene Gremien und setzt sich für Klimaschutzmaßnahmen sowie die Prävention sexualisierter Gewalt im Sport ein. Besonders die autarke Jugendarbeit mit demokratischen Entscheidungen und eigenen Gremien im Verein liegt ihr dabei besonders am Herzen – genauso wie die Fortsetzung ihrer Arbeit in der Praxis. „Mir war auch sehr wichtig, dass ich weiterhin in der Praxis dabei bin und meine eigene Jugendgruppe leite“, führt sie weiter aus. Dabei macht ihr die langjährige Beglei-

tung der Entwicklung der Jugendlichen besonders viel Spaß. Die Angebote für Jugendliche ab zehn Jahren sind vielfältig: Gruppenstunden in der vereins-eigenen Kletterhalle „Kletterkiste“ oder im Jugendraum, Wochenendausflüge an den Felsen, in den Ferien sogar auch mal ins Ausland sowie monatliche Treffen, bei denen samstags ganztägig die Natur in der Region erkundet wird.

Hierbei lernen die Jugendlichen, sich zu organisieren, Verantwortung zu übernehmen und auch schwierige Entscheidungen zu treffen. Zum Beispiel geht es dabei darum, Risiken abzuwägen und unter Umständen auch mal bewusst die Tour abubrechen, um niemanden aus der Gruppe zu gefährden. „Es ist total schön zu sehen, wie sich die Jugendlichen individuell weiterentwickeln, Herausforderungen meistern und dadurch als Gruppe zusammenwachsen“, erläutert die 27-Jährige.

„Ein Verein lebt sehr vom persönlichen Kontakt“

Für Erwachsene gibt es ebenfalls ein vielfältiges Vereinsangebot der Sektion Mainz aus Sportarten wie Ski-Bergsteigen, Mountainbiken, Klettern, Wandern und mehr. Im Vergleich der Zielgruppen fällt Laurena auf, dass Kinder häufig das Klettern im Vergleich zum Wandern bevorzugen. Gerade sich mit Seil und Si-



cherung in der Natur zu bewegen, ist für viele sehr aufregend, aber auch das Klettern und Bouldern in der Halle kommt gut an. „Wandern muss man altersgerecht verpacken, um auch Jüngere dafür begeistern zu können“, erklärt die Sozialpädagogin.

Vor allem bei Teenagern bis etwa 16 Jahre fällt der Jugendreferentin auf, dass die Stunden ambivalent verlaufen können. „Oft wollen sie einfach nur zusammen abhängen und quatschen. Da muss der Sport nicht im Vordergrund stehen – an anderen Tagen ist es genau umgekehrt“, berichtet sie von ihren Erfahrungen. In den Familiengruppen besteht hingegen manchmal das Problem, dass die Eltern kaum selbst zur Ausübung des Sports kommen, weil die Kinder sehr auf sie fixiert sind und die Betreuung entsprechend viel Zeit in Anspruch nimmt.

Der Fels bietet Möglichkeiten, birgt aber auch Risiken

„Am Felsen sind die Griffe nicht so schön farbig markiert“, deutet Laurena auf einen der größten Unterschiede im Vergleich zum Klettern in der Halle hin. Daher kommt es deutlich mehr auf das richtige Erasten nach dem sicheren Griff an. Das kann verunsichern, aber auch schöne Erfahrung und Herausforderung zugleich sein. Darüber hinaus ist in der Natur deutlich mehr Ausrüstung und Know-How notwendig. So ist ein Helm immer Pflicht, um sich zu schützen und weitere Risiken werden in der Theorie immer vorab bereits besprochen. „Ich bin persönlich lieber draußen am Felsen, bin dennoch froh über die Halle, um möglichst immer klettern gehen zu können – auch wenn draußen schon das Non-plusultra ist.“ Eine besondere Herausforderung besteht auch in der Kombination

verschiedener Fähigkeitslevel der Gruppe – so wie es vermutlich auch vielen Übungsleiter*innen in den Vereinen anderer Sportarten geht.

Laurena liebt aber auch das Wandern und vor allem das einzigartige Gefühl, nach einem langen Tag auf der Hütte anzukommen. „Da schmeckt das Essen direkt doppelt so gut“, schwärmt sie. Die Kaunergrathütte auf 2.817 Metern ist so eine Hütte und befindet sich über dem Pitztal. Sie wird von der Sektion Mainz betreut und ist eine von über 300 Berg- und Schutzhütten des Deutschen Alpenvereins. „Solche Hütten bieten Zugang zu den Bergen, was ansonsten einfach nicht möglich wäre“, verdeutlicht die Jugendreferentin die Relevanz – gerade aufgrund des schnell wechselnden Wetters oder auch fehlender Zeit für Auf- und Abstieg an einem Tag. „Schutzhütten sind ein ganz wichtiger Bestandteil der alpinen Infrastruktur“, stellt sie fest.

Dabei hat in den alpinen Höhenlagen das Abschmelzen der Gletscher einen massiven Einfluss auf die Gebirge und somit auch auf den Sport, da es zu einem erhöhten Risiko durch Steinschlag oder vermehrte Erdbeben kommen kann. Der Deutsche Alpenverein hat daher eine Strategie entwickelt, die Einsparungen der Energie sowie die Klimaneutralität des gesamten Vereins bis 2030 vorsieht. Die Sektion Mainz bilanziert seit 2022 ihre Emissionen und will stetig weitere Einsparungen vornehmen. Hierbei bieten erneuerbare Energien oder die Optimierung der weiten Strecken von Rheinhessen in die Berge große Potenziale. „Diesen Sommer fahre ich mit meiner Gruppe mit dem Zug in die Alpen“, gibt Laurena einen alternativen Ansatz zur Anreise mit dem Auto vor.

Rückblickend denkt sie immer wieder gerne an die vielfältigen Momente in der Natur zurück, die noch schöner sind, wenn man sie mit anderen teilen darf. „Wanderungen zum Sonnenaufgang sind immer etwas ganz Besonderes“,

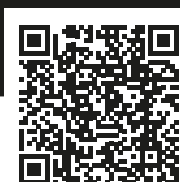


schwärmt sie. Doch auch ihre Erfahrungen im Umgang mit potenziellen Gefahrensituationen haben ihr viel mitgeben können. Darüber hinaus konnte sie wichtige Erkenntnisse zur Einschätzung von Gruppendynamiken sammeln und sich selbst besser kennenlernen. „Im Outdoorsport sind die Ängste konkreter und greifbarer als im Alltag“, erklärt die Jugendreferentin. Laurena empfiehlt allen, das Gefühl von Freiheit in der Natur auch selbst einmal zu erleben. „Ich habe noch nie einen Tag in der Natur erlebt, an dem ich abends nicht zufrieden wieder zuhause ankam“, stellt sie abschließend fest.

FOLGE 12

Outdoorsport

Laurena Bender war zu Gast, um mit uns über die Angebote des DAV Sektion Mainz und ihre Erfahrungen im Outdoorsport zu sprechen.





Seit über 60 Jahren gehört der Motorsportclub Alzey zum sportlichen Leben in Rheinhessen. Was 1968 mit legendären Bergrennen begann, ist heute ein vielseitiger Verein mit Kartslalom, Motocross, Oldtimer-Ausfahrten und sogar virtuellem Simracing. Vorsitzender Uwe Ramb führt den Verein seit fast 20 Jahren – im kommenden Jahr möchte er sein Amt bewusst an die jüngere Generation weitergeben. „Die Jugend hat neue Ideen und ist kreativ“, sagt Ramb. Genau das brauche ein Verein, um sich weiterzuentwickeln.

MIT VOLLGAS FÜR DEN VEREIN

Der MSC Alzey verbindet Tradition, Nachwuchsarbeit und Naturbewusstsein

Motorsport beschreibt er mit drei Worten: „faszinierend, rasant, einzigartig“. Für ihn liegt der besondere Reiz in der Kombination aus Technik, Konzentration und Geschwindigkeit. Gleichzeitig gehe es im Motorsport nicht allein um Tempo, sondern vor allem um Kontrolle und Präzision. Seine Wurzeln hat der MSC Alzey in den berühmten „Teufelsrutsch“-Bergrennen bei Wendelsheim/Nack, die über Jahrzehnte hinweg zahlreiche Zuschauer*innen anzogen. Nach rund 30 Jahren musste die Traditionsveranstaltung jedoch aufgrund verschärfte behördlicher Auflagen eingestellt werden. Der Verein reagierte auf diese Veränderungen und setzte neue Schwerpunkte.

Ein Beispiel dafür sind die inzwischen etablierten Classic-Ausfahrten für Oldtimer, die in diesem Jahr bereits zum vierten Mal stattfinden. Hier steht nicht nur das Fahren im Vordergrund: Die Teilnehmer*innen meistern mithilfe eines Roadbooks abwechslungsreiche Etappen durch Rheinhessen, lösen Aufgaben, navigieren anhand von Hinweisen und stellen ihr Geschick unter Beweis. Auch für Gäste bieten die Veranstaltungen einen besonderen Reiz, denn die historischen Fahrzeuge können bei Zwischenstopps und zur Siegerehrung aus nächster Nähe bestaunt werden.

„Das Adrenalin ist unvergleichlich“

Neben der jährlichen Oldtimer Ausfahrt gibt es auch Angebote für Kinder und Jugendliche. Die Kartabteilung zählt mittlerweile wieder zwischen 15 und 20 aktive Jugendliche. Trainiert wird auf einem Gelände in der Georg-Durst-Straße in Alzey. Dort setzt der Verein aus Umweltgründen inzwischen auf Elektrokarts. Beim Kartslalom lernen Kinder und Jugendliche zwischen sieben und 18

Jahren nicht nur den Umgang mit Geschwindigkeit, sondern vor allem Konzentration und Fahrzeugbeherrschung. „Hier wird als Erstes darauf geachtet, wie die Kinder mit Geschwindigkeit umgehen“, erklärt Ramb. Der Fokus liege auf Sicherheit und Geschicklichkeit, nicht auf riskantem Fahren.

Auch die Motorradabteilung ist ein zentraler Bestandteil des Vereins. Auf der vereinseigenen Motocross-Strecke finden Trainings und Schnupperangebote statt.

„Naturschutz steht bei uns ganz groß geschrieben“

Interessierte können dort erste Erfahrungen sammeln – sogar mit speziellen Kindermotorrädern. Gleichzeitig ist die Strecke mit großem organisatorischem Aufwand verbunden. Genehmigungen, Auflagen und Umweltvorgaben bestimmen den Alltag des Vereins.

Gerade Motorsportvereine stehen häufig im Spannungsfeld zwischen Sport und Naturschutz. Der MSC Alzey versucht, beides miteinander zu verbinden. „Naturschutz steht bei uns ganz groß geschrieben“, betont Ramb. Die Umstellung auf Elektrokarts sei ein Schritt gewesen, um nachhaltiger zu arbeiten. Trotzdem stellen behördliche Vorgaben den Verein immer wieder vor Herausforderungen.

Besonders die Motocross-Strecke sorgte in der Vergangenheit für Konflikte mit Anwohner*innen. Hinzu kommen strenge Regelungen für Trainings und Veranstaltungen. Nur zwei Veranstaltungen pro Jahr sind überhaupt genehmigt. Für Ramb ist deshalb klar: Motorsportvereine brauchen nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern vor allem mehr Verständnis und geeignete Trainingsmöglichkeiten.

Trotz aller Herausforderungen steht für ihn vor allem die Gemeinschaft im Mittelpunkt. Der Verein trifft sich regelmäßig im Clubheim in Framersheim, wo Materialien gelagert werden, und monatliche Clubabende stattfinden. Zusammenhalt sei ein entscheidender Bestandteil des Vereinslebens.



„MASSE IST KLASSE, ABER LAUCH GEHT AUCH!“

Wie die Flying Wombats des Rugby Clubs Mainz Vielfalt im Sport leben

Denkt man an Rugby, kommen einem vermutlich sofort körperbetonte Zweikämpfe in den Sinn. Zur Wahrheit gehört allerdings mehr: „Gerade taktische Entscheidungsfindung und Dynamik sind wichtige Elemente des Spiels“, erklärt René Siegel, Trainer der Damenmannschaft Flying Wombats des Rugby Clubs Mainz. Auch der Kampfgeist ist wie in jeder Sportart wichtig. „Mich hat schon jeher der Einsatzwille der Frauen überzeugt. Da habe ich das Traineramt natürlich gerne übernommen.“

Die Sportart kann dabei in der 7er- oder auch in der 15er-Variante gespielt werden – je nach verfügbaren Spieler*innen. Das Grundprinzip bleibt jedoch immer gleich: Ziel ist es, den Ball in die gegnerische Endzone zu tragen und so Punkte zu erzielen. Dabei gilt eine zentrale Regel: Pässe nach vorne sind nicht erlaubt,

Raumgewinn entsteht ausschließlich durch Laufspiel. Insbesondere die 7er-Variante eignet sich dabei gut für Anfänger*innen. Durch die geringere Spieler*innenanzahl ergeben sich mehr Ballkontakte, zugleich sorgt der größere freie Raum für ein hohes Tempo und viel Dynamik. Im klassischen 15er-Rugby hingegen sind unterschiedlichste Spieler*innentypen gefragt – nicht zuletzt auch körperlich. So entsteht ein vielseitiger Mix, in dem jede*r eine passende Rolle finden kann. „Bei uns gibt es keinen Optimaltyp“, so Spielerin Leonie Buch, genannt Leo. „Daran könnten sich viele Sportarten etwas abschauen.“

Ein eigenes 15er-Team stellt der Verein aktuell nicht, die Planung für die kommende Saison ist jedoch bereits in vollem Gange. Daher wird zurzeit mithilfe von Doppelspiellizenzen den Spielerinnen die Möglichkeit gegeben, in anderen

Vereinen mitzuspielen. „Das gibt wiederum neue Trainingsimpulse und Spielideen, die wir sehr gerne aufgreifen“, berichtet René von der fruchtbaren Zusammenarbeit mit anderen Vereinen.

Das Ziel ist dabei einerseits den Spielerinnen mehr Spielzeit zu geben, aber andererseits auch, den Rugbysport bekannter werden zu lassen.

Eine Sportart, in der sich alle wiederfinden können

In der 7er-Variante präsentiert sich die Situation hingegen deutlich positiver: Der Verein stellt hier gleich zwei Teams, eines in Liga A, das aktuell auf dem zweiten Tabellenplatz steht, sowie ein weiteres in Liga B. Dort tritt die Mannschaft in einer Spielgemeinschaft an, häufig jedoch außerhalb der Wertung. „Dadurch lassen sich Anfänger*innen besser integrieren, können mehr lernen und haben einfach Spaß am Sport“, so Siegel.

Bis zum 25. Lebensjahr war er selbst als Spieler aktiv, musste jedoch aufgrund von Verletzungen aufhören und hat früh den Weg ins Traineramt gefunden. Seither steht für ihn ein funktionierendes Teamgefüge an oberster Stelle. „Das war mir als Spieler schon sehr wichtig und ist





die Basis für gute sportliche Leistungen“, führt er weiter aus. Komplettiert wird das Trainer*innenteam durch Mareike Bier. Sie ist Nationalspielerin und bringt somit vor allem die praktische Sicht aus dem Leistungssport mit, die René mit der Theorie seiner langjährigen Trainererfahrungen ergänzt. „Wir sind ein perfektes Team“, zeigt sich Siegel stolz.

Im Verein blickt man mit besonderem Stolz auf die bisherigen Erfolge zurück. Allen voran auf den Gewinn der Deutschen Hochschulmeisterschaft 2013 in Göttingen. Auch die jüngste Saison bleibt in positiver Erinnerung: Bei den „Finals“ in Dresden erreichte das Team einen beachtlichen sechsten Platz. Die Multisportveranstaltung, bei der zahlreiche Deutsche Meisterschaften gebündelt ausgetragen werden, sind auch für dieses Jahr wieder geplant – sofern die Qualifikation glückt. „Im letzten Jahr haben wir es mit gerade einmal einem Punkt geschafft – knapper geht es nicht“, so der Coach der Flying Wombats.

Gerade die mediale Aufmerksamkeit und Professionalität vor Ort war für Trainer*innen sowie Spielerinnen einmalig. „Allein schon im Fernsehen übertragen

zu werden, war einfach krass. So professionell ist es normalerweise nicht im Rugby“, berichtet Spielerin Leo mit einem Lächeln. Sie kam dabei über einen echten Zufall zur Sportart, die sie heute nicht mehr missen möchte. „Ein Freund eines Freundes hatte sich beim Rugby die Nase gebrochen und lustigerweise kam ich darüber zur Sportart – mittlerweile sind es zehn Jahre!“

„Ich habe bei Reisen immer Stollenschuhe und Mundschutz dabei“

Was Leo neben der Vielfalt und Offenheit so gut gefällt: „Als Mädchen wird man häufig dazu erzogen, eher vorsichtig zu sein und sich nicht schmutzig zu machen. Da kann Rugby wertvolle neue Erfahrungen für das Selbstwertgefühl mitgeben.“ Das setze neue Energien aus einem heraus, was einem sonst im Leben fehlen würde.

Neue Energie und neue Impulse entstehen vor allem auch durch die Nähe zur Uni Mainz und das regelmäßige Training auf dem dort gelegenen Sportplatz. Regelmäßig kommen durch die Kombination mit dem Hochschulsport neue Spielerinnen zum Rugby, die die Vielfalt des Teams bereichern.

Helen König ist eine solche Spielerin, die über den Hochschulsport der Uni Mainz zum Team kam. „So eine Nischensportart ist schon deutlich cooler, daher habe ich mir Rugby ausgesucht.“ Die „typisch lockere Mainzer Fastnachtsstimmung“, wie Leo das Teamgefüge beschreibt, hat auch Helen schnell begeistert – und diese besondere Stimmung bleibt gegnerischen Teams nicht verborgen. „Hey, ihr seid doch die mit dem guten Vibe!“ hören die Spielerinnen der Flying Wombats häufig, wie König berichtet. Dabei führt sie weiter aus: „Das Team hat einfach ganz viel Bock, Rugby zu zocken. Daher kommt zu uns bzw. zum Frauenrugby – wir müssen es groß machen!“ Dem ist nichts weiter hinzuzufügen.

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

HIIT IN DER TRAININGS- PRAXIS: METHODEN, STEUERUNG, ANWEN- DUNG

Mainz
4 LE
Dienstag, 18. August 2026
18:00 – 21:00 Uhr
20 €
KS2026-SB-04

In diesem Seminar erfahrt ihr alles über HIIT (High-Intensity Interval Training). Wir klären, was HIIT ist und welche Ziele damit verfolgt werden, von der Steigerung der Ausdauer bis zur Fettverbrennung. Ihr lernt, wie man effektive Übungen und Phasen zusammenstellt und welche Trainingseffekte angestrebt werden. Zudem prüfen wir, ob HIIT für eure Sportart geeignet ist. Bringt eure Fitness auf das nächste Level und entdeckt die Möglichkeiten des HIIT!

KÜNSTLICHE INTELLI- GENZ IN SPORTVEREINEN: EINSATZMÖGLICHKEITEN- CHANCEN - HERAUSFOR- DERUNGEN

Online
4 LE
Dienstag, 25. August 2026
18:00 – 21:15 Uhr
Kostenlos
OW2026-SB-010

Künstliche Intelligenz eröffnet Sportvereinen völlig neue Möglichkeiten – von effizienter Verwaltung bis hin zu smarter Trainingssteuerung. In dieser Qualifizierung lernst du, was KI eigentlich ist, wie sie in der Vereinswelt sinnvoll eingesetzt werden kann und welche Tools bereits heute den Vereinsalltag erleichtern. Wir zeigen dir, wie du die richtigen Befehle (Prompts) formulierst und wie KI bei Präsentationen, Text- und Bilderstellungen, Spielanalysen, Trainingsplanung und organisatorischen Aufgaben unterstützt. In einer praktischen Übung setzt du das Erlernte direkt selbst um. Abschließend werfen wir einen Blick auf die Herausforderungen der Technologie. Perfekt für alle, die ihren Verein fit für die digitale Zukunft machen wollen.



HEIDELBERGER BALL- SCHULE- EIN GANZHEIT- LICHES KONZEPT ZUR SPIELERISCHEN KOGNITI- VEN UND MOTORISCHEN BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Mainz
4 LE
Donnerstag, 27. August 2026
18.00 – 21.00 Uhr
20 €
KS2026-SJ-22

Seit 1998 ist die Heidelberger Ballschule aus der Sportpraxis nicht mehr wegzudenken. Ziel ist es, Kindern ein breites Fundament an Bewegungskompetenzen, Spielverständnis und Motivation für lebenslanges Sporttreiben zu vermitteln, anstatt sie frühzeitig in spezielle Sportarten zu drängen. Lernt das wissenschaftlich fundierte Konzept kennen, bei dem offene Spielformen im Mittelpunkt stehen, die motorische, kognitive und soziale Fähigkeiten gleichermaßen ansprechen. Statt früher Spezialisierung geht es um die Entwicklung eines breiten Bewegungsspektrums, Spielverständnisses und echter Freude an Bewegung.

OLDIE BUT GOLDIE - KRAFTTRAINING FÜR ÄL- TERE UND HOCHALTRIGE

Mainz
4 LE
Donnerstag, 3. September 2026
17:30 – 20:45 Uhr
20 €
KS2026-SB-05

Krafttraining für ältere Menschen klappt nicht! Doch, das geht. Wir vermitteln, wie ihr effektives und sicheres Krafttraining für ältere und hochaltrige Menschen gestalten könnt. Der Schwerpunkt liegt auf altersgerechten Übungen, die den Muskelaufbau fördern und die Alltagsfunktionalität unterstützen. Praxisorientierte Inhalte zur Verletzungsprävention, Belastungssteuerung und individuelle Anpassungen, um die Teilnehmer*innen bestmöglich zu betreuen inklusive.

RESILIENZ & PSYCHE

Budenheim
8 LE
Samstag, 19. September 2026
09:00 – 16:00 Uhr
40 €
TS2026-SJ-11

In diesem Grundlagenseminar erfahrt ihr, wie ihr Kinder und Jugendliche im Sport ganzheitlich fördern könnt, denn Stress, Ängste und Leistungsdruck sind häufige Themen im Jugendalter. Ihr lernt die Grundlagen psychischer Gesundheit kennen, um eben jenen Themen entgegen wirken zu können. Ihr erfahrt, wie Bewegung, Teamgeist und Erfolgserlebnisse das Wohlbefinden stärken und wie ihr als Vorbild mit Sprache, Haltung und klaren Grenzen wirksam unterstützt. Praxisnah bekommt ihr Methoden, Spiele und Übungen an die Hand, um Selbstwert, soziales Miteinander und einen sicheren Trainingsrahmen im Alltag umzusetzen.

SPORT-FOTOGRAFIE MIT JEDER KAMERA WIE EIN PROFI SCHIESSEN - GRUNDLAGEN

Mainz
8 LE
Samstag, 26. September 2026
09:00 – 16:00 Uhr
40 €
TS2026-SB-06-ÜL

Gute Fotos sind kein Hexenwerk – aber auch keine reine Glückssache. In diesem Grundlagenseminar erfahrt ihr, wie ihr mit eurer vorhandenen Ausrüstung beeindruckende Vereinsbilder schießen könnt. Michael Schmitt, der erfahrene Vereinsfotograf des 1. FC Kaiserslautern e.V., zeigt euch, wie ihr Blende, Zeit und ISO gekonnt einsetzt, um Spieler, Fans und Mannschaften perfekt in Szene zu setzen. Fangt also die besten Momente eures Vereinslebens ein und erzählt mit guten Bildern die besten Geschichten.

Bitte eigene Kamera, Objektive und Laptop mitbringen. Praxisnah bekommt ihr Methoden, Spiele und Übungen an die Hand, um Selbstwert, soziales Miteinander und einen sicheren Trainingsrahmen im Alltag umzusetzen.



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



Inspiration, Vernetzung und Weiterbildung am 12. September in Mainz

Wir laden euch zu unserem neuen Sportkongress **Campus meets Schule & Verein** ein. Ob Studierende, Lehrer*innen, Vereinsmanager*innen, Jugendleiter*innen, Übungsleiter*innen oder einfach engagierte Sportbegeisterte – beim Kongress erwartet euch ein vielfältiges Programm mit praxisnahen Workshops, Impulsen aus der Sportwissenschaft, Austausch mit Expert*innen und spannenden Impulsen für eure Praxis. Hierbei könnt ihr euch passende Workshops zu eurem Schwerpunkt frei auswählen, wodurch alle Teilnehmer*innen ihren ganz eigenen Kongress zusammenbauen können.

Dank der Unterstützung des Frische-Partners des Sportbundes Rheinhausen, LIDL ist die Teilnahme am Kongress für alle kostenfrei.

Das erwartet euch:

- über 40 Workshops aus den Bereichen Training, Gesundheit, Schulsport, Inklusion, Jugendarbeit, Vereinsmanagement, Digitalisierung & Kommunikation in Theorie & Praxis
- Hochkarätige Referent*innen aus Praxis, Wissenschaft und Sportverbänden
- 2 Lerneinheiten (LE) je Workshop, für jede Lizenz/Lehrer*innen können bis zu 7 LE erworben werden
- Workshops können einzeln besucht werden, eine Präsenz am ganzen Tag ist nicht notwendig
- Austauschen & Netzwerken mit Sportbegeisterten aus ganz Rheinhausen

Ihr könnt euch ab sofort über das Veranstaltungsportal des Sportbundes Rheinhausen anmelden. Hierbei könnt ihr in jeder Workshop-Phase ein passendes Thema für euch buchen:



ZEITPLAN

08:00 - 08:50 Uhr	Anmeldung
09:00 - 09:45 Uhr	Begrüßung & Podiumsdiskussion
10:00 - 11:30 Uhr	Workshop-Phase 1
11:30 - 12:30 Uhr	Mittagspause
12:45 - 14:15 Uhr	Workshop-Phase 2
14:15 - 15:00 Uhr	Pause
15:00 - 16:30 Uhr	Workshop-Phase 3
16:45 - 22:00 Uhr	Come Together am Campus Beach

Jeder Workshop umfasst 2 Lerneinheiten (LE), welche zur Verlängerung der Übungsleiter-C, Jugendleiter-, Vereinsmanager-Lizenz sowie für Lehrer*innen anerkannt werden können.

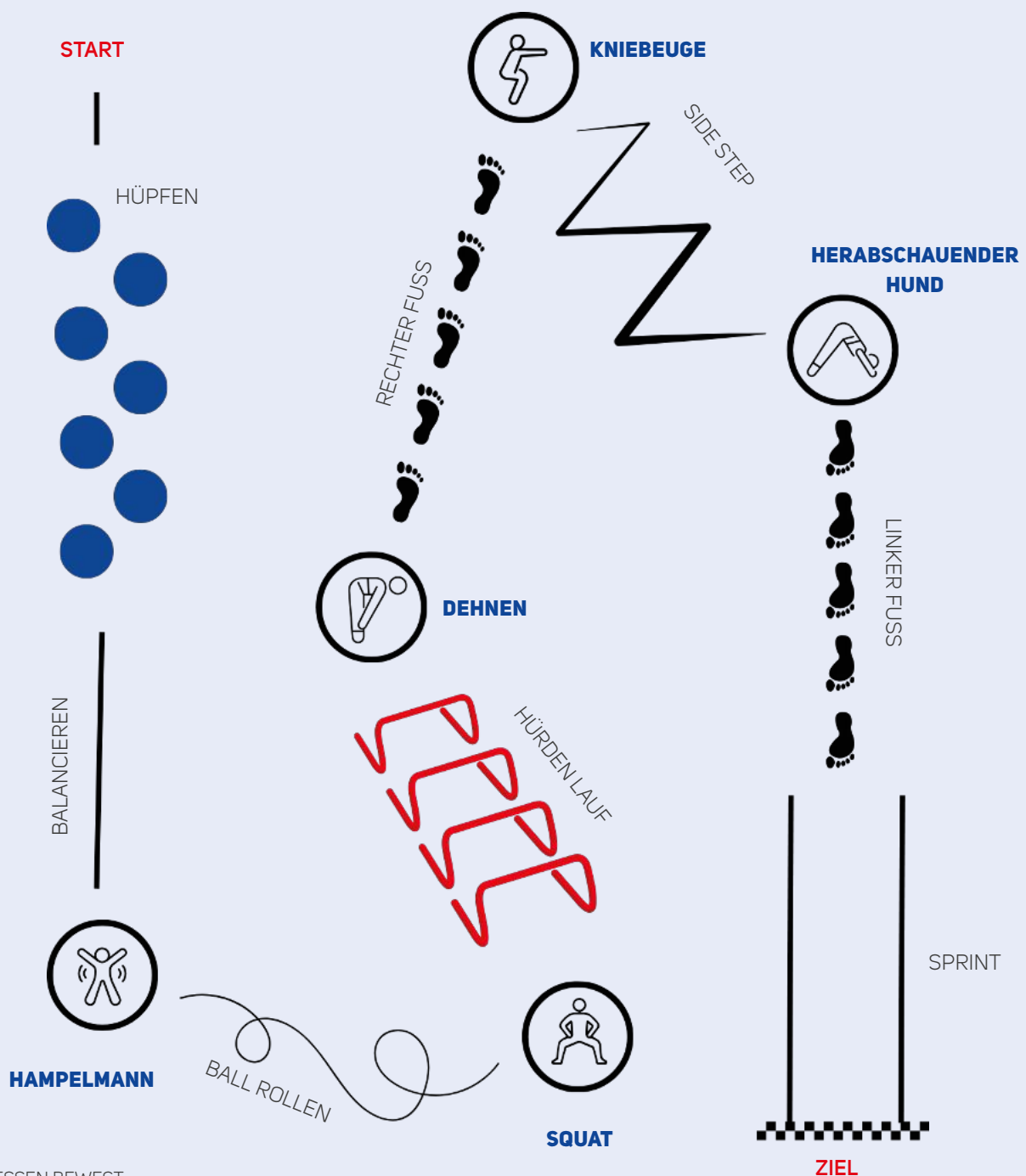
ACTIVE TRAIL

Wenig Materialaufwand - jede Menge Spaß

Alter: für alle Altersklassen

Material: Kreide, Stoppuhr, Ball

Zeichne einen Bewegungsparcours mit Kreide auf eine freie Fläche (Parkplatz, verkehrsberuhigte Straße, etc.). Egal, ob für den Kinder- oder Jugendbereich, als Outdoor Workout Parcours oder für den Seniorensport, der Active Trail eignet sich für alle Altersklassen. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt.





INKLUSION IN BEWEGUNG

BSV-Fortbildung verbindet Naturerlebnis und Mobilität

Der Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Rheinland-Pfalz (BSV Rheinland-Pfalz) ist die zentrale Organisation für den Reha- und Behindertensport im Land. Mit seinem breit angelegten Engagement setzt sich der Verband dafür ein, Menschen mit Behinderung oder gesundheitlichen Einschränkungen durch Sport nachhaltig in ihrer Selbstständigkeit zu stärken, ihre Gesundheit zu fördern und ihre aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu verbessern. Als verlässlicher Partner unterstützt der BSV Rheinland-Pfalz seine zahlreichen Mitgliedsvereine, entwickelt kontinuierlich bedarfsgerechte Sportangebote weiter und sorgt durch klare Qualitätsstandards für eine hohe Verlässlichkeit im Rehabilitationssport.

Ein besonderer Schwerpunkt der Verbandsarbeit liegt auf der qualifizierten Aus- und Fortbildung von Übungsleiter*innen. Mit einem vielseitigen und praxisnahen Qualifizierungsangebot vermittelt der Verband fundierte Kenntnisse in den Bereichen Gesundheitssport, Inklusion, Prävention und Bewegungstherapie. Dabei steht stets die Verbindung von theoretischem Wissen

und praktischer Anwendung im Fokus. Ziel ist es, die Übungsleiter*innen bestmöglich auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe vorzubereiten und gleichzeitig die Qualität der Sportangebote im Sinne der Teilnehmer*innen kontinuierlich weiterzuentwickeln. So reagiert der Verband aktiv auf die steigenden Anforderungen im Gesundheits- und Rehabilitationssport.

Ein besonders anschauliches Beispiel für diese praxisorientierte Bildungsarbeit ist die Fortbildung „Faszination Outdoor-Sport in den Bergen – Teilhabe stärken – Mobilität sichern“, die vom 6. bis 10. Juni 2026 in Wertach im Allgäu stattgefunden hat. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand das E-Mountainbiken als innovative und zugleich inklusive Bewegungsform in der alpinen Umgebung. Zum Auftakt erhielten die Teilnehmer*innen eine umfassende Einweisung in die Technik der E-Mountainbikes sowie eine intensive Schulung zu Fahrtechnik, Sicherheit und dem richtigen Umgang mit den Rädern.

In den folgenden Tagen konnten die Teilnehmer*innen das Gelernte direkt in der

Praxis erproben. Ein Höhepunkt war dabei eine rund 70 Kilometer lange Tour von Wertach durch die beeindruckende Berglandschaft bis nach Nesselwängle am Haldensee. Bei idealen Bedingungen bot sich nicht nur ein eindrucksvolles Naturerlebnis, sondern auch die Möglichkeit, fahrtechnische Fähigkeiten gezielt zu vertiefen und neue methodische Ansätze für die eigene Übungsleitung mitzunehmen.

Die Fortbildung verdeutlicht eindrucksvoll, wie sich Bewegung, Naturerlebnis und Mobilität miteinander verbinden lassen. Gleichzeitig zeigt sie auf, welches Potenzial im Outdoor-Sport steckt, um Menschen unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen neue Wege der Teilhabe zu eröffnen. Durch Angebote wie dieses unterstreicht der BSV Rheinland-Pfalz seinen Anspruch, innovative Impulse zu setzen und den inklusiven Sport aktiv weiterzuentwickeln – mit dem Ziel, möglichst vielen Menschen den Zugang zu Bewegung, Gemeinschaft und Lebensqualität zu ermöglichen.

GRENZENLOSE LIEBE ZUM SPORTABZEICHEN

**Familie Rosenthal zeigt, wie der Sport über 800
Kilometer Entfernung verbindet**

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes außerhalb des Wettkampfsports. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Familie Rosenthal gibt einen Einblick in ihre besondere Geschichte rund um das Familien-Sportabzeichen, bei dem sie regelmäßig von Klein bis Groß dabei ist.



„Opa hat mir gesagt, dass ich das mal ausprobieren sollte, und seitdem machen wir das gemeinsam“, beschreibt der 17-jährige Frederick Rosenthal seinen ersten Kontakt zum Familien-Sportabzeichen. Er hat bereits acht Sportabzeichen Prüfungen bestanden. Ähnlich sieht es bei Schwester Victoria Jaro-Rosenthal aus. Sie ist 13 Jahre alt und bereits seit fünf Jahren mit Begeisterung dabei.

Das Besondere: Die beiden Kinder wohnen mit ihren Eltern in Southend-on-Sea in England und kommen jedes Jahr in den Sommerferien zu Oma und Opa nach Deutschland, genauer gesagt nach Gau-Bischofsheim, um generationenübergreifend auch mit Mama Carolin das Familien-Sportabzeichen auf dem Sportplatz des TuS Gau-Bischofsheim abzulegen.

Trainingslager in England und Prüfung in Gau-Bischofsheim

In England gibt es so etwas wie das Deutsche Sportabzeichen nicht, die Kinder erhalten jedoch in der Schule eine sportliche Förderung. Frederick ist sehr gut im Cross-Country-Lauf, erhält spezifisches Training und nimmt auch an Wettbewerben teil – genauso wie seine jüngere Schwester Victoria. Das bringt ihnen Vorteile bei der Prüfung des Deutschen Sportabzeichens, da hierbei die motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination mithilfe verschiedener Übungen im Fokus stehen. Dazu schwimmt Victoria auch gerne, passend zur Prüfung der Schwimmfähigkeit im Rahmen des Sportabzeichens.

Jedes Jahr freuen sich die Rosenthals auf die gemeinsame Prüfung, allerdings wäre das alles ohne eine besonders wichtige Person kaum möglich. „Das ist alles meinem Mann zu verdanken“, schwärmt

die 70-jährige Brigitte Rosenthal. Hans Rosenthal organisiert und motiviert, um die Familientradition aufrecht zu erhalten. Der 74-Jährige hat daher bereits vor vielen Jahren dafür gesorgt, dass er mit seiner Frau Brigitte und Tochter Carolin das Sportabzeichen ablegt. Als Carolin nach England auswanderte, schief diese Tradition etwas ein, bis die Enkelkinder alt genug waren, um einen neuen Anlauf zu wagen.

Mittlerweile ist Familie Rosenthal bereits mit sechs Leuten aus drei Generationen vertreten: Hans und Brigitte als erfahrenste Generation, Carolin in der Mitte und ihre Kinder Frederick, Victoria sowie Zwillingsschwester Magdalena als jüngste Sportler*innen. Alle sind Fan der „familieninternen Spaßveranstaltung, die jedoch zwischen den Generationen auch gerne mal zum Wettkampf ausufert“, wie Hans und Brigitte es beschreiben. Für die beiden selbst geht es dabei neben dem schönen Familientreffen in erster Linie um die Feststellung der eigenen Fitness. Auch aus den Gesprächen mit den weiteren Familienmitgliedern wird klar, dass es vor allem um den Spaß geht, aber gerade Frederick stellt deutlich fest: „Ich messe mich gerne mit meiner Mama, daher ist es für mich deutlich mehr als nur eine Spaßveranstaltung.“ Carolin ergänzt: „Frederick war zunächst langsamer als ich, aber das hat sich im Verlauf der Jahre leider zu meinen Ungunsten entwickelt – jetzt gewinnt er regelmäßig.“ Dabei verweist sie auch darauf, dass sich dieses Schicksal wohl mit den jüngeren Töchtern Victoria und Magdalena wiederholen könnte.

Die Feststellung der hervorragenden Leistungen übernimmt Brigitte. Sie hat in der Familie, aber auch in der Sportgruppe „Jedermann“ des TuS Gau-Bischofsheim die Rolle der Sportabzeichen-Prüferin inne. „Ich bin in dieses Amt zufällig reingerutscht“, sagt sie. Grund hierfür war, dass die damalige Trainerin nicht mehr weitermachen konnte und die anfallenden Aufgaben auf fünf Personen innerhalb der Gruppe verteilt wurden. Ihr

Amt führt sie nach wie vor mit großer Begeisterung aus, gerade wenn es wieder einmal um die Prüfung der sportlichen Leistungsfähigkeit in der eigenen Familie geht. „Wir sind alle sehr sportlich, gerade beim Laufen und müssen daher kaum spezifisch für die Prüfung trainieren. Seinen Reiz hat es aber trotzdem“, erklärt sie. Daher werden auch die Laufdisziplinen im Vergleich zu den eher technischen Disziplinen, wie dem Wurf, bevorzugt.

Der Nachwuchs fordert die älteren Generationen heraus

Hier und da wird dann aber doch gemeinsam trainiert: Im April waren die Großeltern in Southend-on-Sea beim Rest der Familie zu Besuch und haben am Strand und im Park gemeinsam für die Prüfung in den Sommerferien geübt. „Das war wieder einmal eine tolle Erfahrung und einfach schön zu sehen, dass wir als Familie alle Spaß daran haben“, resümiert Brigitte die Woche in England. Auch für Hans war es trotz seiner Zerrung eine gelungene Woche, in der er die anderen anfeuern konnte – ein echter Sportler eben.

Zukünftig möchten die Rosenthals gerne so lange wie möglich das Familien-Sportabzeichen ablegen – natürlich abhängig von den körperlichen Fähigkeiten und der Motivation der Jüngsten. „Solange die Kinder Interesse haben, sind wir als Familie weiterhin dabei und fliegen im kommenden Sommer erneut nach Deutschland, um das Sportabzeichen ablegen zu können“, erklärt Carolin. Hans hat dabei schon neue Anwärter*innen im Visier. „Unsere zweite Tochter hat ebenfalls Nachwuchs, der bald sechs Jahre alt ist. Da werde ich demnächst mal Werbung machen“, sagt er und hofft auf eine Fortsetzung der Tradition sowie viele weitere gemeinsame Familien-Sportabzeichen für den TuS Gau-Bischofsheim und die Rosenthals.

Mitten in der Mainzer Neustadt, einem Stadtteil geprägt von kultureller Vielfalt und unterschiedlichen Lebensrealitäten, hat der ARSV Mainz Solidarität e.V. von 1898 seinen festen Platz. Hier ist der Verein weit mehr als nur eine sportliche Anlaufstelle: Er schafft einen sozialen Raum für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und somit einen Ort, an dem Bewegung, Begegnung und miteinander im Mittelpunkt stehen.

Das Herzstück des Vereins ist der Rollkunstlauf. Trainiert wird auf dem Goetheplatz, mitten im lebendigen Viertel. Zwischen Spielplatz, Alltag und Stadtleben drehen die Sportler*innen ihre Runden mit Spaß, Ehrgeiz und beeindruckender Präzision. Für Trainerin und Vorsitzende Doris Moravec ist dabei klar: Leistung und Freude schließen sich nicht aus. „Die Kinder, die es gerne machen, kommen sowieso regelmäßig ins Training und entwickeln sich ganz automatisch weiter“, sagt sie.

Rollkunstlauf wird dabei oft als „Eiskunstlaufen ohne Eis“ beschrieben. Ein Bild, das zwar hilft, aber nur einen Teil der Realität abbildet. Denn neben den klassischen Einzeldarbietungen gibt es auch Paar- und Formationsläufe.



GEMEINSCHAFT STEHT AN ERSTER STELLE

Wie der ARSV Mainz einen sozialen Ort durch Rollkunstlauf schafft

Beim ARSV steht dennoch vor allem eines im Vordergrund: das Teamgefühl. Selbst bei Soloküren bleibt die Gemeinschaft der entscheidende Faktor. „Mir ist wichtig, dass die älteren Kinder die Jüngeren unterstützen, ihnen helfen und etwas beibringen“, betont Moravec. „So leben wir hier Gemeinschaft.“

Dieser Gedanke zieht sich durch das gesamte Vereinsleben. Schon die Jüngsten finden ihren Weg in die Gruppe, teilweise ab Schuhgröße 26. Die aktuell jüngste Teilnehmerin ist gerade einmal dreieinhalb Jahre alt. Für Moravec ist das mehr als nur Nachwuchsarbeit: Es ist ein Stück Familiengeschichte. Als Mutter von vier Kindern – alle selbst im Rollkunstlauf aktiv und erfolgreiche Titelträger*innen – und inzwischen mehrfache Großmutter begleitet sie mittlerweile die nächste Generation. „Zu sehen, wie sich das fortsetzt, ist etwas ganz Besonderes“, sagt sie.

Gleichzeitig bietet der Verein auch Raum für sportliche Ambitionen auf höchstem Niveau.

„Man fühlt sich frei, wie ein Vogel“

Ein Beispiel dafür ist der zwölfjährige Can-Luca Wycisk, den Moravec als eines der vielversprechendsten Talente bezeichnet. Seine Begeisterung für den Sport wurde durch eine Fernsehserie geweckt – heute trainiert er ehrgeizig für nationale und internationale Wettbewerbe. Besonders schätzt er die Mischung aus Gemeinschaft und Herausforderung: „Am meisten Spaß macht mir, dass ich hier mit meinen Freund*innen zusammen sein kann. Und natürlich die Meisterschaften.“ Bereits Landesmeister, verfolgt er nun ein klares Ziel: die Qualifikation für die Welt-

meisterschaft in Dänemark. Doch der Weg dorthin ist anspruchsvoll. Schwierige Sprünge, präzise Abläufe und intensives Training verlangen viel Disziplin. „Manchmal habe ich Angst zu stürzen“, gibt Can-Luca offen zu. „Dann denke ich an mein Ziel, Weltmeister zu werden und weiß, wofür ich das alles mache.“ Es ist diese Mischung aus Ehrgeiz und Begeisterung, die den Leistungssport beim ARSV prägt.

Neben dem sportlichen Angebot ist der Verein vor allem für seine sozialen Projekte bekannt. Immer wieder setzt er Impulse, die weit über den Trainingsbetrieb hinausgehen. So entstand 2025 das Projekt „Vorlesen, staunen, Fantasien entwickeln“. Ausgehend von der Erkenntnis, dass vielen Kindern Vorleseerfahrungen fehlen, entwickelte der Verein einen digitalen Adventskalender mit 24 kurzen Geschichten. Gelesen wurden diese von Trainer*innen, Vorstandsmitgliedern und Kindern, also ein generationsübergreifendes Gemeinschaftsprojekt, das großen Anklang fand.

Die Idee wirkte nach: Weitere Aktionen, etwa zu Ostern, folgten. Zudem fanden kleine Vorlesemomente ihren festen Platz im Trainingsalltag. Projekte wie diese zeigen, wie niedrigschwellige Angebote Teilhabe ermöglichen können – unabhängig von Herkunft oder sozialen Voraussetzungen. Dieses Prinzip gilt auch für den Einstieg in den Sport selbst.

Eigene Rollschuhe sind keine Voraussetzung, sie können kostengünstig ausgeliehen werden. Gerade im Umfeld des Goetheviertels, in dem viele Familien mit begrenzten finanziellen Mitteln leben, ist das ein entscheidender Faktor. „Wir wollen, dass alle Kinder die Möglichkeit haben, mitzumachen“, betont Jugendleiterin und Übungsleiterin Nele Scheffe. Sie kennt die Bedürfnisse der jungen Mitglieder genau und hebt besonders die soziale Kraft des Vereins hervor: „Viele Kinder bleiben langfristig, weil sie hier Freundschaften schließen und sich gegenseitig motivieren. Das ist etwas ganz Besonderes.“

Vertrauen, Verantwortung und Leidenschaft

Neben dem Trainingsangebot und den sozialen Projekten gibt es eine Weihnachtsfeier, ein großes Sommerfest und Ausflüge, wie beispielsweise zum berühmten Musical Starlight Express, was für Rollkunstläufer*innen natürlich ein besonderes Highlight ist.

Durch die besonderen Aktionen, das Trainingsangebot und die Menschen, die es anbieten, bringt der ARSV Menschen zusammen, egal woher sie stammen oder wohin sie sportlich gehen wollen, hier ist jede*r willkommen.



VOM SPORTPLATZ INS SAMMELALBUM

Wie Vereine in Rheinhessen mit Stickerstars Gemeinschaft stärken

Wer erinnert sich noch an das Gefühl aus der Kindheit? Das nächste Stickertütchen voller Vorfreude aufreißen, auf den seltenen Glitzersticker hoffen und auf dem Schulhof laut „Hab ich, brauche ich!“ rufen. Genau dieses Sammelfieber kursiert aktuell auch in Rheinhessen – allerdings nicht mit internationalen Fußballstars, sondern mit den Held*innen des lokalen Sports.

Gemeinsam mit Stickerstars hat der Sportbund Rheinhessen ein eigenes „Sportheroes“-Sammelalbum entwickelt, das den Menschen hinter dem Sport eine Bühne gibt. Im Mittelpunkt stehen dabei diejenigen, die Vereine und Ehrenamt in der Region prägen: engagierte Nachwuchstalente, langjährige Vereinsmitglieder und Ehrenamtliche, ohne die der Sportalltag nicht möglich wäre. Das Al-

bum ist damit weit mehr als ein Sammelprojekt – es ist ein sichtbares Dankeschön an das Ehrenamt in Rheinhessen.

Was als Verbandsprojekt begeistert, funktioniert auch für den einzelnen Verein. Das Berliner Unternehmen Stickerstars entwickelt individuelle Sammelalben für Sportvereine in ganz Deutschland und bringt damit echtes Profi-Gefühl in den Amateurbereich. Von den Bambinis bis zu den „Alten Herren“, von Trainer*innen über Jubiläen bis zur Vereinsgeschichte: Alle bekommen ihren Platz im Album.

Mittlerweile haben bereits mehr als 1.500 Vereine deutschlandweit ihre eigene Stickerstars-Aktion umgesetzt. Viele berichten von einer Dynamik, die weit über das eigentliche Sammeln hinausgeht. Plötzlich entstehen spontane Tauschbörsen im Supermarkt, Familien sammeln

gemeinsam und Vereinsmitglieder aller Altersklassen kommen miteinander ins Gespräch. Das Album verbindet Generationen und stärkt das Gemeinschaftsgefühl im gesamten Verein.

Dass das Konzept auch in Rheinhessen funktioniert, zeigen zahlreiche Beispiele aus der Region. Vereine wie der TSV SCHOTT Mainz, VfR Wormatia 08 Worms oder TSG 1846 Mainz-Bretzenheim e.V. haben ihr eigenes Stickeralbum bereits erfolgreich umgesetzt – mit großer Begeisterung bei Mitgliedern, Familien und Fans. Gleichzeitig profitieren die Vereine auch finanziell: Durch den Verkauf der Alben sowie die Einbindung lokaler Partner fließt ein Teil der Einnahmen direkt in die Vereinskasse.

„Für uns als Sportbund war schnell klar, dass wir diese Möglichkeit an unsere





Mitgliedsvereine weitergeben möchten“, so Thorsten Richter, Vorstand des Sportbundes Rheinhessen. Aus dieser Begeisterung entstand die Partnerschaft zwischen dem Sportbund Rheinhessen und Stickerstars. Das gemeinsame Ziel: Vereinen eine moderne Plattform bieten, um Sichtbarkeit, Gemeinschaft und ehrenamtliches Engagement zu stärken – ohne finanzielles Risiko oder zusätzlichen Organisationsaufwand.

Denn gerade im Amateur- und Breitensport sind Zeit und Budget oft knapp. Deshalb ist das gesamte Stickerstars-Projekt für die Vereine komplett kostenfrei. Die Vereine profitieren von einem Full-Service-Konzept: Stickerstars stellt dem Verein für das Fotoshooting eine Fotobox zur Verfügung, gestaltet das individuelle Album, kümmert sich um Produktion und

Logistik und begleitet die Vereine während des gesamten Projekts.

Verkauft werden die Sticker und Alben anschließend gemeinsam mit einem lokalen Handelspartner – dort, wo Vereinsmitglieder, Eltern und Nachbarn ohnehin täglich einkaufen. So werden die eigenen Sportler*innen plötzlich zu den Stars im Supermarktregal und die gesamte Aktion zu einem Ereignis für die ganze Region.

Mit dem „Sportheroes“-Album des Sportbundes Rheinhessen wurde der Startschuss bereits gegeben. Jetzt haben auch die Vereine der Region die Möglichkeit, ihre eigene Geschichte in Stickerform zu erzählen – und ihre Mitglieder zu lokalen Stars zu machen.

Euer Verein als Sammelalbum?

Macht eure Mitglieder zu lokalen Stars – mit dem eigenen Stickeralbum für euren Verein.

- 100% kostenlos
- Einnahmen für die Vereinskasse
- Rundum betreut von Stickerstars

Jetzt unverbindlich anfragen:





Rheinland-Pfalz

Partner des Sports



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