

# SportNews der KiezSportLotsin

## Lockdown "light" und Online-Formate

23. November 2020



Trotz Lockdown „light“ erwartet Sie ein buntes Potpourri an Informationen. Sportangebote in die digitale Welt verlegt. Konferenzen, Netzwerktreffen sowie viele Lehrangebote finden nun online statt und können so für größere Personengruppen geöffnet werden. Aufgeben gilt nicht, bleiben Sie weiter in Bewegung!

### Corona-Update



Infektionsschutzverordnung

► <https://cutt.ly/xfyHLuw>

#### Die Infektionsschutzverordnung

Seit 02.11.2020 gilt Folgendes

- Sport darf nur alleine oder mit einer anderen Person kontaktfrei unter Einhaltung der Abstandsregeln ausgeübt werden
- ⊖ Der Amateursport muss zwischen 02.11. und 30.11.2020 ruhen
- ⊖ Schwimmbäder, Traglufthallen und Sporthallen sind für die Öffentlichkeit und die Vereine geschlossen
- Kinder bis 12 Jahren dürfen in festen Gruppen von maximal zehn Personen zuzüglich einer betreuenden Person im Freien Sport betreiben.
- Sportplätze sollen für Individualsport und Kindergruppen zur Verfügung stehen.
- Schulschwimmen und Sportunterricht können stattfinden
- Lehrbetrieb an Hochschulen grundsätzlich mit Online-Formaten: sportpraktische Übungen können in Präsenzform durchgeführt werden.
- ⊖ Fitness- und Tanzstudios, Saunen, Dampfbäder, Thermen und ähnliche Einrichtungen sind geschlossen zu halten.
- ⊖ [...] Freizeitparks, Betriebe für Freizeitaktivitäten [...] dürfen nicht für den Publikumsverkehr geöffnet werden, z. B. Trampolinhallen.

Die Befristung gilt bis 30.11.2020. Zu erwarten ist jedoch, dass die Regelung verlängert wird.



Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin:

► <https://cutt.ly/RhtSvKh>

#### Ab 21.11.2020 Rehasport wieder erlaubt

Der Behinderten- und Rehabilitations- Sportverband Berlin (BSB) hatte gefordert, ärztlich indizierten Rehabilitations-Sport wieder zuzulassen. Dem ist der Senat gefolgt. Seit 21.11.2020 gilt:

- Ärztlich verordnetes Funktionstraining und ärztlich verordneter Rehasport in festen Gruppen von 10 Personen zuzüglich einer Übungsleitenden Person
- In begründeten Einzelfällen sind auch mehr Personen zulässig, wenn es absolut notwendig ist um die Übungen ausführen zu können

Für die Betroffenen ist dies sicherlich eine große Erleichterung.

Das Projekt KiezSportLotsin ist gefördert durch:





**Erika-Heß-Eisstadion im Wedding wird Covid-19-Impfzentrum**  
Letzter Nutzungstag für den Schul- und Vereinssport war bereits der 21.11. Ab heute wird das Erika-Heß-Eisstadion (EHE) der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung zur Verfügung gestellt. Das ging schnell.

Die Impfzentren erfüllen eine entscheidende Funktion, die Covid-19-Pandemie zu brechen. Doch der Eissport verliert mit dem EHE einen wichtigen Standort. Der Bezirk wird sich um Ausweichmöglichkeiten in anderen Eissportstätten bemühen. Doch auch dort sind die Flächen endlich. Betroffen von der Schließung ist auch die Eisbahn. Öffentliches Eislaufen wird diesen Winter nicht im Wedding stattfinden können.

PM Bezirk Mitte:  
<https://cutt.ly/DhtFj22>

## Digitale Sportangebote



Kostenlose Bewegungsvideos  
► [www.bewegung-draussen.de](http://www.bewegung-draussen.de)

Oder auf YouTube:  
► <https://cutt.ly/NgJGF89>

### Online Sport-Kurse mit Kiezsport Berlin e.V.

Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich bitte an und erhält dann alle Zugangsdaten. Dreimal Probetraining ist kostenlos. Die Vereinsmitgliedschaft kostet 10 €, ermäßigt 5 € im Monat

► [info@kiezsport-berlin.de](mailto:info@kiezsport-berlin.de)

Montag und Freitag, 10:00 - 12:00 Uhr: Moms Indoor Sport (Sport für junge Mütter) mit Kim

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr: Bewegung ist Leben mit Natalia

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr, Frauenfitness/Thaiboxen für Frauen mit Lea

Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr, Feldenkrais mit Ulrike

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, Yoga für den Rücken und Nacken

Freitag, 16:30 Uhr - 17:30 Uhr, Familien Acro-Yoga



Wochenplan:  
► <https://www.viktoriainitte.de/content2020/viktoria-live/>

YouTube-Kanal :  
► <https://cutt.ly/sg36yzX>

### Online-Sportprogramm mit SV RW Viktoria Mitte 08 e.V.

Auf dem YouTube-Kanal des Vereins werden täglich wechselnde Livestreams angeboten. Die Videos sind auch im Re-Live abrufbar. Die Angebote sind kostenlos.

Montags, 17 – 21 Uhr: Bewegungsschulung, Kinder-Yoga/Eltern-Kind-Yoga. Männer-Yoga, Hatha Yoga

Dienstags, 17 – 21 Uhr: Bewegungsschulung, Fußball, Fitness, Pilates

Mittwochs, 15:30 – 21 Uhr: Basketball, Kindertanz, Latin Workout, Ashtanga Yoga

Donnerstags, 14:30 – 20 Uhr: Seniorensport, Rückenschule, Power Yoga

Freitags, 12 – 21 Uhr: Latin Workout, Bewegungsschulung, Turnen, Fitness, Hatha Yoga

## Fortbildungen und Lehrgänge



Mehr Informationen zur Kiez-übungsleiter-Ausbildung bei bisog:  
▶ <https://cutt.ly/VgKU4d>

### Ausbildung Kiezsportübungsleiter\*innen per Online-Kurs

Die nächste Ausbildung zur/zum Kiezübungsleiter\*in findet digital per Videokonferenz statt. Der Kurs ist kostenlos und steht allen offen. Der Kennenlerntermin ist bereits vorbei, aber wer Lust hat, fragt bitte bei meiner Kollegin nach:

✉ [puschmann@bwgt.org](mailto:puschmann@bwgt.org), ☎ 030 789 58 550

- ▶ Termine ab 24.11.2020, jede Woche
- ▶ Dienstag, 9:30 Uhr – 10:30 Uhr, "Praktische Bewegungsübungen"
- ▶ Donnerstag, 16.00 - 18.00 Uhr "Kiezübungsleiter-Wissen und praktische Beispiele"
- ▶ Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr "Fragen und Antworten" – Nachbesprechung der Inhalte vom Donnerstag



Anmeldung mit Betreff „Verein“:  
✉ [carmen.grimm@dkjs.de](mailto:carmen.grimm@dkjs.de)

### Online-Seminar Teilhabe im Vereinsalltag – ein Praxisguide

Vorgestellt werden Handlungsmethoden für die Teilhabe in und für die Diversifizierung von Vereinsstrukturen. Der Fokus liegt auf Frauen und Mädchen mit Fluchtgeschichte. Die Fortbildung findet in zwei Teilen statt (wahrscheinlich auf Zoom) und ist kostenlos.

- ▶ Donnerstag, 26.11.2020 und Donnerstag, 03.12.2020
- ▶ jeweils von 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Interessierte außerhalb des organisierten Sports sind explizit zur Teilnahme eingeladen!



Anmeldung:  
▶ <https://cutt.ly/agMUbwM>

### „Sport digital – Mehr Bewegung im Quartier“ mit ALBA Berlin

ALBA Berlin liefert Anregungen, wie Bewegung in Zeiten von Corona neu gedacht werden kann. Eingeladen sind vor allem Lehrer\*innen, Erzieher\*innen und Trainer\*innen, an den erstmals frei zugängliche Online-Fortbildungen mit Expert\*innen aus der ALBA Jugend teilzunehmen.

- ▶ Montag, 30.11.2020, 16 – 17 Uhr: Hallensport mit Abstand
- ▶ Montag, 07.12.2020, 16 – 17 Uhr: Bewegtes Klassenzimmer
- ▶ Montag, 14.12.2020, 16 – 17 Uhr: Digitaler Mitmach-Sport für Zuhause

Über 1.000 Interessierte haben sich bereits angemeldet.



Informationen auf „i Coach Kids“:  
▶ <https://cutt.ly/BgQp2Rv>

### Sportartenübergreifende Konferenz für Jugendtrainer\*innen

Am 2. und 3. Dezember können sich Jugendtrainer\*innen in der Online-Konferenz von "iCoachKids" über die Themen "Preventing Dropout" und "Talent Development" informieren. Die Anmeldung ist kostenlos.

Die Online-Schulungen werden auf englischer Sprache gehalten, Untertitel sind verfügbar auf Französisch, Niederländisch, Spanisch, Arabisch und ggf. weiteren Sprachen.



Gefördert durch:



## Zukunftskonferenzen und Tagungen



Info und Anmeldung:

► <https://cutt.ly/BhwlQ6A>

### BundesNetzwerkTagung der queeren Sportvereine (BuNT)

Vom 22.11. - 28.11.2020 bietet die BuNT ein vielfältiges Programm rund um queere Belange im Sport. Alle Interessierten aus dem organisierten Sport, Politik, Verwaltung, Wissenschaft und Gesellschaft sind eingeladen, sich zu informieren, zu vernetzen und auszutauschen.

Die Veranstaltungen finden digital statt. Die Anmeldung ist kostenlos.



Infos und Anmeldung:

<https://cutt.ly/UhtXxeU>

### Der Deutsche Turnerbund mit der „Denkfabrik“

Der DTB diskutiert in Zeiten der Krise über Zukunftsthemen. Die Eröffnungs- und Abschlussveranstaltung werden gestreamt, für die Workshops muss man sich anmelden.

- Mittwoch, 26.11.2020, 18:30 Uhr, Kick-Off
- Mittwoch, 03.12.2020, 18:30 Uhr, Workshops: Digitalkultur im organisierten Sport, Fitness- und Gesundheitssport reloaded, Kinder und Jugendliche - Gewinner oder Verlierer
- Mittwoch, 10.12.2020, 18:30 Uhr Workshops: Digitale Wettkampfformate und -plattformen, Kommunale Netzwerke und öffentliche Sporträume, Sport im Setting Schule, Die Lage des Ehrenamts
- Mittwoch, 17.12.2020, 18:30 Uhr Abschluss

## Hör- und Leseempfehlungen



Teil 1:

<https://cutt.ly/ShtFNqW>

Teil 2 von Susanne Bürger:

<https://cutt.ly/6htFMsp>

### Ungewöhnliche Sportarten im Wedding

Im ersten Teil werden Lacrosse, Cricket, Disc Golf und American Football vorgestellt. Der zweite Teil wurde als Gastbeitrag von mir verfasst: Korbball, Radball, Synchronschwimmen, Rollkunstlauf oder Eisstockschießen können in Weddinger Sportvereinen betrieben werden. Sobald es die Corona-Regelungen zulassen.

Dem Weddingweiser ist ein Online-Blog, der durch eine ehrenamtliche Redaktion befüllt wird.



Artikel auf QM Pankstraße:

<https://cutt.ly/WhtGiLX>

### Wir brauchen jede Fläche, jeden Raum für den Sport

Für das QM Pankstraße habe ich ein Interview zum Thema fehlende Sportflächen gegeben. Der Bedarf nach Sport und Bewegung wird immer größer. Immer öfter gibt es Interessenkonflikte um verfügbare Räume und Flächen. Ein Beispiel sind die Pläne für ein Fußballbildungszentrum und das Gartenprojekt Himmelbeet am Leopoldplatz.

Absolute Lese-Empfehlung von mir. Ganz eigennützig.



**Sitzschule:**

<https://cutt.ly/Yq83rRM>

**Frischluff:**

<https://cutt.ly/ng83cTw>

### Die Sendung „Nachspiel“ bei Deutschlandfunkkultur

► **Schluss mit der "Sitzschule"** von Caroline Kuban, ca. 24 Minuten

"In Bewegung denkt es sich besser [...]. Inzwischen hat das Konzept auch Eingang in die Schule gefunden: In der "Bewegten Schule" lernen Schüler, während sie gleichzeitig auf Laufbändern und Ergometern trainieren"

► **Mit Frischluft und Blick auf den CO2-Monitor** von Fritz Schütte, ca. 5 Minuten

"Bei geöffneten Fenstern: Im Teil-Lockdown müssen Schülerinnen und Schüler einer Berliner Grundschule nicht auf den Sportunterricht verzichten. Solange die Corona-Ampel noch Gelb zeigt, ist auch kein Mindestabstand erforderlich."

„Nachspiel“ wird auch von jedem Podcast-Catcher gefunden.

## In eigener Sache



<https://cutt.ly/Mfy1DJJs>

**Kontakt**

0157/33 28 13 28

buerger@bwgt.org

Kommen Sie gern mit Ihren Sport-Fragen auf mich zu. Ich versuche immer, hilfreiche Informationen zu geben, egal wie schwierig die Situation für den Sport ist.

Wenn Sie selber Angebote haben, die Sie über meinen Newsletter weiter verbreiten wollen oder für die ich über meine Social-Media-Kanäle „Werbung“ machen soll, freue ich mich sehr über Ihre E-Mail.

Viele Grüße

Ihre KiezSportLotsin Susanne Bürger