

Alissa Buhrmann	Lübecker RG	Weihnachtsfeier für Junior*innen B und A
Katharina Rogosch	Lübecker RG	Sportlicher Adventskalender
Henri Stüler	Lübecker RG	Weihnachtsfeier der LRG-Kindergruppe
Jonas Radau Frederik Seidel Annika Wehling Gesa Wingefeld	Emshorner RC	Jugendbetreuertreffen
Florian Cordes Bjarne Petrich Claas Scheer Nele Schrange Greta Wollmer	Preetzer RC	24-Stunden Indoor Rudern
Fabian Burgwedel	Möllner RC	Möllner-Ruder-Triathlon
Mathis Abegg Bjarne Strecker	RG Germania Kiel	Mitgliedergewinnung Jugendgruppe
Melanie Wallschläger	RG Geesthacht	Gesundheitssport Rudern
Erik Elbrecht Felix Grove	DRC Schleswig	Planung des 120-jährigen Jubiläums der SRR
Mia Bruhn Sven Traulsen	Helene-Lange-Gymnasium RC	Dodgeballturnier als Abschluss der Wintersaison
Lina Balke	Lübecker FRK	Jugendweihnachtsfeier
Marco Rudolph	Reinfelder RG	Aufbau einer neuen Website für den Verein
Maibritt Grossert Moritz Lohmann	RK Flensburg	Wiederbelebung des Langlauf-Trainingslagers der Jugendgruppe
Henrike Puls	Segeberger RC	Aktion mit den Kindern und Jugendlichen

Projekt Trainer C: Weihnachtsfeier für Junior*innen B und A

Wer: Junior*innen B/A sowie Senior*innen der gemeinsamen Trainingsgruppe

Wann: 22.12.2025, Start 16 Uhr

Wo: Jugendraum der **Lübecker Ruder-Gesellschaft von 1885 e.V.**

Projektvorstellung und Ziel:

Die Idee für dieses Projekt ist aus dem mittlerweile traditionellen weihnachtlichen Plätzchen- oder Waffeln-Backen der Kindergruppe der LRG entstanden. Da ich jedoch die Trainingsgruppe der Junior*innen A und B sowie einzelner Senior*innen betreue, hielt ich es für sinnvoll, das Event ein wenig anzupassen. Der Fokus des Projektes liegt hierbei auf zwei wesentlichen Punkten. Ich würde einerseits gern durch das entspannte Zusammensitzen mit weihnachtlichem Ambiente den Teamgeist innerhalb der Gruppe stärken. Ich hoffe, dass man sich dadurch besser kennenlernen kann. Dabei geht es mir vor allem um die „Auflockerung“ des Verhältnisses von mir zu den Sportler*innen und darum einen Eindruck zu bekommen, wie die individuellen Einstellungen zu bestimmten Trainingsrelevanten Themen sind.

Hier kommt der zweite Punkt zum Tragen: Ziel der Veranstaltung ist es über Erholung/Regeneration vor und nach dem Training, mögliche Zielwettkämpfe und Wege in die Nationalmannschaft vor allem neben Schule und Studium zu sprechen. Hierfür werde ich keine Präsentation vorbereiten, aber ein paar Produkte mitbringen, die unterstützend sein können (Nahrungsergänzung, Aminosäuren etc.) und diese den Sportler*innen zeigen. Unterstützt werde ich bei dem Projekt von Max-Lennart Rosenfeld, ebenfalls LRG-Sportler, welcher selbst internationale Wettkämpfe gefahren ist und viele eigene Erfahrungen weitergeben kann. Max Weg in die Nationalmannschaft ist dabei ein wenig anders verlaufen als meiner und zur Zeit studiert er in Großbritannien und rudert dort mit dem Ziel, sich im folgenden Jahr in Dortmund für das Team Deutschland-Achter anzubieten.

Mit Max und mir als Ansprechpartner erhoffe mir von dem Projekt, viele offene Fragen beantworten zu können und ganz unterschiedliche Wege aufzuzeigen, wie man seine Ziele erreichen kann. Dabei soll es vor allem darum gehen, zu normalisieren, dass „Erfolg“ relativ ist und Leistungsverbesserung nicht linear ist. Auch in einer sportlichen Karriere gibt es Hoch- und Tiefpunkte und damit umgehen zu können, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Ziel.

Projektplanung und Durchführung

Für das Projekt müssen Zutaten für alkoholfreien Punsch, Kakao sowie Kekse und Lebkuchen eingekauft werden. Diese werden durch die Organisatorin des Projekts bezahlt. Die Mengen wurden anhand der Zusagen für die Weihnachtsfeier bestimmt.

Die Teilnehmenden wurden durch eine Einladung in der Trainings-WhatsApp-Gruppe informiert und das Event fest in den Trainingsplan integriert. Eine Woche vorher wurde zusätzlich nochmal eine Erinnerung gesendet.

Die organisierenden Personen bereiten die Räumlichkeit eine Stunde vor Beginn der Feier vor (weihnachtliche Deko, Punsch und Kakao aufwärmen). Dabei haben einige Sportler*innen beim Aufbau geholfen.

Es waren insgesamt 15 Sportler*innen und die Betreuenden anwesend. Während der Feier wurde entspannt über verschiedene Themen gesprochen und gemeinsam gespielt. Das Treffen wurde nach 3 Stunden beendet und gemeinsam aufgeräumt.

Fazit/Reflektion

Im Bezug auf die Planung und Organisation der Weihnachtsfeier sollte fürs nächste Mal bedacht werden, dass sich am Anfang der Weihnachtsferien der Schüler*innen schon einige Personen im Urlaub befinden und so nicht an der Feier teilnehmen können. Zudem wäre ein weiteres mögliches organisatorisches Element, Spenden für eine größere Weihnachtsfeier zu sammeln, bei der es weitere Aktivitäten (wie Plätzchen backen oder ähnliches) gibt.

Insgesamt hat mir das Zusammenkommen sehr gut gefallen und für den geringen organisatorischen Aufwand hatten wir eine tolle entspannte Feier, welche ich genutzt habe, um die Sportler*innen besser kennen zu lernen. Dabei ist es ganz nebenbei in einigen Gesprächen auch zum Austausch über den Rudersport und unsere Erfahrungen gekommen, was ich mir so sehr gewünscht hatte. Ich habe das Gefühl bekommen, es hatten alle Spaß und wir konnten unser Wissen nahebringen, ohne den Zwang eines belehrenden Rahmens (wie bei einer Präsentation) zu haben.

Alles in allem bin ich sehr zufrieden und habe viel gelacht. Das Einzige, was schade ist, ist, dass ich vergessen habe, Fotos zu machen.

Katharina Rogosch
Lübecker Ruder-Gesellschaft von 1885 e.V.

„Sportlicher Adventskalender“

Projektvorstellung und Ziel

Mit meinem Projekt wollte ich die Adventszeit auch im Trainingsalltag besonders gestalten. In der Adventszeit fehlen die Kinder der Trainingsgruppe (11 bis 14 Jahre) häufiger beim Training aufgrund von Terminen oder krankheitsbedingter Ausfälle. Damit aber die Bewegung im Alltag nicht zu kurz kommt, habe ich einen sportlichen Adventskalender mit kleinen täglichen Übungen erstellt. Der Schwerpunkt lag auf Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen, die ohne Material selbstständig zu Hause durchgeführt werden können. Ziel des Projekts war es, die Kinder zu regelmäßiger Bewegung außerhalb des Vereinstrainings zu motivieren, ihnen ein einfaches Übungsprogramm für zu Hause zu vermitteln und ihre Selbstständigkeit im sportlichen Handeln zu fördern. Am Ende des Projekts sollte jedes Kind über ein kleines Übungsprogramm verfügen, das bei Trainingsausfällen oder in freien Zeiten genutzt werden kann.

Projektplanung und -durchführung

Das Projekt wurde in dieser Form erstmals durchgeführt. Die einzelnen Übungen waren den Kindern größtenteils bereits aus dem regulären Training bekannt, der Ansatz, täglich selbstständig eine Übung durchzuführen, war jedoch neu.

Im Zeitraum vom 1. bis 24. Dezember wurde den Kindern täglich ein Foto mit der jeweiligen Übung des Tages inklusive Wiederholungsangabe zugeschickt. Jede Übung wurde zusätzlich durch eine Grafik verständlich dargestellt. An Trainingstagen wurden die Übungen gemeinsam im Training durchgeführt, an trainingsfreien Tagen sollten die Kinder die Übung selbstständig zu Hause umsetzen.

Alle Übungen bestanden aus Stabilisations-, Beweglichkeits- oder Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und waren bewusst einfach gehalten, um eine problemlose Durchführung zu ermöglichen.

Wann	Wer	Was
November	Katharina Rogosch	Erstellung des sportlichen Adventskalenders
1. bis 24. Dezember	Katharina Rogosch	Tägliches Verschicken des Fotos mit der Übung des Tages
1. bis 24. Dezember	Kinder der Trainingsgruppe	Selbstständige Durchführung der täglichen Übung

Fazit/ Reflexion

Das Projekt ist insgesamt sehr gut gelaufen. Die meisten Kinder nahmen den sportlichen Adventskalender gut an und zeigten Interesse an den täglichen Übungen. Rückfragen zur Ausführung kamen kaum, was darauf hindeutet, dass die Übungen verständlich waren. Manche Kinder erinnerten mich sogar, falls ich die tägliche Übung noch nicht direkt am Morgen verschickt hatte. Teilweise wurden mir Fotos geschickt, wie sie zu Hause übten. Positiv hervorzuheben ist die einfache Umsetzung ohne großen organisatorischen Aufwand und die gute Integrierbarkeit der Übungen in den Alltag. Zudem wurde die Selbstständigkeit der Kinder gefördert. Kinder, die kein Interesse hatten, konnten sich einfach rausnehmen und mussten nicht mitmachen. Als Verbesserung für zukünftige Durchführungen würde ich noch Differenzierungsmöglichkeiten für die Übungen anbieten.

Der sportliche Adventskalender kann als Ferienprogramm oder als Übungsprogramm für zu Hause genutzt werden. Langfristig könnte das Projekt dazu beitragen, dass Kinder Bewegung nicht nur mit dem Vereinstraining, sondern auch mit Eigeninitiative und Freude verbinden.

Sportlicher Adventskalender



Ziele:

Verbesserung & Stabilisation und Beweglichkeit

Einfaches Übungsprogramm für zu Hause

Regelmäßige Bewegung & Selbstständigkeit

Weihnachtsfeier der LRG-Kindergruppe

Henri Stüler

Lübecker Rudergesellschaft von 1885 e.V.

Projektvorstellung und -ziel

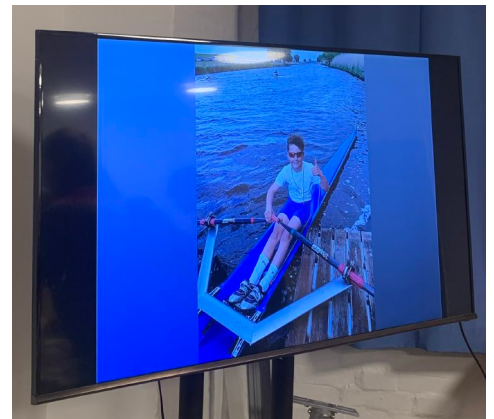
Für mein Projekt für die Trainer-C-Lizenz wollte ich ein Projekt auswählen, bei dem die Kinder die Möglichkeit haben, auch mal außerhalb des regulären Trainings Zeit miteinander zu verbringen, weil dies im normalen Trainingsalltag manchmal etwas kurz kommt und eine gut vernetzte Gruppe natürlich offener miteinander umgehen kann. Alle sollten eine schöne gemeinsame Zeit haben und mit schönen Erinnerungen und den Taschen voll Keksen nach Hause gehen. Mit dem Projekt wollte ich der Gruppe die Möglichkeit geben, außerhalb des regulären Trainings ein bisschen „Teambuilding“ zu betreiben.



Projektplanung und -durchführung

Hintergrund zum Projekt

In den vergangenen Jahren gab es bereits Weihnachtsfeiern in den verschiedenen Gruppen der LRG, auch in der Kindergruppe. Ich war jedoch noch bei keiner von diesen dabei. Daher setzte ich mich zunächst mit meiner Kollegin Katharina Rogosch, die die Kindergruppe schon seit einigen Jahren leitet, zusammen. Mit Katha konnte ich den groben Rahmen besprechen und sie gab mir noch ein paar gute Tipps aus ihrer eigenen Erfahrung.



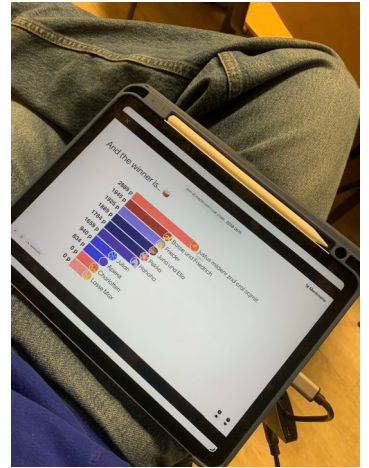
Inhalt des Projekts

Wir haben uns alle zusammen im Jugendraum der Lübecker Rudergesellschaft getroffen und gemeinsam Kekse ausgestochen, verziert und gebacken. Als die Kekse fertig waren, haben wir sie natürlich gegessen. Getränke, wie unter anderem Punsch und Cola gab es auch. Nebenbei lief auf dem Fernseher eine Diashow mit Bildern aus der vergangenen



Weihnachtsfeier der LRG-Kindergruppe

Saison und Weihnachtsmusik. Im Anschluss daran haben wir gewichtet, wofür jeder vorher ein kleines Wichtelgeschenk im Wert von bis zu 5€ mitbringen sollte. Es gab ein kleines Quiz mit Fragen über Regatten und die LRG. Anhand der Platzierungen bei Quiz wurde die Reihenfolge festgelegt, in der sich alle ihre Wichtelgeschenke aussuchen durften. Ebenfalls sind wir mit den Kindern den Regattakalender für 2026 durchgegangen, damit alle, vor allem die neuen Mitglieder, wissen, was in der kommenden Saison auf sie zukommt.



Was?	Wann?	Wer?
Klären des finanziellen Budgets mit dem Finanzvorstand	05.12.2025	Henri, Yannik (unserer Finanzvorstand)
„Buchung“ des Jugendraums	05.12.2025	Henri, Yannik
Schreiben der Einladung	06.12.2025	Henri
Einkauf von Getränken und Zutaten für den Teig	16.12.2025	Henri
Zubereiten des Teigs für die Kekse	17.12.2025	Henri
Vorbereiten des Jugendraums	17.12.2025	Henri
<u>Weihnachtsfeier</u>	17.12.2025	Henri, Katha
Aufräumen des Jugendraums	17.12.2025	Henri, Katha
Abrechnung der geleisteten Auslagen mit dem Finanzvorstand	19.12.2025	Henri, Yannik

Fazit/Reflexion

Das Projekt hat allen Beteiligten sehr viel Spaß gemacht. Bei nächsten Mal wäre es jedoch gut, sich vorher mit den technischen Gegebenheiten vor Ort zu beschäftigen. Die Fotos auf dem Fernseher anzuzeigen und Musik laufen zu lassen, hat uns am Anfang einige Probleme bereit, daher müsste man dies einfach vorher schonmal ausprobieren. Ansonsten gab es beim Projekt keine großartigen Schwierigkeiten. Das vorher abgesprochene Budget von 40€ für die Feier wurde nicht überschritten.

Wir wollen die Weihnachtsfeier in 2026 auf jeden Fall wieder durchführen. Vielleicht kann man dann anstatt von Keksen Waffeln backen o. ä., um ein bisschen Variationen hineinzubringen.



Jugendbetreuertreffen am 15.01.

organisiert von Annika, Gesa, Frederik und Jonas

Am 15. Januar fand im Elmshorner Ruderclub ein Jugendbetreuertreffen statt. Jugendbetreuer übernehmen im Verein eine zentrale Rolle bei uns. Sie organisieren und begleiten das Training, betreuen Kinder und Jugendliche bei Aktivitäten und Regatten und wirken an der Planung und Umsetzung von Vereinsaktionen mit.

Das Treffen diente dem Austausch innerhalb dieses Teams sowie der gemeinsamen Weiterentwicklung der Jugendarbeit.

ORGANISATION

Die Organisation und Durchführung des Treffens übernahmen Annika, Gesa, Fred und Jonas. Durch eine frühzeitige Planung und klare Aufgabenverteilung konnte ein strukturierter Ablauf mit einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm umgesetzt werden. Vor Beginn des Treffens kamen wir gemeinsam im Club zusammen. Durch die Nutzung der vereinseigenen Küche konnte das Essen größtenteils gemeinsam vor Ort vorbereitet werden. Zusätzlich brachten wir einzelne Organisierende Speisen von zu Hause mit.

Im Vorfeld des Treffens wurde gemeinsam eingekauft, wobei bewusst auf ein kostengünstiges Angebot im Discounter geachtet wurde. Dadurch konnten die Ausgaben gering gehalten werden, sodass der Teilnahmebeitrag für alle erschwinglich blieb und die Kosten fair für jeden abgedeckt werden konnten.

DAS TREFFEN

Zu Beginn des Treffens stand der inhaltlich-organisatorische Teil im Vordergrund. Dabei wurde gemeinsam reflektiert, welche Aktionen und Abläufe in der vergangenen Zeit besonders gut gelungen sind und an welchen Stellen noch Verbesserungspotenzial besteht. Zudem wurden anstehende Themen und Termine besprochen, darunter kommende Vereinsaktionen wie das Anrudern, neue Regelungen im Jugendbereich, ein mögliches Handynutzungskonzept, Fragen zur Vereinskleidung sowie weitere geplante Aktivitäten der Jugendabteilung. Im

Anschluss daran ging das Treffen in einen offenen und geselligen Teil über. Ein zentraler Programmpunkt war die Cocktailbar, die von Annika und Gesa vorbereitet und betreut wurde. Angeboten wurden zwei alkoholfreie Cocktails mit den Namen „Jugend Power“ und „Vereinsliebe“, die im Vorfeld gemeinsam ausgewählt worden waren. Die Cocktailbar wurde sehr gut angenommen. Ergänzt wurde das Angebot durch ein vielseitiges Fingerfood-Buffer, das gemeinsam organisiert wurde. Dazu gehörten eine Gemüsebar, Nudelsalat, Pizzaschnitten, Bruschetta, Würstchen im Schlafrock, Käse mit Weintrauben, Tomate-Mozzarella sowie Baguette. Als Nachtisch wurde ein Spekulatius-Dessert im Glas angeboten. Zusätzlich wurde ein Spiel- und Freizeitprogramm organisiert. Dazu zählten ein Mario-Kart-Turnier sowie ein Stadt-Land-Fluss-Spiel mit Bezug zu Rudern.

REFLEXION

Rückblickend zeigte sich, dass die Aufgaben innerhalb des Organisationsteams gut verteilt waren und die Zusammenarbeit insgesamt sehr gut funktionierte. Gleichzeitig wurde deutlich, dass die Planung und Koordination der vielen Programmpunkte zeitweise mit Stress verbunden war. Durch die gute Abstimmung konnten jedoch alle geplanten Inhalte erfolgreich umgesetzt werden. Das Treffen war nahezu vollständig besucht, mit fast 15 anwesenden Jugendbetreuern, was das große Interesse und die hohe Identifikation mit der Jugendarbeit widerspiegelte.

Insgesamt war das Jugendbetreuertreffen sehr gelungen. Für zukünftige Jugendbetreuertreffen ist geplant dieses Format erneut aufzugreifen. Gleichzeitig wurde angeregt, den organisatorischen Aufwand zu reduzieren, beispielsweise durch das Bestellen eines Essens oder eine stärkere Einbindung aller Teilnehmenden in die Vorbereitung, um die Belastung gleichmäßiger zu verteilen.





24h Indoor Rudern

Greta, Claas, Florian, Bjarne, Nele

Projektvorstellung und Ziel

Unser Projekt des 24h indoor Ruderns entstand durch eine gemeinsame Überlegung von Nele, Greta, Claas, Florian und Bjarne. Beim Trainerlehrgang wurden wir ebenfalls darauf aufmerksam, als uns Projekte anderer Teilnehmer vorgestellt wurden. Nach einer kurzen Überlegung haben wir uns dann dafür entschieden, ein 24h Indoor-Rudern durchzuführen. Das Ziel sollte sein, herauszufinden, wie weit wir und unsere RuderKinder an die körperlichen und mentalen Grenzen gehen. Wichtig war es uns dabei, die Rudergemeinschaft bei diesem Projekt zu stärken, indem wir alle gemeinsam an der Durchführung teilnehmen.

Sportliche Ziele

- gemeinsame Erreichung der gesamten 24h
- jeder seine gesteckten Zeiten einhält
- Konstanten Durchschnitt fahren

Persönliche Ziele

- Verbesserung der eigenen mentalen Belastbarkeit
- Erlernen von Durchhaltevermögen
- Umgang mit körperlichen Tiefpunkten
- Zusammenhalt und Verlässlichkeit in der Gemeinschaft

Organisatorische Ziele

- Strukturierte Trainingsvorbereitung
- Ernährungs- und Pausenstrategien entwickeln
- Dokumentation und Auswertung der Leistungen



Vorbereitung

- Terminfindung und Festsetzung
- Räumlichkeit buchen
- Einladung schreiben und an Verteiler senden
- Zustimmung der gesetzlichen Vertreter einholen
- Planung und Durchführung des Einkaufs der Lebensmittel
- Einteilung der Teams und Rennzeiten

Planung

Unser Projekt, gab es das erste Mal bei uns im Verein.

- Wer hat was gemacht:*
- geplant haben wir es alle
 - einkaufen waren vier von uns
 - aufgebaut und gekocht haben wir alle
 - Aufsicht beim Ergo fahren hatten wir alle
 - abgebaut und aufgeräumt haben wir auch alle zusammen



Durchführung

Das 24-h-Ruder findet in zweier Teams auf Ruderergometern statt. Dabei wurden die Teams so eingeteilt, dass die Belastung dem Alter entsprechend angepasst ist.

A-Junioren und Juniorinnen fahren 1 Stunde und B-Junioren und Juniorinnen sowie die Kinder fahren 30 Minuten. Es wird darauf geachtet, dass zwischen den gefahrenen Zeiten genug Erholungszeiten eingeplant sind.

Herausforderungen

- Schlafmangel
- Muskelermüdung
- Motivationstief
- Gefahren von Überlastung oder Krämpfen

Mehrwert

- Stärkung der körperlichen Ausdauer
- Mentale Stärke weiterentwickeln
- Erfahrungen in der Planung und Durchführung von Projekten sammeln
- Stärkung der Sportlergemeinschaft

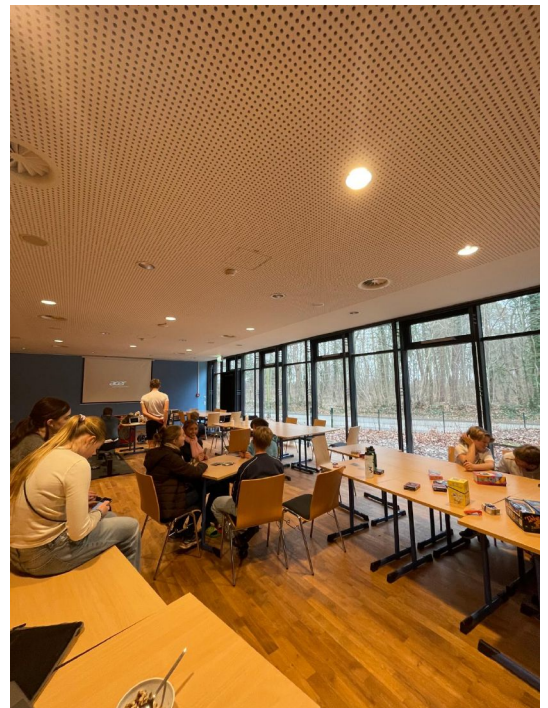
Fazit

Unser Projekt war ein voller Erfolg. Es haben insgesamt 23 Ruderer der Altersklassen 12-55 teilgenommen.

Das 24-h-Rennen wurde mit insgesamt 595.198 Metern absolviert.

Alle hatten viel Spaß beim gemeinsamen Anfeuern, Spielen in den Pausen, gemeinsamen Kochen und Essen.

Wir möchten dieses Event einmal jährlich in unseren Ruderterminkalender integrieren.



Projektarbeit – Trainer-C DOSB Leistungssport Rudern

Möllner-Ruder-Triathlon

Name: Fabian Burgwedel
Verein: Möllner-Ruderclub



1. Einleitung

Im Rahmen der Ausbildung zum Trainer-C entstand im Winter 2025 die Idee, ein neues sportliches Projekt für die Trainingsgruppe des Möllner-Ruderclubs, sowie andere Sportbegeisterte zu entwickeln. Ziel war es, die Sportlerinnen und Sportler in der wettkampffreien Zeit nach der Deutschen Jugendmeisterschaft (DJM) weiterhin zu motivieren, die Gemeinschaft zu stärken und gleichzeitig den Kontakt zu anderen Vereinen der Region auszubauen. Aus dieser Überlegung heraus entstand der **Möllner-Ruder-Triathlon** – ein innovatives Event, das klassische Triathlon-Elemente mit dem Rudersport verbindet und so eine neue sportliche Herausforderung schafft.

2. Projektvorstellung und Projektziel

2.1 Entstehung der Idee

Das Trainerteam suchte nach einer Möglichkeit, die Trainingsgruppe enger zusammenzuführen und gleichzeitig ehemalige Ruderkameraden sowie benachbarte Vereine einzubinden. Besonders in der Sommerpause nach der DJM fällt es vielen Sportlern schwer, die Motivation hochzuhalten. Ein gemeinsames Event mit sportlichem Reiz sollte hier Abhilfe schaffen.

2.2 Thematischer Schwerpunkt

Der Schwerpunkt des Projekts liegt auf der Schaffung einer neuen sportlichen Herausforderung in der wettkampffreien Zeit. Der Triathlon soll:

- die allgemeine Fitness der Sportler erhalten und fördern,
- den Wiedereinstieg ins reguläre Training erleichtern,
- Abwechslung zum ruderischen Trainingsalltag bieten,
- den Teamgeist stärken.

2.3 Ziele und Absichten

Mit dem Möllner-Ruder-Triathlon verfolgt das Projektteam mehrere Ziele:

- Stärkung der Bindung innerhalb der Trainingsgruppe
- Vernetzung mit anderen Vereinen der Region
- Öffnung des Vereins nach außen, z.B. über Social-Media
- Schaffung neuer Kooperationen, etwa mit Fitnessstudios oder der DLRG Mölln
- Langfristige Etablierung eines jährlichen Events

Der Triathlon soll nicht nur sportlich fordern, sondern auch als Begegnungsplattform dienen, um neue Kontakte zu knüpfen und den Rudersport in der Region sichtbarer zu machen.

3. Projektplanung und Projektdurchführung

3.1 Hintergrund

Ein Triathlon in Kombination mit Rudersport ist in der Region bisher einzigartig. Das Projekt stellt daher eine innovative Ergänzung zum bestehenden Trainings- und Veranstaltungsangebot dar. Durch die Mischung aus Ausdauerdisziplinen und ruderbezogenen Elementen entsteht ein Event, das sowohl für aktive Ruderer als auch für ehemalige Sportler, diverser Sportarten, attraktiv ist.

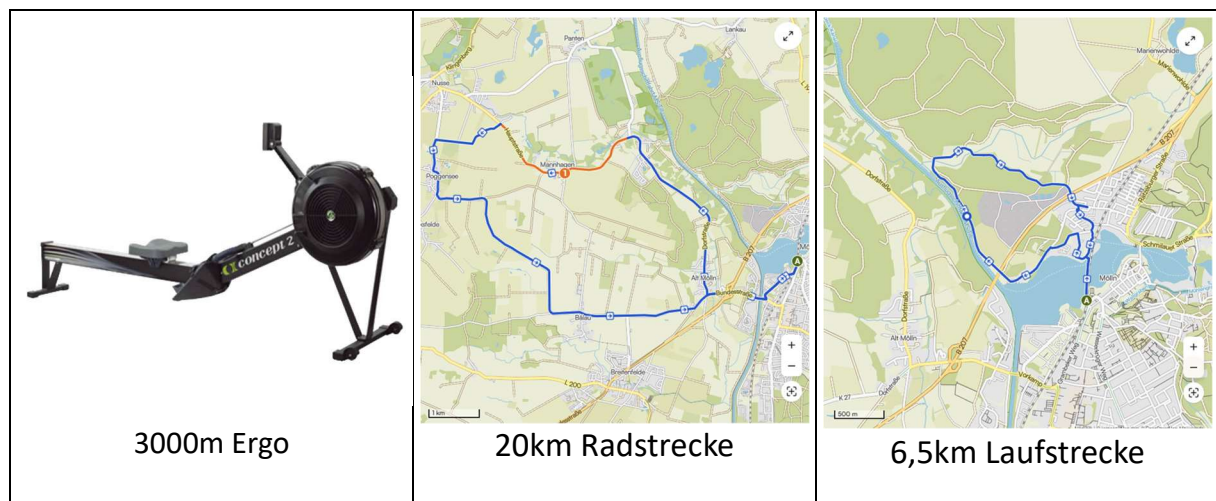
3.2 Inhalt des Projekts

Der Möllner-Ruder-Triathlon besteht aus drei Disziplinen:

- 3000m Ergometer
- 20km Rennradfahren
- 6,5km Laufen

Diese Kombination fordert Kraft, Ausdauer und taktisches Geschick. Die Reihenfolge orientiert sich am klassischen Triathlon, wurde jedoch an die Bedürfnisse des Rudersports angepasst.





3.3 Aufgabenverteilung

Aufgabe	Verantwortliche Person
Vereinsheim reservieren / Vorstand informieren	Fabian Burgwedel & Ralf Seilfried
Trainingsgruppe informieren	Marc Suxdorf & Fabian Burgwedel
Organisation der Verpflegungsstände, sowie Streckenposten	Eltern der eigenen Sportler und Mitglieder des Möllner-Ruderclubs
Errichtung eines Beamer und Organisation des Ergometer-Wettkampf mit der Software – ErgRace und ErgoData von Concept2	Fabian Burgwedel
Errichtung der Wechselzone	Marc Suxdorf, Marcel Bruns & Fabian Burgwedel
Bereitstellung von Grillgut	Fleischerei Marx
Streckenplanung Laufen	Marc Suxdorf
Streckenplanung Rad	Fabian Burgwedel
Organisation für den Wettkampf via Teams	Fabian Burgwedel
Bereitstellung Utensilien für den Wettkampf wie z.B. • Absperrband • Becher • Tische für Streckenposten • Pavillon • Wechselzone	Möllner-Ruderclub & Eltern

Die klare Aufgabenverteilung erleichterte die Vorbereitung und sorgte für eine strukturierte Planung.

4. Fazit

4.1 Projektverlauf

Das Projekt konnte aufgrund mehrerer Krankheitsfälle bislang nicht durchgeführt werden. Die Idee war, die Disziplinen einzeln im Wintertraining durchzuführen und am Ende die Zeit zusammenzurechnen. Ein einfacher „Prototyp“ zum geplanten Sommer-Wettkampf.

Dennoch war die Resonanz durchweg positiv. Die Trainingsgruppe zeigte großes Interesse, diskutierte bereits mögliche Taktiken und freute sich auf die neue Herausforderung. Auch aus anderen Vereinen kamen erste Rückmeldungen, die auf eine zukünftige Teilnahme hoffen lassen.

4.2 Was war gut?

- Die Idee wurde von allen Beteiligten begeistert aufgenommen.
- Die Planung verlief strukturiert und wurde von vielen Seiten unterstützt.
- Die Kombination aus Rudern und Triathlon ist innovativ und einzigartig.
- Das Projekt soll die Identifikation mit dem Verein stärken.

4.3 Was könnte verbessert werden?

- Ein fester Ausweichtermin sollte eingeplant werden, um Krankheitswellen oder Wetterrisiken abzufangen.
- Eine frühe Einbindung externer Vereine könnte die Teilnehmerzahl erhöhen.
- Eine detaillierte Social-Media-Strategie könnte die Reichweite des Events und des Vereins steigern.

4.4 Zukunftsaussichten

Der Möllner-Ruder-Triathlon hat das Potenzial, sich als **jährliches Event** zu etablieren. Langfristig **könnte** daraus ein regionales Sportfest entstehen, das:

- Sportler aus ganz Schleswig-Holstein anzieht,
- Kooperationen mit lokalen Partnern stärkt,
- den Rudersport in der Öffentlichkeit sichtbarer macht.

Damit bietet das Projekt eine hervorragende Grundlage, um den Verein weiterzuentwickeln und die Gemeinschaft im Rudersport nachhaltig zu fördern.

Mitgliedergewinnung Jugendgruppe

Wir, Bjarne Strecker und Mathis Abegg, von der Rudergesellschaft Germania Kiel, planen eine Aktion an den Kieler Gymnasien um neue Mitglieder für unsere Kinder- und Jugendtrainingsgruppe zu rekrutieren.

Der Bedarf entstand aus einer Mitgliederknappheit die vor allem durch vermehrte Schulabgänge und Umzüge ausgelöst war. Aktuell setzt sich unsere Trainingsgruppe zusätzlich aus sehr vielen verschiedenen Altersklassen von 9 bis 19 Jahren zusammen.

Wir überlegten also an den verschiedenen Kieler Gymnasien die keinen eigenen Schulruderverein haben eine Werbeaktion zu starten und fokussierten uns für dieses Projekt zuerst auf die Ricarda-Huch-Schule und das Ernst-Balach-Gymnasium.

Es soll darum gehen eine Schulstunde in Zusammenarbeit mit den Sportlehrkräften zu gestalten, um den Kindern das Rudern näher zu bringen und sie für unseren Verein zu begeistern.

Dieses Projekt ist keine neue Idee, sondern gab es in ähnlicher Form bereits vor mehreren Jahren und über diesen Weg sind auch einige unser Vereinsmitglieder in unsere Jugendgruppe gekommen.

Wir begannen zuerst mit der zeitlichen Planung, wobei wir uns auf Ende März einigten um so nach dem Anrudern mit den neuen Kindern direkt auf dem Wasser beginnen zu können und, weil wir finden, dass Rudern im Boot deutlich anschaulicher ist, als auf dem Ergometer. Deshalb bleibt unser Projekt hier leider nur in Planung und schafft es nicht in die Umsetzung. Die Vorstellung wird eine 45 minütige Schulstunde dauern und in der Schulsporthalle stattfinden.

Inhaltlich entschieden wir uns mit mehreren Ergometern, einem Skiff und einer Leinwand in die Schulen zu gehen.

Die Stunde wird sich folgendermaßen aufbauen:

Es beginnt mit einer Begrüßung und einer schnellen und grundlegenden Erklärung des Rudersports. Auf der Leinwand werden wir Bilder und Videos zeigen um das Erklärte zu veranschaulichen. (10min)

Der zweite Teil beinhaltet die Einteilung in Gruppen, in denen am Ergometer das Rudern ausprobiert werden kann. Hierbei wird jeweils ein Trainer für eine Gruppe verantwortlich sein und die Gruppengröße ca. 8 Kinder umfassen. Währenddessen gibt es für die inaktiven Gruppenmitglieder die Möglichkeit sich für ein kleines Quiz zum Thema Begriffe beim Rudern vorzubereiten. Dazu werden verschiedene Bildkarten ausgelegt, auf deren Rückseite jeweils die Lösung steht. Das Quiz selbst wird am Ende ausgeteilt, um einen Anreiz zu schaffen zu einem späteren Zeitpunkt erneut über Rudern als neue Sportart nachzudenken. (15min)

Als Highlight der Vorstellung können sich die einzelnen Gruppen in Rennen über 2000m mit fliegendem Wechsel messen. Dabei soll der Spaßaspekt im Vordergrund stehen und eine Begeisterung für den Rudersport erweckt werden. (10 min)

Abschließend wird unser Ruderverein zur Sprache gebracht, die Trainingszeiten und Anmeldemöglichkeiten mitgeteilt und Flyer verteilt. Zusätzlich wird die Möglichkeit für Fragen gegeben. (10min)

Grober Zeitplan:

Was	Wer	Wann
Planung	Bjarne, Mathis	8.2
Zukunft		(vorraussichtlich)
Präsentation	Mathis	
Quiz	Bjarne	
Schulen anfragen	Mathis	Woche 9.3
Hänger beladen	Bjarne, Mathis	
Auf- und Abbau	Bjarne, Mathis	

Zuletzt stand noch die Frage im Raum, welche Alterklasse oder Klassenstufe man abdeckt und wir entschieden uns für die siebte Klasse, da wir denken dass 12 Jahre ein gutes Alter ist um ins Rudern einzusteigen.

Zusätzlich möchten wir diesen Termin in Zukunft jährlich wiederholen um regelmäßig neue Kinder anzuwerben.

Wir erwarten uns von diesem Projekt natürlich vor allem eine Vergrößerung der Jugendgruppe. Aber es soll auch darum gehen Kinder zu finden die in Vereinsnähe wohnen und in kleineren Freundesgruppen gemeinsam zum Training kommen, um so eine engagierte Kinder- und Jugendabteilung aufzubauen, die auch abseits vom Training am Vereinsleben teilnimmt.

Projekt Trainer C-Schein Melanie
**Erwerb des Zertifikats „Gesundheitssport Rudern“ für die
Rudergruppe Geesthacht v. 1912**

Ziel des Projekts

- Einführung eines zertifizierten Gesundheitssport- Angebots im Verein. Und Ausbau in den kommenden Jahren mit einem von den Krankenkassen unterstützten Programms.
- Gewinn neuer Zielgruppen und neuer Mitglieder
- Stärkung des Vereinsprofils als moderner, qualitätsorientierter Anbieter

Hintergrund

- Die Rudergruppe ist ein kleiner Verein der immer wieder um neue Mitglieder kämpfen muss. Ein besonderen Einbruch gibt es in der Mittleren Altersklasse. Und gerade diese Altersklasse hat heutzutage einen vermehrtes Interesse an einer Gesunden Lebensweise. Also möchte ich dieses für den Verein zu nutzen machen.
- Der deutsche Ruderverband bietet hierzu das Zertifikat „**Gesundheitssport Rudern**“ an.
- Das Zertifikat bestätigt ein strukturiertes, gesundheitsorientiertes Kursprogramm und kann werbend ausgehängt werden.
- Voraussetzung: qualifizierte Übungsleiter (Trainer – C), Kurskonzept, Dokumentation, geeignete Infrastruktur, weitere qualifizierte Kurshelfer aus Gesundheitsberufen.

Kursangebot: „ Gesundheitssport Rudern – Einstiegskurs“

- **Start:** der Kurs beginnt kurz nach dem Start in die Rudersaison
- **Umfang:** der Kurs beinhaltet 5 Kurstage mit je. 2,5 – 3 Std. und wird bei einem Vereinsbeitritt mit dem Mitgliederbeitrag verrechnet.
- **Kursinhalte:** Aufbauend von Kurstag zu Kurstag wird das Rudern je nach Leistungsstand, Alter und Gesundheit im Skiff oder Mannschaftsboot das Rudern erlernt. Es werden Exkurse zur Rudertechnik, Bootskunde, Steuer- und Ruderbefehle durchgeführt. Zu dem gibt es ein Input zum Thema Gesundheit (Ernährung, gesunde Lebensführung, Haltung sowie Tipps für den Alltag) Abschließend findet am letzten Kurstag eine Ruderausfahrt statt unter dem Motto „**gemeinsam Erleben**“
- **Was kommt danach:** Damit die Teilnehmer des Kurses weiterhin im Verein integriert werden und als gemeinsame Gruppe zusammen bleiben, finden im Laufe des Jahres weitere Themenabende zum Thema Gesundheit/Lebensstil als Offener Austausch für alle Vereinsmitglieder statt. Zudem gibt es ein Angebot zum gemeinsamen Rudern, Pizza- und Spieleabende im Verein.

Nutzen für den Verein

- Professionalisieren des Sportangebots
- Attraktiv für neue Mitglieder und Externe Interessierte
- Stärkung des Images als gesundheitsorientierter Sportverein
- Perspektivisch: Möglichkeit zur Anerkennung durch Krankenkassen

Zeitplan

- bereits statt gefunden, Gespräche mit dem Vorstand Sport über die Umsetzung und Integrierung in den Erwachsenen Sport.
- März: Zusammensetzung der Trainer zur weiteren Planung des Ablaufes, Werbung des Kurses und Flyerentwicklung.
- Saisonbeginn: Start des Pilotkurses
- Mit Konzeptumsetzung: Evaluation und Antragsstellung des Zertifikats
- Perspektive: Regelmäßige Kursangebote in den kommenden Jahren

Fazit

Das Projekt bietet dem Verein eine nachhaltige Chance, sein Angebot zu erweitern, neue Zielgruppen zu erreichen und sich als moderner gesundheitsorientierter Sportanbieter in der Region zu positionieren.

*Grober Entwurf des Inhaltes für den Flyer

Raus aufs Wasser – rein ins Wohlbefinden

Gesundheitssport Rudern – Einstiegskurs

Rudern ist ein gelenkschonender Ganzkörpersport inmitten von Natur und frischer Luft. Perfekt für Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle, die etwas für Gesundheit & Rücken tun möchten.

Kursstart

Daten der Kurstage und Zeiten

Kursinhalte

Erlernen des Ruderns und Rudertechnik
Ergometertraining an Land
Mobilisation & Kräftigung
Ausdauertraining in der Natur
Thementag Gesundheit
Abschlussfahrt im Team mit gemeinsamen Abendessen

Für wen geeignet

Erwachsene jeden Altersklasse
Sporteinsteiger, Wiedereinsteiger, Sportler die neuen Input suchen
Alle die gesund & sicher rudern lernen möchten

Ort

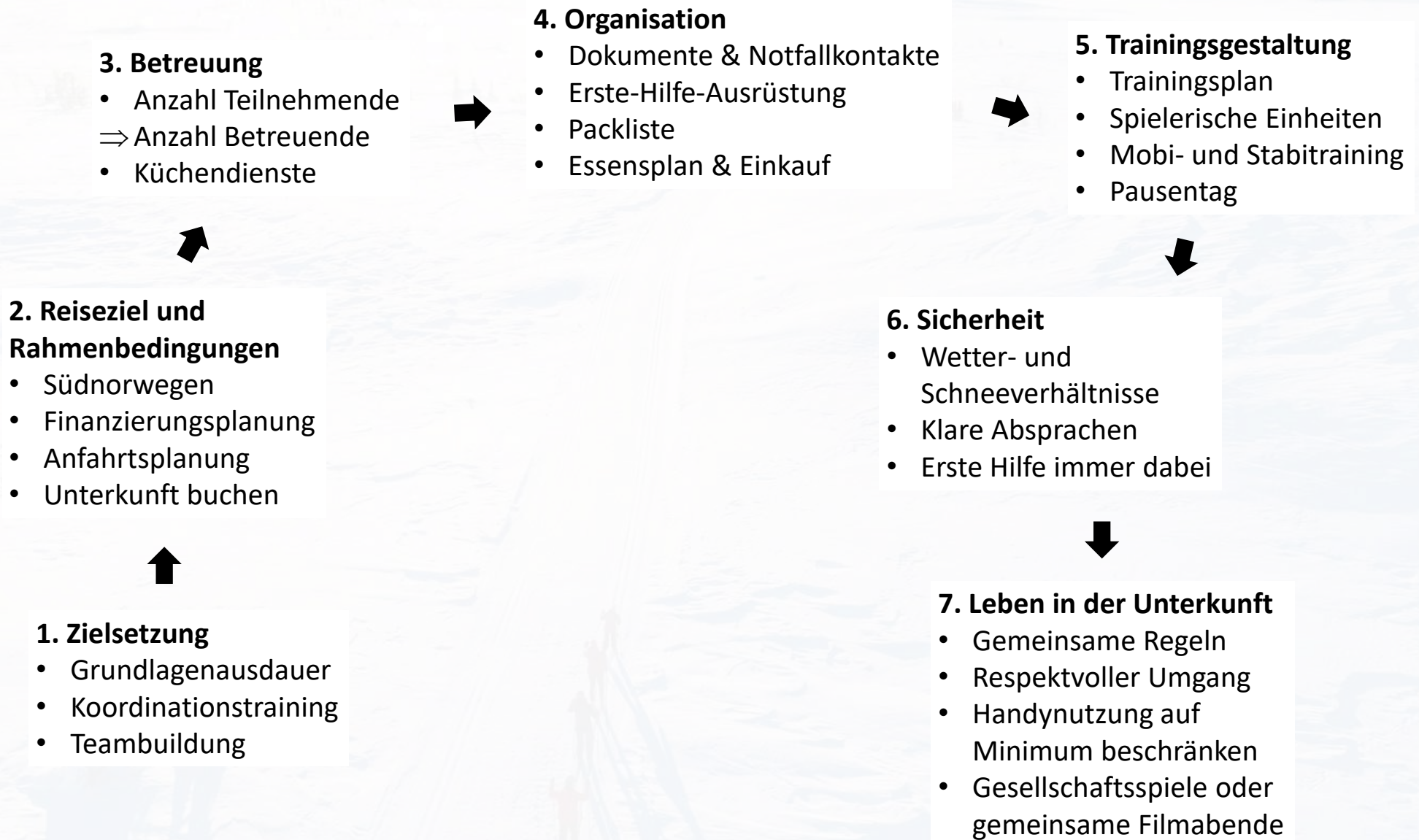
Ruderverein: _____

Anmeldung

Kontakt: _____

**** Starte gesund in die Saison – Das Wasser wartet****

Wiederbelebung des Langlauf-Trainingslagers der Jugendgruppe von Maibritt Grossert und Moritz Lohmann (Ruderklub Flensburg e.V.)





Projektarbeit Trainer-C 2025/26

Wiederbelebung des Langlauf-Trainingslagers der Jugendgruppe

von Maibritt Grossert und Moritz Lohmann (Ruderklub Flensburg e.V.)

Ein Winter-Trainingslager im Skilanglauf bietet für einen Ruderklub eine sinnvolle Nutzung der wettkampffreien Winterzeit und ergänzt das Wassertraining ideal. Es verbindet Ausdauerbelastung, Kraftentwicklung und Koordinationsschulung in einer winterlichen Outdoorsportart. Im Vergleich zum Rudern auf dem Wasser ermöglicht Langlauf ein intensives Ganzkörpertraining auch bei Schnee und Kälte. Das Langlauftrainingslager hat im Ruderklub Flensburg eine lange Tradition und wurde durch den Verein und großzügige Spenden gefördert. Nachdem die Gruppe der leistungsorientierten Jugendlichen in den letzten Jahren zu klein für ein solches Angebot war, soll das Trainingslager nun wiederbelebt und neu organisiert werden. Geplant ist eine einwöchige Maßnahme in Südnorwegen für etwa zehn Jugendliche des Ruderklub Flensburg, mit dem Ziel, die sportliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, zu verbessern und gleichzeitig den Teamzusammenhalt zu stärken.

Zielsetzung des Trainingslagers

Zentrales Ziel ist die Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistung im Grundlagenbereich. Skilanglauf gilt als sehr effektive Ausdauersportart, da nahezu die gesamte Muskulatur beansprucht wird. Neben den sportlichen Zielen spielt der soziale Bereich eine wichtige Rolle. Die Jugendlichen leben eine Woche in ungewohnter Umgebung und übernehmen Aufgaben im Gruppenalltag. Dadurch werden Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Teamfähigkeit und gegenseitige Rücksichtnahme gefördert.

Reiseziel und Rahmenbedingungen

Südnorwegen bietet eine hohe Schneesicherheit und gut präparierte Loipennetze. Die Gruppe reist mit dem Vereinsbus und einem zusätzlichen privaten Auto, die Anreise erfolgt über Dänemark und die Fähre nach Norwegen. So können alle Teilnehmenden gemeinsam fahren. Verpflegung für die lange Fahrt wird vorher vorbereitet und eingekauft, Pausen werden eingeplant. Durch Spenden und Mittel, die der Jugendabteilung zur Verfügung stehen, kann der Unkostenbeitrag für die Teilnehmenden deutlich gesenkt werden.

Betreuung

Für eine Gruppe von zehn Jugendlichen sind mindestens drei Betreuende notwendig. Es werden zwei Fahrer:innen benötigt und vor Ort müssen mindestens zwei Betreuer:innen die Touren begleiten und eine:r müsste sich um Essen, Einkaufen etc. kümmern. Das Loipennetz vor Ort müsste vorab studiert werden und geeignete Touren sollten erstellt werden.

Organisation

Vor der Fahrt werden Notfallkontakte, Einverständniserklärungen der Eltern und Krankenversicherungsnachweise gesammelt und vor Ort bereitgehalten. Für die Überfahrt brauchen alle ihre Ausweisdokumente. Erste-Hilfe-Ausrüstung ist im entsprechenden Umfang mitzunehmen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien werden vorher abgefragt. Eine Packliste wird an die Jugendlichen verteilt.



Geplant ist eine Selbstversorger-Unterkunft, im Idealfall ein großes Ferienhaus für alle in Loipennähe. Gekocht wird selbst, von je einem:r Betreuer:in mit Hilfe von 2 bis 3 Jugendlichen. Es gibt täglich Küchendienste, diese werden unter allen Jugendlichen aufgeteilt.

Bereits im Vorfeld wird ein Wochen-Essensplan erstellt, der eine ausgewogene Ernährung enthält. Zum Frühstück sind Haferflocken, Brot, Aufschnitt, Obst, Joghurt und Eier vorgesehen, am Abend gibt es eine energiereiche, warme Mahlzeit.

Sind zwei Einheiten am Tag geplant, gibt es mittags eine wenig aufwendige Mahlzeit, um Zeit für das Kochen zu sparen. Brot, Müsli und Obst sind jederzeit zugänglich.

Ist eine lange Einheit geplant, wird unterwegs gegessen. Verpflegung wie Brote, Müsliriegel und Obst werden mitgenommen.

Trainingsgestaltung

Der Trainingsplan für die Woche kombiniert Ausdauer-, Technik- und Athletikeinheiten. Am Anreisetag steht eine kurze, lockere Einheit zur Eingewöhnung in Material, Schnee und Gelände auf dem Programm. Hier wird auf die richtige Technik geachtet und allgemein das Verhalten auf der Loipe.

An den Folgetagen finden längere Ausdauereinheiten im Grundlagenbereich über den ganzen Tag statt oder zwei kürzere Einheiten mit einer Mittagspause in der Unterkunft statt. Die Intensität kann über die Woche gesteigert werden. Zudem sollen spielerische Staffel- und Teamübungen stattfinden, um den Gruppenzusammenhalt zu stärken. Abends nach dem Training und vor dem Essen sollen die Jugendlichen noch eine „Mobi- und Stabi“-Einheit durchführen.

Ein Regenerationstag mit deutlich reduzierter Belastung ist fest eingeplant, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden.

Sicherheit

Die Sicherheit der Jugendlichen hat oberste Priorität. Wetter- und Schneeverhältnisse werden regelmäßig überprüft, Treffpunkte und Zeitrahmen klar abgesprochen und kontrolliert. Ein Erste-Hilfe-Set wird zu jedem Training mitgenommen.

Leben in der Unterkunft

Es werden gemeinsam Regeln zu Nachtruhe, Ordnung, Mediennutzung und respektvollem Umgang vereinbart. Die Handynutzung soll auf ein absolutes Minimum beschränkt werden. Abends gibt es Gemeinschaftsspiele oder es wird zusammen ein Film geschaut.

Zusammenfassung

Das Langlauf-Trainingslager in Südnorwegen ergänzt die Wintervorbereitung des Ruderklubs in idealer Weise. Es ist eine Kombination aus intensiver Ausdauerbelastung, Ganzkörpertraining und gemeinsamer Alltagsorganisation. Durch die Anreise mit dem PKW, die Selbstversorgung und eine große gemeinsame Unterkunft können Kosten gespart werden; zusätzlich helfen die Mittel aus Spenden, die allen eine Teilnahme ermöglichen sollten.



Reinfelder Rudergemeinschaft

» Der einzige Ruderverein im Kreis Stormarn

Februar 2026

Projekt neue Website RRG

Aufbau einer neuen Website für den Verein

Der derzeitige Webmaster möchte die derzeitige Website nicht mehr betreuen da er keine Zeit mehr hat und das Thema gern abgeben möchte. Die Website ist mit HTML geschrieben und technisch veraltet. Da die Pflege der Website erfordert Programmierungkenntnisse und somit für einen Nachfolger schwierig weiterzuführen, so entstand auf einer Vorstandssitzung die Idee, die Website neu zu erstellen.

Daher haben Thomas K. und ich beschlossen die Website neu aufzubauen und dies mit Wordpress zu erstellen. Thomas hat, wie ich, Interesse und bereits Erfahrungen bei der Websitenerstellung mit Wordpress und dem Plugin Elementor. Für mich ist das Thema neu. Eine Cloud für die zentrale Ablage von Dateien soll ebenfalls eingeführt werden.

Der Schwerpunkt dieses Projektes konzentriert sich auf die Konzeptionsphase und Aufbauphase der neuen Website.

Das Ziel des Projekts ist somit die **Konzeption, Gestaltung und technische Umsetzung einer modernen, benutzerfreundlichen Website**, die den Sportverein professionell präsentiert und als zentrale Informationsplattform dient.

Die neue Website soll:

1. **Den Verein repräsentieren**
 - o Vorstellung der Werte und Ziele
 - o Präsentation der Trainingsgruppen, Trainer und Ansprechpartner
 - o Darstellung von Veranstaltungen und Aktivitäten
2. **Mitglieder informieren und vernetzen**
 - o Aktuelle News und Berichte auf der Startseite
 - o Trainingszeiten, Veranstaltungen und Terminen
3. **Neue Mitglieder gewinnen**
 - o Übersicht über Sportangebote
 - o Einfache Kontakt- und Anmeldeformulare
 - o Informationen zu Beiträgen und Probetrainings
4. **Sponsoren und Partner präsentieren**
 - o Sichtbare Platzierung von Sponsorenlogos
5. **Technisch und gestalterisch überzeugen**
 - o Responsives Design (optimiert für Smartphone, Tablet und Desktop)



Reinfelder Rudergemeinschaft

» Der einzige Ruderverein im Kreis Stormarn

- o Einfache Pflege der Inhalte und Datenschutzkonform (DSGVO)
- o Schnelle Ladezeiten und klare Navigation

6. Die Vereinsgemeinschaft stärken

- o Bildergalerien und Social-Media-Verknüpfungen
- o Transparente Kommunikation nach innen und außen

Projektablauf:

Wer	Was	Wann
Marco und Thomas	Austausch zur technischen Umsetzung und Testphase Welche Plugins Zugriffsberechtigungen Testumgebung	12. Dezember 2025
Marco	Erstellung Startseite Blogbeiträge Entwicklung und Testphase	Dezember 2025 – Februar 2026
Marco und Thomas	Austausch zur Umsetzung und Testphase	18. Januar 2026
Marco und Thomas	Aufbau: - Impressum - Struktur und Templates - Weitere Tests	22. Februar 2026

Fazit: Das Projekt ist noch nicht abgeschlossen, die Kenntnisse um die Plugins z.B. den Elementor zu bedienen erfordert doch einiges an Übung und am Ende auch Erfahrungen um die gewünschte Darstellung zu erreichen. Gut ist das Lerneffekte sich einstellen und dass man auch ohne Programmierkenntnisse eine Website aufbauen und weiterentwickeln kann.

Verbessert werden kann das Projekt, wenn mehrere Mitglieder sich daran beteiligen und beim Schreiben von Beiträgen helfen.

Ausblick: Die neue Website soll als **digitale Visitenkarte und zentrale Kommunikationsplattform** des Rudervereins fungieren, die Information, Organisation und Außendarstellung effizient miteinander verbinden.

Alles in allem bin ich sehr zufrieden mit dem bisherigen Stand. Man muss allerdings dranbleiben und weiter lernen, da die Handhabung der Websiteerstellung doch einiges an Erfahrungen und Übung bedarf.

Planung des 120Jährigen Jubiläums der SRR am 30.05.2026

Da dieses Jahr das 120-jährige Jubiläum der Schülerruderriege und das 70-jährige Jubiläum des Vereins anstehen, kam die Frage auf, wie sich diese beiden Jubiläen am besten gestalten lassen, um für alle ansprechend zu sein und in einem zeitgemäßen Rahmen einen Rückblick auf die Vereinsgeschichte zu geben. Der Schwerpunkt bei der Planung des Jubiläums liegt darin, alle, die interessiert sind, mit in die Planung einzubeziehen. So soll die Veranstaltung sowohl von den Schülern als auch von älteren Mitgliedern geplant werden, damit jeder kreativ mitwirken kann und das Programm des Jubiläums die Interessen des ganzen Vereins widerspiegelt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Planung ist, dass bei der Veranstaltung niemand dauerhaft in organisatorische Aufgaben eingespannt ist, sodass jeder das Jubiläum gleichermaßen genießen kann und nicht einige wenige im Hintergrund die ganze Zeit beschäftigt sind. Ziel ist es, ein Jubiläum zu organisieren, welches gut geplant ist und allen ein nettes Beisammensein ermöglicht.

Zu Beginn haben wir am 14.01.2026 zu einem ersten Treffen des Vorstandes der Schülerruderriege eingeladen, um Ideen zu sammeln und einen Rahmen zu schaffen. Zu diesem Treffen war auch der Vorsitzende des Vereins eingeladen, um Erfahrungen des letzten Jubiläums zu teilen. In dieser Runde wurde kurz vom Programm und Ablauf des 111-jährigen Jubiläums berichtet. Danach wurden Ideen und Überlegungen in den Raum geworfen und auf einem Flipchart festgehalten, um den Überblick zu behalten. Dieses lockere Gespräch hat dabei geholfen, sehr viele Ideen für eine kreative, zeitgemäße Gestaltung zu finden.

Nachdem all diese Ideen festgehalten worden waren, wurde im Gespräch überlegt, welche der Ideen sich gut umsetzen lassen und mit einem solchen Event vereinbar sind. Es ergaben sich recht viele Themenbereiche, für die bereits grobe Zuständigkeiten eingeteilt wurden. Nach dem Besprechen dieser Ideen stand auch schon ein grober Plan der Veranstaltung: Es wurde geplant, das Jubiläum gegen Mittag mit der Taufe neuer Boote zu beginnen, im Anschluss eine Spaßregatta für alle Altersklassen zu veranstalten und dann mit dem Programm zur Geschichte des Vereins langsam in ein nettes Beisammensein am Abend überzugehen.

Bei diesem ersten Treffen wurde auch schon das große Thema Verpflegung angestoßen. Es wurde diskutiert, ob man diese selbst organisieren kann und möchte oder ob man sie lieber in die Hand eines Caterers geben sollte. Wir sind verblieben, dass es definitiv möglich ist, die Verpflegung beim Kaffeetrinken selbst zu organisieren. Viele vorherige Erfahrungen haben gezeigt, dass die Mitglieder sehr zuverlässig Kuchen zu Veranstaltungen mitbringen. Beim Essen am Abend sind wir zu dem Schluss gekommen, dass dies zwar für große Personengruppen machbar wäre, aber sehr viele Leute binden würde. Deshalb wurde der Auftrag erteilt, sich bis zum nächsten Treffen über das Angebot von Caterern in der Nähe zu informieren, um dann final darüber zu entscheiden.

Das nächste Treffen wurde für den 04.02.2026 angesetzt, um den interessierten Mitgliedern des Vereins das grobe Konzept vorzustellen, neue Vorschläge anzunehmen und die Arbeitsgruppen zu finalisieren. Am angesetzten Termin kamen dann der Vorstand der Schülerruderriege und die interessierten Mitglieder zusammen. Die Resonanz aus dem Verein war leider sehr schwach, sodass neben dem Vorsitzenden nur eine weitere Person hinzugekommen ist. Diese konnte uns jedoch sehr bei den Überlegungen zum Anmelde- und Bezahlverfahren für das Abendessen weiterhelfen, um den Aufwand für uns so gering wie möglich zu halten.

Es wurde entschieden, dass für das Abendessen ein Caterer organisiert wird und dafür von allen, die essen wollen, ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben wird. Die Versorgung mit Getränken und Snacks wird von der Schülerruderriege übernommen und das Kaffeetrinken vom Verein organisiert. Eine weitere Aufgabe war die Gestaltung des Rückblicks auf die Vereinsgeschichte. Dieser sollte nicht zu kurz kommen, aber auch keine Langeweile aufkommen lassen. Das Ergebnis war die Idee eines Fotowettbewerbs im ganzen Verein: Alle können Bilder mit einer kurzen Geschichte einreichen, aus denen dann Beiträge zur Gestaltung des frisch renovierten Bootshauses ausgewählt werden.

Des Weiteren wurde entschieden, dass wir bis zum Jubiläum einen kurzen Film zur Vereinsgeschichte produzieren wollen, der auch später noch Verwendung finden kann. Zusätzlich soll es ein interaktives Angebot zur Geschichte geben, dessen konkrete Ausgestaltung in der Arbeitsgruppe erarbeitet wird.

Rückblick

- Fotowettbewerb
- Filmproduktion (Storytelling und Kamera)
- Interaktiver Rückblick auf die Geschichte

Bootstaufe

Einladung

- Werbung
- Anmeldung (Essen und Annahme des Geldes)
- Einladen wichtiger Gäste

Verpflegung

- Organisation Caterer und Küche
- Kaffeetrinken
- Snacks & Getränke

Unterhaltung

- Kommentator für die Regatta
- Abendunterhaltung

Regatta

- Organisation der Strecke
- Faires Verfahren zur Verteilung der Bootsplätze
- Alternativprogramm bei schlechtem Wetter

Dekoration

- Deko bei der Veranstaltung
- Einbindung der Bilder aus dem Fotowettbewerb (Bootshaus-Gestaltung)

Technik

- Musik und Licht
- Zusätzliches Equipment (Geschirr, Kaffeemaschine, evtl. Kühlwagen, Cocktailwagen)

All diese Punkte werden nun ausgearbeitet. Zum 4. März werden die Ergebnisse vorgelegt und die Veranstaltung abschließend geplant. Die bisherigen Planungsergebnisse wurden bereits auf einer Vorstandssitzung präsentiert und für gut befunden. Bisher ist die Planung gut gelaufen, auch wenn die Beteiligung aus dem Verein deutlich kleiner war als erhofft. Hier könnte man in Zukunft die Kommunikation verbessern oder einen anderen Termin wählen. Wir hoffen, am 30.05.2026 ein schönes Jubiläum feiern zu können.

Lina Balke

Lübecker-Frauen-Ruderklub e.V.

Jugendweihnachtsfeier

Projektvorstellung und -ziel:

Die Jugendweihnachtsfeier ist entstanden, da wir Richtung ende des Jahres immer eine Veranstaltung mit der gesamten Jugendgruppe gemacht haben. Dieses Jahr habe ich diese Chance für mein Projekt genutzt und mir ein Konzept überlegt, was man gut mit wenigen Betreuern, Kosten günstig umsetzen kann. Der Thematische Schwerpunkt war es die drei verschiedenen Trainingsgruppen der Jugend (Junioren, Regattakinder und Breitensportler) zusammen zu bringen und auch untereinander zu mischen, da diese sich im Trainingsalltag nicht sehr oft Mischen. Außerdem sollte es eine lustige Veranstaltung zum Ende des Jahres für alle zusammen sein.

Das Ziel der Weihnachtsfeier ist es, dass sich die Verschiedenen Trainingsgruppen bewusst besser kennenlernen und mehr voneinander erfahren, also zum Beispiel, was machen die Junioren in ihrem Training, was wollen die Regattakinder in der Saison erleben und was machen die Breitensportler noch neben dem Rudern. Außerdem konnte man Erfahrungen weitergeben, welche nicht nur im Rudern sind, sondern auch für die Schule und vielem anderen.

Projektplanung und -durchführung:

Die Jugendweihnachtsfeier gibt es eigentlich jedes Jahr, jedoch meistens in der Form eines Filmabends. Daher gab es dieses Jahr ein komplett neues Konzept.

Die Jugendweihnachtsfeier startete mit einer Ergometer Staffel mit gemischten Gruppen, welche wir vorher aufgrund der Ergo Leistungen so gut es ging, gleich stark eingeteilt haben. Es waren 6 Gruppen a 4 Sportler und es mussten pro „Rennen“ 1000m zurückgelegt werden. Gefahren wurden 3 Vorläufe und es sind die drei Gewinner und das dann Zeitschnellste Team weitergekommen, sodass wir dann in den Halbfinals entscheiden konnten, wer das kleine und das große Finale bestreiten durfte. Nach den Finals haben sich alle umgezogen und wir Trainer haben die Zeiten ausgewertet und die Urkunden beschriftet. Anschließend wurde im Saal das Buffet, bei dem jeder etwas mitgebracht hat, gegessen. Zu dem Buffet haben wir Trainer Getränke und Snacks eingekauft, sodass es eine große Auswahl auch mit Apfelpunsch gab. Nach dem Essen gab es eine Siegerehrung von der Ergo Staffel und ein Quiz über den Verein und uns Trainer, was wir auf Kahoot erstellt hatten. Auch die Quiz Sieger bekamen eine Urkunde. Von dort an begann das freie Spielen und Unterhalten. Die einen haben Kartenspiele gespielt und die anderen ein Quiz über die Sportler erstellt, welches wir Trainer dann gegeneinander spielen mussten. Dieses freie Spielen ging dann über den gesamten Abend, bis dann alle nach Hause gegangen sind oder abgeholt wurden und wir Trainer alles Aufgeräumt haben.

<i>Wann</i>	<i>Wer</i>	<i>Was</i>
11-15 Uhr	Trainer	Vorbereiten der Räume, Einkaufen, einteilen der Staffel und Quiz Gruppen
15-17 Uhr	Alle	Ergo Staffeln
17-18 Uhr	Alle	Essen und Siegerehrung
18-19 Uhr	Alle	Quiz über Trainer und Verein
19-22 Uhr	Alle	Freies Spielen und Unterhalten
22-23 Uhr	Trainer	Aufräumen und kleines Fazit

Fazit/Reflexion:

Die Jugendweihnachtsfeier lief im Allgemeinen sehr gut. Es gab einzelne kleine Probleme, welche sich jedoch einfach beheben ließen, was auch an der doch hohen Trainer Zahl lag, sodass auch verschiedene Dinge gleichzeitig passieren konnten (wir waren 30 Sportler und 7 Trainer).

Es hat alles so funktioniert, wie es geplant war und die Rückmeldungen, welche wir erhalten haben, waren sehr positiv, außerdem hatten alle viel Spaß und die Gruppen haben sich besser kennengelernt.

Wir hätten mehr Gesellschaftsspiele mitbringen können. Außerdem die Aufgaben unter uns Trainern besser verteilen können, sodass es für alle entspannter und einfacher ist. Außerdem waren nicht alle Trainer die gesamte Zeit Vorort, sodass es zwischendurch schwierig war auf alle einzugehen und sich um alles zu kümmern.

Da die Jugendweihnachtsfeier jedes Jahr stattfindet kann das Konzept übernommen werden. Ich würde genau dieses Konzept nicht jedes Jahr machen, um Abwechslung reinzubringen, sodass es nicht zu langweilig wird. Jedoch kann man das Grobe Konzept anwenden und andere Inhalte hinzufügen. Außerdem kann man diese Art von Zusammenführung von Gruppen auch mit anderen Gruppen oder dem gesamten Verein machen, wenn man zum Beispiel die Studentengruppe oder Masters/Erwachsene mit einlädt und auch dann gemischte Teams aus der verschiedenen Vereinsgruppen macht. Auch kann sowas die Gruppendynamik innerhalb einer Gruppe stärken und nicht nur Gruppenübergreifend angewendet werden.

C-Trainer Event im Verein

Was	Dodgeballturnier als Abschluss der Wintersaison
Wo	Große Sporthalle des Helene-Lange-Gymnasiums, Ritterstraße 12, 24806 Rendsburg
Wie	- Gruppenphase bis Platzierungsspiele - 1 Spiel = 10 Minuten - 8 Spieler pro Mannschaft
Wann	13.03.2026 ab 15.00
Mit wem	Umliegenden Sportvereinen: - RRHLG - BBCR - RPRC - RRV - RKC - RTV Altersklassen: - Vor allem Jugendliche - Alle Altersklassen sind willkommen
TurnierOrga	- Aufbau von RR um 14:30 Uhr - Abbau von allen nach Abschluss des Turniers - 1-2 Leute für Kampfgericht - Schiedsrichter werden von nicht spielenden Mannschaften gestellt - Moderation vom Regattawart - Regelwerk für alle in der Einladung vorhanden
Belohnung	- Wanderpokal für den 1. Platz (mit dem Hintergedanken eine Tradition zu starten) - Urkunde und Haribo Dose für alle Teams
Verpflegung	Verkauf gegen Spende: - Draußen wird gegrillt - Laugengebäck - Capri Sonne

Das vereinsübergreifende Dodgeballturnier soll unter dem Motto „Vereine vereinen“ stattfinden, um die umliegenden Sportvereine, den Sport, die Gemeinschaft und den Spaß näher zusammenzubringen und gemeinsam den Winter und das schlechte Wetter hinter sich zu lassen.

Um das Turnier erfolgreich und voller lustiger Momente von Statten gehen zu lassen, haben wir eine Art Dresscode: jeder soll am besten in der jeweils sporttypischen Klamotte oder Vereinsklamotte erscheinen.

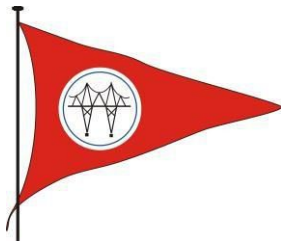
Mit insgesamt 12 gemeldeten Gruppen wird es 3 Gruppen geben mit 4 Teams pro Gruppe. Jedes Team spielt in der Gruppenphase 3 Spiele. Danach wird nach gesammelten Punkten erneut unterteilt in Bauernstaffel, Königsstaffel und Kaiserstaffel. In der Bauernstaffel wird um Platz 9-12, in der Königsstaffel um Platz 5-8 und in der Kaiserstaffel um Platz 1-4 gespielt.

Einen Punkt erreicht man, wenn das gegnerische Team komplett abgeworfen wurde. Sobald dies geschehen ist, wird von Vorne gestartet, bis der Timer von 10 Minuten abgelaufen ist.

Der Aufbau startet für die Ruderriege um 14:30 Uhr. Es müssen 3 Felder aufgebaut und mit Bänken umrandet werden. Außerdem müssen in der Halle und in den Umkleideräumen jeweils Turnierpläne ausgehängt werden. Der Verkaufsstand wird oben im Flur aufgebaut und der Grill wird draußen hingestellt und die Kohle angefeuert. Für den Verkauf der Riege wird am Tag vorher eingekauft und am Bootshaus alles an Gebäck vorbereitet. Der Wanderpokal wurde online bestellt, die Urkunden gemeinsam designed und in der Schule ausgedruckt.

Unser Regattawart übernimmt die Moderation zu Beginn des Turniers, geht nochmal die wichtigsten Regeln durch und klärt alle noch offenen Fragen zu Beginn des Turniers. Anschließend wird sich gemeinsam zur Musik erwärmt, die ersten Teams werden auf die jeweiligen Spielfelder gebeten und der erste Anpfiff wird gegen 15:30 Uhr ertönen.

Am Ende des Turniers wird es eine Siegerehrung geben, wofür wir die Bänke der Spielfelder als Sitzbänke umbauen. Auch hier wird der Regattawart die Moderation leiten. Zuletzt werden alle gebeten, gemeinsam das Turnier abzubauen, den Müll wegzuschmeißen und die Halle vernünftig zu verlassen.



Ruderriege am Helene-Lange-Gymnasium

Postanschrift:

Ritterstr. 12
24768 Rendsburg

Bootshaus:

Wickenhagenweg 5
Tel.: 04331-145344

RRHLG, Ritterstraße 12, 24768

15.12.25

Liebe Sportsfreunde,
wir, die Ruderriege der HeLa möchten Euch hiermit herzlich zu unserem Dodgeballturnier,
am 13.03.26 ab 15 Uhr in unsere Sporthalle einladen.

Damit Ihr Euch bestmöglich auf dieses Turnier vorbereiten könnt, hier einmal die wichtigsten
Informationen:

Wann?

Das Turnier soll am 13.03.2026 ab 15 Uhr stattfinden.

Wo?

Große Sporthalle des Helene-Lange-Gymnasiums, Ritterstraße 12, 24806 Rendsburg

Mannschaften

- Die Mannschaften treten in einheitlicher Klamotte an, gerne Vereinsklamotte oder Sportart typisch
- Jeder Verein stellt beliebig viele Mannschaften, bestehend aus 8 Spielern
- Jede Mannschaft benennt einen Mannschaftskapitän, der folgende Aufgaben hat:
 - Vor dem Turnier:
 - Bekanntmachung der Regeln innerhalb des Teams
 - Einteilung der Spieler zum Schiedsen
 - Beim Turnier:
 - Dafür sorgen, dass es einen Teamspruch vor Anpfiff des Spiels gibt
 - Überbringung des Spielberichtsbogen direkt nach Spielende ins Wettkampfbüro

Spielmodus und Spielregeln

- Es wird jeweils 10 Minuten gespielt, in dieser Spielzeit geht es darum, so viele Punkte wie möglich zu erzielen.
- Ein Punkt wird erreicht, indem alle gegnerischen Spieler abgeworfen wurden.
- Wenn alle Spieler des gegnerischen Teams abgeworfen wurden, wird eine neue Runde gestartet, solange die Spielzeit noch nicht abgelaufen ist.
- Es wird pro Spiel einen Spielberichtsbogen geben, die die jeweiligen Schiedsrichter auswerten und von der Siegermannschaft zum Kampfgericht gebracht wird.
- Die Schiedsrichter werden aus den Teams gestellt, die gerade nicht selbst ein Spiel bestreiten.
- Sobald ein Spieler abgeworfen wurde, muss er sich auf die Bank setzen und ist für diese Runde k.o.

Schiedsen

- Darauf achten, dass jeder der abgeworfen wurde, auf die Bank geht.
- Bälle dürfen nicht aus dem gegnerischen Feld geklaut werden.
- Punkte aufschreiben.
- Sollten Bälle aus einem anderen Spielfeld rüberfliegen, wird das Spiel kurz unterbrochen und der Ball zurückgegeben.
- Generell gilt: Fair play is key

Bitte meldet uns bis spätestens 16.01.2026 zurück, ob Ihr dabei seid und mit wie vielen Teams Ihr antreten möchtet.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches und spaßiges Turnier, voller spannender Spiele und lustige Gespräche!

Mit sportlichen Grüßen,

Ilja Stecker
Regattawart der RRHLG

Aktion mit den Kindern und Jugendlichen vom SRC

Ich habe eine spielerische und sportliche Aktion geplant: Das Spiel der Spiele. Bei dem Spiel mussten zwei Gruppen gegeneinander spielen und Aufgaben erledigen um Hinweise auf den Standort eines Läufers zu bekommen. Insgesamt waren es zwei Läufer und das Team das zuerst beide Läufer gefangen hat, hat gewonnen.

Am Anfang hat jedes Team einen Kartenausschnitt von Bad Segeberg bekommen, auf dem verschiedene Zonen eingezeichnet waren. Diese fallen der Reihe nach, jede halbe Stunde weg um das Fangen zu erleichtern. Die Kinder mussten Aufgaben erledigen, wie zum Beispiel: „Macht ein Foto von euch vor einer Segeberger Sehenswürdigkeit“, oder: „Zeige deine Parcour-Fähigkeiten indem du über ein Hindernis springst“. Dabei sind witzige Aufnahmen entstanden.

Es gab Gruppen- oder Einzelaufgaben dessen Ergebnis man an einen der Läufer geschickt hat um einen Hinweis auf seinen Standort zu bekommen. Die Einzelaufgabe hat nur ein Bild von dem Punkt des Läufers gebracht, die Gruppenaufgabe hingegen den genauen Standort.

Zum Schluss stand es 1:1, weshalb die Teams ein großes Battle hatten wer zuerst den zweiten Läufer fängt. Das Feedback der Kinder war sehr positiv, alle hatten Spaß.

Natürlich gab es auch einen Preis für das Gewinnerteam: Von einer Liste mit Aktivitäten wie Bowlen, Jumphausa, Lasertag etc. durften sie sich eine davon aussuchen wo wir alle gemeinsam hinfahren werden. Das ganze hat schon letztes Jahr stattgefunden und pro Team waren ca. 5 Kinder dabei.

Ich würde das ganze aber dieses Jahr nochmal machen, da nicht nur das Spielen an sich, sondern auch die Planung Spaß gemacht hat und kein Geld dafür nötig war. Jedoch würde ich dieses Mal das Ganze mehr ausschmücken in Form einer Geschichte, in der die Läufer und die Teammitglieder in eine Rolle schlüpfen.

Kleiner Eindruck:



Einzelaufgabe:

1. Suche dir einen Stock und mache ein 15 sek Video wie du ein Zauberduell gegen einen Baum machst.
2. Mache ein Selfie mit 10 verschiedenen Straßenschildern im Hintergrund
3. Mache ein Foto auf dem drei Tiere gleichzeitig zu sehen sind.
4. Backe einen Sandkuchen
5. Stell dich auf ein Podest und mache ein 15 sek. Video wo du ein Lied singst
6. Stelle mindestens 30 Sek eine Mini-Performance da, bei der du dich wie ein Dedektiv verhältst und Hinweise auf den Aufenthaltsort der Versteckten sammelst.
7. Stelle eine Filmszene pantomimisch dar. Du darfst dabei nicht reden und auch nicht den Titel verraten.
8. Zeige deine besten Parcour Fähigkeiten in dem du elegant über ein Hindernis springst

1/3

9. Lass einen Stein mindestens drei mal über die Wasseroberfläche flitschen.
10. Mache ein Bild von der Freilichtbühne vom Kalkberg aus

Gruppenaufgabe (alle müssen drauf sein):

1. Sucht euch Zehn verschiedene Blattsorten und macht ein Bild.
2. Macht ein 30 sek Video in dem ihr eine Choreo eurer Wahl durchführt
3. Macht ein Bild, wie ihr die Sportgeräte auf der Backofenwiese benutzt
4. Macht ein Foto von euch vor einer Segeberger Sehenswürdigkeit
5. Erklärt einen von euch zum Heiligen und betet ihn an
6. Macht ein Bild, bei dem ihr alle eine Verrückte Grimasse schneidet, während ihr vor einem Bekannten Ort in der Stadt steht
7. Sucht euch ein willkürlichen Objekt aus und präsentiert es in einem 30 sek

2/3

Werbevideo

8. Macht ein Bild indem ihr euch selber benutzt um ein Wort zu bilden
9. Macht ein Video nach dem Motto Turn the World upside down.
10. Erstellt ein akrobatisches Kunstwerk in dem ihr euch selber als Grundlage nutzt und eine Spektakuläre Pose einnehmt.