



Gut ausgebildete Übungsleiter sorgen für qualifizierten Schneesportunterricht



DSV KOMPAKT Vereinspreis



Mit attraktiven Angeboten für alle Zielgruppen gewinnen Vereine neue Mitglieder



Einwöchige Skilager sind oft lohnender als Tagesfahrten

# MUT ZUR VERÄNDERUNG



DSV-Verein des Jahres 2018: Der Ski-Club Gottmadingen hat sich der Förderung des Breitensports verpflichtet - und gewinnt mit umfangreichen Angeboten für alle Altersgruppen neue Mitglieder.

## Wir fördern die Gemeinschaft beim Sport

Begeisterung für den Wintersport wecken, neue Mitglieder gewinnen, Talente sichten – die rund 4.500 Vereine in den 20 Landeskiverbänden leisten einen wertvollen Beitrag zur Förderung des Schneesports in Deutschland. Doch die Anforderungen an die Vereine haben sich verändert: „Die Zeiten, in denen unsere Mitglieder gewissermaßen aus Familientradition ein Leben lang im Verein geblieben sind, sind vorbei“, sagt Gunter Stadlbauer, 1. Vorstand des Ski-Clubs Gottmadingen. „Heute schauen unsere Mitglieder sehr genau, ob das Angebot des Vereins ihren Interessen entspricht.“ Um den Bedürfnissen der Vereinsmitglieder, aber auch potenzieller neuer Mitglieder gerecht werden zu können, analysiert der Verein sehr genau die Entwicklung der Teilnehmerzahlen aller im Vereinsprogramm angebotenen Aktivitäten. „Verzeichnen wir in einer Altersgruppe oder bei bestimmten Angeboten einen Rück-

gang, versuchen wir entsprechend gegenzusteuern und unser Programm anzupassen“, betont Stadlbauer. Das Motto: Ständige Veränderung! Und der Mut zur Veränderung hat sich bezahlt gemacht. Entgegen dem im deutschen Sport vorherrschenden Trend konnte der Ski-Club Gottmadingen seine Mitgliederzahl in den vergangenen Jahren steigern. Wichtigster Motor dieser positiven Entwicklung ist die an den Verein angegliederte, lizenzierte DSV-Skischule. Auch hier sorgten Veränderungen für die entscheidenden Impulse:

Statt auf Tagesfahrten und einzelne Kurs-tage setzt man in Gottmadingen nun auf mehrtägige Angebote am Wochenende mit Übernachtungsoption und einwöchige Skilager. „Aufgrund der oft unsicheren Schneelage sind selbst im Bereich Langlauf Tagesfahrten in den Schwarzwald mittlerweile schwer zu planen“, erklärt Stadlbauer. „Bei alternativ zwei Stunden Anfahrt ins Allgäu, in den Bregenzerwald oder in die Ostschweiz sind Wochenendfahrten und -kurse sowie ganze Skiwochen für die Teilnehmer einfach lohnender.“ Mit spezi-



Thomas Braun, DSV-Vorstand Sportentwicklung/Bildung

„MIT MUT ZUR VERÄNDERUNG HAT DER SKI-CLUB GOTTMADINGEN VIEL BEWEGT. NICHT DER EINZIG MÖGLICHE WEG – ABER EIN VORBILDLICHER!“

Fotos: Careforfuture/DSV Summit, Dein Winter, Dein Sport, Oberstdorf Tourismus, Skisport- und Veranstaltungen GmbH/Dominik Berchtold

ellen Angeboten versucht man zudem alle Altersgruppen zu erreichen. Ob Snowboard-Kindergarten, Skilager für Kinder, Jugendliche und Familien oder Workshops für Erwachsene unterschiedlichen Alters – die Resonanz auf das veränderte Programm ist überwältigend: Die Teilnehmerzahl konnte in den vergangenen vier Jahren um 60 Prozent gesteigert werden. Das ist auch für die Gewinnung neuer Ski-Club-Mitglieder von Bedeutung: „Da Vereinsmitglieder die Angebote der Skischule vergünstigt nutzen können, macht sich der Mitgliedsbeitrag schnell bezahlt“, sagt Gunter Stadlbauer. Voraussetzung für das umfangreiche Angebot, das Skifahrer, Snowboarder, Telemarker, Skilangläufer, Schneeschuhwanderer und Skitourengänger in den Verein lockt, sind gut ausgebildete Übungsleiter. Mehr als 60 aktive Übungsleiter garantieren einen qualifizierten Schneesportunterricht. Zudem fördert der Ski-Club mit einem speziellen Aus- und Fortbildungskonzept den Übungsleiter-Nachwuchs: Allein in der Saison 2017/2018 konnten sieben neue Übungsleiter erfolgreich die Ausbildung zum Trainer C Breitensport, ein weiterer die zum Trainer B Breitensport abschließen. So ist stets genug Personal vorhanden, um bei allen Ausfahrten Kurse anbieten zu können. In seinen klar formulierten Werten und Prinzipien hat sich der Ski-Club Gottma-



Mit speziellen, altersgerechten Angeboten erreichen Vereine alle Altersgruppen

dingen der Förderung des Breitensports verpflichtet. „Dazu gehört auch ein funktionierendes Vereinsleben“, betont Stadlbauer. Deshalb wird großer Wert darauf gelegt, dass sich die Übungsleiter nach Ende des Kursbetriebs nicht zurückziehen, sondern die gesamte Veranstaltung gemeinsam mit den Teilnehmern verbringen. „Das schafft ein Wirgefühl, das Freundschaften entstehen lässt und für viele ehrenamtliche Unterstützer sorgt.“ Und obwohl sich der Verein bereits in den Achtzigerjahren von einer Rennmannschaft verabschiedet hat, hat der „Clöb“, wie er im Volksmund heißt, auch Wettkampfbegeisterten einiges zu bieten: Die „CLÖBriders“, eine Gruppe wettkampfbegeisterter Snowboardcrosser und Freestyler, trainiert regelmäßig für die Teilnahme an Events in der Umgebung und der Telemark-Nachwuchs folgt den Spuren von Weltcup-Athletin Kathrin Reischmann.

## JETZT BEWERBEN!

DSV-VEREINSPREIS 2019 POWERED BY VISSMANN

Der Deutsche Skiverband belohnt gemeinsam mit der Stiftung Sicherheit im Skisport und DSV aktiv kreative und innovative Konzepte in den Kategorien Verein, DSV-Skischule und DSV-Kooperationen Schule/Kindergarten & Verein. Mit dem Sonderpreis für Nachhaltigkeit wollen VISSMANN und der DSV außerdem nachhaltige Initiativen und Projekte im Bereich „Umweltentwicklung im Skisport“ würdigen. Mitmachen lohnt sich: Insgesamt 17.500 Euro werden in den jeweiligen Kategorien verteilt. Alle Informationen unter [www.deutscher-skiverband.de/vereinspreis](http://www.deutscher-skiverband.de/vereinspreis).

# GESUND BEIM WINTERSPORT



Dr. med. Stefan Pecher  
FA für Chirurgie, Allgemein- sowie Sport und Notfallmedizin, Leitender DSV-Mannschaftsarzt Nordische Kombination

## Stark und doch sensibel

Der Sportmediziner rät: Vorbeugung und Behandlung von Sehnenbeschwerden.

„Zu akuten Beschwerden an Sehnen, Sehnenansätzen und Sehnencheiden – sogenannten Tendopathien – kommt es meist durch Überlastung“, erklärt Dr. Stefan Pecher, DSV-Mannschaftsarzt der Nordischen Kombinierer. „Häufige Wiederholung gleichförmiger Bewegungen, aber auch ungewohnte, intensive Belastungen führen dabei zu kleinsten Verletzungen der Gewebsstrukturen“, erläutert der Sportmediziner. „Infolge dieser Mikrotraumata schwillt die Sehne an. Bei Bewegung, Druck oder unter Belastung kommt es zu diffusen, teils stechenden Schmerzen.“ Um Tendopathien vorzubeugen, gilt es, Trainingsumfang und -intensität nur langsam zu steigern und sich behutsam an neue Bewegungsformen zu gewöhnen. „Sehnen-gewebe ist relativ gering durchblutet“, betont Dr. Pecher. „Daher benötigen diese Strukturen länger als zum Beispiel Muskeln, um sich an Belastungen anzupassen.“ Neben ausreichenden Regenerationspha-

sen können auch die Verbesserung der sportlichen Technik und richtige Ausrüstung zur Vermeidung von Sehnenreizungen beitragen. So kommt es bei Skilangläufern durch eine falsche Skatingtechnik oft zu Reizungen der Patellasehne. Druckeinwirkung durch zu enge Stockschlaufen oder nicht passende Schuhe führen zu Tendopathien im Bereich der Handgelenke und der Achillessehne. Für Abhilfe sorgen hier oft schon ein Techniktraining, längere Stockschlaufen oder die Anpassung der Fersenkappen durch einen Orthopädienschuhmacher. Bei einer akuten Tendopathie ist zuallererst einmal Schonung angesagt, darüber hinaus hilft Kühlung. Dr. Pecher empfiehlt: „Zusätzlich zeigen natürliche Arzneimittel wie Traumeel gute Effekte – in Tablettenform, als Creme und auch als Injektion.“ Eindringlich warnt der Sportmediziner: „Niemals Kortison – es schädigt die Sehne und erhöht die Gefahr von Rupturen!“