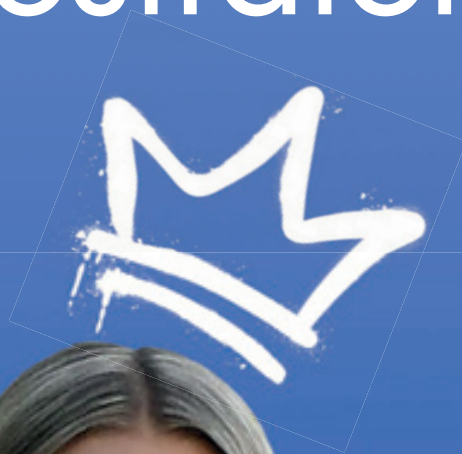




Das Journal des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen

WestfalenSport



DEUTSCHLANDS NEUE SPRINT-KÖNIGIN

4

August 2026

Komm, wir gehen raus.



Zusammen machen wir Bewegung zum Spaziergang

Kein Stress, kein Leistungsdruck: Wir zeigen dir einfache Wege zu mehr Aktivität an der frischen Luft – mit passenden Angeboten und Tipps.

Mehr Informationen auf aok.de/nw/draussen-bewegen

Starte jetzt.

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Liebe Vereinsvertreterinnen, liebe Vereinsvertreter!



Respekt ist keine Frage des Ergebnisses! Passend zum Start in die neue Saison ist es mir wichtig, das noch einmal so deutlich zu sagen. Wir kümmern uns im FLVW um den Fußball und die Leichtathletik! Und gerade in Sachen Umgang miteinander können wir Fußballer viel von den Leichtathleten lernen. Vielleicht haben Sie es bei den Europameisterschaften in Birmingham gesehen – wie sich zum Beispiel die Zehnkämpfer verhalten haben. Leo Neugebauer und Niklas Kaul kämpfen miteinander um die Goldmedaille und feiern sich an, geben sich Tipps, feiern am Ende des Wettkampfes gemeinsam.

Das heißt nicht, dass der gegnerische Stürmer dem heimischen Torschützen zujubeln soll! Aber ich habe eine Erwartung, die für mich über jedem sportlichen Ereignis steht: Wir begegnen uns mit gegenseitigem Respekt. Das gilt für alle. Für den Spieler, der im entscheidenden Moment den Zweikampf sucht. Für die Trainerin, die an der Seitenlinie mitfiebert. Für die Zuschauer, die ihre Mannschaft unterstützen. Und ganz besonders für diejenigen, ohne die unser Sport nicht funktionieren würde: unsere Schiedsrichter*innen und – bei der Leichtathletik – unsere Athlet*innen und Kampfrichter*innen.

Eine Entscheidung des Schiedsrichters kann uns gefallen oder nicht. Eine Kampfrichterin kann einen Versuch für ungültig erklären, eine Zeitmessung kann über Sieg oder Niederlage entscheiden. Das gehört zum Sport. Was nicht dazugehört, sind Beleidigungen, Bedrohungen oder persönliche Angriffe.

Leider erleben wir genau das immer wieder – zunehmend auch digital. Der Westdeutsche Fußballverband (WDFV) und die Zentral- und Ansprechstelle Cybercrime Nordrhein-Westfalen haben deshalb gemeinsam das Projekt „Wir stellen Hass vom Platz“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, strafbare digitale Angriffe zum Beispiel auf Schiedsrichter*innen zu verfolgen und Betroffene zu unterstützen. Das ist ein wichtiges Signal: Hass darf weder auf dem Sportplatz noch im Netz einen Platz bekommen.

Denn Respekt zeigt sich gerade dann, wenn es schwierig wird. Wir können uns über eine Niederlage ärgern. Wir können über eine Entscheidung diskutieren. Wir dürfen ehrgeizig sein, laut sein und emotional sein. Aber wir dürfen niemals vergessen, dass auf der anderen Seite ein Mensch steht.

Deshalb wünsche ich mir für die neue Saison viele spannende Spiele, persönliche Bestleistungen, volle Stadien und emotionale Wettkämpfe. Aber ich wünsche mir ebenso viele Situationen, in denen ein Spieler nach einem harten Zweikampf dem Gegner die Hand reicht. In denen ein Trainer eine Entscheidung akzeptiert, auch wenn sie ihm nicht gefällt. In denen Zuschauer ihre Mannschaft leidenschaftlich unterstützen, ohne andere herabzuwürdigen. Und in denen ein Athlet nach dem Wettkampf dem Konkurrenten Respekt zollt.

Respekt kostet nichts. Aber er ist unbezahlbar für unseren Sport. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für die neue Saison oder den nächsten Wettkampf alle erdenklich Gute. Wir sehen uns an der Tartanbahn oder auf dem Platz.

Herzlichst Ihr

Manfred Schnieders
Präsident

„UNGLAUBLICH VIELE EMOTIONEN – VOR ALLEN DINGEN STOLZ UND DANKBARKEIT“

Jolina Ernst ist Deutschlands neue Sprint-Königin. Bei der deutschen Meisterschaft in ihrem „Wohnzimmer“ Lohrheidestadion hat die Wattenscheiderin Ende Juli über 100 Meter sensationell die Goldmedaille gewonnen. Kurz vor ihrem Abflug zur Leichtathletik-EM in Birmingham, wo die deutsche Staffel unter Beteiligung von Jolina Ernst als Startläuferin unglücklich im Vorlauf ausschied, hat WestfalenSport-Autor Philipp Oppel die 22-Jährige zum großen Interview getroffen. Darin spricht sie über den DM-Triumph, ihre steile Entwicklung und wie es ist, vom eigenen Vater trainiert zu werden.

Jolina Ernst feiert den Coup
nach dem Zieleinlauf ausgiebig
vor dem heimischen Publikum
(Foto: Iris Hensel)



Jolina Ernst mit ihrer Goldmedaille
(Foto: Dominik Voh)



W

estfalenSport: Wenn du zurückblickst auf den Tag der deutschen Meisterschaft, was geht dir durch den Kopf?

Jolina Ernst: Unglaublich viele Emotionen, vor allen Dingen auch Stolz und Dankbarkeit. Ich kann noch ganz genau visualisieren, wie das war. Ich stand gerade erst für einen Drehtermin noch mal im Stadion, genau auf der Bahn, auf der ich gestartet bin. Und in meinem Kopf war wirklich eins zu eins die Situation, wie sie war. Und da kam so viel in mir hoch, so viele Emotionen und auch Dankbarkeit, dass ich es eben so weit geschafft habe, auch weil die Wochen davor nicht so leicht waren. Ich war wirklich genau in der Situation, hatte sogar in meinem Kopf, wie das Licht stand, die vollen Ränge und das Ziel.

Was bedeutet dir diese Goldmedaille?

Ernst: Unglaublich viel, vor allen Dingen, weil ich das jetzt schon in so jungen Jahren geschafft habe. Dass ich das Zeug dazu habe, irgendwann mal richtig schnell zu laufen und auch einen deutschen Meistertitel zu holen, das wusste ich schon länger. Aber dass es dann doch jetzt schon dieses Jahr geklappt hat, das freut mich mega und erfüllt mich mit Stolz. Ich bin mal gespannt, was dann noch die nächsten Jahre kommt, weil meine Mama (*Melanie Paschke, Anm. d. Red.*) – die das erste Mal erst mit 23 Jahren Deutsche Meisterin geworden ist – hatte dann noch eine sehr große Karriere vor sich.

Im Winter gab es diese interessante Geschichte mit dem Zettel, den du dir am Abend vor den deutschen Hallenmeisterschaften unter das Kopfkissen gelegt hast, auf den du geschrieben hattest, dass du eine Medaille holen möchtest – und tatsächlich Bronze über 60 Meter geholt hast. Hast du das diesmal wieder gemacht?

Ernst: Diesmal nicht, weil ich ehrlich gesagt mit nicht so viel Hoffnung in den Wettkampf gegangen bin. Die zwei Wochen davor liefen gar nicht gut. Ich hatte tatsächlich bis zum Donnerstag davor noch überlegt, ob ich überhaupt an den Start gehe. Es

”

ICH HABE DAS ZEUG DAZU, RICHTIG SCHNELL ZU LAUFEN.“

(JOLINA ERNST)

war einfach körperlich irgendwas nicht in Ordnung. Wir konnten aber nicht genau rausfinden, was es war. Dann habe ich mir aber überlegt: Ach komm, du machst das jetzt einfach, du kannst nichts verlieren, es erwartet niemand etwas von dir. Aber es gab mal so einen Moment Mitte Juni, da hatte ich Training im Lohrheidestadion, ein bisschen früher als jetzt zu der Zeit, wo dann der Wettkampf war, da war die Lichtatmosphäre auch so ziemlich ähnlich und dann bin ich so ins Ziel gelaufen und dachte so: Boah, Mensch, wäre das cool, wenn man einfach mal hier im Heimstadion bei den deutschen Meisterschaften eine Medaille gewinnt. Ich habe mir das dann so vorgestellt, wie das wäre, wenn ich dann in dieser Kurve stehe, wo das Ziel ist, und wie das wäre, wenn all meine Freunde da sind und die Leute super abgehen. Aber dass es auch wirklich geklappt hat, damit hätte ich zu diesem Zeitpunkt natürlich gar nicht gerechnet.

Welcher Faktor war das Lohrheidestadion bei der deutschen Meisterschaft?

Ernst: Ich habe mich schon wochenlang oder eigentlich sogar schon letztes Jahr, als es angekündigt wurde, darauf gefreut, weil ich weiß, dass so eine Heim-DM noch mal viel krasser ist als eine normale DM, weil so viele von den eigenen Leuten da sind und Stimmung machen. Und ja, als ich dann an

Bei der U23-DM war es noch Platz zwei über 100 Meter für Jolina (Foto: FLVW)





Fleiß, harte Trainingsarbeit und die Unterstützung der Eltern zählt sich für Jolina Ernst aus (Foto: FLVW)

dem Tag da war, hatte ich noch vor dem Vorlauf eine kurze Autogrammstunde mit meinem Sponsor. Und dann, als ich ankam, standen da schon ungefähr 50 Leute an diesem Stand an. Und ich dachte so, okay, cool. Das hat mich super gefreut und voll beflügelt und ich dachte, ah ja, heute wird ein guter Tag. Viele haben mich gepusht und gesagt, du schaffst das. Das hat mich schon beflügelt.

Im Vorlauf war ich noch gar nicht so gut, weil ich brauche meistens so ein, zwei Läufe, um reinzukommen. Aber ich habe es ins Finale geschafft und als ich dann dastand und mich umguckte, dachte ich mir, das ist schon krass, jetzt hier zu stehen, eine krasse Stimmung. Und dann habe ich das irgendwie einfach mitgenommen. Und ich würde schon sagen, dass mich das vielleicht noch mal ein paar Hundertstel weiter nach vorne gekitzelt hat, weil ich einfach wusste, meine Freunde, Familie, superviele Leute sind da, sogar meine alte Klassenlehrerin, also das hat mich schon noch mal irgendwie mehr gepusht, würde ich sagen.

Wie gefällt dir das Stadion?

Ernst: Ich finde, das Stadion ist richtig, richtig cool geworden, vor allen Dingen auch mit der blauen Bahn. Ich finde die Bahn super. Und da kann gut Stimmung aufkommen. Es war schon bei den World University Games letztes Jahr richtig laut. Und da habe ich mir schon gedacht, boah krass, dann muss die DM ja nächstes Jahr noch mal krasser werden. Und es war eben auch so.

GUTE ENTSCHEIDUNG VOR MEHR ALS DREI JAHREN: ERNST MACHT ERNST

Vergangenes Jahr wurdest du Fünfte bei der U23-EM. Bei der WM warst du in der Staffel dabei. In diesem Jahr dann Bronze bei der Hallen-DM über 60 Meter. Silber bei der U23-DM und jetzt Gold bei der DM. Es ging steil bergauf bei dir. Wie würdest du deine Entwicklung beschreiben?

Ernst: Ich würde sagen, das fing so ungefähr vor dreieinhalb Jahren an. Da bin ich in die Trainingsgruppe von meinem Papa (der frühere Dreispringer und Sprinter André Ernst, Anm. d. Red.) gekommen. Und davor, muss ich ehrlich sagen, habe ich das immer nur so hobbymäßig gemacht und weil es mir halt Spaß gemacht hat. Meine Freunde waren beim Training und ich war eben auch da. Dann ist mein damaliger Trainer weggegangen und dann bin ich in die Trainingsgruppe von meinem Papa gekommen, eigentlich ein Jahr zu früh, weil ich eigentlich noch zu jung war, und da habe ich relativ schnell gemerkt, hier ist das alles ein bisschen ernster, also entweder ich ziehe das jetzt durch oder ich lasse es sein. Und als ich dann durchgezogen habe, würde ich sagen, habe ich relativ schnell gemerkt, dass da was drin ist. Das war das erste Mal 2023 in der Halle, da war ich bei den deutschen Meisterschaften im Finale und bin Fünfte geworden. Da hatte ich das erste Mal die Motivation, wirklich weiterzumachen und das alles auf Leistung zu machen. Danach habe ich irgendwie auch angefangen, von großen Sachen zu träumen, und dann ging das relativ schnell, dass ich mich im Training jedes Jahr krass verbessert habe und auch das letzte Jahr lief ja schon megagut bei mir. Trotz der Verletzung im Winter habe ich superviele internationale Meisterschaften mitgemacht und viele Medaillen gewonnen. Und ja, die Goldmedaille ist jetzt noch mal on top.

Deine Eltern waren beide sehr erfolgreiche Leichtathleten, deine Mutter mehrfache Deutsche Meisterin im Sprint und dein Vater im Dreisprung. Wie war das früher für dich?

Ernst: Früher habe ich mal mit meiner Mama in der Grundschule angegeben – nach dem Motto „meine Mama ist berühmt“, aber keiner hat mir geglaubt. Man muss ja sagen, Leichtathletik ist in Deutschland ja nicht so groß wie Fußball oder so, wenn meine Mama jetzt – keine Ahnung, sagen wir ein bekannter Fußballspieler gewesen wäre, dann wäre das ja was anderes gewesen. Aber ich konnte das früher als Kind noch gar nicht so einordnen, was dahintersteckt. Jetzt kann ich das natürlich viel mehr nachvollziehen, wie viel harte Arbeit das auch ist und wie viel das kostet.

Was haben dir deine Eltern mitgegeben?

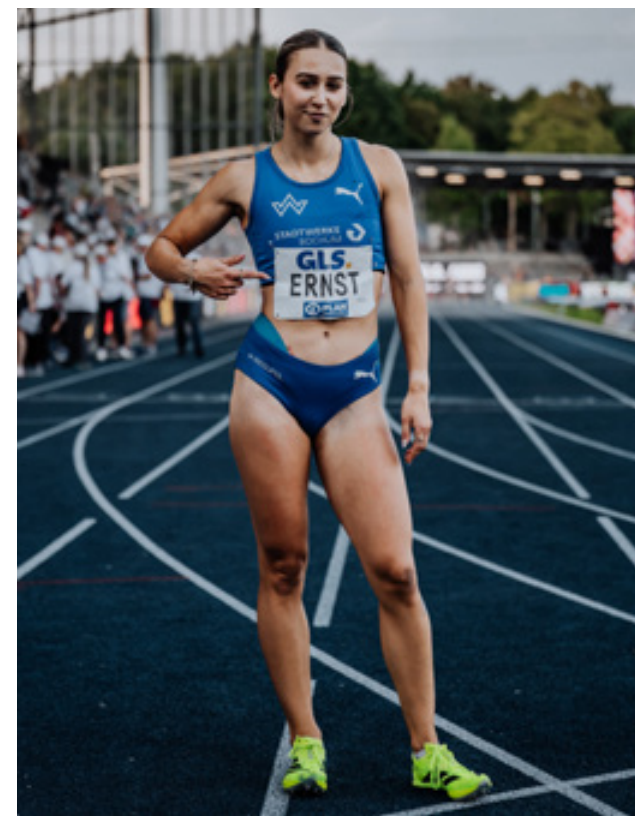
Ernst: Ich würde schon sagen, dass mich das auf meinem Weg noch mal motiviert hat. Meine Mutter steht mir auch bei, wie das, glaube ich, kein anderer Elternteil kann, es sei denn, er hat auch so auf dem Niveau Leistungssport gemacht. Sie kann eben ganz genau die Situation nachvollziehen, wie sie ist, wenn ich zum Beispiel mal keine Zeit habe, weil ich Training habe oder ins Trainingslager fliege. Oder wenn es mal nicht so läuft, dann motiviert sie mich immer, weil sie eben ganz genau weiß, wie das ist und auch mein Papa, der macht das ja auch schon lange und der ist ja auch schon lange Trainer. Er hat ja damals auch meine Mutter trainiert und ich würde auch sagen, dass das auch noch mal ein Vorteil ist, weil wir die gleiche Genetik haben. Das heißt, man kann sehen, was bei ihr funktioniert hat, wird wahrscheinlich bei mir auch funktionieren.

TRAINER-PAPA MIT „PIPPY IN DEN AUGEN“

Du sprichst die Konstellation an, dass dein Vater auch dein Trainer ist. Wie ist es, vom eigenen Vater trainiert zu werden?

Ernst: Natürlich kann das auch manchmal anstrengend sein, weil man will natürlich zusammen viel erreichen und dann macht er natürlich sehr viel dafür und manchmal ist es dann vielleicht auch zu viel, dann sage ich auch Stopp mal jetzt. Aber im Großen und Ganzen klappt es sehr gut, aber klar ist es noch mal vielleicht schwieriger als ein Trainer, mit dem man nicht so eine Connection hat, weil ich mit ihm eben reden kann, wie ich nicht mit anderen Trainern reden würde und er mit mir auch. Und ja, es ist schwierig zu trennen, aber es klappt. Und er kennt mich wie kein anderer und man kann dann vielleicht noch mal vertrauter

„Look good, feel good“, so Jolinas Motto (Foto: Dominik Voh)



ICH WILL LAUFEN, SOLANGE DER KÖRPER WILL UND ICH SUPER SPASS DARAN HABE.“

(JOLINA ERNST)

über Themen reden, die man jetzt vielleicht ungern bei anderen ansprechen würde. Und er kennt mich wie kein anderer, wenn ich mal schlechte Laune habe und zum Training komme, dann sieht er das schon in meinem Gesichtsausdruck (lacht). Aber wenn es mal nicht läuft, ist er immer für mich da und er ist immer super stolz. Als ich nach den deutschen Meisterschaften in die Mixed Zone gegangen bin, und ihn gesehen habe, hatte er richtig Pippi in den Augen und das ist natürlich besonders, weil kein Trainer freut sich für dich so wie dein eigener Papa.

Seid ihr im Training mal gegeneinander gelaufen?

Ernst: Ja, haben wir mal gemacht. So vor zwei, drei Jahren, wo ich jetzt noch nicht auf dem Level war, wie ich es jetzt bin, meinte er, dich habe ich die ersten 30 Meter total unter Kontrolle, und dann haben wir es ausprobiert. Ab dem ersten Schritt war ich natürlich schneller als er, und er wollte es gar nicht glauben. Das war schon lustig.

Du bist schon seit du sechs Jahre alt bist beim TV Wattenscheid 01. Was bedeutet dir der Verein?

Ernst: Es ist natürlich unglaublich toll, so viel Rückhalt vom Verein zu haben. Auch jetzt nach dem Titel kamen so viele Leute auf mich zu. Ich habe so viele Nachrichten bekommen von Menschen aus dem Verein, die ich schon sehr lange kenne. Sowohl von ehemaligen Athleten als auch von Mitarbeitern. Und das hat man nicht überall. In manchen Vereinen ist man vielleicht nur eine Nummer. Und hier merke ich diesen Stolz und auch wie die Leute einfach hinter mir stehen. Viele haben gesagt, ich war da am Start und ich hatte Tränen in den Augen, weil es so ein emotionaler Moment war. Ich habe das auch gemerkt. Ich würde schon sagen, dass das an diesem Tag vielleicht das Highlight von dem Event war. Weil wirklich so viele Leute da waren, die mich kannten. Und man hat es im Lohrheidestadion auf jeden Fall gemerkt, dass der Atem still stand von allen, als ich am Start stand. Und das bedeutet mir unglaublich viel, dass so viele auch mal mit dabei sind und mitfeiern. Und was ich danach für Nachrichten bekommen habe. Und viele, die mich schon kennen, seitdem ich klein bin. Wir sind 2010 hierher gezogen und da war ich sechs Jahre alt. Und seitdem kennen mich eigentlich alle, die jetzt noch aktiv hier sind. Und ja, das ist schon was Besonderes.

Ihre Empfehlung für den Nachwuchs:
"Immer dranbleiben, Training ist wichtig"
(Foto: FLVW)



Welche Ziele hast du noch?

Ernst: Hoffentlich kann ich national noch viele Erfolge und Titel sammeln. Ich will irgendwann natürlich auch noch mal die Persönliche Bestzeit von meiner Mama angreifen. Die liegt bei 11,04 Sekunden. Vielleicht schaffe ich das noch. Und natürlich möchte ich gerne auch international viel Erfahrung sammeln. Und hoffentlich mit der Staffel Medaillen gewinnen. Vielleicht auch im Einzel. Da freue ich mich auch drauf, wenn es dann das erste Mal soweit ist, dass ich bei den Erwachsenen international im Einzel laufen darf. Nächstes Jahr ist die Weltmeisterschaft. Und in naher Zukunft natürlich dann auch die Olympischen Spiele in zwei Jahren in Los Angeles. Da freue ich mich auch schon mega drauf. Ich war jetzt schon zweimal privat dort. Ich würde sagen, aller guten Dinge sind drei. Ich will laufen, solange der Körper will, weil ich habe super Spaß daran. Ich liebe es so, wie es gerade ist. Ich trainiere gerne und deswegen erfüllt mich dieser Job jeden Tag einfach nur mit Freude. Deswegen hoffe ich, dass ich das so lange machen kann, wie es mir Spaß macht.

LAUFSTEG STATT LAUFBAHN ABSEITS DES SPORTS

Was machst du außerhalb des Sports?

Ernst: Ich studiere noch nebenbei Fashion Management. Aber um ehrlicherweise zu sagen, steht der Sport im Vordergrund und das Studium läuft eher so nebenbei bzw. sehr gestreckt, damit ich mich auf die sportliche Karriere fokussieren kann. Ich war auf einer Präsenz-Uni und das hat dann irgendwann nicht mehr so gut geklappt, weil ich viel unterwegs war wegen der Wettkämpfe und Trainingslager. Daher bin ich an eine Online-Uni gewechselt, weil ich das von überall machen kann.

Jolina glaubt an sich und ihre Fähigkeiten (Foto: FLVW)



Was kann man sich unter Fashion Management vorstellen?

Ernst: Im Grunde genommen ist das ein BWL-Studium mit Schwerpunkt Fashion. Damit kann ich alles machen, was ich mit einem BWL-Studium machen kann. Ich lerne noch viel über die Modegeschichte, um da noch mal so einen speziellen Fokus zu bekommen, und möchte irgendwann in Richtung Brand Management gehen. Aber mal schauen. Es kann ja noch viel passieren. Aber ja, ich habe mich schon immer gerne schön angezogen, viel für Kleidung interessiert und immer Fashion Week geguckt. Und als Kind immer die schönsten Kleider für die Barbies gemalt. Also es war schon immer so meine zweite Liebe neben dem Sport, würde ich sagen. Bei mir muss es beim Training auch nicht immer nur funktionell sein, das Trainingsoutfit darf auch einfach gut aussehen. „look good, feel good“ ist auch irgendwie immer mein Motto beim Rennen. Wenn ich ein schönes Make-up habe und die Haare sitzen gut, fühle ich mich automatisch besser.

Was würdest du Nachwuchsathletinnen mit auf den Weg geben?

Ernst: Ich würde sagen, immer dranbleiben, weil Trainieren ist wichtig und Trainieren ist ja auch nicht nur das Einzige. Also man muss auch viel noch nebenbei machen für die Recovery. Genug schlafen, genug trinken, das gehört alles mit dazu. Also es ist nicht nur das Training, aber auch immer an sich zu glauben, auch wenn es mal nicht läuft, weil ich hatte viele Phasen, die auch schwierig waren mit Verletzungen oder Krankheit. Da kommt man immer wieder raus, wenn man an sich glaubt. Und wenn es mal nicht klappt, dann auch Hilfe suchen. Das ist auch wichtig und dementsprechend würde ich einfach sagen, dranbleiben und vor allen Dingen an sich selbst glauben.

Vielen Dank für das Gespräch! ■

„WIR SIND DRAN“ – WIE MAN FRAUEN- UND MÄDCHEN-TEAMS GRÜNDET

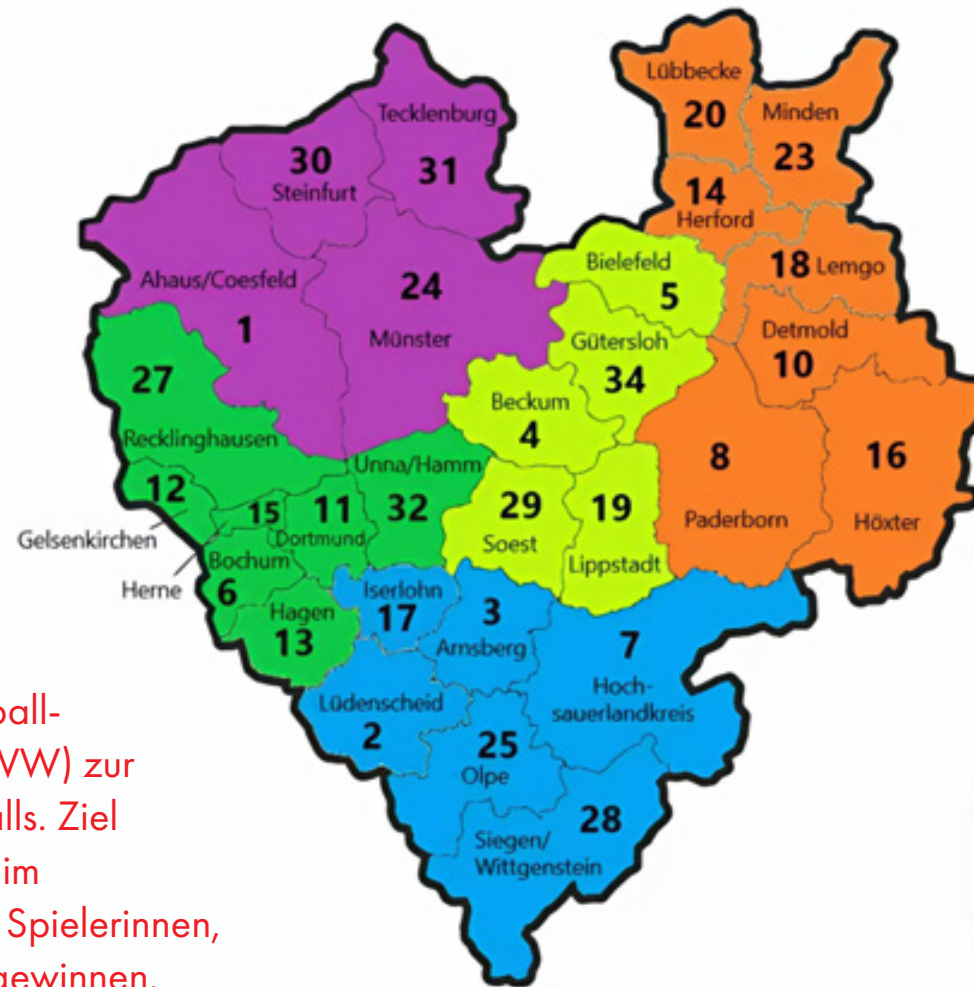
„Wir sind dran“ ist die Kampagne des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) zur Förderung des Frauen- und Mädchenfußballs. Ziel ist es, den Anteil von Frauen und Mädchen im westfälischen Fußball zu steigern und mehr Spielerinnen, Trainerinnen sowie Schiedsrichterinnen zu gewinnen.

Meike Ebbert

Das bedeutet zum Beispiel, Fußballangebote für Mädchen und Frauen zu schaffen, die sie in maximal 15 bis 20 Kilometern erreichen und ihnen flächendeckend Zugang zum Fußball zu ermöglichen. Deshalb gibt es Beratungsangebote für Vereine, die überlegen, eine Frauen- oder Mädchenmannschaft zu gründen. Darunter fällt beispielsweise die FLVW-Liveschalt: Frauen und Mädchenfußball, eine Videokonferenz, die die Tipps direkt ins heimische Wohnzimmer bringt, oder der Vorstandstreff Mädchen und Frauenfußball, in einem Vereinsheim in der Nähe, bei dem es nicht nur Input des Verbandes, sondern auch den Austausch mit anderen Vereinen gibt. Um mehr Angebote für Frauen und Mädchen zu schaffen, hat FUSSBALL.DE jetzt auch eine Checkliste erstellt und Tipps zusammengefasst: Wie gründe ich eine Mädchen- oder Frauenmannschaft?

PROJEKTTEAM AUFBAUEN

Für die notwendigen Aufgaben und Ressourcen werden Helfer*innen und Unterstützer*innen benötigt. Findet euch in einem Projektteam zusammen und überlegt euch gemeinsame Ziele und passende Handlungsschritte, gerne auch in Abstimmung mit den Koordinatorinnen Frauen- und Mädchenfußball des FLVW.



Übersicht Regionen Frauen- und Mädchenfußball in Westfalen (Grafik: FLVW)

SPIELERINNEN GEWINNEN

Die Durchführung eines „Tages des Mädchenfußballs“ oder eines Schnuppertrainings kann wirkungsvoll sein, außerdem eine Kooperation mit einer Kita oder einer Schule sowie das Angebot einer Mädchenfußball-AG in der Schule. Sprecht Frauen an, zum Beispiel die Mütter von Spieler*innen und macht Werbung auf Social Media, mit Plakaten bei den Heimspielen oder einer Pressemitteilung.

TRAINING UND BETREUUNG SICHERSTELLEN

Für die neue Mannschaft gilt es, Trainer*innen zu gewinnen. Vielleicht findet sich im eigenen Verein ein*e lizenzierte Trainer*in, die oder der die Mannschaft übernimmt. Ihr könnt auch per Aushang oder Social Media Post jemanden suchen. Falls sich einzelne Personen das Amt nicht zutrauen, kann für die Aufgabe vielleicht auch ein Team von mehreren Personen gefunden werden.

INFRASTRUKTUR GEWÄHRLEISTEN

Seitens des Vereins sind im Rahmen des Platzbelegungsplans feste Zeitfenster für die Mannschaften so einzuplanen, dass der Trainingsbetrieb gesichert ist. Auch Bälle und Leibchen werden gebraucht.

ANMELDEN

Die Spielerinnen müssen das Anmeldeformular des Vereins ausfüllen. Dann müssen über den Verein die Pässe beantragt werden. Benötigt werden dafür: Antrag zur Spielberechtigung, Geburtsurkunde, Passbild, ggf. sportärztliches Attest. Sollte eine Spielerin von einem anderen Verein kommen, muss ein Antrag auf Vereinswechsel vorgelegt werden. Auch das Team muss dann noch angemeldet werden. Das erfolgt beim FLVW über die allgemeine Mannschaftsmeldung des Vereins über DFBnet. Und dann kann es losgehen. Bis der Spielbetrieb für eure Mannschaft beginnt, könnt ihr schon an Testspielen oder Freizeitturnieren teilnehmen. Dazu könnt ihr Kontak zum Verband und den Kreisen aufnehmen. Neben den Koordinatorinnen gibt es für jede Region in Westfalen Ansprechpersonen, die mit Rat und Tat zur Seite stehen:

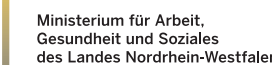
- **Hochstift I OWL (orange):**
Larissa Struck: Larissa.Struck@flvw.de
Jana Schulz: Jana.Schulz@flvw.de
- **Mitte (gelb):**
Larissa Struck: Larissa.Struck@flvw.de
Nico Hiedels: Nico.Hiedels@flvw.de
- **Münsterland (lila):**
Marianne Finke-Holtz: Marianne.Finke-Holtz@flvw.de
- **Sauerland I Siegerland (blau):**
Marianne Finke-Holtz: Marianne.Finke-Holtz@flvw.de
Jana Schulz: Jana.Schulz@flvw.de
- **Ruhrgebiet (grün):**
Marianne Finke-Holtz: Marianne.Finke-Holtz@flvw.de ■



Zur
Checkliste



Wir sind
dran!



FLVW | TALENTENTDECKER

BEWEGENDE TRAUERFEIER FÜR PETER WOLF: WESTFÄLISCHE SPORTFAMILIE NIMMT ABSCHIED



Peter Wolf

Mit einer bewegenden Trauerfeier hat der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) Abschied von seinem langjährigen Vizepräsidenten Finanzen Peter Wolf genommen. Zahlreiche Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter, Freundinnen und Freunde sowie Vertreter*innen des organisierten Sports erwiesen dem Verstorbenen die letzte Ehre.

FLVW

Zu den Trauergästen gehörten unter anderem DFB-Schatzmeister Stephan Grunwald, WDFV-Präsident Peter Frymuth, das gesamte FLVW-Präsidium, Kreisvorsitzende, Ausschussvorsitzende sowie viele langjährige Weggefährten aus dem Ehrenamt. FLVW-Präsident Manfred Schnieders und Peter Frymuth würdigten in ihren Ansprachen insbesondere Wolfs fachliche Kompetenz, seine Verlässlichkeit und seine menschliche Art. Beide betonten, dass Peter Wolf weit mehr gewesen sei als ein Finanzexperte. Er sei Berater, Mitstreiter, Freund und vor allem ein Mensch gewesen, der stets das Wohl der Vereine und der ehrenamtlich Engagierten in den Mittelpunkt seines Handelns gestellt habe. Peter Wolf war Ende Juni nach langer, schwerer Krankheit im Alter von 65 Jahren verstorben. Mehr als 15 Jahre verantwortete er die Finanzen des Verbandes. Er führte den Verband durch herausfordernde Zeiten wie die Corona-Pandemie und die Energiekrise. Dabei überzeugte er nicht nur durch Fachwissen und strategischen Weitblick, sondern auch durch innovative Ideen wie die Abrechnungs-App. Trotz seiner Erkrankung blieb

er bis zuletzt eng mit dem Verband verbunden. Selbst aus dem Krankenhaus nahm er an Präsidiumssitzungen teil und erfüllte seine Aufgaben mit bemerkenswerter Hingabe. Seine Funktionärslaufbahn begann im FLVW-Kreis Lüdenscheid, wo er über viele Jahre auch die Position als Kreisvorsitzender innehatte. Auch über die Grenzen Westfalens hinaus genoss Peter Wolf hohes Ansehen. Er engagierte sich im Westdeutschen Fußballverband (WDFV) ebenso wie im Deutschen Fußball-Bund (DFB), wo er viele Jahre in verschiedenen Gremien Verantwortung übernahm. In den Reden wurde immer wieder deutlich, wie sehr er geschätzt wurde, seine gründliche Vorbereitung, sein Sachverstand und seine Fähigkeit, selbst komplexe finanzielle und organisatorische Zusammenhänge verständlich zu erklären. Viele Erinnerungen an persönliche Begegnungen zeigten, wie sehr er die Menschen geprägt hat, die ihn begleiten durften. Oder wie FLVW-Präsident Schnieders es während der Gedenkfeier formulierte: „Mach es gut, mein Freund.“ ■



FLVW-Präsident Manfred Schnieders (M.) überreichte den Vereinsvertreter*innen die Urkunden im SportCentrum Kaiserau

ZEHN VEREINE ERREICHEN PLATIN-LEVEL BEIM DFB-PUNKTESPIEL

Nach der erfolgreichen Premiere Mitte Juni, war die Fortsetzung nur eine Frage der Zeit. Diesmal waren es sogar zehn Vereine, die zu einem gemeinsamen Austausch im SportCentrum Kaiserau zusammen- und die Platin-Plakette von FLVW-Präsident Manfred Schnieders überreicht bekamen.

Text und Foto: FLVW

Wie hat das mit dem Punktespiel im Verein angefangen? Welche Maßnahmen haben wie funktioniert? Wurden Dinge nur wegen des Punktespiels bekannt und umgesetzt? Und wie sieht die aktuelle Situation im Verein aus? Jeder der anwesenden Vereine hatte etwas zu berichten und konnte sich dabei oftmals auch in den Ausführungen der anderen wiederfinden. Gerade der Austausch zu einzelnen Maßnahmen und der Umsetzung hätte noch Stunden fortgeführt werden können. Nach der Übergabe der Plaketten und einem gemeinsamen Foto ging es dann in den bilateralen und gemütlichen Teil des Abends über. Ein gemeinsames Abendessen bei dem an verschiedenen Tischen lang und breit weiter diskutiert und sich von ähnlich organisierten und aufgestellten Vereinen über Kreisgrenzen hinaus untereinander vernetzt wurde.

Die ausgezeichneten Platin-Vereine:

- TuS Freiheit Deusen (FLVW-Kreis Dortmund)
- SG Eintracht Gelsenkirchen (FLVW-Kreis Gelsenkirchen)
- SuS Rünthe (FLVW-Kreis Unna-Hamm)

- SV Herbern (FLVW-Kreis Münster)
- FSV Bad Wünnenberg/Leiberg (FLVW-Kreis Paderborn)
- SV Cheruskia Laggenbeck (FLVW-Kreis Tecklenburg)
- SV Burgsteinfurt (FLVW-Kreis Steinfurt)
- SpVgg Röhlinghausen (FLVW-Kreis Herne)
- VfL Eintracht Mettingen (FLVW-Kreis Tecklenburg)
- TuS Jöllenbeck (FLVW-Kreis Bielefeld)

Alle Infos zum DFB-Punktespiel gibt es auf der Wettbewerbsseite des Deutschen Fußball-Bundes (DFB). ■

Zum
DFB-Punktespiel





Bei tropischen Temperaturen empfangen die Verantwortlichen des DJK TuS Rotthausen FLVW-Präsident Manfred Schnieders (4. v. l.) und FLVW-Geschäftsführer Thomas Berndsen (M.) zum Vereinsdialog

DER FLVW-VEREINSDIALOG: BEI BEDARF AUCH OUTDOOR

Drinne oder draußen – egal, die Inhalte sind entscheidend und der Austausch untereinander: Beim FLVW-Vereinsdialog, ein Gesprächsformat des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW), werden gemeinsam mit Verbandsvertreterinnen und -vertretern aktuelle Fragen, Projekte und Zukunftspläne beim Verein besprochen. Persönlich, auf Augenhöhe und direkt vor Ort. Und wenn es sein muss, eben auch Outdoor, wie beim DJK TuS Rotthausen im FLVW-Kreis Gelsenkirchen.

Text und Foto: FLVW.de

Bei rund 37 Grad am Abend fand das Gespräch nicht im Vereinsheim statt. Kurzerhand wurden Tische und Stühle vor die Tür gestellt und der erste „Outdoor-Vereinsdialog“ war geboren. Ein Novum, das zeigt, wie flexibel und unkompliziert das Format gelebt wird, wenn Wetter und Umstände es erfordern. Viele Vereine stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen: Digitalisierung, Mitgliedergewinnung, Sponsoring, ehrenamtliches Engagement oder die eigene Vereinsidentität – die Themen sind zahlreich, und oft fehlt im Alltag die Zeit, sie in Ruhe zu besprechen. Das gilt auch für die DJK TuS Rotthausen. Der Verein möchte sich im Bereich der Digitalisierung neu und zukunftsfähig aufstellen. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) plant einen Relaunch der DFBnet-Anwendungen. Die DJK könnte mit der ersten Gruppe bei der Umsetzung starten. Unterstützung stellte der Verband auch bei den geplanten Social Media-Aktivitäten und der Überarbeitung der Webseite des Vereins in Aussicht: Die Kontakte zu den entsprechenden Fachleuten des Verbandes werden geknüpft. ■

Ihr Verein möchte auch ins Gespräch kommen?

Der Vereinsdialog bei der DJK TuS Rotthausen zeigt, wie viel Mehrwert ein solches Gespräch für einen Verein bieten kann – von konkreten Lösungsansätzen bis zu neuen Kontakten und Impulsen. Auch Ihr Verein hat aktuelle Themen, Herausforderungen oder Zukunftspläne, zu denen ein Austausch auf Augenhöhe hilfreich wäre? Dann schreiben Sie einfach unserem DFB-Masterplankoordinator Pierre Nobbe (Pierre.Nobbe@flvw.de).

Den ausführlichen Bericht gibt es auf FLVW.de



Krombacher Siegerbier.

Die Aktion geht in die zweite Runde!



1 Sieg =
1 Tray eurer Wahl!



Jetzt
anmelden!



Partner des Amateurfußballs.



Dirk Otten (r.)
beim Demo-Training

NEU: INKLUSIONS- BOTSCHAFTER IM FLVW



Vom Fußballprofi zum Inklusionsbotschafter im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW): Dirk Otten setzt sich seit fast 15 Jahren für „Fußball für alle“ ein – erst in seinem Verein, der TSG Harsewinkel, dann in der Kommission Inklusion des FLVW, jetzt als Inklusionsbotschafter. Der Grund dafür war damals 1,60 Meter groß und 60 Kilo schwer.

WestfalenSport: Dirk, du bist dank deines Sohnes zum Inklusionsfußball gekommen.
Dirk Otten: Genau. Ich bin ja fußballerisch groß geworden und da war es eine Möglichkeit für mich auf gewohntem Terrain etwas für meinen Sohn Robin, der selbst eine Beeinträchtigung hat, zu tun. Also hab ich mir das damals bei Bayer Leverkusen angeschaut und mir etwas für meinen Heimatverein der TSG Harsewinkel ausgedacht.

Die Geburtsstunde der Inklusionsmannschaft in Harsewinkel.

Otten: Genau. Ich hab mit zwölf Personen angefangen, zusammen mit der Einrichtung, in der Robin gelebt hat. Da hatten wir schon immer mal Fußball gespielt und dann hat Robin gefragt, ob ich nicht mal ein echtes Training machen kann. Das war 2012. Harsewinkel hat da von Anfang an mitgezogen und uns war allen klar, dass wir Erlebnis- statt Ergebnisfußball wollen. Weit weg von höher, schneller, weiter. So wurde das Projekt „Einfach Fußball“ geboren. Wir hatten dann schnell 70 Leute zum Training da.

Was war euch, was war dir dabei besonders wichtig?

Otten: Menschen mit Beeinträchtigung haben oft das Gefühl, nicht das fünfte, sondern das sechste Rad am Wagen

zu sein. Es ging also um Wertschätzung, Selbstvertrauen und Respekt. Deshalb habe ich auch ein ganz anderes Training konzipiert. Ich arbeite viel mit Farben, mit Hütchen. Es geht auch immer darum, kognitive Fähigkeiten zu fördern, weil ich der Überzeugung bin, dass Bewegung im Kopf anfängt. Und es muss Spaß machen, ein Gemeinschaftserlebnis sein.

Du hast dich dann auch schnell im FLVW engagiert, in der Kommission Inklusion. Warum?

Otten: Ich bin mir sicher, dass der Mehrwert für Menschen mit Beeinträchtigungen in der Trainingsarbeit liegt. Meine Erfahrungen wollte ich für andere Vereine einbringen. Auch was die FLVW-Turnierserie angeht. Auch dabei darf es nicht um den Ergebnisfußball, sondern immer um das Erlebnis gehen. Es darf nicht zu hektisch sein, es geht nicht darum, wer die meisten Tore schießt. Ich glaube, das kriegen wir gut hin. Gleichzeitig bin ich davon überzeugt, dass Inklusionsarbeit auch immer etwas mit dem anbietenden Verein macht. Er profitiert davon, was das Klima, das Miteinander und auch das Ansehen angeht.

Warum braucht es jetzt einen Inklusionsbotschafter?

Otten: Es geht immer noch darum, die Mauern in den Köpfen einzureißen. Ich glaube, dass in Sachen Teilhabe noch viel mehr geht. Und genau da setzen wir an. Es gibt in Westfalen knapp 2.000 Fußballvereine und 40 davon haben



Manche Übungen sind „ein wenig speziell“ räumt Otten ein

Inklusionsmannschaften – da ist also noch Luft nach oben. Deshalb bin ich auf Dietmar (*Dietmar Sonius – FLVW-Inklusionsbeauftragter; Anm. d. Red.*) und die Kommission zugegangen und habe ihm von der Idee mit dem Inklusionsbotschafter erzählt. Alle waren begeistert und jetzt machen wir das.

Was genau?

Otten: (lacht) Viele Vereine wollen sich engagieren, wissen aber nicht, wo sie anfangen sollen. Genauso geht es den oftmals jungen Trainer*innen. Also erzähle ich von unseren Erfahrungen bei „Einfach Fußball“ in Harsewinkel. Ich gebe Tipps, wie man Kooperationspartner findet, wie zum Beispiel die Werkstätten für Menschen mit Behinderung oder Schulen. Und ich mache ein Demo-Training mit Übungen, die halt eben ein bisschen speziell sind, aber nicht aufwendiger als „normales“ Fußballtraining. Für mich ist es doppelt schön, ich kann etwas erreichen für Menschen mit Handicap und gleichzeitig ist es ein Vater-Sohn-Ding. Robin begleitet mich zu den Vereinen und wir zeigen zusammen, dass es einfach Spaß macht und einen Verein bereichert.

Ihr wart zusammen zum Beispiel bei den Sportfreunden Wanne-Eickel.

Otten: Ja. Der Jugendvorstand dort hatte beschlossen, sich in der Inklusion zu engagieren. Robin und ich haben dort also erst Tipps zum Start einer solchen Mannschaft gegeben und waren dann eine gute Stunde mit Trainer*innen und 20 Spielern der Wewole Herne, einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung, auf dem Platz. Der Höhepunkt des Tages war ein inklusives Fußballspiel, bei dem behinderte und nicht behinderte Spieler gemeinsam auf dem Feld standen. Es hat Spaß gemacht – allen (lacht) und alle haben gemerkt, es ist nicht schwierig. Man muss nur einfach anfangen.

Was muss ich machen als Verein, damit Robin und du kommen?

Otten: Einfach anrufen. Im Kalender ist noch Platz und wir freuen uns. Es muss auch keiner Angst haben, dass ich ein fertiges Konzept auspacke und den ganzen Verein auf den Kopf stelle. Wir geben Tipps und probieren gemeinsam Übungen aus. Ich baue dann zum Beispiel Stationen auf mit Hütchen, Stangen, Ringen, unterschiedlichen Bällen. Das ist aber alles Equipment, dass Vereine eh haben. Ich erkläre, was wichtig beim Training und wie man Menschen mit Beeinträchtigung begegnet. Das ist ganz einfach. Augenkontakt ist wichtig, ruhig bleiben, Dinge vielleicht auch zweimal zu erklären und den Menschen mit Respekt zu begegnen. Die Vereine merken dann schnell, dass es auch für das „normale“ Training spannend sein kann. Das Engagement in der Inklusion hilft also doppelt (lacht): Dem Verein und den Menschen mit Beeinträchtigung, die Fußball spielen wollen. Wichtig ist mir noch zu sagen, dass der Inklusionsbotschafter kein Sprint ist. Das Projekt ist ein Marathon und wir freuen uns über alle, die mitlaufen wollen. ■

Interview: Meike Ebbert

Ansprechpersonen

Interessierte Vereine melden sich bei Dietmar Sonius (Dietmar.Sonius@flvw.de) oder Elke Robert (Elke-Robert@flvw.de); der Besuch des Inklusionsbotschafters ist ein kostenloses Angebot des FLVW



Landenhausen 2026 – zwei Wochen, die in Erinnerung bleiben!

ZELTLAGER LANDENHAUSEN: ZWEI UNVERGESSLICHE WOCHEN

14 Tage voller Sport, Spaß und gemeinsamer Erlebnisse: Auch im Sommer 2026 ging es für Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Kreisen des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) – unter anderem Dortmund – wieder ins Feriencamp nach Landenhausen. Vom 18. bis 31. Juli wartete ein abwechslungsreiches Programm auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – und Langeweile kam dabei garantiert nicht auf.

Timo Lammert / FLVW-Kreis Dortmund
Foto: Christian Kroker

Bereits die Anreise nach Hessen war der Start in zwei besondere Ferienwochen. Im Camp angekommen, stand vor allem eines im Mittelpunkt: Gemeinsam eine tolle Zeit verbringen. Ob beim Fußball, bei verschiedenen Sportangeboten oder bei den zahlreichen Freizeitaktivitäten – für Bewegung und Unterhaltung war jederzeit gesorgt.

Ein besonderes Highlight war der Besuch im Spaßbad, bei dem sich die Kinder und Jugendlichen im Wasser austoben und bei sommerlichen Temperaturen für Abkühlung sorgen konnten. Für reichlich Nervenkitzel und Begeisterung sorgte außerdem der Ausflug in den Freizeitpark. Fahrgeschäfte, gemeinsame Erlebnisse und jede Menge Spaß machten den Tag zu einem weiteren Höhepunkt der Ferienfreizeit.

Auch abseits von Sport und Action gab es viel zu entdecken. Bei einem Ausflug nach Fulda konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam die Stadt erkunden und einen abwechslungsreichen Tag außerhalb des Camps verbringen.

„LANDENHAUSEN SUCHT DEN SUPERSTAR“

Zurück im Camp wurde es am Abend regelmäßig gemütlich und unterhaltsam. Beim Lagerfeuer und Grillabend saßen alle zusammen, ließen den Tag Revue passieren und genossen die

gemeinsame Zeit. Eine Nachtwanderung sorgte dagegen für Spannung und Abenteuer – besonders in der Dunkelheit wurde der Weg durch die Umgebung zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Natürlich durfte auch die Unterhaltung am Abend nicht fehlen. Bei den Disco-Abenden wurde gemeinsam gefeiert, getanzt und gelacht. Ein weiterer Höhepunkt war „Landenhausen sucht den Superstar“, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Können und ihren Mut auf der Bühne unter Beweis stellen konnten. Ob Gesang, Performance oder einfach nur gute Unterhaltung – für beste Stimmung war gesorgt.

Doch Landenhausen lebt nicht nur von den einzelnen Programmpunkten. Es sind vor allem die gemeinsamen Erlebnisse, neuen Freundschaften und vielen kleinen Geschichten, die eine solche Ferienfreizeit besonders machen. Zwei Wochen lang wurde zusammen gespielt, gelacht, gefeiert und erlebt.

So gingen am Ende zwei abwechslungsreiche Wochen viel zu schnell vorbei. Im Gepäck waren nicht nur die Sachen aus den Koffern, sondern vor allem viele schöne Erinnerungen an eine gemeinsame Zeit in Landenhausen.

Ein großer Dank gilt allen Betreuerinnen und Betreuern, Trainerrinnen und Trainern sowie allen Helferinnen und Helfern, die mit ihrem Einsatz dafür gesorgt haben, dass die Ferienfreizeit 2026 zu einem gelungenen und unvergesslichen Erlebnis wurde. ■

GRANINI IST NEUES MITGLIED IM WESTFALEN-CLUB DES FLVW



Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) gibt eine neue Partnerschaft bekannt: granini ist ab sofort offizieller Fruchtsaft-Partner des FLVW. Die Kooperation erweitert das Getränkeangebot für Sporttreibende und Besucher*innen.

FLVW Marketing GmbH

Die Getränke von granini werden zukünftig auch im SportCentrum Kaiserau ausgeschrieben und bietet zusätzliche Erfrischungen auch vor Ort.

Maurice Hampel, Geschäftsführer der FLVW Marketing GmbH, äußert sich begeistert über die neue Zusammenarbeit: „Wir freuen uns sehr, mit granini einen so namhaften Partner aus dem Fruchtsaftbereich gewonnen zu haben. Die Marke granini steht für Qualität und Vielfalt und passt perfekt zu unserem Bestreben,

unseren Mitgliedern und Gästen nur das Beste zu bieten.“

Auch Benjamin Schwartz, Leiter des SportCentrums Kaiserau, begrüßt die neue Kooperation: „Die Partnerschaft mit Granini ist eine großartige Ergänzung für unser SportCentrum. Wir legen einen großen Wert darauf, unseren Gästen eine vielfältige und qualitativ hochwertige Verpflegung anzubieten. Die vielfältige Produktreihe von granini ist hierfür ideal und werden sicherlich großen Anklang finden.“ ■

FUSSBALL HELD *INNEN GESUCHT!

Auf alle Kreissieger*innen warten
5 Tage Bildungsreise in Spanien.

Eine gemeinsame Aktion des DFB
und seiner Landesverbände zur
Förderung des jungen Ehrenamts.

JETZT
BEWERBEN
DFB.DE/
EHRENPREIS

In Kooperation mit:
KOMM MIT
INTERNATIONAL



AOK-Gesundheitstipp

Was bedeutet Longevity?

Der Begriff Longevity stammt aus dem Englischen und bedeutet Langlebigkeit. Sie umfasst die Verlängerung der Lebenszeit und die Lebensqualität im Alter. Zielsetzung aller Maßnahmen sind mehr gesunde Lebensjahre. In den vergangenen Jahren hat es einen Boom auf dem Markt für Nahrungsergänzungsmittel ausgelöst. In den Sozialen Medien kursieren unzählige Tipps und Rituale für ein langes, gesundes Leben. Beispielsweise sollen Morgen-, Abend-, Sport- und Entspannungsroutinen einen Leitfaden für ein gesünderes Leben geben. In den Traum vom ewigen Leben investieren einige Millionäre derzeit ihr Vermögen.

Bei Longevity geht es aber nicht nur darum, älter zu werden, sondern auch, möglichst lange gesund und fit zu bleiben.

Die Lebenserwartung in Deutschland lag laut Statistischem Bundesamt im Jahr 2025 bei 83,6 Jahren für Frauen und bei 79,1 Jahren für Männer. Sie steigt seit einigen Jahren stetig an. Gleichzeitig steigt die Zahl der Lebensjahre in Krankheit an. Im Durchschnitt werden 11,9 Jahre in Krankheit verbracht, 1990 waren es 10,1 Jahre. Besonders häufig sind Erkrankungen des Bewegungsapparates, psychische und Stoffwechselerkrankungen. Risikofaktoren, wie beispielsweise hohe Blutzuckerwerte, Übergewicht und Rauchen, könnte über die gesamte Lebensspanne durch gesündere Verhaltensweisen entgegengewirkt werden. Der Grundstein für mehr gesunde Lebensjahre wird bereits im Kindesalter gelegt.

Trend und Lifestyle

Bislang fehlen wissenschaftliche Erkenntnisse, die bestätigen, dass beispielsweise Infusionen, bestimmte Vitamine oder andere Substanzen eine positive Wirkung auf den Alterungsprozess des menschlichen Körpers haben. Bei einigen Präparaten kann es hingegen auch zur Überdosierung und Nebenwirkungen kommen. Gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren, benötigen keine zusätzlichen Nährstoffe – weder in Tablettenform noch als Infusion. Auch spezielle Medikamente, die die Lebensspanne verlängern sollen, haben in Studien bisher keine eindeutigen Ergebnisse erzielt. Hier besteht weiterhin Forschungsbedarf, um die Sicherheit und den Nutzen für Menschen zu belegen.

Ein weiterer Trend ist das sogenannte „Biohacking“, eine gezielte Selbstoptimierung durch technologische und biologische Methoden. Bioha-

ckerinnen und Biohacker versuchen beispielsweise durch den Einsatz von Blaulichtfiltern, Eisbädern, bestimmte Ernährungsweisen und Selftracking positiv auf eine gesunde und lange Lebensspanne hinzuwirken. Hier besteht ebenfalls weiterer Forschungsbedarf, um die positiven Auswirkungen auf den menschlichen Körper besser einschätzen zu können.

Jungbrunnen gesunde Gewohnheiten

Gesünder älter werden kann jeder, und jeder Mensch kann dazu beitragen. Gesunde Gewohnheiten sind der Schlüssel zur Langlebigkeit. Exemplarisch sind hier die wichtigsten aufgeführt.

- **Bewegung, um körperlich fit zu bleiben**

Muskeln und Knochen werden gestärkt, die Sauerstoffaufnahme wird verbessert und somit das Gehirn optimal versorgt. Dies wirkt sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten aus. Bewegung wirkt zudem entzündungshemmend und beeinflusst unter anderem auch positiv die Herzgesundheit. Überschüssige Energie wird abgebaut.

- **Ausgewogene Ernährung**

Eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten liefert wertvolle Nährstoffe. Die tägliche Kalorienzufuhr sollte zum individuellen Bedarf passen.

- **Ausreichend schlafen**

Eine Schlafdauer von sieben bis acht Stunden wirkt sich positiv auf die Lebensspanne aus und kann das Immunsystem stärken. Besonders hilfreich ist es, einen Schlafrhythmus mit festen Zeiten anzustreben.

- **Auf Alkohol und Zigaretten verzichten**

Der Verzicht lohnt sich. Beispielsweise verkürzt Rauchen das Leben bei Frauen um ca. sieben und bei Männern um neun Jahre. Je weniger Alkohol getrunken wird, desto besser sind die Auswirkungen auf die Gesundheit. Der Verzicht ist am gesündesten.

- **Stressmanagement**

Entspannungstechniken und bewusst geplante Pausen gegen chronischen Stress in den Alltag einzubauen, hilft dabei, Stresshormone abzubauen, das Immunsystem zu stärken und das Risiko für chronische Erkrankungen zu reduzieren.



Bild: AOK Gemeinschaft

- **Soziale Kontakte pflegen**

Gespräche und Gemeinschaft senken ebenfalls die Stresshormone im Körper. Ein Zugehörigkeitsgefühl und ein stabiles soziales Netz verringern das Risiko von Einsamkeit, psychischen Erkrankungen und stärken das emotionale Wohlbefinden nachhaltig.

Longevity im Gesundheitsort Sportverein

Einige Gewohnheiten, die mehr gesunde Lebensjahre fördern, sind bereits feste Bestandteile des Vereinslebens.

Beispielsweise bietet das regelmäßige Training die Möglichkeit, in Bewegung zu kommen und ein Leben lang aktiv zu bleiben. Der Verein bietet die Chance, neue soziale Kontakte zu knüpfen sowie bestehende Bekanntschaften und Freundschaften zu pflegen. Für viele Menschen wird bereits in der Kindheit im Verein der wertvolle Grundstein für lebenslanges Sporttreiben im Individual- oder Team-sport gelegt. Angebote zu den Themen Stressmanagement und Entspannungstechniken können für die Vereinsmitglieder einen Einstieg in den bewussten Umgang mit Stress bieten. Ein sensibler Umgang mit Alkohol- und Zigarettenkonsum sowie klare Richtlinien im Verein geben Orientierung, auch um eine gelebte Vorbildfunktion für die kleinsten Vereinsmitglieder zu gewährleisten.

Ein aktives Vereinsleben kann beim Sammeln von mehr gesunden Lebensjahren unterstützen.

Welche gesunden Gewohnheiten wurden in eurem Verein, eurer Mannschaft oder Trainingsgruppe etabliert und welche sind geplant?

Quellen und zum Weiterlesen:

- Wie und warum wir altern: Ein Experte klärt auf
- Longevity: Wissenschaftlich fundierte Tipps, wie Sie gesund altern
- Lebenserwartung steigt: Krankheitskluft wächst weiter

Gesundheit für die Kleinsten mit Jolinchen:

- Kita-Programm Jolinchen Kids | AOK

Wir wünschen Ihnen viele gesunde Lebensjahre!
AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



Die AOK NordWest als Gesundheitspartner des FLW
versorgt alle Leserinnen und Leser des WestfalenSports
regelmäßig mit Gesundheitstipps.



Der TuS Hilstrup will sich in der Oberliga etablieren

TUS HILSTRUP: MIT NEUEN PERSPEKTIVEN UND VORFREUDE AUF DERBYS INS ZWEITE JAHR

Das erste Jahr ist erfolgreich geschafft. Der TuS Hilstrup, vor einem Jahr als Neuling in der Oberliga Westfalen angetreten, ist gekommen, um zu bleiben. Um auch in der zweiten Saison die Klasse zu halten, geht der Klub aus Münster neue Wege.

Heiko Buschmann
Fotos: TuS Hilstrup



Die Truppe um Kapitän Alexander Gockel hat nun gleich zwei Trainer statt, wie die meisten Konkurrenten, nur einen verantwortlichen Coach. Während Mike Scollie vorher bereits als „Co“ unter den in der vergangenen Serie interimsmäßig eingesprungenen Raul Prieto und Sven Hozjak tätig war und nun aus der zweiten Reihe nach vorne gerückt ist, war für Pascal Beifuß der TuS Hilstrup bisher Neuland. Beide bilden nun ein gleichberechtigtes Trainergespann, der eine mit viel Stallgeruch und der andere mit einer für seine jungen Jahre schon recht beeindruckenden Vita. Von Juli 2023 bis März 2025 war der studierte Sportwissenschaftler und Grundschullehrer Beifuß für den Westfalenligisten DSC Wanne-Eickel tätig. Danach nutzte der UEFA-B-Lizenz-Inhaber die Zeit seiner Vereinslosigkeit, um sich hochkarätig fortzubilden. „Calli“ absolvierte Hospitationen beim VfL Bochum, FC Schalke 04 II, Bonner SC, ETB Schwarz-Weiß Essen, Türkspor Dortmund und sogar Beşiktaş Istanbul in der Türkei, um in Sachen Trainingslehre, Spielanalyse und Sportpsychologie neue Impulse zu gewinnen. „Auf jeder Station habe ich neue Eindrücke gewinnen können und viel dazugelernt“, bestätigt Pascal Beifuß. Der Kontakt an den Bosphorus kam über Til Baumann zustande, mit dem er beim RSV Meinerzhagen zusammengespield hat und der nun Chefscout beim türkischen Renommierklub Beşiktaş ist.

GUTE AUFGABENVERTEILUNG

Dass in Hilstrup zwei Trainer gleichberechtigt das Sagen haben, hat laut den Vereinsverantwortlichen nur Vorteile. „Man kann verschiedene Stärken und Sichtweisen einbringen, Aufgaben gut aufteilen“, findet Pascal Beifuß. „Das ganze Spektrum ist ja immer größer geworden, ob es die Trainingsvorbereitung, die

”

DER VEREIN MÖCHTE JETZT DEN NÄCHSTEN SCHRITT GEHEN UND SICH IN DER OBERLIGA ETABLIEREN. GENAU DAS HAT MICH AN DER AUFGABE GEREIZT.“

(PASCAL BEIFUSS, ZUSAMMEN MIT MIKE SCOLLIE TRAINER DES TUS HILSTRUP)

Spielanalyse oder das Scouting ist. Daher ist es gut, dass wir das in Hilstrup auf mehrere Schultern verteilen.“ So sieht es auch Dr. Raul Prieto. „Jeder bringt seine Qualitäten mit und hat einen anderen Blick auf die Mannschaft“, nickt Hilstrups Sportlicher Leiter. „Die Oberliga verlangt mehr denn je professionelle Zusammenarbeit. Mike und Pascal ergänzen sich hervorragend. Uns geht es nicht um Einzelpersonen, sondern darum, als Trainerteam die bestmöglichen Voraussetzungen für unsere Mannschaft zu schaffen. Ich bin überzeugt, dass wir gemeinsam erfolgreicher sein werden.“ Er selbst war in der vorigen Saison nach dem Abgang von Trainer Marcel Stöppel im Winter zu Rot Weiss Ahlen übergangsweise als Trainer eingesprungen und im Saisonendspurt von Hozjak unterstützt. Am Ende durfte der TuS als Tabellen-16. den Klassenerhalt feiern und einem weiteren Jahr in der Oberliga Westfalen entgegenfiebert. Aus zeitlichen



Das Trainergespann des TuS Hilstrup (v. l.) Mike Scollie, Pascal Beifuß und Ahmed Ali



Mit viel Engagement soll der Klassenerhalt auch in dieser Saison gelingen

Gründen stand Hozjak nun nicht mehr für das Traineramt zur Verfügung, blieb aber dem Verein als externer sportlicher Berater verbunden. Bei Bedarf wird der frühere Ex-Kicker von Preußen Münster und frühere Coach der Sportfreunde Lotte den Abteilungsleitern Goran Staub, Ralf Angerstein und Jens Nüsse bei Fragen rund um die sportliche Ausrichtung als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Zudem ist Ahmed Ali als Co-Trainer an Bord geblieben und hat zusätzlich die Funktion des Kadermanagers übernommen. Komplettiert wird das Funktionsteam durch Torwarttrainer Andreas Daweke, das Betreuerteam um die Familie Kimmina sowie die medizinische Abteilung. „Erfolg entsteht heute nicht mehr durch Einzelpersonen, sondern durch funktionierende Teams. Genau diesen Weg gehen wir beim TuS Hiltrup – auf und neben dem Platz“, ergänzt Prieto.

TRAINER-TRIO WILL HILTRUP IN DER OBERLIGA ETABLIEREN

Nach dem Klassenerhalt Ende Mai soll in der nun angelaufenen Runde 2026/27 möglichst nicht bis zum Schluss gezittert werden. „Der Verein möchte jetzt den nächsten Schritt gehen und sich in der Oberliga etablieren. Genau das hat mich an der Aufgabe gereizt“, gibt Pascal Beilfuß zu. Der Kontakt kam über Sven Hozjak zustande. Schon beim ersten Videocall mit Raul Prieto, Mike Scollie und „Ammo“ Ali funkte es. Dafür nimmt der 34-Jährige einiges in Kauf. Schon für den Weg zur Arbeit sitzt Pascal Beilfuß morgens eine Stunde im Auto, wenn er von seinem Wohnort Bochum über die A40 etwa 50 Kilometer pro einfache Strecke zum Referendariat in einer Grundschule in Duisburg-Rheinhausen fährt. Bis nach Münster-Hiltrup sind es dann 150 Kilometer hin und zurück. „Schon in meiner Zeit als Spieler war ich es gewohnt, viel Zeit für den Fußball zu opfern. Nun wollte ich als junger, ambitionierter Trainer die Chance bei einem Oberligisten nutzen und habe daher sehr gerne in Hiltrup

zugesagt“, erklärt „Calli“ und führt aus: „Die Zeit im Auto kann ich gut nutzen, um zu telefonieren. Manchmal bin ich plötzlich schon am Platz und habe gar nicht gemerkt, dass eine Stunde oder mehr rum ist.“ Das zweite Jahr in der Oberliga Westfalen wird für die Blau-Weißen auch zu einer Art kleinen Münsteraner Stadtmeisterschaft. Zum 1. FC Gievenbeck und der U23 des SC Preußen ist in Aufsteiger Westfalia Kinderhaus ein vierter Klub aus der Universitätsstadt hinzugekommen. „Die vielen Derbys sind natürlich eine schöne Sache. Dadurch haben wir sicherlich mehr Zuschauer, und die Stimmung wird besonders sein“, freut sich Raul Prieto auf die Nachbarschaftsduelle. „Auf der anderen Seite ist dadurch aber auch die Konkurrenz größer, was die Spielersuche angeht.“ Neuzugänge kommen meistens aus der Stadt oder der näheren Umgebung, dabei haben Klubs mit größerem Etat als die Hiltruper oft die besseren Argumente.

UNTERBAU NÄHER AN „ERSTE“ HERANFÜHREN

Der TuS Hiltrup ist zwar mit 4.500 Mitgliedern der größte Verein in Münster, das Sportangebot ist von Badminton und Basketball über Leichtathletik, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis und verschiedene Kampfsportarten breit gefächert. Auch die Fußballabteilung ist mit insgesamt 27 Teams groß aufgestellt, allerdings ist nur die erste Mannschaft als Oberligist deutlich überkreislich unterwegs, außerdem noch die C-Junioren in der Landesliga. „Unser Ziel ist es, den Unterbau zu stärken und dabei insbesondere die zweite Mannschaft sowie die A-Junioren näher an die ‚Erste‘ heranzuführen“, sagt Pascal Beilfuß. Die Reserve ist in der Kreisliga B am Ball, der älteste Jugend-Jahrgang in der Kreisliga A. Unter diesen Voraussetzungen wäre der erneute Klassenerhalt daher als Riesenerfolg zu bewerten. Mit starkem Zusammenhalt und ganz viel persönlichem Engagement kann der TuS Hiltrup allerdings finanziell besser aufgestellten Gegnern die Stirn bieten. ■

Jugendnationalspieler im Futsal

Zwar noch nicht in der Herren-Oberliga, sondern erst in der Junioren-Kreisliga spielt Leon Staub. Der 18-Jährige ist allerdings schon Nationalspieler – nämlich im Futsal. Nach guten Leistungen bei einem Futsal-Sichtungstraining für den Stützpunkt Westfalen wurde der Hiltruper zunächst für ein Landesstützpunktturnier in Duisburg nominiert und durfte nun sogar bei einem internationalen Futsalturnier in Kroatien mitmischen. Neben den regulären Spielen mit den Hiltruper A-Junioren ist Leon Staub bei den Regionalliga-Futsalern des FC Gütersloh am Ball.

FUSSBALL, STUDIUM UND GROSSSTADTLEBEN

Morgens Training in Downtown Chicago, tagsüber Vorlesungen an der Universität, dazwischen College-Fußball auf höchstem Niveau: Für Fynn Mewes ist das Realität. Mit einem Soccer-Stipendium an der Roosevelt University verbindet der ehemalige Westfalenliga-Spieler (SV Rödinghausen) Leistungssport mit internationalem Studium – und zeigt, was für junge Talente möglich ist.

WestfalenSport: Wie sieht dein Alltag in Chicago aus?

Fynn Mewes: Der Tag beginnt um sieben Uhr mit Mannschaftstraining, danach geht es direkt in die Vorlesungen. Sport und Studium lassen sich hier optimal verbinden. Das Tempo und die Athletik des amerikanischen College-Fußballs haben mich vom ersten Tag an beeindruckt.

Was begeistert dich am Leben in den USA?

Mewes: Die Vielfalt. Menschen aus aller Welt, eine internationale Ausbildung und Fußball auf hohem Niveau – genau diese Kombination macht den Aufenthalt für mich einzigartig.

Was läuft im Studium anders als in Deutschland?

Mewes: Der Stundenplan wird auf den Sport abgestimmt – ich muss mich nicht zwischen Studium und Fußball entscheiden. Für Leistungssportler ist das ein echter Unterschied.

Fynn trifft Nationalspieler Deniz Undav während der WM 2026 (Foto: privat)



Fynn Mewes beim „Media Day“ der Roosevelt University

Warum empfehlst du den Weg über ein Soccer-Stipendium?

Mewes: Man wächst sportlich, persönlich und akademisch. Deutsche Spieler genießen bei US-Coaches einen hervorragenden Ruf – wer offen für neue Kulturen ist, sollte diese Chance nutzen.

Welche Unterstützung war besonders wertvoll?

Mewes: Die Agentur Keystone Sports – offizieller Bildungspartner des FLVW – hat mich durch den gesamten Bewerbungsprozess begleitet – professionell und sehr persönlich. Das Showcase mit den US-Coaches war ein besonderes Erlebnis, das mir viele Türen geöffnet hat.

Was war dein größtes Highlight?

Mewes: Die Begegnungen mit der deutschen Nationalmannschaft bei der WM 2026 hier in den USA, mein erstes NBA-Spiel, die Atmosphäre im College-Sport – das alles übertrifft, was ich mir vorgestellt hatte. Wer diesen Schritt machen möchte: Es lohnt sich. ■

Interview: Malte Voigt (Keystone Sports GmbH)

Lass' auch Deine Chancen schätzen!





Der FC Gütersloh bucht das Achtelfinal-Ticket: Dem Derby-Sieg zum Auftakt gegen Regionalliga-Mitstreiter SC Wiedenbrück (Spielszene) folgte in der zweiten Runde ein Auswärtserfolg bei der SG Massen

„GEILE ATMOSPHÄRE“ UND VIELE HÜTTEN IM KROMBACHER WESTFALENPOKAL

Volksfeststimmung herrschte vielerorts bei den Auftritten der „Großen“ zum Auftakt – die großen Favoritenstürze blieben indes aus.

Text und Fotos: FLVW

Der FC Gütersloh und der FC Iserlohn stehen als erste Teilnehmer im Achtelfinale des Krombacher Westfalenpokals. Zum Auftakt der zweiten Runde hat der Regionalligist seine Auswärts-Aufgabe in Unna bei der SG Massen (IGA 2027-Landesliga) ungefährdet mit 3:0 (2:0) gelöst. Der Westfalenligist aus Iserlohn konnte parallel im Dortmunder Süden mit 3:2 (2:1) beim IGA 2027-Landesligisten Kirchhörder SC gewinnen. Bereits seit dem 19. August läuft die zweite Runde im Landespokal-Wettbewerb des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW). Bis zum 15. September werden die weiteren Achtelfinal-Teilnehmer ausgespielt. Runde eins im Krombacher Westfalenpokal hielt derweil nur wenige echte Überraschungen

parat. Sowohl die beiden Drittligisten SC Preußen Münster und SC Verl als auch die westfälischen Regionalligisten – mit Ausnahme des SC Wiedenbrück, der zum Start im Derby bei Ligakonkurrent FC Gütersloh mit 0:2 den Kürzeren zog – hielten sich schadlos. Rekordverdächtig ging dabei der Auftritt des SV Rödinghausen beim SV Dringenberg aus. Mit 22:0 (!) fertigte der Regionalligist den ehemaligen Bezirksligisten aus dem FLVW-Kreis Höxter ab. Der SVD hatte sich vor der Saison freiwillig aus dem überkreislichen Fußball zurückgezogen und startet nun in der Kreisliga B. Für Volksfeststimmung sorgten jeweils die Gastspiele der Drittligisten. Die Anreise von Titelverteidiger SC Verl zum Auftakt-



Eine „geile Atmosphäre“ herrschte trotz Niederlage unter anderem bei FC Hellas Makedonikos Hagen, der den ehemaligen Bundesligisten SG Wattenscheid 09 zu Gast hatte

match war dabei vielleicht eine der kürzesten der Pokalgeschichte. Nur sechs Kilometer beträgt die Distanz vom heimischen Stadion an der Poststraße bis zum Ortsteil-Club FC Kaunitz. Mehr als 1.000 Zuschauerinnen und Zuschauer lockte das Derby zur Sportanlage Furlbach, das der große Favorit mit 6:0 für sich entscheiden konnte. Sogar rund 3.000 Fans wollten sich den Auftritt von Zweitliga-Absteiger SC Preußen Münster beim Oberligisten SpVgg Vreden nicht entgehen lassen. Die stark aufspielenden Gastgeber ließen bis zur Halbzeitpause nur einen Treffer zu (Marvin Schulz/17.). Münsters Mikail Demirhan ließ die Pokalträume der Vredener jedoch per Doppelpack (57./89.) platzen – 0:3.

Welche Bedeutung der Krombacher Westfalenpokal gerade für vermeintlich kleinere Clubs hat, zeigte auch die Begegnung zwischen dem Bezirksligisten FC Hellas Makedonikos Hagen und dem ehemaligen Bundesligisten SG Wattenscheid 09. Zwar gewann der Regionalligist mit 5:0 (1:0) – für die Hagener war der erste Auftritt im Krombacher Westfalenpokal vor mehr als 500 Zuschauerinnen und Zuschauern aber das größte Spiel der Geschichte. „Es war eine geile Atmosphäre. Ich freue mich richtig für die Jungs und das Umfeld, weil die sich das erarbeitet hatten, gegen so einen Gegner spielen zu dürfen“, sagte Hellas-Trainer Christos Sampsonidis. ■



Medienpartner

OHNE MOBILITÄT KEIN FUSSBALL – WARUM DER SPIELTAG LANGE VOR DEM ANPFIFF BEGINNT

FLVW Marketing GmbH



Jugendtrainer Julian Hesse weiß, dass ohne Fahrgemeinschaften und die Unterstützung der Eltern nichts liefe (Foto: privat)

Es ist kurz nach acht Uhr an diesem Sonntagmorgen. An Ausschlafen ist für Julian Hesse nicht zu denken. Der Trainer der B II-Junioren des SuS Kaiserau ist schon seit mehr als einer Stunde auf den Beinen. Gerade verstaut er die Trikottasche, Hütchen und Getränke im Auto – Auswärtsspiel. Wie für so viele Spieler*innen, Trainer*innen sowie Schiedsrichter*innen beginnt der Spieltag im Auto und auf den Straßen.

Julian Hesse ist dabei nur einer von vielen Tausend Ehrenamtlichen, die sich Woche für Woche in den Vereinen des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) engagieren. Sie trainieren Mannschaften, betreuen Kinder und Jugendliche, organisieren Wettkämpfe oder stehen als Schiris auf dem Platz. Hinzu kommen Eltern, Vereinsverantwortliche und Helfer*innen, die mit ihrem Einsatz dafür sorgen, dass der Sportbetrieb funktioniert. Viele von ihnen legen dafür regelmäßig weite Strecken zurück. Ganz selbstverständlich. Ohne diese tägliche Bereitschaft, unterwegs zu sein, wäre der organisierte Sport kaum denkbar. „Ohne die Eltern, die zum Beispiel Fahrgemeinschaften organisieren, könnten viele Kinder gar nicht regelmäßig trainieren. Für die Jugendlichen ist das häufig ganz selbstverständlich. Dahinter steckt aber jedes Mal Zeit und Engagement“, sagt der Jugendtrainer des SuS. Auch für Lukas Schuster, Spieler der ersten Mannschaft des SuS Kaiserau, gehört Mobilität ganz selbstverständlich zum Fußballalltag. Ob Training unter der Woche oder Spiel am Wochenende, der Weg zum Sportplatz ist ein fester Bestandteil des Vereinslebens. „Als Spieler denkt man über die Fahrten zum Training oder zu den Spielen oft gar nicht mehr nach. Man steigt

ins Auto und fährt los. Wenn man sich aber vor Augen führt, wie viele Menschen jedes Wochenende unterwegs sind, damit Fußball stattfinden kann, bekommt das eine ganz andere Bedeutung. Da kommen schon einige Kilometer zusammen“, sagt Schuster. Dabei geht es nicht nur um die eigene Mannschaft. Gerade im Amateurfußball sind Vereine auf Menschen angewiesen, die bereit sind, Zeit und Wege zu investieren. „Ohne die Bereitschaft und die Möglichkeit, die täglichen Wege zum Sport auf sich zu nehmen, würden viele Begegnungen, Trainingseinheiten und Spiele schlicht nicht zustande kommen. Wenn der Schiri auf einmal nicht beim Spiel sein kann, weil er plötzlich nicht mehr mobil ist, dann kann das Spiel nicht stattfinden. Wenn man bedenkt, dass bei jedem Spiel rund 50 Personen allein auf und neben dem Platz vor Ort sind, dann merkt man erstmal, wie wichtig es ist, dass alle sich auf ihre Fahrzeuge verlassen können. Und die Zuschauer sind in der Rechnung noch gar nicht einbezogen“, so Schuster. „Wir wollen dort unterstützen, wo Sport und Gemeinschaft konkret gelebt werden. Vereine wie der SuS Kaiserau leisten wichtige Arbeit für ihre Mitglieder und ihr Umfeld. Als Unternehmen unserer Größe sehen wir uns in der Verantwortung, auch einen gesellschaftlichen



Für Lukas Schuster gehört Mobilität zum Fußballalltag (Foto: Darius Palschinski)

Beitrag zu leisten. Deshalb sind wir seit Jahren Partner des FLVW und mehrerer Vereine verschiedener Sportarten“, sagt Manuel Rohde, Brandmanager für die Marke Volkswagen in der Hülpert Unternehmensgruppe. Wenn am Ende des Tages die letzten Spiele abgepfiffen sind, liegen hinter den Beteiligten nicht nur intensive Begegnungen,

sondern auch viele gefahrene Kilometer. Diese Wege werden selten thematisiert – sind aber entscheidend dafür, dass Fußball Woche für Woche stattfinden kann.

Denn der Spieltag beginnt nicht erst mit dem Anpfiff, sondern mit dem Weg dorthin. ■



T-Roc R-Line 1.5 eTSI OPF, 110 kW (150 PS), 7-Gang-DSG Energieverbrauch kombiniert in l/km: 5,6; CO ₂ -Emissionen kombiniert in g/km: 128; CO ₂ -Klasse: D. Lackierung: Canary Yellow Ausstattung: Digital Cockpit Pro, Klimaanlage, Multifunktions-Sportlenkrad, LED-Plus-Scheinwerfer, Ambientebeleuchtung, Rückfahrkamera u. v. m.			
Privatleasing-Beispiel ¹ :			
Sonderzahlung:	1.999,00 €	Jährliche Laufleistung:	10.000 km
Laufzeit:	24 Monate	24 mtl. Privatleasingraten à	119,00 €¹
Werksabholungskosten:	855,00 €		

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. ¹ Bonität vorausgesetzt. Das Angebot ist gültig bis zum 30.09.2026. Stand 08/2026. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden.

HÜLPERT Ihr Volkswagen Partner
Hülpert in Unna, Hülpert VZ GmbH, Ziegelstraße 25, 59423 Unna
Hülpert Planetenfeldstraße, Hülpert VZ GmbH, Planetenfeldstraße 87, 44379 Dortmund
Volkswagen Zentrum Dortmund, Hülpert VZ GmbH, Westfalendamm 18, 44141 Dortmund
Volkswagen Zentrum Bergkamen, Hülpert SK GmbH, Werner Straße 117-119, 59192 Bergkamen



huelpert.de



GOLDGAS TALENT JUNA DUWENBECK: MENTALITÄTSMONSTER MIT SPASS AM ERFOLG

Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) fördert dank der Kooperation mit seinem langjährigen Partner goldgas im „goldgas Talent-Team“ die vielversprechendsten Nachwuchs-Leichtathletinnen und Leichtathleten auf ihrem Weg in die internationale Spitze. Was das für die Jugendlichen bedeutet, und wie ihr Alltag aussieht, verrät dieses Mal Juna Duwenbeck. Die Diskuswerferin und Stabhochspringerin von der LG Olympia Dortmund ist das goldgas Talent des Monats Juli. Wir stellen euch die 16-jährige im Steckbrief vor.

Text und Fotos: Philipp Oppel

Nach einer schwierigen Saison kam die Medaille für Juna überraschend. Entsprechend groß war die Freude über Bronze (Foto: Iris Hensel)



Extrem vielseitig: Neben Stabhochsprung und Kugelstoßen ist Juna Duwenbeck im Moment vor allem im Diskus erfolgreich

Seit wann mache ich Leichtathletik:

Ich habe mit zwölf Jahren angefangen. Ich bin durch meinen älteren Bruder Ben dazugekommen. Ich habe vorher Handball gespielt und geturnt. In der Corona-Zeit hat Ben mit Leichtathletik angefangen – ich bin dann mitgegangen und mir hat es Spaß gemacht! Danach habe ich dann mit Turnen und Handball aufgehört und mich voll auf die Leichtathletik konzentriert.

Das treibt mich an:

Ich find's sehr cool, dass es eine Einzelsportart ist und dass man sich so auf die eigenen Leistungen konzentrieren kann. Aber gleichzeitig habe ich superviele Freunde durch die Leichtathletik gefunden, zum Beispiel Charlotte Görz und Maja Bolinger (beide ebenfalls Mitglieder im goldgas Talent-Team, Anm. d. Red.).

Meine Lieblingsdisziplin:

Im Moment bin ich im Diskus am erfolgreichsten. Diskus habe ich in der W14 begonnen, dann drei Jahre gar nicht mehr, jetzt habe ich im April wieder angefangen. Ich bin da locker dran gegangen, weil ich mir immer gesagt hab, ich mach's ja noch nicht so lange und ich glaube, dadurch bin ich da auch schnell besser geworden. Stabhochsprung macht mir auch viel Spaß. Da find ich's einfach cool, dass es sich so anfühlt wie fliegen. Und ich finde die Trainingsgruppe beim Stabhochsprung einfach total toll, weil die da alle so nett sind.

Mein größter Erfolg:

Die Bronzemedaille jetzt bei der U18-DM. Bei der U16-DM vor zwei Jahren, habe ich mich natürlich auch total über die zwei Medaillen gefreut (Silber: Kugelstoßen, Bronze: Stabhochsprung, Anm. d. Red.). Aber jetzt war das schon



sehr emotional, weil ich eine lange, schwere Saison hinter mir hatte und das einfach so überraschend kam. Ich war Sechste der Meldeliste und ich hatte keine Medaille erwartet. Ich war total glücklich, meine ganze Familie war da und viele von meinen Freunden. Das war sehr schön.

Das sagt Trainer Michael Fischer:

Juna besitzt eine außergewöhnliche mentale Stärke. Sie ist besonders stark, wenn es darauf ankommt und der Druck am größten ist. Sie hat zudem eine sehr hohe Trainingsdisziplin. Verbessern kann sie sich noch in der spezifischen Kraft, die man für Diskus braucht, da sie bis zum Winter primär noch im Stabhochsprung unterwegs war. Das nehmen wir jetzt verstärkt in den Fokus.

Diese Trainingsinhalte mag ich (nicht):

Ich mochte immer schon gerne Techniktraining, egal, ob beim Diskus oder beim Stabhochsprung. Was ich auch ganz gerne mag, ist Krafttraining. Was ich wirklich absolut gar nicht mag, ist Ausdauertraining. Das ist einfach nicht so meins.

Meine Ziele:

Ich würde sehr gerne 50 Meter beim Diskus werfen. Mein Traum ist es irgendwann mal international für Deutschland zu starten. Es wäre auch sehr cool, wenn das gemeinsam mit meinem Bruder Ben klappen würde (einer der besten Stabhochspringer Deutschlands in der Altersklasse U20, Anm. d. Red.) Ansonsten möchte ich verletzungsfrei bleiben, einfach so weitermachen und weiter Spaß und Erfolge haben – weil Erfolg ist ja auch mit Spaß verbunden. ■

Juna Duwenbeck im Gespräch mit ihrem Trainer bei der LG Olympia Dortmund, Michael Fischer



► FLVW FÖRDERUNG

Auf ihrem Weg ins Leistungssportleben fördert der FLVW die vielversprechenden Nachwuchstalente. Eine Förderung, die vor allem dank der Kooperation des Verbandes mit seinem Partner goldgas möglich ist. Die Unterstützung ermöglicht es der westfälischen Leichtathletik, jährlich das „goldgas Talent-Camp“ durchzuführen. Über mehrere Tage werden Nachwuchsathletinnen und -athleten getestet, Leistungsdiagnosen erstellt und für die weitere Förderung ausgewählt. Diese besteht aus den Lehrgängen des „goldgas Talent-Teams“. Hier werden die jungen Sportler*innen an den Leistungssport herangeführt. Neue Vorschläge von den Kadertrainer*innen, Einheiten zum Leistungssportleben sind wie moderne Trainingsbedingungen die Vorzüge der Kooperation.

NIKO HAWIX-BROCK ERSTER „SCHIRI-FREUND DES JAHRES“

Eine neue Auszeichnung feiert im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) ihre Premiere: Der FLVW-Kreis Soest hat zum ersten Mal den „Schiri-Freund des Jahres“ gekürt. Der Preis ging an Niko Hawixbrock vom 1. SC Lippetal.

FLVW-Kreis Soest / FLVW

„Mit dieser Ehrung mochten wir denjenigen danken, die selbst zwar keine Schiedsrichter sind, sich aber trotzdem auf besondere Weise für die Unparteiischen einsetzen“, erklärt Marcel Voß, Vorsitzender des Kreis-Schiedsrichter-Ausschusses des FLVW-Kreises Soest, den Hintergrund der Aktion.

Im April wurden die rund 100 Schiris des Kreises um (anonyme) Vorschläge gebeten. „Es gab mehr als zehn Nominierungen“, berichtet Voß, der zufrieden mit dieser Resonanz ist. Ein Name fiel dabei immer wieder: Niko Hawixbrock vom 1. SC Lippetal. Hawixbrock ist am Sportplatz in Herzfeld viel mehr als nur der Schiri-Betreuer. Wochenende für Wochenende richtet er die Kabine her, sodass die Referees stets mit Duschgel, Getränken und Snacks versorgt sind und – neben der persönlichen Begrüßung vor Ort – auch noch mal mit einem individuellen Zettel namentlich in Empfang genommen werden. Den Großteil finanziert Hawixbrock in Eigenleistung. Zudem erkundigt er sich in der Halbzeitpause und nach Abpfiff der Spiele immer wieder nach dem Befinden der Unparteiischen. Diese Fürsorge hat sich mittlerweile über die Kreisgrenzen hinaus herumgesprochen, sodass Schiedsrichter gern zum 1. SC Lippetal fahren – in dem Wissen, dass sich hier um sie gekümmert wird.

„Wir wollen zeigen, dass diese Wertschätzung gesehen wird. Und wir möchten etwas zurückgeben. Für sein Engagement hat Niko sich diese Auszeichnung und unsere Anerkennung mehr als verdient“, sagt Voß. Im Rahmen des Staffeltags der Senioren, bei dem alle Vereine des Kreises anwesend waren,



Marcel Voß (r.) überreichte die Auszeichnung an Niko Hawixbrock (Foto: FLVW-Kreis Soest)

überreichte er Niko Hawixbrock die Urkunde und ein Handtuch des Verbandes als Präsent. „Wir hoffen natürlich, dass wir so auch andere Menschen dazu motivieren können, etwas Positives für die Schiris zu tun“, ergänzt der KSA-Vorsitzende. Das könne dauerhafte Unterstützung, aber auch Schutz in einer bedrohlichen Situation sein. Die Auszeichnung soll nun nach jeder Saison vergeben werden. ■

„

**WIR WOLLEN ZEIGEN,
DASS DIESE WERT-
SCHÄTZUNG GESEHEN
WIRD. UND WIR MÖCHTEN
ETWAS ZURÜCKGEBEN“.**
(KSA-VORSITZENDER MARCEL VOSS)



Die westfälischen Schiri-Beobachterinnen und -Beobachter beim Lehrgang in Stuttgart (Foto: privat)

FLVW-SEPTETT BEI SOMMER-LEHRGANG DER ELITE-BEOBACHTER*INNEN

Tarik Pathe

Der zweitägige Sommer-Lehrgang der Elite-Beobachter*innen der DFB Schiri GmbH bildet den offiziellen Auftakt in die neue Saison. Dieser dient der einheitlichen Ausrichtung der Elite-Beobachterinnen und -Beobachter, die bundesweit in den höchsten Spielklassen des deutschen Fußballs im Einsatz sind.

Mit Walter Werthmann, René Kunsleben, Dorothea Wassong, Kathrin Heimann, Marina Wozniak, Christian Schmees und Rainer Werthmann war der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) mit gleich sieben Vertreterinnen und Vertretern vor Ort.

Auf dem abwechslungsreichen Programm standen unter anderem die aktuellen Regeländerungen mit integriertem Regeltest, neue Beobachtungsrichtlinien, der neue Beobachtungsbogen, Szenentrainings in Gruppen sowie Coaching- und Evaluationsmaßnahmen für die Saison 2026/27.

Die DFB Schiri GmbH vereint seit dem 1. Juli 2026 auch die Schiedsrichterinnen und die Assistent*innen der Google Pixel Frauen-Bundesliga und 2. Frauen-Bundesliga unter einem Dach mit den Männer-Spielklassen von der 3. Liga bis zur Bundesliga. Somit stellte dieser Lehrgang die erstmalige Zusammenkunft zwischen Beobachteter*innen der Männer- und Frauenligen dar und unterstreicht auch im Bereich der Schiedsrichter*innen die voranschreitende Professionalisierung der Frauen.

SPORTLICHE LEITUNG VERMITTELT WICHTIGSTE INHALTE FÜR BEOBACHTUNGS-EINSÄTZE

Die Sportliche Leitung der DFB Schiri GmbH – bestehend aus Dr. Felix Brych, Marco Fritz, Knut Kircher, Jan-Hendrik Salver und Peter Sippel – verantwortet dabei diese Maßnahme. Die ehemaligen Top-Schiedsrichter haben im Lehrgang die wichtigsten Inhalte für die bevorstehenden Einsätze vermittelt.

Neben der fachlichen Weiterbildung bot der Lehrgang auch die Möglichkeit zum intensiven Austausch mit Beobachterinnen und Beobachtern aus den anderen Landesverbänden. Ziel ist es, bundesweit eine einheitliche Bewertung der Schiedsrichterleistungen sicherzustellen und die Qualität der Beobachtungen kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Die gewonnenen Erkenntnisse werden die westfälischen Teilnehmer nun direkt in ihre bundesweiten Einsätze als Elite-Beobachterinnen und Elite-Beobachter einbringen. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zu einer einheitlichen und qualitativ hochwertigen Schiedsrichterbeobachtung im deutschen Spitzenfußball. ■

PA NO RA MA



VfR Wellensiek erhält Platin-Auszeichnung beim DFB-Punktespiel

PLATIN-LEVEL UND VEREINSJUBILÄUM

Ereignisreiche Wochen beim VfR Wellensiek aus dem FLVW-Kreis Bielefeld: Erst feiert der Verein sein 75-jähriges Bestehen. Parallel dazu erreichte der insbesondere im Jugendfußball und in der Nachhaltigkeit engagierte Verein den Platin-Level beim DFB-Punktespiel. Für FLVW-Präsident Manfred Schnieders und Geschäftsführer Thomas Berndsen gleich ein doppelter Grund, dem Verein einen spontanen Besuch abzustatten.

Eigentlich finden die Auszeichnungen zum Punktespiel im SportCentrum Kaiserau statt (siehe Seite 17 dieser Ausgabe). Gleich mehrere Vereine treffen sich, tauschen sich aus und lassen sich bei einem guten Essen feiern. Aufgrund des 75-jährigen Jubiläums konnte der VfR Wellensiek aber nicht bei der zentralen Übergabe der Platin-Plaketten dabei sein. Also entschloss sich die Führung des Verbandes kurzerhand, dem Verein einen Besuch abzustatten. Nicht nur, um die Plakette vor Ort zu übergeben, sondern auch um sich mit den Vereinsvertretern zu aktuellen Themen und Herausforderungen auszutauschen. Beim sogenannten Vereinsdialog ging es um das 2025 prämierte Wald-Kicker-Projekt, aber auch um Mitgliedsbeiträge, Trainerqualifizierungen und die Infrastruktur. Vor allem das sanierungsbedürftige Vereinsheim macht dem Vorstand Sorgen.

Anders sieht es bei der Qualifizierung der Trainer*innen des Vereins aus. Der Verein hat den Anspruch, dass jede und jeder mindestens das Kindertrainer-Zertifikat absolvieren sollte, was Präsident Manfred Schnieders imponierte. Der Präsident verwies in diesem Zusammenhang auch auf den Solidartopf des FLVW, an dem sich ausnahmslos alle westfälischen Proficlubs beteiligen. Das Projekt finanziert pro Saison die kostenlosen Aus- und Fortbildungen, insbesondere den Erwerb des Kindertrainer*in-Zertifikats. Zum Abschluss wurde die Plakette für das DFB-Punktespiel übergeben. Für die Platin-Auszeichnung bekommen die Wellensieker einen 600-Euro-Equipment-Gutschein und zusätzlich noch Minitore, Leibchen, Bälle und Hütchen.. ■

Text und Foto: FLVW



WALKING FOOTBALL- MEISTERSCHAFT: JETZT TEAM ANMELDEN!

Walking Football verbindet Bewegung, gesundheitsbewussten Fußball und jede Menge Spaß – und im September wird bereits zum siebten Mal um die Meisterschaft des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) ausgespielt. Interessierte Teams können sich jetzt kostenlos online anmelden.

Am Samstag, 19. September findet ab 10 Uhr die FLVW Walking Football-Meisterschaft im SportCentrum Kaiserau statt. Gesucht werden Teams, die Lust auf sportlichen Wettbewerb, gemeinsames Fußballerlebnis und eine besondere Form des altersgerechten Kickens haben. Gespielt wird in zwei Altersklassen: Ü55 und Ü18.

In der Ü55-Klasse dürfen Spielerinnen und Spieler teilnehmen, die im Kalenderjahr 2026 mindestens 55 Jahre alt sind oder werden. Damit bietet das Turnier erfahrenen Fußballerinnen und Fußballern die Möglichkeit, ihre Leidenschaft für den Sport weiterhin aktiv auf dem Platz zu erleben. Die Ü18-Klasse richtet sich an Spielerinnen und Spieler ab 18 Jahren. Hier ist die Altersklasse bewusst offen gestaltet und bietet damit Teams unterschiedlichster Altersstrukturen die Möglichkeit, gemeinsam beim Turnier anzutreten.

Teams können sich ab sofort über das auf [FLVW.de](https://www.flvw.de) hinterlegte Online-Formular (QR-Code scannen) für die FLVW Walking Football-Meisterschaft 2026 anmelden. Nach der Anmeldung erhalten die teilnehmenden Mannschaften rechtzeitig eine offizielle Einladung mit weiteren Informationen. ■

FLVW.de
Foto: FLVW

Anmeldeseite
QR-Code scannen.



NOCH FREIE PLÄTZE FÜR AUFBAUKURS SPORTMASSAGE

Nach dem großen Interesse an den bisherigen Angeboten im Bereich Sportmassage bietet der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) am 10. Oktober 2026 im SportCentrum Kaiserau einen Aufbaukurs Sportmassage an. Für die Tagesfortbildung sind aktuell noch Plätze verfügbar.

Die Fortbildung richtet sich an Trainer*innen, Übungsleitende sowie Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich Regeneration und Athletenbetreuung vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Inhalte rund um die Anwendung der Sportmassage sowie weiterführende Techniken zur Unterstützung von Regeneration, Belastungssteuerung und Prävention im Trainings- und Wettkampfalltag.

Neben der Auffrischung grundlegender Kenntnisse erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, verschiedene Massagetechniken direkt praktisch anzuwenden und deren Einsatzmöglichkeiten im Sport kennenzulernen. Der hohe Praxisanteil sorgt dafür, dass das Gelernte unmittelbar in den Vereins- und Trainingsalltag übertragen werden kann.

Wer sein Wissen rund um die Sportmassage erweitern und neue Impulse für die Arbeit mit Sportler*innen gewinnen möchte, sollte sich zeitnah anmelden und einen der noch freien Plätze sicher.

Weitere Informationen sowie die Anmeldung:
(QR-Code scannen). ■

FLVW
Foto: Andrea Bowinkelmann / LSB NRW

Zur
Anmeldung





Mannschaftsbesprechung vor dem ersten Spiel (Foto: Dietmar Sonius)

MENSCHEN DIREKT CUP IN MÜNSTER

Im Rahmen der 11. Inklusions-Turnierserie des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) lädt der SV Blau-Weiß Aasee aus dem FLVW-Kreis Münster für Samstag, 5. September zum 2. MENSCHEN DIREKT Cup ein. Der Eintritt ist frei.

An der Bonhoefferstraße 54 in Münster rollt der Ball an diesem Tag ab circa 11 Uhr – nach dem traditionellen Einlauf aller Teams um 10:30 Uhr. Bereits ab 9:30 Uhr ist der Einlass geöffnet.

Mit dabei sind in diesem Jahr 25 Mannschaften in drei Altersgruppen: U12, Ü12 und Ü16. Nach der Sommerpause ist dies das erste Turnier der neuen Saison und zugleich ein weiteres Highlight der beliebten FLVW-Inklusionsinitiative. Für ein kleines Rahmenprogramm und das leibliche Wohl sorgt der ausrichtende Verein SV Blau-Weiß Aasee. ■

FLVW.de



GRUPPENTICKETS FÜR U21-LÄNDERSPIEL

Im Oktober findet das letzte Qualifikationsspiel für die U21-Europameisterschaft 2027 in Serbien und Albanien statt. Am Dienstag, 6. Oktober trifft das Team von Cheftrainer Antonio Di Salvo ab 18 Uhr (live auf ProSieben MAXX und Joyn) in der Bielefelder SchücoArena auf Georgien. Jetzt Karten oder vergünstigte Gruppen-Tickets sichern!

Erstmals findet eine Länderspielphase mit drei Spielen über einen Zeitraum von 20 Tagen statt. Antonio di Salvo hat seine Spieler zuletzt vor knapp sechs Monaten beisammengehabt, äußert aber eine klare Erwartungshaltung: „Wir wollen als Mannschaft wieder schnell zusammenfinden, um die neuen Herausforderungen erfolgreich zu gestalten. Es gilt mit drei Siegen in Lettland, auf Malta und gegen Georgien unsere Tabellenführung zu verteidigen und damit die Qualifikation für die Europameisterschaft im kommenden Jahr in Serbien und Albanien klarzumachen. Besonders freuen wir uns auf das abschließende Gruppenspiel in der SchücoArena in Bielefeld. Auf der Alm wollen wir im gemeinsam mit unseren Fans einen Heimsieg und die Quali feiern. Ich bin sicher, dass uns dies mit der Unterstützung des Publikums gelingen wird.“

Hier gibt's Tickets für Bielefeld

Karten für das letzte U21-EM-Qualifikationsspiel gegen Georgien in der SchücoArena in Bielefeld sind im DFB-Ticketportal (<https://tickets.dfb.de>) oder über die Ticket-Hotline (Telefon: 069 90 28 38 48) erhältlich. Sitzplatzkarten gibt es ab 15 Euro (ermäßigt ab zehn Euro). Kinder bis einschließlich 14 Jahre zahlen für alle Sitzplatz-Kategorien jeweils neun Euro. **Gruppen-Tickets** kosten neun Euro pro Ticket und sind für alle Gruppen ab 10 Personen über den Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) erhältlich (nur in Kategorie 3). Nutzen Sie hierfür das Online-Bestellformular (QR-Code scannen). ■

DFB.de



Bernd Kirchhoff und FLVW-Präsident Manfred Schnieders zusammen mit Rolf Benteler (v. li.) bei der Übergabe

SEPP-HERBERGER-URKUNDE FÜR SUS OESTEREIDEN

Der Verein SuS Oestereiden ist für sein besonderes Engagement mit der Sepp-Herberger-Urkunde des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) ausgezeichnet worden. Mit der Ehrung wird insbesondere die enge und nachhaltige Zusammenarbeit von Fußballvereinen mit Schulen und Kindergärten gewürdigt.

Die Urkunde wurde durch den Präsidenten des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW), Manfred Schnieders, sowie Bernd Kirchhoff, stellvertretender Kreisvorsitzender und Kreisgeschäftsführer des FLVW-Kreises Lippstadt, an den SuS Oestereiden übergeben. Fußball-Abteilungsleiter Rolf Benteler, der die Auszeichnung stellvertretend für den Verein entgegennahm, freute sich sehr.

Die Sepp-Herberger-Urkunde würdigt Vereine, die sich in besonderer Weise für die Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen in ihrem Umfeld einsetzen. Gerade die Kooperation mit Schulen und Kindergärten trägt dazu bei, Kinder frühzeitig für Bewegung und Fußball zu begeistern und zugleich die Verbindung zwischen Verein und örtlichen Einrichtungen zu stärken.

Die Auszeichnung macht sichtbar, welche wichtige gesellschaftliche Aufgabe Fußballvereine neben dem eigentlichen Sportbetrieb übernehmen. ■

FLVW-Kreis Lippstadt

PA

NO

RA

MA



Vom Underdog zum Meistertitel: goldgas Talent Hannah Knüfer vom TV Friesen Telgte sorgte für eine der Sensationen beim DM-Wochenende in Wattenscheid

SPORTLICH UND ORGANISATORISCH „HERAUSRAGENDE“ MEISTERSCHAFTS- WOCHENENDEN IN WATTENSCHIED

Drei Deutsche Meisterschaften in Bochum-Wattenscheid innerhalb von drei Wochen: Die nationalen Meisterschaften der Frauen und Männer bildeten Ende Juli den Schluss- und Höhepunkt der Trilogie. 38 DM-Titel bei den Frauen und Männern wurden im Lohrheidestadion vergeben. Einen davon sicherte sich völlig überraschend Jolina Ernst, die bei ihrem Heimspiel über 100-Meter Gold holte. Dass die blaue Bahn und der frisch renovierte Sportpark Lohrheide für Top-Leistungen gut ist, bewiesen bereits die Deutschen Jugend-Meisterschaften der Klassen U23/U18 und U20/16 Anfang und Mitte Juli.

Leichtathletik.de / FLVW.de
Fotos: Iris Hensel

Beim Auftakt des DM-Dreierpacks im Lohrheidestadion in Bochum-Wattenscheid lief es aus westfälischer Sicht äußerst erfolgreich. Insgesamt durften sich die Vereine aus dem Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) über 20 Medaillen – einmal Gold, zwölf Mal Silber und sieben Mal Bronze – in den Altersklassen U18 und U23 freuen. Für die Überraschung des ersten Meisterschaftswochenendes sorgte Ilja Reimchen (TV Wattenscheid 01 & goldgas Talent-Team). Der

Sprinter siegte über 100 Meter in einem Wimpernschlag-Finale mit einer Hundertstel-Sekunde Vorsprung vor seinen U18-Konkurrenten. Weitere Höhepunkte lieferte bei der U23 die spätere deutsche 100-Meter-Meisterin. Jolina Ernst (TV Wattenscheid 01) Die Lokalmatadorin landete in der weiblichen U23 mit 11,33 Sekunden (Saisonbestleistung) auf Rang zwei über 100 Meter. Die gleiche Platzierung holte sie am Sonntag über 200 Meter, wo sie mit 23,11 Sekunden eine neue persönliche Bestleistung aufstellte.

GOLDGAS TALENT HANNAH KNÜFER HOLT SENSATIONELL GOLD

Fünf Mal Gold, sechs Mal Silber und neun Mal Bronze – mit der Bilanz von insgesamt 20 Medaillen waren die Leichtathletik-Talente aus dem Fußball- und Leichtathletik-Verband am Wochenende zuvor äußerst erfolgreich. In Wattenscheid wurden die deutschen Meisterschaften der U16 und U20 ausgetragen. Der jüngere Nachwuchs steuerte dabei zwölf Mal Edelmetall hinzu. Für die wohl größte Sensation sorgte bei den U16-Meisterschaften Hannah Knüfer (TV Friesen Telgte) im Weitsprung. Vom Underdog zum Meistertitel: Das gelang Hannah Knüfer mit dem allerletzten Versuch. Im sechsten Durchgang landete sie bei 5,89 Meter, pulverisierte damit ihre Bestleistung und holte völlig überraschend Gold. Ebenfalls mit neuer Bestleistung von 11,97 Metern landete Kira Krönert (CLV Siegerland & goldgas Talent-Team) im Dreisprung ganz oben auf dem Podest. 3,50 Meter reichten Stabhochspringerin Alissa Reiter (Stabhochsprungverein Horn-Bad Meinberg-Lippe & goldgas Talent-Team) für den Titel. Bei der U20 siegte das frisch gekürte goldgas Talent des Jahres Favour Adesokan (TV Wattenscheid 01) im Diskus überlegen mit 54,43 Meter und sicherte sich zugleich das WM-Ticket. Vereinskollege Alvin Mawumba sorgte für den fünften Titelgewinn aus westfälischer Sicht: In 21,32 Sekunden siegte der Wattenscheider über 200 Meter. Über 100 Meter gelang dem TV01-Sprinter mit 10,36 Sekunden zudem ein neuer Westfalenrekord.

TOP-BILANZ FÜR WESTFÄLISCHE ATHLET*INNEN

Bei den deutschen Nachwuchs-Meisterschaften in Wattenscheid haben die westfälischen Leichtathlet*innen abgeliefert. Zum

wiederholten Mal. Entsprechend positiv sah die Bilanz der westfälischen Verantwortlichen schon vor den deutschen Meisterschaften der Frauen und Männer aus. „Damit sind wir sehr, sehr zufrieden“, konstatierte Hubert Funke. Insgesamt 52 Top-8-Platzierungen von diesem Wochenende kann der im FLVW zuständige Sportwart vermelden. Der FLVW belegt damit im Vergleich den dritten Rang aller 19 Landesverbände – knapp hinter dem Verband aus Sachsen (55) sowie Spitzenreiter Bayern (76); und vor dem Nordrhein (49) und Württemberg (41). Die Erfolge verteilen sich dabei auf 23 verschiedene westfälische Vereine, auf beide Altersklassen (U16 und U20) und beide Geschlechter. „Ein Beleg für die Breite der Nachwuchsarbeit im Verband“, so Funke. Ein Aspekt, den auch der Leitende Landestrainer im FLVW, Sebastian Nowak, hervorhob: „Wir sehen, dass auch in den kleineren Vereinen eine große Lust auf leistungsorientierte Förderung herrscht und die Trainerinnen und Trainer sehr erfolgreich arbeiten“. Doch nicht nur sportlich, auch organisatorisch lief es „rund“ für den FLVW. Als ausrichtender Landesverband hatten die zahlreichen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den zweimal drei Meisterschafts-Tagen allerhand zu tun. „Ich kann nur lobende Worte für all die vielen Menschen aussprechen, die für Top-Rahmenbedingungen an beiden Meisterschafts-Wochenenden gesorgt haben – angefangen bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus der Geschäftsstelle, über die Kampfrichterinnen und Kampfrichter, bis hin zu den vielen Volunteers, die uns die Arbeit vielfach erleichtern“, sagte Bernhard Bußmann, bei dem als Vorsitzender des Verbands-Leichtathletik-Ausschusses (VLA) zusammen mit Vizepräsident Peter Westermann die Fäden zusammenlaufen. ■

Seine Goldmedaille über 100 Meter war eine Riesen-Überraschung: Ilja Reimchen vom TV Wattenscheid



N

E

W

S



Jonathan Albustin jubelt über seinen Bronze-Coup (Foto: Iris Hensel)

GOLDGAS TALENT JONATHAN ALBUSTIN GEWINNT EM-BRONZE

Jonathan Albustin von der LG Brillux Münster sicherte sich mit einem fulminanten Schlusspurt die Bronzemedaille über 3.000 Meter hinter seinem Zimmerkollegen Maximilian Rath (LG Stadtwerke München).

Es war ein kleines Feld aus nur elf Läufern, das sich bei der U18-EM in Rieti (Italien) auf die 3.000 Meter begab. Jonathan Albustin und Maximilian Rath sortierten sich mutig vorne ein. Eine Tempoverschärfung des Briten Joseph Scones konnte Albustin zunächst nicht mitgehen, Rath hingegen schon und lieferte sich bis ins Ziel ein enges Duell mit Scones, der sich in 8:09,19 Minuten zum Europameister krönte. Kurz danach lief Maximilian Rath jubelnd über die Ziellinie: In 8:09,40 Minuten lief er ebenfalls Bestzeit und konnte sein Medaillenglück gar nicht fassen. Wenige Zehntelsekunden später machte Jonathan Albustin den Abend aus deutscher Sicht perfekt: Der Münsteraner konnte auf der Schlussrunde noch einmal alle Kräfte mobilisieren. In Bestzeit von 8:10,01 Minuten spurtete das Mitglied des goldgas Talent-Teams an Meziane Benhammou vorbei zu Bronze.

„Ich hätte nie damit gerechnet, mit einer Medaille nach Hause zu gehen. Ich wollte im Feld einfach mitschwimmen, egal ob es taktisch oder schnell wird. Deshalb habe ich mich an die Spitzengruppe gehalten und auf den letzten Runden alles gegeben. Als ich kurzzeitig mal ein paar Plätze verloren hatte, habe ich mich nicht mehr gut gefühlt. Ich habe durchgezählt und dachte, jetzt muss ich aufpassen. Aber irgendwie habe ich mich dann doch festgebissen. Ich habe den Franzosen vor mir gesehen und wieder gezählt: Ich bin Vierter. Den muss ich noch überholen, dann kann ich echt eine Medaille holen. Und dann konnte ich auf den letzten 200 Metern noch mal alle Kräfte mobilisieren. Das ist ein extrem schönes Gefühl. Es ist doppelt so cool, wenn man die Freude dann auch noch mit seinem Zimmerpartner teilen kann“, sagte ein übergelücklicher Jonathan Albustin nach seinem Medaillen-Coup. ■

leichtathletik.de & FLVW.de



STARTSCHUSS FÜR LEICHT- ATHLETIK-EHRENAMTSPREIS

Bereits zum achten Mal schreibt der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) den Leichtathletik-Ehrenamtspreis aus. Mit der Auszeichnung möchte der FLVW das herausragende Engagement in seinen Leichtathletikvereinen sichtbar machen und würdigen. Gleichzeitig unterstreicht der Preis die große Bedeutung der Leichtathletik innerhalb des Verbandes, denn ohne Ehrenamtliche wäre ein geregelter Trainings- und Wettkampfbetrieb nicht möglich.

Auch in diesem Jahr sind alle Leichtathletikvereine und -abteilungen herzlich eingeladen, eine engagierte Person aus ihren Reihen vorzuschlagen. Ob Trainer*in, Kampfrichter*in, Vorstandsmitglied, Organisator*in oder jemand, der seit vielen Jahren im Hintergrund Verantwortung übernimmt: Jede und jeder Ehrenamtliche, der die Leichtathletik bereichert, verdient diese Wertschätzung.

Die wichtigsten Eckdaten:

- **Wer kann vorgeschlagen werden?**
Ehrenamtlich engagierte Personen aus allen Bereichen der westfälischen Leichtathletik.
- **Wie können Vorschläge eingereicht werden?**
Ganz bequem über das Online-Formular (QR-Code scannen).
- **Auswahlverfahren:** Die Leichtathletikvereine schlagen eine Person vor. Aus allen Vorschlägen wählt jeder FLVW-Kreis eine Kreissiegerin bzw. einen Kreissieger aus.
- **Ehrung:** Alle Kreissieger*innen werden zu einem gemeinsamen FLVW-Ehrenamtstag im SportCentrum Kaiserau eingeladen und dort auf Verbandsebene ausgezeichnet.

Nutzt die Gelegenheit und reicht euren Vorschlag bis zum 30. September 2026 ein. Würdigt die Menschen, die oft im Hintergrund wirken und mit ihrem Einsatz dafür sorgen, dass Leichtathletik im Verein gelebt werden kann.

Die Bewerbungsfrist endet am 30. September. ■

FLVW.de

Alle Informationen
sowie das
Bewerbungsformular
gibt es auf FLVW.de
(QR-Code scannen).



Simon Wenderdel (FLVW-Kampfrichterwart und VKLA Gelsenkirchen /r.) überreicht Tim Tersluisen die FLVW-Kampfrichtermedaille (Foto: Rainer Krüger)

FLVW-KAMPFRICHTER- MEDAILLE FÜR TIM TERSLUISEN

Wer in der westfälischen Leichtathletik unterwegs ist, kennt seinen Namen. Ob bei kleinen Sportfesten oder internationalen Meisterschaften: Tim Tersluisen sorgt seit Jahrzehnten dafür, dass Ergebnisse schnell, präzise und regelkonform erfasst werden. Für dieses außergewöhnliche Engagement wurde der Gladbecker jetzt mit der Kampfrichtermedaille des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) ausgezeichnet.

Seit mehr als 25 Jahren engagiert sich der 49-Jährige in unterschiedlichsten Funktionen für die Leichtathletik. Besonders bekannt ist Tersluisen als Spezialist für die Zielbildauswertung. Wenn Athletinnen und Athleten im Ziel um Hundertstelsekunden kämpfen, ist er derjenige, der innerhalb kürzester Zeit für verlässliche Ergebnisse sorgt. Dabei macht er keinen Unterschied zwischen einer kleinen Vereinsveranstaltung und einem internationalen Top-Meeting. Wer Tim Tersluisen kennt, weiß: Wenn Unterstützung gebraucht wird, ist auf ihn Verlass. Oft ist er einer der Ersten im Stadion und verlässt es als Letzter. Sein technisches Know-how, seine Verlässlichkeit und sein unermüdlicher Einsatz genießen in der Leichtathletikszene einen hervorragenden Ruf.

Seine Expertise reicht dabei weit über die Zielbildauswertung hinaus. Seit vielen Jahren ist Tersluisen als Nationaler Zielbildauswerter berufen und bei deutschen Meisterschaften regelmäßig im Einsatz. Auch auf internationaler Ebene hat er große Veranstaltungen als erfahrener Spezialist für Video-messung (VDM) und Video Competition Control (VCC) begleitet, darunter die Team-Europameisterschaften 2014, 2017 und 2019, die Hallen-Europameisterschaft 2021 sowie die Europameisterschaften 2018 in Berlin und 2022 in München. Zuletzt war er bei den FISU World University Games 2025 in Bochum-Wattenscheid in verantwortlicher Funktion tätig. ■

Simon Wenderdel

HOHER BESUCH IN KAISERAU

Tobias Knoch ist hauptberuflich bei der Sportjugend NRW als Geschäftsführer tätig und gehört seit Januar 2026 dem hauptamtlichen Vorstand des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) an. Nach einem Treffen der Sportjugend NRW in Hachen folgte Knoch nun der Einladung der Fachschaft Leichtathletik im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) gern und besuchte das SportCentrum Kaiserau.

Tobias Knoch kümmert sich nicht nur um die Belange der Sportjugend, sondern verantwortet auch die Bereiche wie Bildung und Qualifizierung, Sportentwicklung sowie Integration und Inklusion im Sport.

Im Fokus des Austausches mit FLVW-Vizepräsident Leichtathletik, Peter Westermann, Abteilungsleiterin Aline Richter sowie den hauptamtlichen Mitarbeitern Christian Breitbach und Constantin Rutsch standen nicht nur die Jugendbildungsmaßnahmen in der Leichtathletik. Vor allem wurden zukünftige weitere Kooperationsmöglichkeiten erörtert, wie zum Beispiel bei den NRW YoungStars, aber auch allgemeine Themen im Bereich sportartübergreifende Zusammenarbeit der Sportfachverbände und die bessere Verzahnung der KreisSportBünde und StadtSportVerbände mit den Fachverbänden der einzelnen Sportarten.

Alle Partner waren sich einig, dass der derzeitige Rückenwind der Bewerbung für die Olympischen Spiele in NRW positiv bis zu den Vereinen an der Basis wahrgenommen wird. ■

Text und Foto: FLVW.de



LSB-Vorstandsmitglied Tobias Knoch (2. v. l.) bei seinem Besuch in Kaiserau mit Peter Westermann (l.) Aline Richter, Christian Breitbach und Constantin Rutsch



Alvin Mawumba vom TV Wattenscheid 01 (Archivfoto: Iris Hensel)

U20-WM: MAWUMBA MIT STAFFEL AUF RANG SIEBEN

Mit Alvin Mawumba war ein Talent des TV Wattenscheid 01 bei der U20-WM in Eugene (USA) über 4 x 100-Meter und in der Mixed-Staffel am Start.

Über 4 x 100-Meter mussten die DLV-Sprinter auf ihren eingeplanten Schlussläufer verzichten: Jakob Kemminer (LAC Quelle Fürth) hatte sich im Vorlauf an einer Kante im Innenraum den Fuß gestoßen und musste leider passen. So rückte Ben Tröster (TSV Bayer 04 Leverkusen / vormals TSG Lennestadt und goldgas Talent-Team) in die Rolle des Schlussläufers, die anderen drei Positionen waren wie im Vorlauf durch Florian Reichl (VfL Sindelfingen), Lennox Schmidt (SCC Berlin) und Alvin Mawumba (TV Wattenscheid 01) besetzt.

Und auch ohne den deutschen U20-Rekordler legte das Quartett ein schnelles Rennen hin: In 39,79 Sekunden belegten sie zunächst Rang acht, nach der Disqualifikation der Schweiz wurde das Resultat zu Platz sieben korrigiert. Nachdem Zeiten unter 40 Sekunden in den beiden Vorjahren kein Selbstläufer waren, stellten die Sprinter damit ihr gestiegenes Niveau unter Beweis. „Das Ergebnis ist okay. Vielleicht hätten wir ein bisschen mehr rausholen können“, sagte Alvin Mawumba nach dem Rennen.

Am Tag zuvor startete der Wattenscheider bereits in der Mixed-Staffel. Es war das erste Mal, dass bei einer U20-WM Staffel-Rennen über 4 x 100-Meter-Mixed ausgetragen wurden. Das DLV-Quartett hatte sich in 42,12 Sekunden mit der siebtbesten Zeit fürs Finale qualifiziert. Dort ging es in der Besetzung Jakob Bauerschlag (Kieler TB), Lena Anochili (Hamburger SV), Alvin Mawumba (TV Wattenscheid) und Delisha Domingos (TuS Lichterfelde) noch zunächst einen Platz nach vorne und wurde noch einmal neun Hundertstel schneller. Aufgrund der Disqualifikation Nigerias rückte das DLV-Team nachträglich auf Platz fünf vor. ■

leichtathletik.de



Favour Adesokan vom TV Wattenscheid 01 (Foto: Iris Hensel)

FAVOUR ADESOKANS VERMEINTLICHER BRONZE-WURF UNGÜLTIG

Ein solider Einstieg. Und dann alles raushauen. So lautete die Marschroute von Favour Adesokan (TV Wattenscheid 01) im Diskuswurf-Finale der U20-WM in Eugene (USA). Vorgelegt hatte gleich im ersten Durchgang die Chinesin Yixin Su mit 59,32 Metern. Favour Adesokan startete mit einem Sicherheitsversuch auf 53,97 Meter. Dass der zweite Versuch ungültig war – kein Grund zur Sorge. Der dritte Wurf segelte weit hinaus und wäre wohl in den Bereich ihrer Bestleistung von 57,22 Metern gegangen, wurde jedoch ungültig gegeben, da die Wattenscheiderin auf die Ringkante getreten war. Sie lag zu diesem Zeitpunkt auf Rang vier, hinter Su, deren Landsfrau Chenyi Ma (54,58 m) und der Zypriotin Marina Hadjicosta (53,99 m).

In Runde vier konnte Favour Adesokan, vor wenigen Wochen als goldgas Talent des Jahres ausgezeichnet, noch einmal etwas draufpacken. 55,78 Meter wurden gemessen, damit lag sie auf dem Bronzerang. Im Laufe des fünften Durchgangs wurde jedoch bekannt, dass der Wurf nach Video-Review ungültig gegeben worden war. Das erfuhr Favour Adesokan mitten im Wettkampf. Eine nervenaufreibende und frustrierende Situation für die 18-Jährige, die in den letzten beiden Versuchen noch einmal 53er-Weiten zeigte, aber nicht mehr groß auftrumpfte. Besonders bitter für die junge Athletin: Die Weite von 55,78 Metern hätte in der Tat zu Bronze gereicht.

Entsprechend enttäuscht zeigte sich Favour Adesokan laut leichtathletik.de: „Ich habe versucht, das auszublenden, aber ich konnte es nicht. Ich hab's verkackt, man kann es nicht anders sagen. Ich weiß, dass ich einen großen Fortschritt gemacht habe, darauf bin ich sehr stolz. Ich weiß, dass ich das ohne meinen Trainer nie geschafft hätte, deshalb hätte ich gerne eine Medaille gewonnen. Für ihn, für mich, für meine Familie, meinen Verein, für Deutschland. Ich bin enttäuscht und trotzdem stolz auf meine Entwicklung – ich habe letztes Jahr noch keine 50 Meter geworfen. Nächstes Jahr ist EM, man soll mich nicht vergessen und nächstes Jahr gehts weiter“. ■

leichtathletik.de

N

E

W

S



Lukas Müller (M. mit Urkunde) entwickelte mit dem Trainerteam das Turnierformat. Zur Premiere kamen rund 80 Kinder nach Rheda

„BEWEGT GEGEN RASSISMUS“ – EIN BESONDERES FUSSBALLTURNIER BEIM VFL RHEDA

Meike Ebbert
Foto: Verein

Er ist einer der wichtigsten Bausteine in der Qualifizierung des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) – die Vereinsmanager*in C-Ausbildung. Sie macht Ehrenamtliche für die Vorstandsarbeit fit. Ein Bestandteil der Ausbildung ist es, ein Projekt im eigenen Verein umzusetzen, so wie es auch Lukas Müller vom VfL Rheda gemacht hat.

Als Lukas Müller sich überlegt, was für ein Projekt er in seinem Verein umsetzen will, ist schon klar, dass es etwas für Kinder und Jugendliche sein soll. Schließlich ist er Jugendleiter beim VfL. Und es soll kein theoretisches Projekt sein, sondern etwas „das funktioniert, am besten auf dem Platz“, erzählt er. Dazu kommt, dass sich der Verein nachhaltig für Integration und Vielfalt einsetzt. Seine Idee: ein Fußballturnier, das sportlichen Wettbewerb mit demokratischer Wertevermittlung verbindet. Unter dem

Motto „Bewegt gegen Rassismus“ soll es beim VfL Rheda einen Turniertag geben, an dem Respekt, Gleichberechtigung und demokratische Werte ganz selbstverständlich erlebt werden. „Die Kinder sollten nicht das Gefühl haben, sie sitzen in der Schule und müssen sich für eine Antwort melden. Mir war wichtig, Demokratie mit dem zu verbinden, was ihnen ohnehin Spaß macht: Fußball spielen“, sagt der Jugendleiter. „Ich brauchte also ein Konzept, das Kinder spielerisch an das

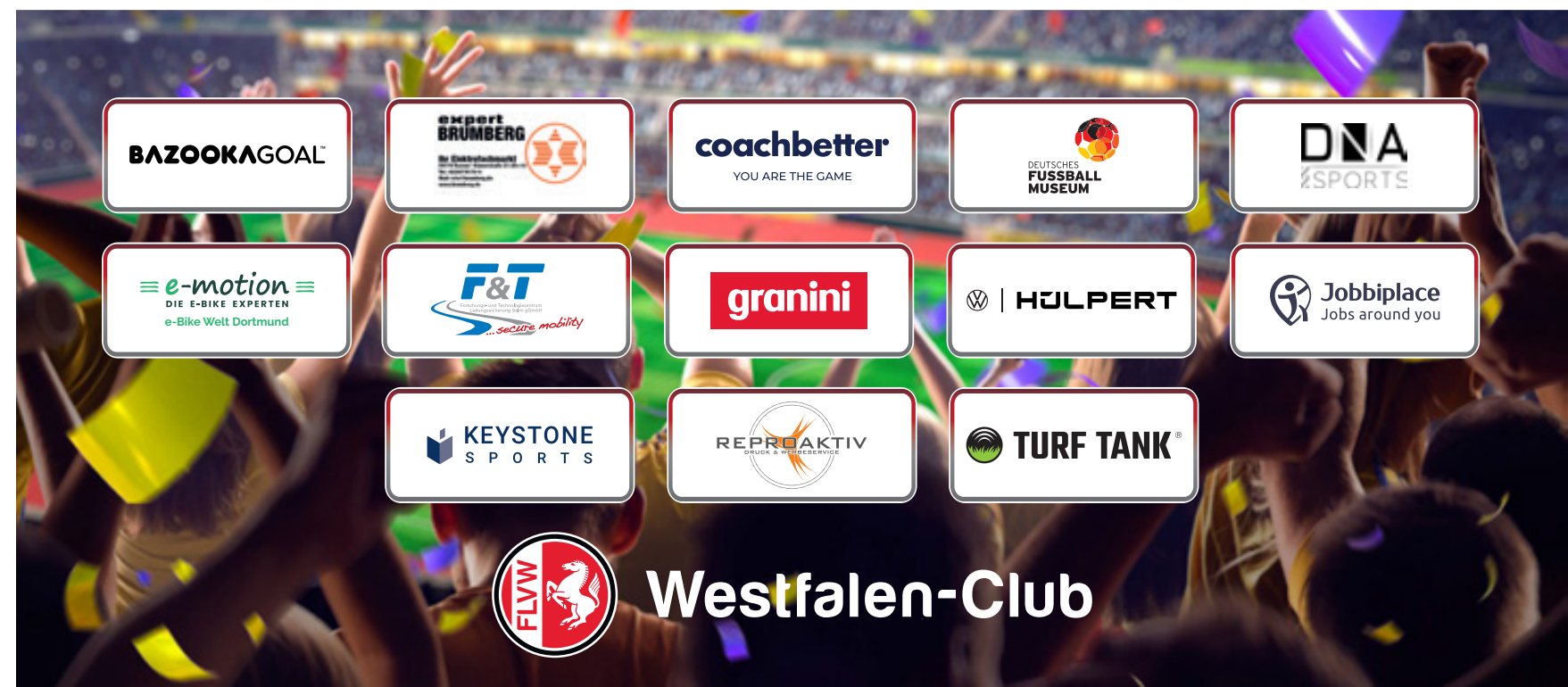
Thema heranführt, ohne den Fußball in den Hintergrund zu rücken. Klang logisch, war dann aber komplizierter als ich dachte“, lacht Müller.

MIT DEMOKRATIEVERSTÄNDNIS VORTEILE ERSPIELEN

Zusammen mit seinem Trainerteam entwickelte Müller ein Turnierformat. Die Mannschaften spielen aber nicht einfach nur um Tore und Punkte. Wer in seinem Spiel erfolgreich war, konnte sich zusätzliche Vorteile erspielen. Der Sieger der Partie bekam Fragen rund um das Thema Demokratie und Rassismus. Die Fragen – spannend und auch für manchen Erwachsenen gar nicht so leicht zu beantworten. „Was ist ein Vorteil?“ „Was kann man tun, wenn jemand ausgegrenzt und beleidigt wird?“ „Warum wäre es schlecht, wenn in einer Fußballmannschaft alle gleich sind?“ Mit der richtigen Antwort konnten die Teams Aktionskarten und damit Vorteile für das nächste Spiel gewinnen. Das Spiel mit einer 1:0-Führung starten zum Beispiel, das nächste Tor zählt doppelt oder es ist für den Gegner verboten, während des Spiels miteinander zu reden. Unterstützt wurde die Idee vom Jugendforum Rheda-Wiedenbrück und dem Bundesforum „Demokratie leben!“ – nicht nur finanziell, sondern auch fachlich. „Bis wir das alles rund hatten und so wasserdicht, dass es an einem Turniertag funktioniert, haben wir uns gemeinsam mit dem Trainerteam ganz schön die Köpfe zerbrochen“, erinnert sich Müller. Dazu kamen zahlreiche organisatorische Aufgaben: Die Aktionskarten mussten erstellt, Fragen formuliert, Spielbegleiter*innen eingewiesen und die Veranstaltung beworben werden. Auch angrenzende Schulen wurden angesprochen und waren sofort dabei.

„Das war für mich ein wichtiger Teil der Ausbildung“, erklärt Müller. „Ich habe gemerkt, wie viele einzelne Dinge zusammenspielen müssen, damit aus einer Idee am Ende eine funktionierende Veranstaltung wird“, so Müller, der am Morgen des Turniers „schon aufgeregt“ war.

Rund 80 Mädchen und Jungen nahmen an dem Turnier teil. Voller Eifer ging es um jeden Ball und jede Antwort. Aus einer vermeintlich einfachen Quizfrage wurde eine taktische Entscheidung. Die Kinder diskutierten miteinander, überlegten, berieten sich – und wollten natürlich unbedingt richtig liegen. Demokratie wurde ganz konkret. Auch die Bewertung am Ende des Turniers folgte nicht ausschließlich den klassischen Regeln. Neben den sportlichen Ergebnissen flossen die Antworten auf die Quizfragen und das Verhalten der Teams mit ein. Auffälliges Verhalten konnte sich negativ auswirken. Die klare Botschaft: „Gewinnen ist schön – aber wie man miteinander umgeht, ist mindestens genauso entscheidend.“ Bei „Bewegt gegen Rassismus“ ging es nicht einfach nur um einen Pokal, die Aktion zeigt, dass Vereine Orte sind, an denen demokratische Werte ganz selbstverständlich gelebt werden. An denen Kinder und Jugendliche lernen, Regeln einzuhalten, Entscheidungen zu akzeptieren, gemeinsam Lösungen zu finden, mit Niederlagen umzugehen und den Gegner zu respektieren. Für Müller ist genau das der entscheidende Punkt: „Demokratie muss nicht immer kompliziert erklärt werden. Man kann sie auch erleben – beim gemeinsamen Spielen, beim Gewinnen und Verlieren und vor allem im Umgang miteinander. Das zu gestalten und umzusetzen war wirklich toll. Vor allem weil es so gut funktioniert hat“, so Müllers Fazit. Und das der Kinder, die trotz schlechtem Wetter sichtlich Spaß an dem besonderen Turnier hatten. ■



Westfalen-Club



Tauscht bald die Meisterschale gegen die Torjägerkanone: Jonas Telschow

KIRCHHÖRDES MANN FÜR DIE REKORDE

Vielleicht kommt ja auch Jürgen Klopp zum Gratulieren vorbei. Wenn die deutsche Nationalmannschaft am 1. Oktober in der Nations League auf Serbien trifft, dann geht es für den neuen Bundestrainer um einen Aufbruch in bessere Zeiten. Für einen Amateurkicker aus Westfalen ist es fast die größtmögliche Bühne, um seine persönliche Auszeichnung entgegenzunehmen.

Heiko Buschmann
Foto: Kirchhörder SC 58 / privat

”

ES IST IRGENDWIE UNGLAUBLICH, DIE EHRUNG IN SOLCH EINEM RAHMEN ERLEBEN ZU DÜRFEN. DAS IST EINE RIESENEHRE, DASS DIE AMATEURFUSSBALLER SO IN DEN FOKUS GERÜCKT WERDEN.“

(JONAS TELSCHOW, TORJÄGER DES KIRCHHÖRDER SC 58 ÜBER DIE VERLEIHUNG DER „TORJÄGERKANONE FÜR ALLE“ BEIM NATIONS-LEAGUE-SPIEL DER DEUTSCHEN NATIONALMANNSCHAFT IN DER MÜNCHNER ARENA GEGEN SERBIEN)

Hälfte der Tore in Altena ging auf das Konto eines Spielers: Jonas Telschow.

Eine Klasse höher dürfte es nun viel schwerer werden, auch nur in die Nähe einer solchen Trefferbilanz zu kommen. Der Start in die Landesliga allerdings ist dem Aufsteiger gelungen. Das Derby beim SV Brackel 06 ging mit 1:0 an KSC 58 – Torschütze: Jonas Telschow.

TORJÄGERKANONE UND MASTERSTUDIUM

Bis er am 1. Oktober in München die „Torjägerkanone für alle“ in den Händen halten wird, dürften sicher noch ein paar Treffer hinzukommen. „Es ist irgendwie unglaublich, die Ehrung in solch einem Rahmen erleben zu dürfen“, kann Jonas Telschow seinen Stolz und seine Vorfreude auf den großen Tag in München kaum in Worte fassen. „Das ist einfach eine tolle Sache und eine Riesenehre, dass die Amateurfußballer so in den Fokus gerückt werden.“

In der Zwischenzeit geht es aber nicht nur darum, weiter für den Aufsteiger Kirchhörder SC in der Landesliga zu knipsen, sondern abseits des Fußballplatzes ein neues Kapitel aufzuschlagen. Der angehende Lehrer, der Deutsch und Sport auf Lehramt studiert hat und derzeit an einem Gymnasium in Iserlohn sein Referendariat absolviert, will ab Oktober seinen Master angehen. So schön der Fußball auch ist: Für Rekord-Torjäger Jonas Telschow gibt es noch mehr im Leben als das nächste Spiel und den nächsten Treffer. ■

Jonas Telschow, Stürmer des Kirchhörder SC 58, wird in der Münchner Arena die „Torjägerkanone für alle“ erhalten. Zwar wohl nicht aus den Händen von „Kloppo“, aber wer weiß, was da noch kommt? Mit sage und schreibe 71 Treffern hat der 26-Jährige den Bezirksligisten aus Dortmund zwar nicht im Alleingang eine Etage höher geschossen, doch seine Quote hat sich natürlich in ganz Deutschland herumgesprochen. Klar, dass der neue Landesligist umso froher ist, dass der Goalgetter den vielen Anfragen aus weitaus höheren Klassen durchweg eine Absage erteilt hat. „Ich habe viele Freunde im Verein“, betont Jonas Telschow. „In Kirchhörde kann ich mit meinen Kumpels zusammen kicken und den Spaß am Fußball ausleben. Daher kam für mich ein Wechsel nicht infrage.“ Sogar ein Regionalligist soll bei ihm angeklopft haben, außerdem verschiedene andere interessierte Klubs ab der Landesliga aufwärts.

„DER GEHÖRT IN DIE OBERLIGA“

„Der gehört eigentlich in die Oberliga“, heißt es daher im westfälischen Fußball, wenn die Rede von Jonas Telschow ist. Da hat der Harry Kane-Bewunderer auch schon gespielt, seine früheren Stationen lauten unter anderem Westfalia Rhynern, TuS Bövinghausen und FC Brünninghausen. Seit dem Sommer 2024 greift er nun für den Kirchhörder SC an. Nach fulminanten 51 Toren in seiner ersten Saison für die Rot-Weißen legte er in der zurückliegenden Serie noch einmal einen Gang zu und wurde schließlich mit 71 Buden zu Deutschlands bestem Torjäger in der achten Spielklasse. Ein neuer Rekord für die Bezirksliga, nachdem Ilyas Afsin in der Saison 2024/2025 für den SV Krupunder/Lohkamp 70-mal getroffen hatte. „Das ist nur mit einer guten Mannschaft möglich“, meint Jonas Telschow bescheiden. „Ohne die anderen Jungs ginge das nicht.“ Angesichts von am Ende 13 Punkten Vorsprung auf den Tabellenzweiten SV Arant Gevelsberg und einem fantastischen Torverhältnis von 168:35 mag man ihm recht geben. Aber: „Es ist schon so, dass meine Mitspieler mich gesucht haben“, sagt Jonas Telschow. „Sie wissen, dass sie mich vorne immer anspielen können. Wenn ich den Ball im 16er habe, dann weiß ich schon, wo der Kasten steht.“

IRGENDWANN NICHT MEHR ZU STOPPEN

Abtauchen, unsichtbar wirken und dann im entscheidenden Moment da zu sein: Das ist das Spiel von Jonas Telschow. Seinen Gegenleuten rechnet er dabei hoch an, dass sie trotzdem in der Regel fair versucht haben, ihn zu stellen – wenn auch oft ohne Erfolg, denn der Lauf des Kirchhörder Knipsers war irgendwann nicht mehr zu stoppen. „Als sich in der Rückrunde abzeichnete, dass es möglicherweise für einen neuen Torrekord reicht, haben wir das Spiel schon ziemlich auf mich zugeschnitten“, verrät Jonas Telschow.

So etwa beim Meisterstück: Mit einem fulminanten 18:0-Auswärtserfolg beim VfB Altena besiegelte der Kirchhörder SC bereits drei Spieltage vor dem Saisonende den Aufstieg. Die

GROßE UNTERSTÜTZUNG FÜR UNSERE KLEINSTEN

Dank des gemeinsamen Solidaritätspokals westfälischer Profivereine.
Jetzt kostenlose Ausbildung zum Kindertrainer*innen-Zertifikat
auf FLVW.de buchen.





Jetzt kostenlos anmelden!



Westfalen**Sport** # 05_2026
erscheint am 30. Oktober 2026

Impressum

Herausgeber:

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.,
Jakob-Koenen-Straße 2, 59174 Kamen
Telefon: 02307/371-0,
Fax: 02307/371-155,
E-Mail: post@flvw.de,
Internet: www.flvw.de

Redaktionsleitung FLVW:

Carola Adenauer (verantwortlich)
Meike Ebbert

Mitarbeiter:

Heiko Buschmann, Okan Cosgun,
Christian Schubert, Philipp Oppel

Umschlaggestaltung/Layout/Grafik/Satz:

Volker Pecher, Essen

Agenturen:

Getty, Stock.Adobe.com / Odua Images

Anzeigen:

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V., Kamen.
FLVW Marketing GmbH

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos usw. übernehmen wir
keinerlei Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht
unbedingt die Meinung der Herausgeber wieder. Beiträge und vom
Herausgeber gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt.
Abdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung
des Herausgebers gestattet.





FAIRPLAY IN JEDEM SPIEL




fairplaypokal.de

KI generiert

DEIN VEREIN IN ADIDAS



adidas.com/adidasteam

**JETZT SCANNEN
& TEAMWEAR
ENTDECKEN**



Statte deinen Verein mit den neuesten Trikots, Trainingwear und Accessoires von adidas TEAMWEAR aus. Einfach registrieren und wir verbinden dich mit dem passenden Händler.



adidas.com/adidasteam