

## Zum Jahreswechsel

### *Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,*

das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr das wir Sportler\*innen so schnell nicht vergessen werden. Nicht etwa wegen herausragenden sportlichen Leistungen oder Ereignissen, sondern wegen der weltweiten Coronapandemie.

Das Virus hat unseren Alltag in vielen Bereichen massiv beeinträchtigt, insbesondere auch den Amateur- und Breitensport. Normalerweise würden wir in diesen Tagen, wie in den siebenunddreißig Jahren zuvor, erleben, wie 160 Jugend-, Frauen- und Männermannschaften in 400 Spielen die Hallenfußball-Stadtmeisterschaft ausspielen. Aber wie so viele andere Stadtmeisterschaften, mussten wir auch dieses große Amateursportfest absagen. Leider konnten auch die Sportlerehrung, die Jugendsportlerehrung, die Sportabzeichenehrung, die Sportabzeigentage der Schulen und viele weitere Veranstaltungen nicht stattfinden. Schade, weil Anerkennung von Leistungen zum Sport dazu gehört.

Wir sind froh, dass wir in den Sommerferien und in den Herbstferien dann doch noch die Ferien-camps für Kinder aus benachteiligten Familien sowie die Veranstaltung „Finde dein Talent im Sport“ im Rahmen des Projekts „sportmotorische Tests in den Grundschulen“ durchführen konnten. Ein Lichtblick war unsere diesjährige

Aktion „Sport im Park“ in deren Rahmen 14 Vereine an 12 ausgewählten Orten 160 Übungsstunden anboten, an denen 1.600 Menschen teilnahmen.

Leider mussten unsere Aus- und Fortbildungen mehrfach verschoben, unterbrochen oder virtuell fortgesetzt werden. Unser Bildungswerk konnte seine REHA-Kurse, die insbesondere für ältere Menschen wichtig sind, in den Lockdown Phasen nicht anbieten. Vereinsfeiern, Mitgliederversammlungen, Sportfeste wurden vielfach abgesagt. Ja, 2020 war für den organisierten Amateur- und Breitensport im wahrsten Sinne des Wortes ein Seuchenjahr. Alles was den Sport ausmacht, das soziale Miteinander in der Gemeinschaft, das Siegen und Verlieren lernen, der Respekt vor dem Gegner, die Integration von Menschen unterschiedlicher Herkunft und Profession, konnte zu einem großen Teil nicht gelebt werden.

Sport, Wettkampf und soziales Miteinander sind aber besonders für Kinder und Jugendliche wichtig. Viele brauchen die regelmäßigen Termine und Anregungen in den Vereinen. Deswegen haben viele Vereine in Zeiten der Lockdowns ihren Mitgliedern virtuelle Sportkurse angeboten oder individuelle Übungsprogramme an die Hand gegeben, wie man sich an der frischen Luft alleine oder zu zweit fit halten kann. Die Sportfachverbände haben für alle Sportarten ein Regelwerk entworfen, wie unter den Bedingungen der Coronaschutzverordnung Sport im Verein ausgeübt werden kann. Wieder einmal haben die Sportverbände und Sportvereine bewiesen, dass sie

mit Regeln umgehen können. Deswegen hoffen wir, dass die politischen Entscheidungsträger diese Vorleistungen des Sports anerkennen und das totale Sportverbot im Amateur- und Breitensport baldmöglichst aufheben.

Sport und Bewegung ist gerade in Zeiten der Pandemie für Körper und Geist wichtig, um die körperlichen Abwehrkräfte zu stärken und die Tristess der Kontaktbeschränkungen zu überwinden.

Ich danke allen Menschen in unseren Sportvereinen, die in diesen schwierigen Zeiten als ehrenamtliche Vorstände, Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen, Helfer\*innen dafür sorgen, dass der Vereinssport nicht untergeht. Ich danke allen Vereinsmitgliedern, dass sie ihrem Verein trotz des eingeschränkten Sportbetriebs die Treue halten. Ich danke allen Unterstützern und Sponsoren, dass sie auch in Krisenzeiten unsere Vereine unterstützen. Wir alle dürfen gemeinsam hoffen, dass durch die Bereitstellung eines Impfstoffes die Pandemie beherrschbar wird und wir 2021 wieder mit Freude unseren Sport in der Gemeinschaft ausüben können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, einen stillen Übergang ins neue Jahr und vor allem „Bleiben Sie gesund“!

### **Für das Präsidium**

**Ihr Wolfgang Rombey  
Präsident**



## **#trotzdemSPORT**



Keine Wettkämpfe, nur Individualtraining, maximal zu zweit und nur im Freien. Fortbildungen abgesagt oder verschoben. Somit keine Stadtmeisterschaften in Mönchengladbach und damit gibt es diesmal auch keine Hallenfußball-Stadtmeisterschaften als Budenzauber zum Jahreswechsel. Die behördlich angeordneten und notwendigen Kontaktbeschränkungen zur Eindämmung der Coronapandemie haben auch dem Amateur- und Freizeitsport enge Grenzen auferlegt.

Sport und Bewegung ist jedoch enorm wichtig, für den Körper und für den Geist.

Viele Menschen brauchen aber Anregungen und Anstöße von außen, um nicht nur zu Hause auf der Couch zu sitzen. Daher sammelt der Landessportbund NRW, gemeinsam mit den Bündeln und Landesfachverbänden, unter der neuen Aktion #trotzdemSPORT Initiativen, Ideen und Hilfsprogramme, die aufzeigen, wie unter den bestehenden Verordnungslagen trotzdem Sport gemacht werden kann.

Für uns heißt es selbstverständlich: auch in Mönchengladbach #trotzdemSPORT. Der Stadtsportbund (SSB), das Sportbildungswerk und zahlreiche Sportvereine in Mönchengladbach sorgen mit unterschiedlichen Initiativen dafür, dass Sport in Mönchengladbach unter den Bedingungen der Coronaschutzverordnung gemacht wird.

Das Sportbildungswerk Mönchengladbach lässt in Zusammenarbeit mit anderen Außenstellen des Sportbildungswerkes seine Onlinekurse wieder aufleben. Der Stadtsportbund Mönchengladbach verlagert Fortbildungen und Teile der Ausbildung in den virtuellen Raum und viele

Vereinstrainer geben ihren Aktiven Trainingspläne an die Hand, die individuell durchgeführt werden können. Dazu bieten auch Vereine (z.B. der M.Gladbacher TV 1848) für ihre Mitglieder Sportkurse per Videokonferenz an oder stellen ihren Mitgliedern sportliche Aufgaben für draußen, wie z.B. der Sportverein KiSS Mönchengladbach mit seinen „Wellenbrecher Rallyes“ in den Parkanlagen.

Die Mönchengladbacher Sportler machen #trotzdemSPORT. Wir wollen uns alle weiter sportlich betätigen. Damit dies möglich bleibt, ist es aber unerlässlich, dass alle ihren Sport unter Beachtung der jeweils aktuellen Verordnungslage durchführen und darauf achten, dass sie die Regeln nicht leichtfertig missachten

Weitere Informationen hier:

<https://www.lsb.nrw/trotzdemsport>

### Herbstferienaktion diesmal mit zwei Veranstaltungen

In den Herbstferien, vom 12. bis 15. Oktober in der Sporthalle Backeshof und vom 19. bis 22. Oktober in der Jahnhalle, hatte die Sportjugend im Stadtsportbund Mönchengladbach zum neunten Mal in Folge zu einer sportlichen Ferienaktion eingeladen. Da die Osterferienaktion aufgrund der Coronapandemie nicht stattfinden konnte, wurde diese nun in den Herbstferien nachgeholt, weshalb in diesem Jahr zwei Ferienaktionen stattfanden.



© LSB NRW/Bowinkelmann

Die Aktion richtet sich an unter sozialen Gesichtspunkten ausgewählte Schulen. Eingeladen wurden dieses Jahr Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren aus den Grundschulen Mülfort-Dohr, Astrid-Lindgren, Burgbongert, Nordstraße, Waisenhausstraße, Pahlkestraße und Schulstraße. Finanziert und organisatorisch unterstützt wird

die Herbstferienaktion durch den Lions Club Mönchengladbach und die NEW AG.

Mit der Ferienaktion möchte der Stadtsportbund die Kinder in Mönchengladbach zu mehr Bewegung animieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf der engen Verzahnung zwischen Ganztagschulen und der Jugendarbeit von Sportvereinen. Das Ferienangebot soll den Weg in die Vereine erleichtern und so nachhaltig Sport-, Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder garantieren.

In Zusammenarbeit mit unseren angeschlossenen Sportvereinen gab es Schnupperangebote aus den Bereichen Karate und Leichtathletik, Boxen und Kickboxen, Tanzen und Tennis. Darüber hinaus rundeten Bastelangebote, spielerisch gestaltete Ernährungskunde sowie ein gemeinsames warmes Mittagessen das Programm ab.

### „Haus des Sports“ soll saniert werden



Seit dem Einzug in das ehemalige Alterssportzentrum im Vorjahr, hat der Stadtsportbund bereits zahlreiche Räume renoviert und einen Outdoor-Fitnesspark eingerichtet.

Doch neben einigen baulichen Maßnahmen zur Energieeinsparung, sollen nun auch die Außenbereiche am neuen „Haus des Sports“ grundlegend saniert werden, da diese teilweise in einem schlechten Zustand sind.

So planen wir die Gymnastikwiese, die Bouleanlage und das Multifunktionsspielfeld zu sanieren sowie eine Trainingsbeleuchtung zu installieren. Darüber hinaus soll ein neues Beachvolleyballfeld entstehen und die Kraftsportfläche mit ihrem Outdoorpark erweitert werden. Darüber hinaus soll das veraltete Kneipp-Becken entfernt werden. Das „Haus des Sports“ würde damit das Angebot für den Breitensport erweitern und sollte auch der Quartiersarbeit zur Verfügung stehen.

Die geschätzten Kosten werden sich auf 530.000 Euro belaufen, die überwiegend aus dem Programm „Investitionspaket zur Förderung von Sportstätten 2020/21“ kommen. Für diese Fördermittel haben wir uns beworben. Im Falle des Zuschlages würde der städtische Eigenanteil bei 53.000 Euro liegen.

Wir haben uns hierzu mit der Sportverwaltung abgestimmt und der Sportausschuss des Rates hat in seiner letzten Sitzung unserem Projekt einstimmig zugestimmt.

### Boxen für Fitness – Ein Boxcamp nur für Frauen



Der Startsportbund (SSB) startete im Oktober 2020, gemeinsam mit dem Bujin Gym Mönchengladbach e.V., die Initiative „Boxen für Fitness“. Unter dem Thema „Integration durch Sport“, nahmen Teilnehmerinnen mit und ohne Migrationshintergrund an diesem Boxcamp nur für Frauen teil.

Ziel des Camps war zum einen die Verbesserung der Fitness und zum anderen die Förde-

rung und Stärkung des Selbstbewusstseins von Frauen. Außerdem sollte das Boxcamp die in Mönchengladbach lebende internationale Gemeinschaft der Kulturen stärken, indem ausreichend Gelegenheit zum Austausch über die jeweils andere Lebensart gegeben wurde. Insgesamt vierzehn Frauen nahmen mit viel Begeisterung an der ersten von zehn geplanten gemeinsamen Trainingsstunden teil. Danach fiel leider auch dieses Angebot den Kontaktbeschränkungen der Corona-Schutzverordnung zum Opfer.



Sobald Kontaktsport in Gruppen wieder möglich sein sollte, wollen Marco Hartmann vom Bujin Gym und Uzair Fazl-E-Umer vom SSB das Boxcamp für Frauen wieder neu aufleben lassen.

Weitere Informationen bei Uzair Fazl-E-Umer  
Tel. 02161/29439-16  
[Uzair.Fazl-E-Umer@mg-sport.de](mailto:Uzair.Fazl-E-Umer@mg-sport.de)

### Förderprogramme Bewegt GESUND bleiben und Bewegt ÄLTER werden

#### Bewegt GESUND bleiben



Wegen der Coronapandemie hat der SSB-Aktionstag am Haus des Sports „Nachbarn treffen Nachbarn“ im November nicht stattgefunden. Als Alternativveranstaltung im Rahmen des Förderprogramms „Bewegt GESUND bleiben“, fanden zwei Workshops zum Thema Rehasport

statt. Die Veranstaltung zum Thema „Rehasport - neue Chancen für den Verein“ wurde online abgehalten und trotz der kurzfristigen Einladung gut angenommen. Der andere Workshop „Erfahrungsaustausch im Rehasport - aus der Praxis, für die Praxis“ fand ebenfalls online statt und hatte eine gute Resonanz unter den Übungsleitern aus dem Rehasport gefunden.

### **Bewegt ÄLTER werden**



© LSB NRW/Bowinkelmann

In diesem Förderprogramm fanden drei Veranstaltungen statt. Die Informationsveranstaltung „Das moderne Lebensgefühl Fit sein“ und der Workshop „Potentiale Outdoor - erkennen und nutzen“, konnten wir im September bei uns im Haus des Sports durchführen. Der Aktionstag „Gesundheitswandern“ war im Oktober im Buchholzer Wald in Mennrath.

Die Veranstaltungen aus den Förderprogrammen „Bewegt ÄLTER werden“ und „Bewegt GESUND bleiben“ werden kostenfrei unseren Vereinen und Übungsleitern angeboten.

Auch in 2021 haben wir in diesem Rahmen wieder interessante Angebote im Programm:

- 22.02.2021** Infoveranstaltung „Sport und Demenz“
- 13.04.2021** Workshop „Zur Bewegung motivieren - Wie beginnt der (Wieder)-Einstieg?“
- 10.04.2021** Aktionstag „Outdoorgeräte im Haus des Sports kennenlernen und ausprobieren“
- 20.10.2021** Infoveranstaltung „Möglichkeiten einer gesundheitsorientierten Ausrichtung im Sport“

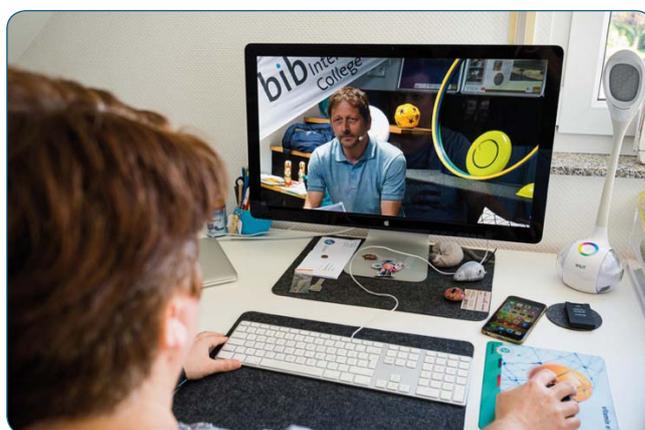
**20.10.2021** Workshop „Gesundheitsthemen und Sport verbinden“

**12.11.2021** Aktionstag „Nachbarn treffen Nachbarn“

Zu allen Veranstaltungen folgen gesonderte Einladungen an die Vereine.

Weitere Informationen bei Kerstin Schultz  
Tel. 02161/29439-22  
[Kerstin.Schultz@mg-sport.de](mailto:Kerstin.Schultz@mg-sport.de)

### **Qualifizierung im Sport**



© LSB NRW/Bowinkelmann

Die Überarbeitung des Qualifizierungsprogramms 2021 wird bis zum Jahresende abgeschlossen sein. Dann bieten wir Übungsleiterfortbildungen, die im Onlineverfahren abgehalten werden können, an. Auch die Übungsleiter C Ausbildung wird im nächsten Jahr mit einem digitalen Anteil von 30 Lerneinheiten stattfinden.

Unser aktuelles Programm kann jederzeit auf unserer Homepage abgerufen werden:

<https://www.mg-sport.de/unsere-themen/aus-und-fortbildung/lehrgangsangebote>

Anmeldungen können über den Link online erfolgen.

Wir sind auch offen für neuen Themenvorschläge und Anregungen.

Weitere Informationen bei Kerstin Schultz  
Tel. 02161/29439-22  
[Kerstin.Schultz@mg-sport.de](mailto:Kerstin.Schultz@mg-sport.de)

## Sportbildungswerk online

Um die Menschen trotz der coronabedingten Einschränkungen in Bewegung zu halten, produziert das Sportbildungswerk im Rahmen einer Kooperation mit dem Landessportbund unter dem Motto #trotzdemSPORT bis zum Jahresende täglich neue Online-Sportkurse zu vielfältigen Themen.

Vom Rehasportangebot, über aktuelle Fitnessstunden wie Tabata, Pilates und Yoga bis hin zu Kindertanzangeboten, ist die Auswahl groß. Die Online-Angebote sind für Jedermann kostenlos im Netz abrufbar. Einfach reinschauen und #trotzdemSport machen.

Weitere Infos hier:

<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/moenchengladbach/>



„Jumping fitness“ online

Der erneute Lockdown wird aber von der Außenstelle auch genutzt, um neue Angebotsformate zu entwickeln. Im neuen Jahr wird es z.B. möglich sein, präoperative und postoperative Angebote bei Hüft-, Knie-, Schulter- und Wirbelsäulenoperationen zu nutzen.

Vor allem die präoperativen Vorbereitungen unter dem Motto „Fit für die OP“ dienen einerseits der Schmerzlinderung in der Wartezeit bis zur Operation, haben aber insbesondere den positiven Effekt, dass die Funktionalität des betroffenen Gelenkes nach der OP wieder deutlich schneller hergestellt werden kann.



Vorbereitungskurs „Fit für die Op“