

# Bundesfreiwilligendienst im Rudern

## Projekte 2024/2025

Deutsche Ruderjugend



Einsatzstelle	BFDler-in	Projekttitel
Uerdinger Ruderclub 1907	Ben Brux	Jugendwanderfahrt 2025
Alster Ruderverein Hanseat von 1925	Marie Hannah Burger	Trainingslager U15
Ruderklub Flensburg	Julian Fehre	Beach Blast – Ein Erasmus+ Projekt
Ruderclub Germania Düsseldorf	Phil Horsten	RBL Team Düsseldorf
Stuttgart Cannstatter Ruderclub von 1910	Henning Kalmbach	Die schnellste Klasse Deutschlands
Karlsruher Rheinklub Alemannia	Marlene Kraus	Recherche für Vereinschronik
Mannheimer Ruder-Club von 1875	Sebastian Laurent	Werkstattwagen
Wassersportverein Honnef	Clara Leibold	Trainingslager Biggeseesee
Lübecker Ruder-Klub	Lennox Leisering	Steg-Erneuerung
Ruderverein Münster von 1882	Luca Lücke	Teambuilding im U17-Bereich
Ruderverein Münster von 1882	Klara Oenings	Sport aus der Luft, Jugendliche im Fokus
Ruderakademie Ratzeburg	Till Neumann	Social Media an der Ruderakademie nutzen
Ruder-Club Favorite Hammonia	Lewe Oldag	Erweiterung des sportlichen Angebots
AG Ruderriege Friedrich-Schiller-Gymnasium Preetz	Till Scheer	Die schnellste Klasse Deutschlands
Celler Ruderverein	Emil Scheerschmidt	Die schnellste Klasse Deutschlands
Berliner Ruder-Club	Nathalie Sendjuk	Umgestaltung Jung-Club Raum und des Kindertrainerzimmers
Mannheimer Ruderverein Amicitia von 1876	Max Stiegel	Vom Rumpelkeller zur Boots- und Hauswerkstatt
Deutscher Ruder-Club von 1884 Hannover	Sina Stumpf	Gemeinsam in einem Boot – Rudern als Chance für Jugendliche
Ruderklub am Baldeneysee	Tamino Talhoff	Osterlager der Kinder
Münchener Ruder-Club von 1880	Moritz Weighart	Actionbound BRV
Karlsruher Ruder-Verein Wiking v. 1879	Tom Weinhardt	Nachwuchs-Offensive
Wassersportverein Meppen	Tessa Winkels	24h rudern
Osnabrücker Ruderverein	Mathis Dierksmeier Carla Kunze	Athletiktage Osnabrück

Bundesfreiwilligendienstler: Carla Kunze und Mathis Dierksmeier

Einsatzstelle: Osnabrücker Ruder-Verein

## **Projekttitle: Athletiktage in den Weihnachtsferien**

### **1. Projektvorstellung und -ziele**

Im Rahmen unseres BUFDI-Projekts haben wir in den Weihnachtsferien ein mehrtägiges Athletikprogramm für die B-Junioren und Juniorinnen unseres Rudervereins sowie weiterer Schulen aus Osnabrück organisiert. Ziel des Projekts war es:

- Die Jugendlichen gezielt auf den anstehenden Athletiktest im Januar vorzubereiten,
- die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Verein zu fördern,
- und den sozialen Zusammenhalt unter den jungen Sportlerinnen und Sportlern zu stärken, indem sie sich auch außerhalb ihrer regulären Trainingsgruppen besser kennenlernen konnten.

Angesprochen waren über 70 Sportlerinnen und Sportler der Altersklasse B-Junioren, die von verschiedenen Osnabrücker Schulen stammen.

### **2. Projektplanung und -durchführung**

Die Planungsphase begann mit der Kontaktaufnahme zu den betreuenden Trainerinnen und Trainern an den Schulen. Über diese haben wir die Jugendlichen eingeladen. Zur besseren Koordination haben wir eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, in der alle Teilnehmenden organisiert waren. Außerdem haben wir uns genau angeguckt, was die Anforderung an den Athletiktest sind und welche athletischen Grundlagen im Rudersport sinnvoll sind. Dann haben wir basierend darauf mehrere Athletiktrainingspläne erstellt, die wir bereits in den Wochen vor den Athletik Trainingstagen mit den Junioren, die bei uns am Verein trainieren mehrmals ausprobiert haben. Wir haben auch beide die Pläne selber mal mitgemacht, um sicher zu gehen, dass das Anforderungsniveau passt. Bei den Plänen haben wir viel Wert daraufgelegt, dass einige Übungen als Team absolviert, werden müssen, um die Gruppendynamik weiter zu verbessern. Die Gruppen Einteilungen haben wir dann immer unterschiedlich gemacht damit nicht immer die gleichen zusammen machen. Zur finanziellen Unterstützung des Projekts haben wir erfolgreich einen J-TEAM Antrag gestellt. Die daraus bewilligten Mittel ermöglichten uns die Bereitstellung von Verpflegung sowie die Anschaffung einiger zusätzlicher Athletikgeräte.

Das Trainingsprogramm fand an vier aufeinanderfolgenden Tagen während der Weihnachtsferien statt. An jedem dieser Tage nahmen zwischen 20 und 40 Jugendliche teil. Aufgrund dieser für uns unerwartet hohen Teilnehmerzahlen haben wir die Gruppe an zwei Tagen halbiert und jeder von uns hat eine Gruppe betreut. Nach der Mittagspause wurde dann gewechselt. Die Inhalte der Trainingseinheiten umfassten eine Mischung aus Athletiktraining Gymnastik, Dehnübungen, Lauftraining sowie altersgerechte Spielformen zur Auflockerung und Förderung der Gruppendynamik. In Abbildung 1 sieht man den Trainingsplan, den wir ursprünglich geplant hatten. Aufgrund von schlechtem Wetter mussten wir allerdings ein bisschen umplanen und sind am Freitag, anstatt Intervall-Läufe am Berg zu machen aufs Ergo gegangen. Damit das nicht zu langweilig wird und weil wir nicht genügend Ergometer hatten, haben wir uns was Cooles überlegt. Und zwar haben die Junioren sich immer zu zweit ein Ergo geteilt und sind zusammen Intervalle gefahren. Auch am Sonntag mussten wir aufgrund von starkem Regen auf die Halle ausweichen. Dort haben wir dann als Abschluss-Belastung einen Triathlon aus Linienläufen, Ruder Ergo und Fahrrad Ergo gemacht. Dazu haben wir die Junioren in 5 Gruppen a 4 Sportlern unterteilt. Jede Gruppe hatte also immer alle 3 Stationen besetzt und einer hatte Pause, in der er das andere Anfeuern konnte. Am Ende haben die gewonnen, die zusammen am meisten Meter gemacht haben. Danach haben alle Teilnehmer als kleine Belohnung ein ORV-Handtuch geschenkt bekommen und zum Abschluss konnten alle gemeinsam zu unserem neujahrsempfang gehen, bei dem es eine Suppe und nettes zusammensitzen mit den Vereinsmitgliedern aller Altersgruppen gab. Das war ein richtig schönes Ende und hat auch zu der Integration der jüngeren in den Verein beigetragen.

**Abbildung 1: Trainingsplan für die Athletiktage**

KW 1 - 02.01. - 05.01.2025		440 Minuten		
	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Einheit	<b>9:00 Uhr</b> 90' Athletik 1 Zirkeltraining Halle	<b>10:00 Uhr</b> 40' <b>Intensität</b> Intervallläufe Piesberg	<b>9:00 Uhr</b> 90' Lauftechnik	<b>9:00 Uhr</b> 40' <b>Intensität</b> Duathlon
2. Einheit	<b>13:00 Uhr</b> 90' Lauftechnik		<b>13:00 Uhr</b> 90' Athletik 2 Zirkeltraining Halle	<b>11:00 Uhr</b> ORV Neujahrsempfang

### **3. Fazit und Reflexion**

Das Projekt wurde insgesamt positiv angenommen. Die Jugendlichen nahmen motiviert teil, und es war spürbar, dass ihnen das Training Spaß gemacht hat. Auch die Vorbereitung auf den Athletiktest zeigte Wirkung: Beim offiziellen Test am 11. Januar konnten unsere Vereins-Junioren gute Leistungen abrufen. Der gemeinsame Abschluss mit Trainerinnen und Trainern aus ganz Niedersachsen war ein besonderer Höhepunkt für uns beide, da wir in den gemeinsamen Austausch mit anderen Vereinen gehen konnten.

Allerdings zeigte sich, dass die angestrebte stärkere Vernetzung zwischen den einzelnen Trainingsgruppen nur bedingt gelungen ist. Ein regelmäßiger Austausch und gemeinsames Training wären hierfür sinnvoll, scheiterten jedoch teilweise an der Zusammenarbeit mit einigen Schulen. Insbesondere mit einer Schule gestaltete sich die Kooperation schwierig: Mehrfach wurden Teilnehmende ohne Rücksprache aus dem Training genommen, um währenddessen Rudern zu gehen. Das hat uns gezeigt, dass wir als Verein nur ein freiwilliges Angebot machen können – eine Kooperation muss von beiden Seiten gewünscht und aktiv getragen werden.

Dennoch bleibt festzuhalten, dass Athletiktraining ein essenzieller Bestandteil im Rudersport ist, insbesondere zur Förderung von Koordination, Beweglichkeit und allgemeiner Leistungsfähigkeit. Unser Projekt hat hier einen sinnvollen Impuls gesetzt, auch wenn es noch Entwicklungspotenzial in der Zusammenarbeit mit den Schulen gibt.

Clara Leibold

Wassersportverein Honnef

Projektbericht: Ruderwochenende Biggensee

Mein BFD-Projekt war ein Ruderwochenende mit den Jugendlichen am Biggensee in Olpe vom 25.04-27.04.2025. In den letzten drei Jahren sind wir meistens einmal im Jahr hingefahren, um mit den Jugendlichen dort zu trainieren. Da es sich beim Biggensee um einen See handelt, kann man in den Rennbooten ganz anders trainieren als bei uns zuhause auf dem Rhein. Die Kinder können etwas eigenständiger unterwegs sein.

Die Planung der Fahrt begann wegen der Erfahrungen aus dem letzten Jahr schon im Oktober 2024 mit Verkündung aller Termine für jegliche Wanderfahrten beim Elternabend. Neben dem Biggensee sind wir über Pfingsten an der Lahn unterwegs und Zelten, im Sommer auf der Mecklenburgischen Seenplatte und zelten ebenfalls und dann gab es noch die Regatta im Mai bei der wir auch zelteten. Ich habe mich für den Biggensee als Projekt entschieden, da die Fahrt zum Zeitpunkt der Vorstellung schon abgeschlossen ist, obwohl die Fahrten mit Zelten eigentlich meine Favoriten sind.

Die finale Vorbereitung für diese Fahrt begann dann im Januar mit dem Verschicken der Anmeldungen an die Eltern und dem Einsammeln des Geldes. Ein Tag davor waren wir einkaufen, da wir am Biggensee selbst gekocht haben. Übernachten durften wir in den Clubräumen des Rudervereins am Biggensee. Es gibt einen großen Ess- und Schlafsaal und eine Küche, die gut ausgerüstet ist.

Am 24.04.2025 trafen wir uns abends zum Verladen der Boote. Die Fahrt richtete sich an alle Kinder die Lust hatten nach der langen Wasserpause wieder zu rudern. So kamen U15, Ü15, eher Breitensport und Regattateilnehmer mit. Wir waren insgesamt 13 Personen, eine ganz angenehme Größe im Vergleich zur letzten Fahrt an die Mosel mit 21 Personen. Die Kids waren zwischen 12 und 17 Jahre alt und zwei Trainer waren dabei. An Booten hatten wir bis auf einen C-Gig 4x nur Rennboote dabei. Den neuen 4x+ und drei 2x. Auf 1x mussten wir verzichten, da dazu das Wasser noch zu kalt war und wir kein Motorboot mitnehmen konnten. Auf dem Biggensee dürfen nämlich nur elektrische Motorboote fahren.

Freitagmorgen fuhren wir um 9 Uhr los Richtung Biggensee, kamen gegen 11 Uhr an, luden die beiden Busse aus, richteten uns ein, riggerten die Boote auf und machten Mittagessen. Gegen 16 Uhr ging es für die erste Einheit auf den Biggensee. Jeder konnte so trainieren, was er brauchte. Die Breitensportler waren langsamer und gemütlicher unterwegs und die Regattakids trainierten für die Regatten Langstrecke und ca 500m. Mit 2 Trainern konnte man sich gut aufteilen. Samstags stand nochmal eine Wassereinheit auf dem Programm und eine Einheit im Schwimmbad. Abends kochten wir zusammen, schauten Filme oder spielten Spiele. Sonntag, bevor es dann am späten Nachmittag wieder nach Hause ging, waren wir noch einmal auf dem Wasser zum Trainieren. Schlussendlich musste alles wieder verstaut und aufgeräumt werden.

Die Planung der Fahrt lief sehr erfolgreich, alle Kinder waren am Ende zufrieden und glücklich, wir hatten die ganze Zeit über eine angenehme Stimmung, die Essensvorräte haben gereicht und das Geld auch. Die Gruppengröße war ideal um auf individuelle Bedürfnisse einzugehen und jedem gerecht zu werden.

Für die nächste Fahrt werde ich mir merken, dass es sinnvoll sein kann die Filmauswahl zu beschränken, bzw davor schon Filme raussuchen, die was für alle Kinder sind. Ansonsten lief alles sehr gut, beim Aufräumen und sauber machen, die Kinder immer direkt ansprechen, damit sich jemand zuständig fühlt. Orangen- und Apfelsaftverpackungen sollte man nicht in den Bus hinlegen, wenn sie offen sind. Dann hat man danach nur viel Arbeit mit dem sauber machen, das wird uns kein zweites mal passieren.

Emil Scheerschmidt  
Celler Ruderverein e.V.  
Schnellste Klasse Deutschlands 2025

### Wie kam es zu der Projektidee?

Durch einen guten Draht zu den Sportlehrern an das KAV-Gymnasium Celle ging alles sehr einfach. Uns wurde bereits schon von der Seite der Schule mitgeteilt, dass Interesse bestehe an dem Wettkampf der DRJ teilzunehmen. Da ich noch ein Projekt brauchte und es nicht mehr genug Lehrerstunden gab, war die Sache einfach. Ich habe mich mit einer der Sportlehrerinnen des KAV-Gymnasiums in Verbindung gesetzt und mit ihr alles besprochen. Und schon war mein Projekt angefangen.

### Was war das Ziel des Projektes?

Seit der Corona Pandemie hat der Celler Ruderverein Probleme in der Jugendarbeit. Meist kommen kaum noch Kinder und Jugendliche zum Training und das wollten wir verändern. Durch das Projekt konnten wir Werbung für das Rudern und den Verein machen. Ich konnte einigen Jungen Menschen das Rudern erklären und sie haben damit Spaß verbunden.

### Was waren die Erwartungen an das Projekt?

Die Erwartungen waren sehr gering, hauptsächlich war das Ziel den Jugendlichen Spaß am Rudern beizubringen. Ebenfalls bestand die Hoffnung auf neue Jugendliche beim Training, die eventuell bis zum Leistungssport entwickelt werden können.

### Inhalt des Projekts

Die Schule hat uns die beiden letzten Wochen vor den Osterferien zur Verfügung gestellt. Im Unterricht hatte ich dann den gesamten siebten und den gesamten sechsten Jahrgang.

In der ersten Woche haben wir erstmal die Bewegungsabläufe geübt und die Zeit genutzt um die Ergometer kennenzulernen.

In der zweiten Woche ging es zu Anfang der Stunde ähnlich weiter, bis die 250m anstanden. Dort konnten die Jugendlichen starten und haben mir ihre Ergebnisse mitgeteilt. Die Ergebnisse habe ich in eine Tabelle geschrieben.

## Fazit

### Wie ist das Projekt gelaufen?

Grundsätzlich ist das Projekt sehr gut gelaufen, die Jugendlichen haben gut mitgemacht und die Zusammenarbeit mit den Lehrkräften lief ohne Probleme. Einige der Lehrkräfte habe die 250m selbst ausprobiert.

### Was könnte verbessert werden?

Für das nächste Mal könnte verbessert werden, dass die Ergometer dort stehen bleiben können. Ebenfalls wäre auch noch eine Verbesserung, wenn mehr Ergometer zur Verfügung stehen würden.

Neben der Ergometer könnte die Werbung für den Verein auch noch stärker in Angriff genommen werden.

### Was hat mir die Durchführung gebracht?

Mir persönlich hat die Durchführung des Projektes weitere Erfahrung mit Kindern/Jugendlichen gebracht. Ich konnte mich bei den Ansprachen weiterentwickeln und habe gelernt die Bewegung unkomplizierter zu erklären.

Ebenfalls hat mir die Durchführung geholfen einen Einblick in das Leben einiger Kinder zu bekommen und ich konnte.

### Was kann aus dem Projekt werden?

Aus dem Projekt kann ein andauerndes Projekt werden, die Lehrkräfte haben auch etwas gelernt und können das eventuell in der Zukunft anwenden. Ebenfalls stellt das Projekt eine Aussicht auf weitere Kinder und Jugendliche für den Verein.

Mit den gewonnenen Kindern und Jugendlichen könnte eine große und erfolgreiche Trainingsgruppe entstehen oder allgemeiner Nachwuchs für den Verein.



# Die schnellste Klasse Deutschlands in Koop. mit dem Albertus Magnus Gymnasium

## Die Idee:

Seit längerem hat der Stuttgart- Cannstatter Ruderclub Probleme im Nachwuchsbereich. Gerade im Bereich U15 sind die Zahlen der Neueintritte kontinuierlich zurückgegangen. Um diesem Trend entgegenzuwirken wurde beschlossen neben der normalen Ruderschule für Kinder und Jugendliche auch die Kooperation mit dem Albertus Magnus Gymnasium (AMG) in Stuttgart Sommerain voranzubringen und nachhaltig zu stärken. Dafür wurde die „Schnellste Klasse Deutschlands“ gewählt, um den Kindern der Klassen 5-8 das Ruder nahezubringen und gleichzeitig Interesse für die ab April stattfindende Ruder – AG zu schaffen. Die Ergometer bleiben auch über das Projekt hinaus am AMG um interessierten Schülern die Möglichkeit zu geben z.B im Rahmen einer eigenen „Ergometer-AG“ dem Rudern näherzukommen.



## Die Location:

Die Ergo- Challenge wurde in der Turnhalle des Albertus Magnus Gymnasiums durchgeführt. Nach Absprache mit dem AMG wurde ein Teil des dortigen Fitnessraumes freigeräumt um Platz für 3 Concept- Ergometer zu schaffen. Mit 3 Fenstern und zwei Türen (siehe oben) war der Fitnessraum bestens geeignet um über längere Zeit viele Kinder Sport machen zu lassen. Zusätzlich bot der Raum genügend Platz für die Kinder um sich gegenseitig anzufeuern. Zusammen mit Putzutensilien konnte so ein reibungsloser Ablauf der Challenge gewährleistet werden.

## Durchführung:

Im Vorhinein gab es eine Einweisung für die zuständigen Lehrkräfte. Hier wurde der Fokus v.a. auf die wichtigsten Punkte einer guten Ruderbewegung und den technische Umgang mit dem Ergometer gelegt. Auch wurde ihnen die Funktionsweise des Ruderergometers erklärt. Als Zeitraum für die Challenge wurde die zweite Woche vor den Osterferien ausgewählt, in der in allen Klassen von 5-8 integriert in den Sportunterricht die Challenge gefahren wurde. Angesetzt war für jede Klasse ein Unterrichtsblock in dem die Challenge vorbereitet, gefahren und nachbereitet wurde. Die „typische“ Challengeunterrichtsstunde begann mit einer Vorstellung der Challenge vor den Schülern, gefolgt von einer Einweisung in die Rudertechnik. Danach wurden i.d.R. die Schüler in Gruppen eingeteilt. Daraufhin konnten die Kinder auf dem Ergometer das Rudern ausprobieren, konnten den Wechsel üben und testen wie das Rudern bei hohen Schlagzahlen funktioniert. Im Anschluss

wurde die Challenge gefahren. Nachdem diese beendet war, wurden die Ergometer noch geputzt und die Unterrichtsstunde beendet.

## Fazit

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Challenge vor Ort positiv verlaufen ist. Hervorzuheben ist die Zusammenarbeit mit den Lehrkräften, wie auch die Mitarbeit der Schüler. Die Atmosphäre im Fitnessraum war der eines Ergocups mehr als würdig. Im Nachhinein könnte man vielleicht noch die ruderische Einweisung vor Absolvieren der Challenge verbessern, um so die letztendliche Leistung zu erhöhen. Zusätzlich dazu war alles zeitlich sehr knapp bemessen, sodass z.T. überzogen werden musste, um eine Challenge noch zu Ende fahren zu können. Auch die „Eigenwerbung“ hätte präsenter sein können, so haben leider nicht genügend Schüler Interesse an einer Ruder AG gezeigt, sodass diese bisher noch nicht stattgefunden hat.

## BFD-Projekt 2024/25

Name: Klara Oenings

Einsatzstelle: Ruderverein Münster von 1882

Projekttitel: Sport aus der Luft-Jugendliche im Fokus

### Projektvorstellung und -ziel:

Mein Projekt ist, das Stellen eines Förderantrags im Rahmen eines Förderprogramms des Landes NRW mit dem Namen „2.000 X 1.000 Euro für das Engagement“. Mit diesem Förderantrag möchte ich die Anschaffung einer Kameradrohne für die Jugendabteilung des Rudervereins beantragen. Damit möchte der Verein den Jugendlichen und auch allen anderen Mitgliedern die Möglichkeit bieten, besondere Events, Ausflüge oder das Training aus einer neuen Perspektive festzuhalten.

### Projektplanung und -durchführung:

Mit dem Brainstorming dafür, was ich im Rahmen der Förderung beantragen könnte, habe ich, gemeinsam mit dem Jugendvorstand und Mitgliedern der Jugendabteilung, Ende April begonnen. Auf die Idee mit der Kameradrohne sind wir Anfang Mai gekommen. Zwischendurch kamen schon Ideen für eine Dartscheibe, einen großen Jugendausflug oder neue Stühle und Tische für Regatten auf. Ich habe überlegt, wie man die Jugendarbeit innovativer gestalten kann und welche Möglichkeiten es gibt, diese auch öffentlichkeitswirksam zu präsentieren. Da den Jugendlichen im Verein bereits eine GoPro zur Verfügung steht, die sowohl für Aufnahmen in Münster als auch auf Wettkämpfen, wie zum Beispiel im letzten Jahr in Henley, aktiv genutzt wird, bin ich auf die Idee gekommen, das Angebot um eine Kameradrohne zu erweitern.

Den Förderantrag beim Land NRW habe ich dann Mitte Mai gestellt. Seitdem warte ich auf eine Bestätigung der beantragten Förderung, was noch einige Wochen dauern kann.

Den Förderantrag habe ich wie folgt formuliert:

*Ziel des Projekts ist die Anschaffung einer Kameradrohne, um die Aktivitäten junger Menschen im Ruderverein aus neun Perspektiven öffentlichkeitswirksam zu präsentieren. Mit dem Projekt möchten wir jugendliche Mitglieder motivieren, ihre sportliche Leistung kreativ und eigenverantwortlich medial aus einer neuen Perspektive aufzuarbeiten und zu verarbeiten. Die mediale Selbstinszenierung ist ein wichtiger Teil der Lebenswelt junger Menschen. Das Projekt greift diesen Aspekt auf und verbindet ihn mit aktiver Freizeitgestaltung, Kreativität und digitaler Kompetenz. Die Jugendlichen planen kurze Videoclips, führen Aufnahmen durch und teilen sie verantwortungsvoll auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube. Außerdem sollten Jugendliche früh mediale Kompetenz entwickeln, da sie in einer stark digitalisierten Welt aufwachsen, in der Medien eine zentrale Rolle spielen. Ein sicherer, reflektierter Umgang hilft ihnen, Informationen kritisch zu hinterfragen, eigene Inhalte kreativ und verantwortungsvoll zu gestalten und sich Risiken wie Fake News, Cybermobbing oder Datenschutzverletzungen bewusst zu werden.*

*Zielgruppen: Jugendliche zwischen 12 und 21 Jahren*

### *Projektziele*

- *Förderung der sportlichen Betätigung*
- *Sichtbarmachen sportlicher Aktivitäten und Talente*
- *Stärkung der Identifikation mit dem Verein*
- *Beitrag zu Nachwuchsgewinnung durch attraktive Außendarstellung*
- *Förderung von Teamarbeit und Selbstorganisation*
- *Stärkung digitaler Kompetenz*
- *Vermittlung von Medienethik und Datenschutz*
- *Förderung der Selbstwirksamkeit und Kreativität*
- *Aufbau eines positiven Selbstbilds durch Anerkennung in der Öffentlichkeit*

*Nachhaltigkeit: Die Drohne soll dauerhaft in der Jugendarbeit des Vereins eingesetzt werden. Das Equipment steht zudem für Vereinsveranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung.*

Fazit/Reflektion:

Ob der Förderantrag bewilligt wird und die Kameradrohne tatsächlich angeschafft werden kann, ist zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht klar.

Durch das Formulieren des Antrags und das Einreichen habe ich interessante Einblicke bekommen, auf wie vielen verschiedenen Wegen besonders die Jugendarbeit im Verein gefördert werden kann, wenn man sich damit beschäftigt. Dass es so viele Fördertöpfe im Sport gibt, aus denen man Mittel für viele verschiedene Dinge im Verein beantragen kann, war mir vor meinem Projekt gar nicht bewusst. Nach meinem Projekt würde ich auf jeden Fall jedem Verein nahelegen, sich damit mal zu befassen, denn wenn man sich einmal damit beschäftigt hat, ist die Beantragung der Fördermittel nicht sehr kompliziert.

Die Reaktionen im Verein auf das Projekt sind durchweg positiv. Die Jugendabteilung freut sich schon darauf, Aufnahmen beim Rudern oder beim Rennradfahren, Laufen etc. erstellen zu können. Auch bei anderen Vereinsmitgliedern außerhalb der Jugendabteilung kommt die Idee gut an. Da so auch Events wie Sommerfeste oder andere Veranstaltungen im Verein aus neuen Perspektiven festgehalten werden können.

Sollte der Verein die Drohne gefördert bekommen, plane ich mit der Jugendabteilung im Sommer einen „Projekttag“, bei dem alle an die Nutzung des Geräts herangeführt werden sollen und bei dem auch die ersten gemeinsamen Aufnahmen entstehen sollen. Da die Darstellung des Rudervereins, beispielsweise bei Instagram, in den letzten Jahren deutlich zu wünschen übriggelassen hat, erhoffe ich mir außerdem, dass wir den Account dann mit neuen Inhalten bespielen können.

# BFD-PROJEKT ERNEUERUNG DES SCHWIMMSTEGS



## Vorbereitung und Planung

Für mein BFD-Projekt habe ich mir vorgenommen unseren Schwimmsteg an der Wakenitz zu restaurieren. Dieser war mittlerweile schon ordentlich in die Jahre gekommen, wie man im linken Bild sehen kann. Sämtliche Holzteile sind entweder gebrochen, verrottet oder weich geworden, sodass eine sichere Nutzung der Stegs nicht mehr möglich war. Tragende Elemente waren zudem fehlerhaft konstruiert und deshalb weg gebrochen. Die Klammern, welche die Schwimmkörper an ihrer Position halten, wurden falsch positioniert und waren auch schon angerostet. Also war es mein Ziel alle Holzelemente auszutauschen, die Befestigung der Dielen und Schwimmkörper zu ändern und auf beiden langen Seiten ein Anlegen möglich zu machen.

Nachdem unser Hauswart Axel und ich die Restaurierung des Stegs durchgeplant hatten, mussten Holz und Schrauben beschafft und eine Möglichkeit gefunden werden, den Steg aus dem Wasser zu bekommen. Da machten sich Axels guten Verbindungen bezahlt, denn ein Bekannter hat sich bereit erklärt, uns den Steg mit seinem Teleskoplader an Land zu holen. Am 12.2. war der Steg aus dem Wasser und der Umbau konnte beginnen.



## Durchführung

Zuerst sind alle Holz-Dielen und Unterkonstruktionen abgekommen, die Schwimmkörper mussten aufgestützt und die Metall-Konstruktion auf schwere Schäden untersucht werden. An den Klammern der Schwimmkörper hat Rost schon einiges an Material abgetragen, sodass wir diese noch erneuern mussten. Der restliche Metallrahmen war aber in Ordnung. Daraufhin konnten die Holzarbeiten beginnen, also kamen auf beiden langen Seiten des Stegs vertikale Dielen mit 3 cm Abstandhaltern. Nun können an beiden Seiten Boote anlegen, was vorher nur auf einer möglich war. Geänderte Unterkonstruktionen waren als nächstes dran. Mittlerweile lag der Steg schon einen Monat an Land und nun sollten die Probleme erst beginnen. Am Metallrahmen wurden an den Positionen der neuen Unterkonstruktionen vorher Muttern verschweißt, die nun alle abgeflext, gereinigt und mit Zinkspray verschlossen werden mussten. Insgesamt 48-mal. Danach konnte die Unterkonstruktion aber angebracht werden, und somit auch die Dielenbefestigung beginnen. Nach ein paar Dielen haben wir die Belastung der Dielen testen können, aber sie bogen viel zu viel durch. Also musste noch eine weitere Auflagefläche geschaffen werden, dafür benötigten wir am Metallrahmen befestigte Winkel um die 9x9 cm Kanthölzer dort aufzulegen. Mit diesen waren wir nun auch innerhalb der empfohlenen Auflageabstände für unsere Dielen, also eine totale Fehlkonstruktion bei der vorherigen Version. Danach gingen die Befestigungen der Dielen aber schnell voran, sodass ich damit am 2.4. fertig geworden bin. Es fehlten nur noch Kleinigkeiten zur späteren Befestigung wenn der Steg im Wasser war, Ösen zum Abspannen bei starkem Wind und um den Steg mit Druckstreben weiter vom Land weg zu bekommen. Am 4.4. ging er wieder ins Wasser, wurden wegen des Zusatzgewichts noch austariert und war dann somit fertig.

Insgesamt bin ich mit meinem BFD-Projekt zufrieden und glaube dem Verein einen ordentlichen Mehrwert in meinem Jahr gebracht zu haben. Unsere Gigbootabteilung an der Wakenitz hat sich sehr erfreut über die Restaurierung des Stegs gezeigt und auch zur Lübecker Regatta konnte er als Siegersteg verwendet werden. Persönlich habe ich aus dem Projekt mitgenommen meine Planung immer wieder zu hinterfragen, überdenken und dauerhaft anzupassen. Ob nun Schlossschrauben auf andere Gewindeschrauben trafen oder Bretter unterschiedliche Breiten hatten, hat es trotzdem Spaß gemacht und ich freue mich auch die weitere Verbundenheit mit meinem Verein.



BFD-Projekt 2025

Lewe Oldag

Ruder Club Favorite Hammonia Hamburg

## Erweiterung des sportlichen Angebots

Im Leistungssport ist das Erweitern des Trainings durch andere Sportarten wie Kraftsport, Laufen oder Fahrradfahren üblich.

Aber auch im Kinder, Breitensport und Masters Bereich kann das Ergänzen anderer Disziplinen sinnvoll sein. Es bietet Abwechslung, stärkt Kondition und Koordination und bietet die Möglichkeit sich gruppenübergreifend kennen zu lernen.

Daher habe ich mir als BFD-Projekt vorgenommen den Clubmitgliedern ein erweitertes Sportangebot in einzelnen Aktionen anzubieten. Die Aktionen finden verteilt über einzelne Wochenenden im Frühjahr und Sommer statt.

Folgende Aktionen sind geplant:

### **FARI Run Club**

Ein gemeinsamer Lauf um die Außenalster

- Treffen 9:30 Uhr morgens am Club
- Eine Runde um Die Außenalster Laufen ca. 7,5Km
- Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken
- Aktion findet je nach Zeit zweimal statt

### **FARI Radtour**

Gemeinsame Fahrradtour für alle Clubmitglieder

- Treffen 10 Uhr morgens am Club
- Gemeinsame Fahrradtour zum Zollenspieker Fährhaus an der Elbe dort gibt es Kaffee und Kuchen.
- Strecke ca. 60Km
- Mitglieder können auch gerne mit dem Ruderboot zum Kaffeetrinken kommen.
- Anschließend zurück zum Club
- Ende spätestens 15 Uhr am Club

## **Jungfavoriten Radtour**

Fahrradtour für die Kinder und Junioren Gruppe

- Treffen 11 Uhr am Club
- Gemeinsame Fahrradtour zur Regattastrecke in Allermöhe
- Vor Ort Picknick und gemeinsame Spiele
- Anschließend zurück zum Club
- Ende ca. 15 Uhr am Club

## **Radfavoriten Ausfahrt**

Rennradtour für alle Mitglieder

- Treffen um 17 Uhr am Club
- Gemeinsame Ausfahrt ca. 70 Km
- Ende gegen 17 Uhr am Club

Für die Durchführung des Projektes müssen nun noch passende Termine gefunden und zu den Aktionen eingeladen werden.

Wichtig für den Erfolg der Aktionen ist, dass möglichst viele Mitglieder an der Aktion teilnehmen.

Die Aktionen sollen grundsätzlich auch bei schlechtem Wetter stattfinden, dennoch ist es sinnvoll auch Ausweichtermine zu finden und festzulegen.

Bei den Aktionen mit Kindern möchte ich zur Sicherheit noch mit mindestens einem weiteren Betreuer unterwegs sein.

Ich hoffe, dass ich mit dem Projekt bei einigen Mitgliedern den Impuls setzen kann, dass das Erweitern des eigenen Rudertrainings durch andere Sportarten sinnvoll ist und viel Spaß machen kann.

Zudem hoffe ich, dass ich mit den Aktionen Raum zum Kennenlernen und Unterhalten biete.



## **Teambuilding im U17-Bereich**

### **Wie es zu meinem Projekt kam**

In meiner Trainingsgruppe (U17) ist mir aufgefallen, dass viele Sportler eher für sich oder in kleinen Gruppen unterwegs sind. Ich finde das schade, weil ich selbst durchs Rudern viele gute Freunde gefunden habe und dieses Gemeinschaftsgefühl sehr zu schätzen weiß. Deshalb wollte ich ein Projekt starten, das die Gruppe enger zusammenschweißt – abseits vom Trainingsalltag.

### **Ziel des Projekts**

Ich möchte, dass sich die Sportler\*innen besser kennenlernen, sich mehr als Team fühlen und auch außerhalb vom Rudern Zeit miteinander verbringen. Mein Ziel ist, dass man sich gegenseitig unterstützt, im Training und darüber hinaus. Und dass vielleicht sogar Freundschaften entstehen.

### **Was genau geplant ist**

Mein Projekt besteht aus drei Aktionen, die alle nichts mit Leistungssport zu tun haben (wegen Verletzungsgefahr kurz vor Wettkämpfen):

- **Schwimmen im Maximare (16.03.):** Wir waren gemeinsam im Schwimmbad. Es wurde viel gerutscht, Wasserball gespielt und gelacht. Ich fand das schon einen kleinen Erfolg, weil man gesehen hat, wie die Gruppe lockerer miteinander umgegangen ist.
- **Grillen am Sonntag der DJM:** Geplant ist ein entspannter Grillnachmittag nach dem Wettkampf. Ohne Druck, einfach Zeit zum Quatschen, Essen und Zusammensein.
- **Trampolinhalle nach der DJM:** Als letzte Aktion will ich mit der Gruppe in die Trampolinhalle. Das ist nochmal eine Gelegenheit, zusammen Spaß zu haben, ohne an Training oder Wettkampf denken zu müssen.

### **Finanzierung**

Die Kosten teilen sich zu 50 % die Jugendkasse vom Verein und zu 50 % die Eltern der Sportler\*innen. So ist es für alle machbar.

### **Zwischen Fazit**

Ein komplettes Fazit kann ich noch nicht ziehen, da zwei der drei Aktionen noch anstehen. Aber der Tag im Schwimmbad war schon mal ein guter Anfang. Es wurde gemeinsam gespielt und man hat gesehen, dass sich die Gruppe besser durchmischt hat – das war vorher nicht so.



## Trainingslager U15

Jedes Jahr in den Märzferien findet beim ARVH das Trainingslager im Kinderbereich statt. Dieses Jahr war es meine Aufgabe und mein Projekt es zu planen und durchzuführen.

Da ich zuvor in meinen eigenen Kinderjahren beim Rudern an mehreren Trainingslagern teilgenommen habe, sowie auch im Leistungssport, habe ich meine Erfahrung aus diesen Trainingslagern mitgenommen. Zusammen mit der ehemaligen Kindertrainerin, Elisa Zehms, die für das Projekt extra aus München angereist war, haben wir mit elf Kindern eine aufregende Woche verbracht.

Das Ziel der Woche war, neben dem Rudern, die Teambildung. Besonders, da einige neu dazu gekommen sind und andere zum Leistungssport gewechselt haben, war die Gruppe sehr in kleinere Grüppchen aufgeteilt. Das wollten wir ändern. Selbstverständlich sollte das Rudern und die Förderung von talentierten Kindern nicht zu kurz kommen.

Ich habe zuerst damit begonnen, den Trainingsplan zu erstellen und habe dann Ende Januar die erste Mail rumgeschickt mit den ersten Infos. Das Trainingslager ging vom 10.03.-15.03.2025. Normalerweise findet das Kindertrainingslager immer in Hildesheim statt, da wir dieses Jahr aber niemanden hatten, der fahren konnte, haben wir das Trainingslager wie das Jahr zuvor auch im Verein gemacht. Geplant waren die Trainingszeiten von 09:00Uhr bis 16:00Uhr, diese konnten wir auch sehr gut einhalten. Wir haben an den einzelnen Tagen zwei Einheiten geplant. Zwei mal waren wir im Krafraum und nach den Einheiten auf dem Wasser, wurde sich gemeinsam gedehnt.

Zu Beginn des Trainingslagers gab es einige Komplikationen wegen unseres Motorbootes. Da unser Motorboot kaputt ist und unser zweites mit dem Leistungssport im Trainingslager in Italien, hatten wir zu Beginn des Trainingslagers kein Motorboot. Daher haben wir die Anfangs Belastung, die wir Montag auf dem Wasser geplant hatten, auf dem Ergo gefahren. Am Dienstag konnten wir zusammen mit dem U15 Landestrainer beim Ruderverein an den Teichwiesen trainieren. Am Abend war dann die erste Übernachtung geplant und mit dieser kam auch die Nachricht, dass wir vom Ruderclub Allemannia ein Motorboot ausleihen können. Von da an konnten wir mit unserem eigentlichen Plan weitermachen.

In den Pausen zwischen den Einheiten haben wir mit den Kindern einzelne Technikbesprechungen gemacht, um den Kindern besser zeigen zu können wo sie ihre Technik verbessern können. Zusammen haben wir dann auf dem Wasser genau diese Punkte in Angriff genommen. Ebenfalls sind wir nicht nur Einer gefahren, sondern auch einige der geplanten BW-Boote. Am Samstag sind wir die Abschluss Belastung gefahren und konnten das Trainingslager erfolgreich beenden.

Wir konnten mit dem Trainingslager die Rudertechnik von den Kindern verbessern und ein Team bilden. Die Woche hat zwar mit Komplikationen angefangen, jedoch konnten wir sie auch erfolgreich abschließen und einige der Kinder haben neue Motivation gefasst, auch an größeren Regatten teilzunehmen.

Programm						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10-März	11-März	12-März	13-März	14-März	15-März
Einheit 0			gemeinsames Frühstück		gemeinsames Frühstück	
Einheit 1 09:00Uhr - 11:30Uhr	"Leistungsermittlung"	Rudern + Stabi	Rudern + Yoga	Rudern + Stabi	Rudern + Yoga	Belastung
	2x500m		auf besprochene Technik achten	auf besprochene Technik achten	auf besprochene Technik achten	1000m
Pause 11:30Uhr-14:00Uhr	Mittagessen (Kochen)	Mittagessen (Kochen)	Mittagessen	Mittagessen (Kochen)	Mittagessen	
		Technikbesprechung	Technikbesprechung	Technikbesprechung		
Einheit 2 14:00Uhr - 16:00Uhr		Kraftraum	Rudern + Stabi/Yoga	Kraftraum	Rudern + Stabi/Yoga	
		Ergo + Stabi Tabata Kraftzirkel		Ergo + Stabi Tabata Kraftzirkel mögliche Langhantel Einführung (Felix)		
Abendprogramm		Übernachtung im Verein + gemeinsames Abendessen		Übernachtung im Verein + gemeinsames Abendessen		

Montag	
09:00h - 11:00h	8:45h - 12:00h Griesen
Dienstag	
9:00h - 11:00h	7:00h - 9:00h Breitensport 9:30h - 12:00h BS
14:00h - 16:00h	
Mittwoch	
9:00h - 11:00h	9:30h - 12:00h BS
14:00h - 16:00h	
Donnerstag	
9:00h - 11:00h	9:00h - 12:00h BS/M 7:00h - 8:30h BS 8:45h - 12:00h Griesen
14:00h - 16:00h	
Freitag	
9:00h - 11:00h	7:00h - 9:00h BS 9:30h - 12:00h BS
14:00h - 16:00h	
Samstag	
9:00h - 11:00h -> vllt eine Stunde vor verlegen	9:00h - 11:00h Y/C,M

Trainingslager 2025		
10.03-16.03		
Wo	Alster Ruderverein Hanseat	Kaemmererufer 30
Wann	10.03 - 15.03	09:00Uhr - 16:00Uhr
Kosten	80€ pro pers.	
Wer	alle	starke Empfehlung für alle die Regatten fahren wollen allg. alle die ihre Leistung verbessern wollen
Was	zwei Einheiten pro Tag (außer an Belastungstagen) gemeinsames Mittagessen (alle Tage) 2x Übernachtung +gemeinsam Abendessen 1x Bowling (oder ähnl.)	ca. 9-00Uhr - 16:00Uhr Programm siehe Tabelle 2
<b>WICHTIG An allen Tagen muss teilgenommen werden, wenn angemeldet!</b>		
Trainer	Marie Burger	
	Elisa Zehms	hauptsächlich bei Belastungstagen + Abendprogramm (Trainingstage nur, wenn möglich von ihrer Seite)



KARLSRUHER RHEINKLUB  
**ALEMANNIA**

BFD-Projekt 2024/25

Marlene Kraus

Karlsruher Rheinklub Alemannia

## **Recherche zur Vereinschronik zum 125-jährigen Jubiläum**

Der Karlsruher Rheinklub Alemannia feiert im Jahr 2026 sein 125-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass soll eine Vereinschronik erstellt werden, die die Geschichte des Vereins festhält. Ziel meinerseits des Projekts ist es, alle wichtigen Informationen, Dokumente und Bilder zu sammeln, um eine spannende und vollständige Chronik zu erstellen, die als Buch gedruckt und zum Jubiläum präsentiert werden soll.

Um das Projekt umzusetzen, habe ich mich intensiv mit der Recherche beschäftigt. Ich habe im Landes- und Stadtarchiv nach alten Presseartikeln, Vereinsdokumenten und Bildern gesucht. Ein weiterer wichtiger Punkt war die Fotodokumentation der Vereinsboote. Ich habe alle Bootsnamen abfotografiert, die Bilder in einem separaten Ordner gesammelt und daraus eine Collage erstellt. Dazu kam die Recherche nach aktuellen Presseartikeln seit 1976, das Durchsuchen der Vereinswebseite nach relevanten Informationen und das Sortieren der gefundenen Inhalte. Zudem habe ich mich um die Kostenkalkulation gekümmert und verschiedene Optionen für den Druck der Chronik verglichen, sowohl bei einer Buchbinderei als auch bei Online-Druckereien wie wirmachendruck.de.

Das Projekt lief insgesamt gut. Ich konnte mir meine Aufgaben selbst einteilen und habe regelmäßig alle zwei, drei Wochen mit dem Gremium in Meetings meine Fortschritte vorgestellt. Dadurch hatten wir immer einen guten Überblick über den Stand meiner Recherchen und konnten die nächsten Schritte besprechen. Ich habe viel gelernt, vor allem in Bezug auf die Arbeit in Archiven, die mir vorher komplett unbekannt war.

Was ich verbessern könnte? Ich habe manche Aufgaben, die mir weniger gefallen haben, oft aufgeschoben. In Zukunft würde ich versuchen, diese direkt anzugehen. Insgesamt habe ich aber viel über Recherche, Organisation und kreative Gestaltung gelernt. Die gesammelten Materialien sind eine solide Basis für die Vereinschronik, die eine tolle Erinnerung zum 125-jährigen Jubiläum sein wird.



# Von der Rumpelkammer zur Haus- und Bootswerkstatt

## Idee:

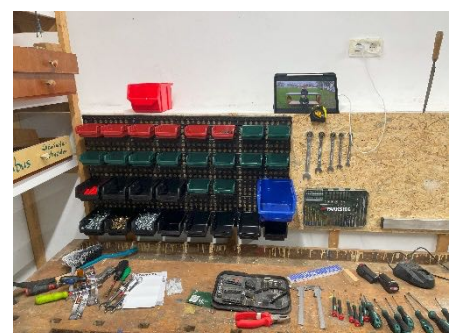
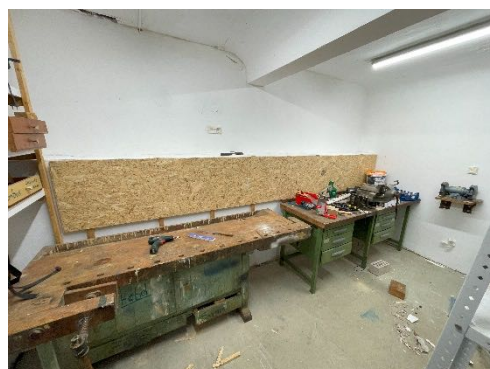
Für mein BFD-Projekt habe ich mir einen Raum in unserem Keller vorgenommen, welcher hauptsächlich als Lager für allen möglichen Kram gedient hat, den man so finden kann. Mein Ziel war es da dort unter anderem schon zwei Werkbänke standen aus dem Raum eine Werkstatt zu machen in der man schnell alles findet was man so für die anfallenden Arbeiten am Bootshaus oder kleinen Reparaturen an Booten benötigt.

## Durchführung:

Wie schon erwähnt befand sich in dem Raum jede Menge Kram, welchen ich erstmal sortiert und aufgeräumt habe so wie den Müll entsorgt. Anschließend habe ich den Raum einmal neu gestrichen da wir vor ein paar Jahren einen Wasserschaden hatten und die Wand dementsprechend nicht mehr so schön aussah. Dann ging es mit dem Aufbau der Werkstatt los. Meine Idee war es eine Holzplatte hinter die Werkbänke an die Wand zu setzen an der man dann alles Werkzeug schön übersichtlich anbringen kann. Hierfür habe ich im Baumarkt zwei Pressspanplatten besorgt, welche ich anschließend zugesägt habe. Danach ging es an die Montage der Rückwand. Als das geschafft war, ging es damit weiter alles, was man so im Verein an losem Werkzeug findet in die Werkstatt zu bringen und zu verräumen. Was am Ende gefehlt hat, habe ich dann noch ergänzt sodass jetzt alles in der Werkstatt ist was man so im alltäglichen Betrieb braucht. Zusätzlich habe ich ein Sortiersystem mit kleinen Kästchen besorgt in dem auch alles an Schrauben, Muttern etc. gelagert werden kann.

## Fazit:

Die Werkstatt ist jetzt seit ein paar Wochen fertig und „in Betrieb“ und das Feedback ist durchweg positiv. Auch mir erleichtert die Werkstatt mein Arbeiten erheblich, weil ich jetzt nicht mehr an drei verschiedenen Orten suchen muss, um Werkzeug oder Material zu finden. Das Projekt war also ein Erfolg und ich hoffe euch hat das Lesen meines kleinen Berichts gefallen. 😊





## **Actionbound BRV**

Im Rahmen meines Bundesfreiwilligendienstes beim Münchener Ruder-Club habe ich ein eigenständiges Projekt geplant: eine interaktive Schnitzeljagd mit der App Actionbound für die Junioren der Altersklassen U17 und U19. Ziel war es, eine abwechslungsreiche Teamaktivität zu schaffen, die sportliche Aufgaben mit Wissen über den Rudersport und die Region verbindet.

Die Idee dahinter ist, dass die Juniorinnen und Junioren jedes Jahr 5–6-mal nach Oberschleißheim zu Trainingslagern oder Regatten kommen und sich selten die Gelegenheit ergibt auch mal nach München zu fahren und die Stadt zu erkunden. So sind wir als Verein auf die Idee gekommen an einem freien Nachmittag des BRV-Pfingstlehrgangs eine Möglichkeit für die jungen AthletInnen zu schaffen die Landeshauptstadt selbst zu erkunden. Ich selbst erhoffe mir dadurch, dass die SportlerInnen einen anderen Zugang zueinander finden, auch außerhalb des Trainingsumfelds, und auf eine sportliche und teamfördernde Art die Stadt München entdecken können.

Der thematische Schwerpunkt bei diesem Projekt liegt klar bei Kinder-/Jungendarbeit, zum Teil aber auch mit Elementen der Öffentlichkeitsarbeit.

Die Schnitzeljagd startet an der Regattastrecke in Oberschleißheim und führt die Jugendlichen in kleinen Gruppen (5-6 Personen) zu verschiedenen Stationen in München. An jeder Station warten unterschiedliche Aufgaben auf die Gruppen welche zu lösen sind. Ein Mix aus sportlichen Challenges über Quizfragen bis hin zu kreativen Foto- oder Videoaufträgen. Insgesamt dauert die Tour ca. 4-5 Stunden und soll am MRC in Starnberg enden, wo wir gemeinsam Grillen und im Saal mit dem Beamer das entstandene Filmmaterial anschauen wollen. Das Projekt in dieser Form ist neu – es gab bisher keine vergleichbare Aktion beim BRV.

Hier als Beispiel die Aufgaben zum Olympiaturm (Station 2 nach der Regattaanlage):

Rätsel:

Wo ein Turm in den Himmel ragt, beginnt eure Reise in die große Stadt. Sucht den Turm, der über Münchens Parks wacht.

Station 2 Olympiaturm

Aufgaben:

- Stellt ein kurzes Sportdrama nach, eine Szene mit Sieg, Niederlage, Trainerwut und viel Emotionen (Foto).
- Als Stadtführer ist es eure Aufgabe Touristen zu informieren. Sprecht mind. 2 Touristen an und erzählt diesen paar Fakten über den Olympiaturm. (Video)

Die Planung des Projekts lief relativ kurzfristig ab. Ich habe mir zuerst Gedanken darüber gemacht, wie ich die Schnitzeljagd gestalten möchte und bin auf die Idee gekommen, diese mit Actionbound durchzuführen, da so alles Digital und simpel gehalten wird. Danach ging es an die Verschiedenen Stationen. Die Schwierigkeit hier war es nicht zu viel zu wollen, da die Zeit beschränkt ist und München viel zu bieten hat

Ich freue mich sehr auf die Durchführung der Schnitzeljagd und bin gespannt, wie die Jugendlichen die Tour erleben. Für mich war dieses Projekt eine Erfahrung in der Organisation und eine gute Gelegenheit, zu zeigen, wie man Bewegung, Teamarbeit und digitale Medien sinnvoll miteinander verbinden kann.



## **Umgestaltung des Jung-Club Raumes im Berliner Ruder-Club e.V.**

Der Berliner Ruder-Club e.V. ist bekannt für seine großen Erfolge im Leistungssport. Hierzu gehören für die Sportler auch mehrere Trainingseinheiten am Tag, weshalb sich dazwischen gut ausgeruht werden sollte.

Der sogenannte „Jung-Club Raum“ dient als Ort zum Ausruhen und Runterkommen, vor einigen Jahren wurde er ins Leben gerufen und wurde häufig genutzt. Dieser gehörte lange Zeit zu einem essenziellen Teil für die Kinder- und Jugendarbeit, um den sozialen Austausch untereinander zu fördern. In den vergangenen Jahren wurde dieser jedoch eher als Abstellraum genutzt und stand nur noch vollgeräumt. Nachdem mir auffiel, dass die Jugend einen Ort braucht, um gemeinsam zwischen oder nach dem Training gemeinsam Zeit zu verbringen, aber auch um die Zeit zwischen Schule und Training im Verein sinnvoll für das Erledigen von Hausaufgaben nutzen zu können, beschloss ich im Oktober 2024 diesen Raum im Rahmen meines Projektes umzugestalten und wieder ins Leben zu rufen.

Nachdem mein Projekt vom Vereinsvorstand genehmigt wurde, war der Hausmeister des Berliner Ruder-Clubs mein erster Ansprechpartner. Wir planten gemeinsam den groben Verlauf, was getan werden muss und was neu gekauft werden muss, um ein Budget festzulegen und wieviel Zeit jeweils eingeplant werden sollte. In diesem Gespräch wurde deutlich, es handelt sich nicht nur um ein Ein- und Ausräumen, die Wände und die Decke müssen auch dringend erneuert werden. Aber auch die Elektrik war nichtmehr die neuste, weshalb wir auch diese austauschen wollten, damit der Raum langfristig genutzt werden kann. Zunächst kümmerte ich mich um einen neuen Ort für die Abgestellten Dinge und um die Entsorgung von alten Möbelstücken. Nachdem ein Abstellraum frei wurde, ging es an die Arbeit all die unbrauchbaren Gegenstände umzuräumen und zu sortieren.

Als der Jung-Club Raum bis auf einzelne Möbel wie bspw. das Hochbett und eine Couch freigeräumt war, konnten wir mit den Vorbereitungen für neue Wände und der Decke beginnen. Die Tapete wurde an einigen Stellen ausgetauscht und neu gestrichen. Die Decke mussten wir auch Teils erneuern und Platz für die neue Elektrik schaffen. Diese Schritte konnte ich durch die Hilfe des Hausmeisters und seiner langjährigen Erfahrung bewältigen und somit konnten wir die Erneuerungen der Wände von Dezember 2024 bis Februar 2025 durchführen.



Mit diesem Schritt haben wir einen enormen und Zeitaufwändigen Teil des Projektes erledigt, allein wäre diese Aufgabe nicht möglich gewesen, weshalb ich

der großen Hilfe enorm dankbar bin.

Im Dezember 2024 stand das verfügbare Budget bereits fest und ich suchte ein neues Sofa aus, welches ich gemeinsam mit dem Jugendleiter abholte und im Anschluss der Malerarbeiten im Februar 2025 aufbauen konnte. Der ehemalige Cheftrainer des Clubs und einige Hausbewohner bekamen von meinem Projekt mit und spendeten Stühle, Regale und auch Tische. Diese konnte ich dann optimal in meine Planung mit aufnehmen und es konnte einiges an Geld gespart werden. Mein Ziel war es von Anfang an einen Raum mit möglichst vielen Sitzgelegenheiten zu erschaffen, welcher zudem schön eingerichtet ist und langfristig bestehen bleibt. Aus diesem Grund entschied ich mich auch für den kompletten Austausch des Raumes und eine Neueinrichtung.

Um die Geschichte der Jugendlichen zur Geltung kommen zu lassen, entwerfe ich derzeit 2 Bilderrahmen mit Collagen von Gruppenbildern, Spaßmomenten und schönen Fotos voller Erinnerungen. So wird nicht nur die Wand bunter, der Raum bekommt auch einen etwas persönlicheren Flair. Außerdem wird eine Flagge des Clubs angebracht, ähnlich wie sie bereits im Krafraum hängt, um den Raum lebendiger wirken zu lassen und ein wenig zu schmücken. Zudem wird auch der bereits bestehende Fernseher wiederbelebt und Gesellschaftsspiele angeschafft.

Auch wenn der Raum noch nicht fertig ist, wird er bereits als Übernachtungsmöglichkeit für Renngemeinschaften genutzt. Das Ziel aus einem vollgestellten Raum, ein Zimmer mit möglichst vielen langlebigen Ausruhmöglichkeiten zu bieten ist also im vollen Gange und ich bin froh über den reibungslosen Verlauf meines Projektes.

Durch die vielen Gespräche und die genaue Planung konnte ich das zeitliche Ausmaß und die einzelnen Schritte gut einschätzen und hatte zu jedem Zeitpunkt der Umsetzung einen klaren Überblick. Durch Skizzen konnte ich auch meiner Kreativität freien Lauf lassen und die Einrichtung planen.

Durch die Unterstützung unseres Hausmeisters als auch einige weitere Personen, ist dieses Projekt möglich und umsetzbar. Auch die finanzielle Bereitstellung des Clubs für dieses Projekt ist essenziell und nicht selbstverständlich. Die letzten Schritte sind nun der Feinschliff, um den Raum attraktiv aussehen zu lassen, Funktionieren tut er schließlich bereits.

# Projektbericht Phil Horsten

29.05.2025

Projekt: Ein Ruderbundesliga Team für den RC Germania Düsseldorf

Ziel:

Der RBL Achter des Ruderclubs Germania Düsseldorf soll Ehemaligen Leistungssportlern eine neue Seite des Rudersports näher bringen. Ebenfalls sollen spätere Einsteiger des Rudersports die Möglichkeit erhalten, ein wenig Leistungssport und Wettkampfluft zu schnüffeln.

Insgesamt erhoffte ich mir, dass der RBL Achter ein Grund für viele wird, den RC Germania Düsseldorf nach der Leistungssport Karriere nicht zu verlassen. Dazu sollen alle Teilnehmer an den Renntagen wenig Leistungsdruck aber umso mehr Spaß erfahren. Das Projekt gilt als Erfolg, wenn es so viel Zusage erhält, dass es auch nächstes Jahr weiter geführt wird.

Verlauf:

Anfangs war die Hauptaufgabe einen möglichst großen Kader zu erstellen. Dabei ging es nicht darum die 8 perfekten Athleten zusammen zu suchen. Es ging darum jeden in und um Düsseldorf zu finden, der Bock hätte bei dem Projekt „Rhein Erft Sprinter“ mitzuwirken. Das Ziel war es für jeden der 5 Renntage mindestens 10 Athleten plus Steuerfrau zu finden. Dazu sollte jede Woche mindestens einmal mit dem Achter auf Wasser gegangen werden, was sich später als schwerer als gedacht herausstellte. Nach Wochenlangem Whatsapp schreiben hatte ich eine Truppe von ca. 25 Leuten zusammen. Ein verrückter Mix aus ehemaligen Leistungssportlern, Trainern, Studenten, Masters, Anfängern, und Aktiven Athleten. Düsseldorfer, Neusser, Krefelder, es haben sich viele neue Leute kennengelernt, aber mindestens genauso viele bekannte Gesichter von früher wiedertroffen. So stand ca. einen Monat vor Meldeschluss fest: „Wir machen das, wir haben Bock anzugreifen“.

Diese Motivation spiegelte sich leider anfangs nicht in der Trainingsmotivation wieder. Das Wasser war zu nass, der Wind im Herbstmodus und die Tage zu kurz. Auch wenn der Achter vollständig war lief es eher schleppend, was die Motivation nicht gerade zum überkochen brachte. So langsam kam aber der erste Renntag in Gießen näher und immer mehr kristallisierten sich die 8 motiviertesten Athleten heraus und die Trainingszeiten im Achter wurden häufiger. Durch das Ausleihen zweier Sportler der Leistungssportgruppe, stand pünktlich zu Gießen ein 9 Mann Kader, samt Steuerfrau.

Der Renntag Gießen war, trotz gewisser Defizite, was die Sprintfähigkeit angeht, für uns ein Voller Erfolg. Klar hätte man sich über mehr als einen Punkt auch gefreut aber wir hatten uns einfach zu wenig vorbereitet und mit 9 gegen 12 man einfach keine Chance. Trotzdem konnten wir uns nach und nach immer näher an das gesamte Feld heran arbeiten.

Unser Fazit war: „Das waren unsere besten Trainingskilometer die wir je hatten“. Das lag vermutlich nicht zuletzt an dem Top Ruderrevier mit 1A Bedingungen. Trotz aller Heiterkeit heißt es jetzt: Training, Training, Training. Mittlerweile sind wir über 30 Leute und schon an den Vorbereitungen für den 2. Renntag in Mülheim.

## Fazit

Der RBL Achter bietet schon jetzt einer Menge Leute eine Menge Spaß. Er bildet gerade zu Einen Magnet für Ruderbegeisterte, die einfach etwas neues in der Leistungssportrichtung ausprobieren wollen. Durch einen Teamleiter, einen Pressesprecher und den Cheftrainer des RCGD bleibt bei der ganzen Orga um das Projekt auch genug Zeit für das B Junioren Training. Denn gerade zur Zeit der Renntage gibt es mehr zu organisieren als man sich vorstellen kann. Der Stein: „Rhein Erft Sprinter“ wurde nun, wenn auch mühsam, ins rollen gebracht und wir hoffen schon in Mülheim auf weit bessere Ergebnisse.



# Ein Werkstattwagen

## Idee

Die Idee für mein Projekt entstand, nachdem die Werkstatt vollständig eingerichtet und wieder nutzbar war. Dabei fiel mir auf, wie praktisch ein rollbarer Wagen wäre, mit dem sich Werkzeuge und Materialien bequem durch die Bootshalle transportieren lassen. So wären alle benötigten Arbeitsmittel direkt am Boot verfügbar und müssen nicht ständig hin- und hergetragen werden.

## Planung

Die Umsetzung der Idee begann mit einer groben Skizze des Wagens. Dieser sollte aus zwei Platten Ebenen, vier Beinen und vier Rollen bestehen. Für die Platten verwendete ich zwei Regalwände, die bei der Entrümpelung der Kegelbahn aufgehoben wurden. Die restlichen Materialien, wie das Holz für die Beine und die Schrauben, besorgte ich im Baumarkt.

## Vorbereitung

Zuerst sägte ich das Rahmenholz für die vier Beine auf einer Länge von 1m und befestigte die Winkelverbinder als Auflagepunkte für die Zwischenebene. Da das Holz leicht gekrümmt war, spannte ich die zugeschnittenen Teile für zwei Tage zusammen.

Außerdem schnitt ich die beiden Platten mit der Stichsäge zu. Ich wollte die Fläche möglichst groß halten, doch die Platten bogen sich bei geringer Belastung schon leicht durch. Deshalb kürzte ich sie anschließend auf eine stabilere Länge.

## Montage

Die untere Platte erhielt an den Ecken Aussparungen, um die vier Beine dort einzupassen. Die obere Platte wurde direkt auf die Beine geschraubt. Die Zwischenplatte befestigte ich mit Winkelverbindern. Damit sie bei Bedarf herausgenommen werden kann, verschraubte ich sie mit M8-Gewindeschrauben und Muttern statt mit normalen Holzschrauben.

Nachdem die Rollen an den Beinenden montiert waren, konnte der Wagen erstmals aufgestellt und getestet werden.

## **Problemlösung: Stabilität**

Bei der ersten Nutzung stellte ich fest, dass der Wagen zwar gut rollbar war und die Platten die Last problemlos trugen, jedoch insgesamt etwas instabil wirkte. Beim Bewegen wackelte die Konstruktion.

Um dieses Problem zu beheben, brachte ich Diagonalstreben an drei Seiten des Wagens an. Diese vergrößerten die Stabilität erheblich, während eine Seite offen blieb, um weiterhin Zugang zur Zwischenplatte zu ermöglichen.

## **Fazit**

Der Bau des Werkstattwagens hat gezeigt, wie wichtig eine durchdachte Planung und flexible Anpassung während der Umsetzung sind. Durch die Wiederverwendung alter Materialien konnte ich Ressourcen sinnvoll nutzen. Besonders die nachträgliche Stabilisierung mit Diagonalstreben war eine wichtige Erkenntnis für zukünftige Projekte: Stabilität sollte frühzeitig mitgedacht werden. Insgesamt ist ein praktisches, mobiles Hilfsmittel für die Werkstatt entstanden, das den Arbeitsalltag deutlich erleichtert.





Projektbericht – 2024/2025

Name: Sina Stumpf

Einsatzstelle: Deutscher Ruderclub von 1884 Hannover e.V.

Projekttitel: „Gemeinsam in einem Boot – Rudern als Chance für Jugendliche“

Im Rahmen meines Bundesfreiwilligendienstes habe ich das Projekt „Gemeinsam in einem Boot“ entwickelt. Die Idee entstand aus dem Wunsch, Jugendlichen im Alter von 10 bis 15 Jahren, die in Jugendhilfeeinrichtungen leben oder mit schwierigen sozialen Bedingungen konfrontiert sind, neue Perspektiven zu eröffnen – und zwar durch den Rudersport.

Das Ziel des Projekts ist es, diesen Jugendlichen einen niedrighschwelligen Zugang zum Vereinssport zu ermöglichen. Rudern bietet dafür ideale Bedingungen: Es stärkt Teamgeist, fördert körperliche und psychische Gesundheit und schafft neue soziale Erfahrungsräume. Neben sportlicher Betätigung sollen auch soziale Kompetenzen wie Verantwortungsbewusstsein und Kommunikation gefördert werden.

Ich wünsche mir, durch dieses Projekt Jugendlichen ein Gefühl von Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit zu vermitteln.

Zu Beginn habe ich eine ausführliche PowerPoint-Präsentation erstellt, in der ich die Projektidee, den Aufbau, mögliche Kooperationspartner, Fördermöglichkeiten sowie Herausforderungen dargestellt habe. Diese habe ich dem Vereinsvorstand vorgestellt, woraufhin ein enger Austausch entstand.

Das Projekt gliedert sich in mehrere Phasen:

- In der Startphase sollen monatliche Schnupperkurse stattfinden (jeweils ca. 2–3 Stunden), bei denen die Jugendlichen das Clubgelände kennenlernen, erste Rudertechniken ausprobieren und gemeinsam Kuchen essen.
- In der nächsten Phase sollen interessierte Jugendliche langfristig in die bestehende Kindertrainingsgruppe integriert werden. Inhalte sind dort Techniktraining, Teamwork, Vereinsbindung und die Vorbereitung auf Regatten.
- Zusätzlich sind ergänzende Veranstaltungen wie Trainingslager, Workshops und Clubfeste geplant, um soziale Bindung und Integration zu fördern.

Im Laufe der Planung wurden bereits mehrere Jugendhilfeeinrichtungen kontaktiert. Dabei stellte sich heraus, dass viele Jugendliche aus der Zielgruppe nicht sicher schwimmen können – was eine Herausforderung für die Durchführung auf dem Wasser darstellt. Aktuell befinde ich mich daher im Austausch mit der DLRG Hannover, um eine Kooperation zur Schwimmförderung aufzubauen.

Das Projekt hat bereits positive Veränderungen innerhalb des Vereins bewirkt:

Im Zuge der Vorbereitung habe ich das bestehende Kindertraining evaluiert und umstrukturiert. Es wurden neue Abläufe eingeführt, mehr Klarheit geschaffen und die Trainerinnen gezielt geschult – u. a. zu den Themen „Krafttraining für Kinder“ und „Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern“. Zudem wurden gemeinschaftsstärkende Aktivitäten wie Eislaufen oder eine Wanderfahrt initiiert. Die Zusammenarbeit zwischen Vorstand und Trainerinnen hat sich ebenfalls spürbar verbessert.

Auch wenn das Projekt noch nicht abgeschlossen ist, hat es bereits viel bewirkt. Es hat Prozesse angestoßen, Kommunikation verbessert und neue Impulse in den Verein gebracht. Die Reflexion über Stärken und Schwächen im Kinderbereich hat langfristige Wirkung entfaltet.

Ich selbst habe in diesem Projekt gelernt, Verantwortung zu übernehmen, strukturiert zu planen, Rückschläge auszuhalten und kreative Lösungen zu finden. Ich konnte meine kommunikativen Fähigkeiten ausbauen und meine Rolle als Initiatorin stärken.

Für den Verein bedeutet das Projekt:

- Stärkung des Vereinsimages durch soziales Engagement
- Optimierung der Kindertrainingsstruktur
- Förderung von Nachwuchsgewinnung und Teamarbeit
- Aufbau neuer Netzwerke mit sozialen Trägern

Ich wünsche mir, dass dieses Projekt in den nächsten Monaten in die Praxis überführt wird – und dass es Jugendlichen einen Zugang zu Gemeinschaft, Bewegung und Vertrauen in sich selbst ermöglicht.





## **24-Stunden-Rudern beim WSV Meppen**

Meine Projektidee war es, das 24-Stunden-Rudern beim WSV Meppen wiederzubeleben. Die Veranstaltung fand bereits 2018 und 2019 statt, wurde aber durch Corona unterbrochen. Da die damaligen Organisatoren nicht mehr aktiv sind, möchte ich mit diesem Projekt einen neuen Impuls setzen.

Ziel ist es, über 24 Stunden hinweg durchgehend mindestens ein Boot auf dem Wasser zu haben – auch nachts. Dabei werden Spenden gesammelt: Die Hälfte geht an das Frauenhaus in Meppen, die andere an den Verein. Das Projekt soll den Zusammenhalt im Verein stärken und möglichst viele Mitglieder zur Teilnahme motivieren.

### **Planung und Ablauf:**

Zunächst wurde ein geeigneter Termin gesucht: warmes Wetter, lange Tage, möglichst Vollmond und keine Überschneidungen mit Regatten oder Wanderfahrten. Die Wahl fiel auf das Wochenende vom 25. auf den 26. Juli.

Die Vereinsmitglieder wurden zunächst mündlich informiert, später per Aushang und E-Mail zur Anmeldung eingeladen. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv.

Geplanter Start ist am 25. Juli um 16 Uhr mit kurzen Ansprachen der Vereinsvorsitzenden und der Leiterin des Frauenhauses. Anschließend gibt es ein gemeinsames Grillen. Für Verpflegung ist gesorgt: nachts Suppe für die Rudernden und morgens Brötchen.

Rudernde, die zwischen zwei Einsätzen pausieren, können sich im Bootshaus oder am Lagerfeuer ausruhen.

Weitere Aufgaben:

- Unternehmen der Region anschreiben, um zusätzliche Spenden zu erhalten
- Vereinsmitglieder motivieren, sich selbst Sponsoren zu suchen
- Lokalpresse informieren
- Für einen sicheren Ablauf sorgen, insbesondere nachts (nur gesteuerte Boote mit Beleuchtung)

Nach dem Event werden die Spendenzettel ausgewertet und die Einnahmen an das Frauenhaus (SkF Meppen) übergeben.

# Schnellste Klasse Deutschlands

Till Scheer  
Friedrich-Schiller-Gymnasium  
Schnellste Klasse Deutschlands

## Projektvorstellung

Die Wahl meines Projektes war leicht, da mir klar war, dass es direkt an der Einsatzstelle, dem Friedrich-Schiller-Gymnasium, stattfinden sollte. Die Schule unterstützt das Rudern immer tatkräftig und hat es sogar in den normalen Schulsport integriert. In der 6. Klasse gibt es das Sportangebot „Schwerpunkt Sport im Rudern“ und in der 7. Klasse wird Rudern im Schulsport durchgeführt. Somit war mir klar, dass ich ein Projekt suchen musste, das den Schülern Spaß macht. Meine Wahl fiel auf einen Wettkampf. Da ich anfangs sehr viel mit den 6. und 7. Klassen gearbeitet hatte, wusste ich, mit welcher Gruppe ich arbeiten möchte. Die Wahl fiel dann sehr leicht auf den Schulwettbewerb „Schnellste Klasse Deutschlands“. Mein Ziel ist es, mit diesem Projekt mehr Kinder für den Rudersport zu gewinnen und ihnen eine andere, spannendere Seite des Sports aufzuzeigen. Da die Zahl der Kinder im Verein über die Jahre immer kleiner geworden ist, habe ich die Chance genutzt, um nebenbei Werbung für den Preetzer Ruderclub zu machen.

Die Teilnahme am Schulwettbewerb stand fest. Dennoch war mir klar, dass ich die Schüler nicht ohne Vorbereitung fahren lassen konnte. Da das Projekt schon mehrfach an der Schule durchgeführt wurde, war es sehr einfach, mit der Hilfe des stellvertretenden Schulleiters passende Termine für einen Probedurchlauf und weitere Übungsstunden zu finden. Meistens haben wir dann aber Stunden genutzt, die ausfallen sollten, weil die zuständige Sportlehrkraft der Klasse krank war. Ich hatte immer acht Ergometer zur Verfügung und musste deshalb die Klasse teilen. Während die ersten acht Kinder Ergometer fuhren, spielten die anderen Schüler Ballsportarten. Beim Ergofahren sollten sich die Schüler erst einmal entspannt einfahren. Währenddessen habe ich mir die Zeit genommen, um bei jedem Schüler einzeln die Technik auszubessern, um Verletzungen zu vermeiden. Für die Termine des Wettkampfs über 250 Meter habe ich mich mit den Sportlehrkräften der Klassen in Verbindung gesetzt. Anschließend habe ich die Zeiten mit den jeweiligen Sportlehrern abgestimmt und im Nachhinein auf der Internetseite eingetragen.

Insgesamt bin ich mit den Ergebnissen der Klassen sehr zufrieden.

Sie haben sich gut geschlagen und hatten Spaß daran, ihre Zeiten zu erfahren.

Am Ende ist mir aufgefallen, dass ich die Namen der Klassen im Meldeportal genauer definieren hätte müssen, da viele ihre Klassen einfach nach der Klassenbezeichnung benannt haben.

Deshalb ein Tipp an alle, die dieses Projekt auch durchführen wollen: Nennt eure Klassen nicht „6a“, sondern nennt eure Schule und dann die Klasse. Dann ist es am Ende einfacher, eure Klassen im Ranking zu finden.

**DEUTSCHLANDS  
SCHNELLESTE  
KLASSE**  
Rudern für Toleranz**Ergebnisse**

Ranking

Urkunden

Bilder Upload

**Mannschaft hinzufügen**

Mit der Speicherung der Ergebnisse bestätige ich die Richtigkeit der Daten. Die **allgemeinen Hinweise und Teilnahmebedingungen** der DRJ haben wir zu Kenntnis genommen und erkennen diese an. Die Ergebnisse können in den DRV-Medien veröffentlicht werden

6-6A

6-6C

6-6D

7-7A

7-7B

7-7C

7-7D

7-7E

**Vorname****Nachname****Zeit**

Enya

Schipkowski

00:54.70

Malte

Weis

00:55.30

Nick

Jäger

00:51.80

Aylin

Elert

00:58.90

Ari

Meyer

00:58.90

Felix

Heinemann

00:57.10

Daniel

Galperins

00:59.40

Elif

Yagci

01:01.70

**Gesamt Zeit:**  
07:37.00

Till Neumann

Ruderakademie Ratzeburg

## **Sozial Media in der Ruderakademie**

Dieses Projekt kam durch den Akademieleiter zustande, der sich mehr Präsenz in den sozialen Medien wünschte. Ich habe mich sofort angeboten, da ich bereits Erfahrungen durch die Betreuung des Internatsaccounts gesammelt hatte. Die Idee hinter dem gesamten Projekt war es, mehr Einblicke in das Leben an der Akademie zu geben und zusätzliche Gäste anzulocken. Ich selbst hatte sehr hohe Erwartungen, da ich zuvor schon erfolgreich Jugendliche über den Internatsaccount erreicht hatte.

Die Umsetzung verlief leider nicht ganz optimal. Meistens habe ich außerhalb der regulären Arbeitszeiten auf eingehende Nachrichten geantwortet oder neue Beiträge verfasst. Den Account gab es bereits, sodass ich zum Glück nicht bei null anfangen musste – was mir auf jeden Fall geholfen hat. Dennoch ist in der kurzen Zeit mit relativ wenig Aufwand ein beachtliches Wachstum entstanden.

### **Fazit:**

Für mich ist das Projekt nicht so verlaufen, wie ich es mir erhofft hatte. Ich wollte mehr Zeit und Arbeit investieren, als es letztlich möglich war. Dennoch wurde der Account positiv wahrgenommen und konnte etwa 600 neue Follower gewinnen. Für das nächste Mal würde ich mit meiner Anleitung besprechen, dass ich gerne mehr Zeit dafür einplanen würde. Das war in meiner aktuellen Situation jedoch schwierig, da wir an anderen Stellen stark unterbesetzt waren. Ich habe dennoch gelernt, dass man Opfer bringen muss – wie Zeit oder Freizeit – wenn man ein Projekt wirklich voranbringen möchte. Persönlich hat mir die Durchführung des Projekts wenig gebracht, da ich nichts Neues dazugelernt habe. Trotzdem hat mir die Arbeit daran Spaß gemacht. Ich glaube, dass sich die Ruderakademie, sofern das Projekt weitergeführt wird, einen guten Ruf als Trainings- und Lehrgangsstandort in Deutschland erarbeiten kann.

# BFD-Projekt: Nachwuchs-Offensive

*Tom Weinhardt*

## Wie kam es zu dem Projekt?

In den letzten 10 Jahren hatten wir eigentlich nie ein Nachwuchsproblem – der erste Schritt zum Rudern erfolgte meist durch AGs/Geschwister, dann kamen die Kinder Samstags ins Training, wo sie dann für Jugend trainiert für Olympia/die Sommer-Talentiade oder ähnliches trainiert haben. So ergab sich dann der Weg ins U15 Training und anschließend dann auch zu den Junioren/Senioren. Aufgrund der Corona Pandemie und dem damit verbundenen Lockdown/dem Homeschooling sind bei uns fast alle Schul-AGs langsam ausgelaufen und damit „erlosch“ auch unsere größte Quelle an neuen Mitgliedern.

Zudem gibt es in von der Landesruderjugend Baden Württemberg immer den sogenannten „Nachwuchswettbewerb“, bei dem man als Verein Punkte für alles Mögliche in der Nachwuchsarbeit bekommt (Teilnahme an Regatten, neue Mitglieder, Schulkooperationen,...). Wir als Verein haben da schon immer ganz gut mitmachen können, ohne aktiv irgendwas einzureichen o.ä.

Also habe ich dieses Jahr eine **Nachwuchs-Offensive** gestartet. Inhaltliche Ziele waren:

- Schulkooperationen wiederzubeleben/neue zu schließen
- Werbeaktionen
- Anfängerkurse
- Punkte im Nachwuchswettbewerb sammeln
- Bestehende Kindergruppe stärken
- Auf Regatten fahren

Das ganze sah in der Umsetzung dann aus wie folgt:

## Planung & Vorbereitung:

Im Oktober habe ich zusammen mit meinem Anleiter Maximilian Pawlik zuerst einmal eine Liste aller 30 Schulen (von privaten Gymnasien bis Werkrealschulen) aus Karlsruhe inklusive Ansprechpartner, Mailadressen, Anschrift, Schulform, ... geschrieben und überlegt was wir den Schulen überhaupt bieten können. Wir haben den Schulen jeweils 3 mögliche Projekte angeboten:

1. **Schulbesuch** - Sportartenvorstellung: Wir kommen mit ca. 5 Ruderergometern an den Schulen vorbei, stellen uns vor und führen einen 100m Wettkampf zwischen den einzelnen Kursen durch.
2. **Schnuppertraining** im Unterricht: Einzelne Klassen kommen während den Unterrichtszeiten bei uns vorbei und dürfen sich auch direkt mal ins Boot setzen.

3. **Projektstage:** Wir planen gemeinsam mit den Schulen eine Art Projekttag(/-Woche) an dem dann auch mehr als eine Klasse zu uns kommen kann und die Möglichkeit bekommt das Rudern zu erlernen.

Anschließend habe ich jede Schule einzeln angeschrieben in der Hoffnung, dass sich zumindest ein paar der ca. 25 Schulen Rückmelden und Interesse an einem unserer Angebotene Projekte haben.

Zudem kamen wir zu dem Schluss, dass wir den Interessierten Schüler\*innen direkt eine Möglichkeit bieten sollten, das Rudern nicht nur im Rahmen der Schule, sondern auch direkt am Verein zu testen, also kam mit jedem Schulbesuch noch ein kleiner Anfängerkurs dazu. Für diese Anfängerkurse mussten logischerweise auch noch Flyer erstellt werden, die wir dann den Schüler\*innen mitgeben konnten. Da all das deutlich zu viel wäre für eine Person, konnten wir unseren Vorstand davon überzeugen, kleine Stellen (10h/Monat) auszuschreiben und somit die Durchführung planmäßig zu ermöglichen.

#### **Durchführung:**

Insgesamt besuchten wir (stand 13.05.) 2 Schulen. Bei beiden kamen wir mit Ruderergometern vorbei, stellten uns vor und verteilten Flyer. Wir haben jeweils ca. 200 SuS angesprochen, wovon aktuell 6 im Vereinstraining sind. Zusätzlich waren wir im November auf der Messe „Offerta“ und hatten bei einem Tag der offenen Tür in einer Schule einen Ruder-Ag Stand.

#### **Projekte in Planung:**

- 4 weitere Schulbesuche stehen noch an
- 2 Schulen haben bzgl. Projektstage angefragt
- Organisation eines/r Kindertrainer/-in
- JtfO/LVK/Sommertalentiade

#### **Fazit:**

Wir haben aktuell im Kindertraining die Anzahl an Kindern zwar verdoppeln können, es sind aber trotzdem nur 6 neue Kinder hinzugekommen, allerdings planen wir schon die nächsten Anfängerkurse & Aktionen und sind an der Entwicklung 2 neuer Schulkooperationen

#### **Probleme des Projekts:**

- Mangelndes Interesse der Schulen
- Zu wenig Betreuer, um Kinder langfristig am Verein zu behalten
- Die Kinder sind oft schon in anderen Vereinen/haben keine Zeit

Trotzdem bin ich froh, dass ich mich für diese BFD-Projekt entschieden habe, denn ich habe echt sehr viele Erfahrungen sammeln dürfen, mich dadurch auch persönlich stark weiterentwickelt und hoffentlich wieder neue Quellen für Mitglieder geschaffen.