

einSatz

impulse für sport und glaube

3
2024
Nr. 176



Maximalkraft

Glauben leben im
Fitnessstudio (Seite 8)

**Ganz
gesund**

Yemisi Ogunleye (Seite 12)

**Mit voller Kraft
in Sport und Glaube**

Ein Kräftermessen? (Seite 18)

**Psychologie
versus Theologie**

Herausgeber:

SRS e.V., Im Sportzentrum 2
57610 Altenkirchen
Telefon: 02681 941-150
Fax: 02681 941-151
E-Mail: info@srsonline.de
Internet: www.srsonline.de

Telefonzeiten:

Mo bis Fr: 10:30–12:30 Uhr
Mo, Di und Do: 14:30–16:30 Uhr

Spendenkonto SRS:

Westerwald Bank eG
IBAN: DE84 5739 1800 0070 0834 77
BIC: GENODE33HAN

Spendenkonto NL-Stiftung:

Westerwald Bank eG
IBAN: DE96 5739 1800 0070 7898 09
(Verwendungszweck: Sportmission)
BIC: GENODE33HAN

Vorstand:

- Frank Schellenberger
- Daniel Mannweiler

Aufsichtsrat:

- Markus Grutzeck • Lysann Haase
- Matthias Ruf • Erwin Schwindt
- Sabine Stede • Florian Vieth
- Dr. Markus Wagner

Sportarten:

- Actionsports (Bike, Climb, Skate, Snow, Surf) • Baseball
- Fußball Herren • Fußball Altherren
- Fußball Frauen • Fußball mit Vision
- Handball • Leichtathletik
- Motorsport • Motorrad
- Motorrad Racing • Motorrad Trial
- Pferdesport • Physio • Roundnet
- Tanzen (YoungPower, Modern/Jazz)
- Tischtennis • Turnen • Volleyball
- Wintersport • 45/55plus

einSatz –

Das SRS-Nachrichtenmagazin

wird Freunden und Förderern sowie Mitarbeitern und Mitgliedern als Dank für ihre Unterstützung zugesandt und außerdem kostenfrei weitergegeben.

Redaktion:

- Daniel Mannweiler (SRS Vorstandsvorsitzender / verantwortlich im Sinne des deutschen Presserechts)
- Heiko Bemsel (SRS Kinder- und Jugendsport)
- David Haubner (SRSvolunteers)
- Andrea Jenzer (SRSöffentlichkeitsarbeit)
- Bernd Krauß (Bereichsleiter SRsverwaltung)
- Patrick Rahmede (SRSöffentlichkeitsarbeit)
- Andrea Schieweck (SRSöffentlichkeitsarbeit)
- Florian Schreiter (SRS Bereichsleiter Sportarten)
- Anne Schumacher (SRSöffentlichkeitsarbeit)
- Alex Zöller (SRSöffentlichkeitsarbeit)

Erscheinungsweise:

4 x jährlich, Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten, gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Layout und Computersatz:

LATSCH MEDIEN
agentur für kommunikation

Bildnachweis:

- picture alliance (13 Bilder)
- dpa | Hasan Bratic (Titel)
- dpa | Michael Kappeler (5)
- dpa | Sven Hoppe (5)
- imageBROKER | Isai Hernandez (9)
- PantherMedia(10)
- REUTERS | Fabrizio Bensch (12)
- Xinhua News Agency | Song Yanhua (13)
- TT SPORT | Jessica Gow/TT (14)
- dpa | Annegret Hilse (Poster)
- Westend61 | SeventyFour (27)
- dpa | Daniel Karmann (31, drei Bilder)
- Esther Berger, berger impression gmbh
- Jonathan Chng, unsplash.com (19)
- freepik (32)
- pixabay (23)
- alle weiteren: SRS und privat



Starkes Design, starke Aussage – das neue SRS-Logo

Die Kombination aus modern und dynamisch gestaltetem Logo und neuem Claim „mission : sport“ bringt das Herzensanliegen von SRS klar zum Ausdruck. Unsere Mission liegt in der dynamischen Welt des Sports, in der wir den christlichen Glauben vorleben und weitergeben möchten – optisch eingebunden durch das im Logo angedeutete Kreuz.

Der Spagat zwischen Tradition und Wiedererkennbarkeit auf der einen und einer moderneren Ausrichtung auf eine jüngere Zielgruppe auf der anderen Seite, gelang der Düsseldorfer Agentur F/E hervorragend. Das Team von F/E setzte sich intensiv mit dem Anliegen und Auftrag von SRS auseinander, um den Kern unserer Organisation in ein stylisches Design und zielgruppen-gerechtes Wording zu gießen. Das wir mit den Mitarbeitern der Agentur den christlichen Glauben teilen, ermöglichte eine sehr offene und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Farblich knüpft das neue Logo an die Farben aus der 50 Jahre SRS-Kampagne an, die jetzt noch ein wenig kräftiger ausfallen. Durch diesen Wiedererkennungswert fällt es auch langjährigen SRSlern leicht, sich in der neuen Gestaltung wiederzufinden. So waren die Reaktionen nach der Veröffentlichung auch überwiegend sehr positiv.

Nach und nach wird das neue Corporate Design nun in allen SRS-Bereichen umgesetzt, wie zum Beispiel mit dieser Ausgabe des einSatz. Auch eine komplett neue SRS-Website ist bei F/E in Arbeit und wird ein großes Upgrade zur jetzigen Internet-Präsenz von SRS bringen.

All das dient am Ende einem großen Ziel – unsere Mission im Sport voranzubringen und sichtbar zu machen: Den Glauben an Jesus Christus im Sport zu leben.

Patrick Rahmede
SRSöffentlichkeitsarbeit & Kinder- und Jugendsport



Maximalkraft. mehr als Muskeln

Herzlich willkommen zur neuesten einSatz-Ausgabe! Maximalkraft – ein Begriff, der über die physische Stärke hinausgeht.

Im Fitnessstudio wird Maximalkraft gezielt trainiert. In einem Interview erfahren wir, wie das Fitnessstudio auch ein Raum ist, in dem wir unseren Glauben teilen und im Glauben wachsen können. Ein Impuls veranschaulicht, wie ein „Spotter“ beim Bankdrücken unterstützt, wenn wir an unsere Grenzen stoßen. Dieses Beispiel zeigt uns eindrucksvoll, was es bedeutet, nicht allein kämpfen zu müssen.

Yemisi Ogunleye ist ein lebendiges Beispiel dafür, dass mit Gottes Maximalkraft für Körper, Geist und Seele alles möglich ist – im und neben dem Kugelstoßring. Sie teilt zudem ihre Erfahrungen zur Technikumstellung.



Wir geben Einblicke in unser SRShandball-Team und präsentieren wertvolle Physiotherapie-Tipps für dein Maximalkrafttraining. Außerdem stellen wir die neue MORE kids vor – die erste Sportlerbibel für Kinder.

Mit Dankbarkeit blicken wir zurück auf die SportlerSommerTage 2024 und geben einen Ausblick auf unsere gemeinsame SommerInsel-Zeit 2025.

Lass dich von dieser Ausgabe inspirieren und entwickle nicht nur im Sport, sondern auch im Glauben deine Maximalkraft. Gott schenkt uns

die Kraft, über unsere physischen Grenzen hinauszuwachsen – zu seiner Ehre und zum Segen für andere!

„Zum Schluss noch ein Wort an euch alle: Werdet stark, weil ihr mit dem Herrn verbunden seid! Lasst euch mit seiner Macht und Stärke erfüllen!“ (Epheser 6,10)

Gott mit dir und sehr herzlich,
Dein

Daniel Mannweiler
Vorstandsvorsitzender SRS e.V.

☎ 02681 941-150
@ dmannweiler@srsonline.de
📷 danielmannweiler



- + WIRTSCHAFTSPRÜFUNG
- + STEUERBERATUNG
- + RECHTSBERATUNG
- + UNTERNEHMENSBERATUNG

AUS FÜNF MACH EINS

Fünf Unternehmen, vier Unternehmensschwerpunkte, vier Standorte, über 100 Mitarbeitende, ein breites Leistungsportfolio, viel Know-how und eine Menge Ideen. Wir haben Leistungen und Wissen unserer fünf Unternehmen gebündelt und unsere Mitarbeitenden an allen Standorten in einen Prozess integriert, an dessen Ende nun eine einheitliche Unternehmensgruppe für noch mehr Leistungsstärke und Qualität steht.

Ein starkes Unternehmen mit einem außergewöhnlichen Team.

Wir bieten Ihnen Steuerberatungs-, Wirtschaftsprüfungs-, Unternehmensberatungs- und Rechtsberatungsleistungen aus einer Hand.

Wir sind Kooperationspartner



Zentralruf: Tel. +49 (0) 6461 7003-0 | info@jundp-gruppe.de | www.jundp-gruppe.de

thomas Gebäudereinigung

thomas Gebäudedienste

Unsere Glanzleistungen

Mit unserem tiptop Rundum-Paket
leisten wir glänzende Arbeit:



Unterhaltsreinigung



Industriereinigung



Glasreinigung



Baureinigung



Mehr zu unseren
Glanzleistungen

Folge uns
tiptop group





Nur Platz 10?

2022 lief Lea Meyer ein phänomenales Rennen über 3.000 Meter Hindernis. Sie gewann mit einer Zeit von 9:15,35 die Silbermedaille bei den Europameisterschaften in München. Diese widmete sie ihrem plötzlich verstorbenen Trainer. Dieser Erfolgsmoment fühlte sich an, wie „der Startschuss für den nächsten Schritt“ sagte sie danach freudig ins Mikrophon. Doch die folgenden Monate waren alles andere als einfach. Bandscheibenprobleme strahlten in den Oberschenkel aus und verursachten dort eine langwierige Sehnenentzündung. Lea versuchte immer wieder zurückzukommen, aber nach mehreren Versuchen war auch eine Teilnahme an der WM 2023 in Budapest nicht möglich. Kurz vor Olympia entschied sie sich für einen Trainerwechsel und den Umzug in die USA.

Trotz dieser vielen Ungewissheiten konnte sie bei einem Rennen in Westwood/Kalifornien mit einer Zeit von 9:22,51 die Olympianorm unterbieten, war aber noch mehr als 7 Sekunden von ihrer persönlichen Bestleistung entfernt. Im olympischen Vorlauf 2024 in Paris schaffte sie das Unglaubliche. Sie unterbot ihre eigene Bestleistung um eine halbe Sekunde auf 9:14,85. Damit lag sie beeindruckende 7,5 Sekunden unter ihrer Saisonbestleistung und qualifizierte sich für das olympische Finale.

Das Finale beendete Lea auf dem zehnten Platz und steigerte ihre neue Bestzeit nochmal um mehr als fünf Sekunden auf 9:09,59. Sie war somit 12,5 Sekunden schneller als bei ihrem Qualifikationsrennen im Mai dieses Jahres.

Kein Podiumsplatz, keine Medaille, noch nicht einmal ein deutscher Rekord, aber von Enttäuschung keine Spur. Eine enorme Kraftanstrengung über viele Jahre hinweg führte zu dieser tollen Leistungssteigerung zum Saisonhöhepunkt.

Wir gratulieren allen, unabhängig von Medaillen oder Rekorden, zu den erreichten Leistungen bei den Olympischen und Paralympischen Spielen in Paris.



SRShandball

SRShandball – das ist ein Team aus handballbegeisterten Sportler von jung bis „ich war auch mal jung“. Sie haben erlebt, dass der christliche Glaube enorm bereichert. Wir möchten Glauben praktisch vorleben und unseren Sportkameraden von dieser Begeisterung an Jesus erzählen. Handball bringt Menschen zusammen, verbindet und prägt Generationen – JESUS auch. Zwei Leidenschaften, die sich perfekt miteinander kombinieren lassen.

Wir wollen davon erzählen! mission : sport



Das sind wir

SRShandball hat sich zum Ziel gesetzt, Handballer in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung zu fördern. Das wollen wir leisten unabhängig davon, ob sie an Jesus Christus glauben oder einfach sportlich interessiert sind.

Wir wollen die Möglichkeit bieten, uns gegenseitig zu ermutigen und aufzubauen. Gemeinsam fahren wir auf Turniere, spielen Handball, kämpfen und siegen oder verlieren. Auf jeden Fall haben wir eine gute Zeit miteinander.

Unser Motto: Völlig auspowern und gleichzeitig vollkommen auftanken. Wenn du dich auch für Handball und Glaube begeisterst oder neugierig geworden bist, melde dich bei Jannik Hofmann, jhofmann@srsonline.de, oder melde dich an zum SRShandball-Wochenende TIMEOUT. Ob Amateur, Anfänger, Profi oder Teilnehmer, der vor vielen Jahren mal Handball gespielt hat – bei uns sind alle willkommen.





„Ich hätte nicht gedacht, dass Glauben so modern sein kann.“

„Am Anfang kannte ich niemanden, doch schnell fühlte es sich wie Familie an.“

„Das SRShandball-Wochenende erfüllt mich ein halbes Jahr lang mit Kraft. Das andere halbe Jahr füllt die Vorfreude auf das nächste TIMEOUT. Ich komme wieder.“

„Einzigartig und bereichernd. Am besten ist es, wenn man es selbst erlebt.“

Das TIMEOUT

Ein Wochenende voller Handball, Gemeinschaft und Glaube!

Die Tage vom 30. Mai bis 2. Juni 2024 waren gefüllt mit sportlichen Aktivitäten und geistlichen Impulsen. Tagsüber standen sowohl klassische Handballeinheiten, als auch Beachhandball auf dem Programm. Die Handballer hatten die Möglichkeit, ihre sportlichen Fähigkeiten zu verbessern und neue Techniken zu erlernen. Neben dem Sport gab es verschiedene Inputs und Workshops, in denen die Teilnehmer mehr über den christlichen Glauben erfahren und sich darüber in Kleingruppen austauschen konnten.

Ein besonderes Highlight des Wochenendes war dieses Mal der Besuch des Zweitligaspiels zwischen dem TV Hüttenberg und dem VfL Potsdam. Nach einem spannenden Spiel wurde der VfL Potsdam zum Meister der zweiten Handball-Bundesliga gekürt. Besonders emotional war dieser Abend, weil Profispieler Jannik

Hofmann vom TV Hüttenberg sein letztes Spiel bestritt. Jannik ist gleichzeitig ehrenamtlicher Leiter von SRShandball. Nach zehn Jahren im Profihandball beendete er an diesem Abend seine Karriere – und SRShandball war dabei.

Das SRShandball-Wochenende TIMEOUT in Wetzlar war erneut ein voller Erfolg. Es bot den Teilnehmern die Möglichkeit, sich sportlich weiterzuentwickeln, neue Freundschaften zu schließen und ihren Glauben zu stärken. Das Motto „völlig auspowern und gleichzeitig komplett auftanken“ traf wieder einmal voll und ganz zu. SRShandball hat erneut bewiesen, wie eng Sport und Glaube miteinander verbunden

sein können, und wie wichtig Gemeinschaft und Zusammenhalt sind. Trag dir den Termin für das TIMEOUT 2025 direkt ein, damit du das nächste Treffen nicht verpasst.

SRShandball 2025 bei:

- ▶ JugendSportArena
- ▶ TIMEOUT (Fronleichnam)
- ▶ KinderSportArena

Jannik Hofmann
Ehrenamtlicher Leiter SRShandball



Weitere SRS-Sportangebote unter: www.srsonline.de/sportangebote

ganz gesund

Als Außendienstmitarbeiter einer großen Firma verbrachte ich sehr viel Zeit im Auto. Zu Hause saß ich dann vor dem Computer oder entspannte mich auf dem Sofa. Zudem ernährte ich mich wirklich schlecht. Im Alter von 33 Jahren litt ich unter extremen Rückenschmerzen, die mich dazu zwangen, meine Autofahrten alle 20 Minuten zu unterbrechen, um mich zu bewegen. Es war nicht mehr zu ertragen und ich konsultierte einen Arzt, der bei mir drei Bandscheibenvorfälle diagnostizierte. Diese hatte ich durch mein inaktives Leben provoziert. Er sagte mir klipp und klar: „Entweder Sie fangen jetzt an, Sport zu treiben und auf Ihre Gesundheit zu achten, oder Sie werden den Rest Ihres Lebens zur Inaktivität gezwungen sein und mit diesen Schmerzen leben müssen.“ In Anbetracht dessen, dass ich zu diesem Zeitpunkt zwei kleine Kinder hatte, meldete ich mich in einem Fitnessstudio an.

Zuerst versuchte ich es mit Individualtraining an Geräten, aber diese Workouts sagten mir nicht zu. Der ständige Wechsel zwischen dem Gewichtestemmen und der anschließenden Selbstinspektion im Spiegel langweilte mich zunehmend. Also suchte ich nach einer Alternative und fand Spaß am Funktional-Training. Ich war wirklich erstaunt, wie es der Sport schaffte, Menschen miteinander zu verbinden, die im Alltag nur sehr wenig Zeit miteinander verbringen. In dieser Fitnessgruppen-Struktur erkannte ich als Christ aber auch das Potential für die Weitergabe des Evangeliums. Alle Mitglieder unserer Gruppe strebten auf ihre Weise nach körperlicher Gesundheit und ich gehörte dazu. Physisch waren alle viel fitter als ich, der schon nach dem Warm-up völlig erledigt und durchgeschwitzt war. Doch ich bemerkte in Gesprächen, dass viele meiner Sportfreunde, trotz des körperlichen Trainings, auf psychischer und seelischer Ebene Probleme hatten. Sie versuchten, diese mit Medikamenten in den Griff zu bekommen. Ich hingegen suchte nach anderen Wegen, um ihnen und auch mir zu helfen, ganzheitlich gesund zu werden.

Beziehungen sind der Schlüssel, um etwas in Menschen zu bewirken. Ich wollte Vertrauen aufbauen und das motivierte mich, regelmäßig zu trainieren.

Ich feierte bald meine ersten Erfolge. Nach intensiven Trainingsmonaten gehörte ich bald zu den fitten Mitgliedern der Trainingsgruppe und war aufgrund meiner körperlichen Entwicklung bei den anderen anerkannt. Ich wurde sehr geschätzt, weil ich in unserer Chat-Gruppe immer wieder gute Fitness-Tipps gab, die ich im Internet recherchierte und nicht für mich behielt. Irgendwie wurde sie mit der Zeit zu „meiner“ Chat-Gruppe. Sie wurde immer größer und die Mitglieder wurden immer jünger, so dass der Anspruch an mich als Tippgeber stieg. Weil der Trainer in unserem Fitnessstudio nicht besonders motiviert war, machte ich mich auf die Suche nach einem anderen Trainer. Schon bald fand ich einen sehr fokussierten Coach, dessen Herangehensweise ich passend fand. Er wollte den Menschen wirklich zu mehr Gesundheit verhelfen und verstand meinen ganzheitlichen Ansatz. Er war natürlich froh, dass ich nicht alleine kam, sondern direkt eine ganze Gruppe in sein Studio mitbrachte.

Es war eine gute Basis, um schnell gute Freunde zu finden. Wir trainierten zusammen und genossen so manchen Cafébesuch. Er schien ein Mann des Friedens zu sein, wie er im Lukas-Evangelium, Kapitel 10, Vers 6, erwähnt ist. Wir unterhielten uns über das Training, das Leben und schon bald auch über

nd.



meinen Glauben. Wir lasen gemeinsam die Bibel und ich war völlig ergriffen, als ich ihn drei Monate später taufen durfte. Sein fokussierter Charakter führte dazu, dass er die Bibel regelmäßig las. Das machte seinen Glauben bald so stabil, wie es sein Körper schon war. Er lud seine Familie zum Bibellesen ein und nach kurzer Zeit kamen seine Frau und seine Großeltern zum Glauben an Jesus Christus. Doch damit hörte er nicht auf: Als Trainer eines Rugbyteams verschwieg er seinen Glauben nicht und „brachte Jesus“ in die Umkleidekabine seines Teams und überall dorthin, wo Menschen die frohe Botschaft hören mussten.

Aus diesem Miterleben habe ich als analytische Person einige Prinzipien ableiten können und in meinem Leben als Gruppen-Fitnesssportler umgesetzt:

- ▶ Predige zu vielen, aber kümmere dich um einige.
- ▶ Bleibe in Kontakt und beobachte den Kontext.
- ▶ Starte langsam – Gott wird beschleunigen.
- ▶ Die Hingabe zu Jesus soll mindestens deiner Hingabe zum Sport entsprechen.
- ▶ Gib keine billige Wahrheit weiter – das, was du hast, ist überwältigend.

Mit diesen Prinzipien im Gepäck zog ich ins benachbarte Ausland. Ich war gespannt, ob meine Prinzipien auch dort funktionieren würden. Schon bald wurde ich auf einen Mann aufmerksam, dem es wichtig war, dass es anderen gut geht. Er organisierte regelmäßige große Picknicktreffen im Stadtpark. Ich besuchte eins dieser Treffen und kam direkt sehr gut mit ihm ins Gespräch. Als Versicherungsvertreter



betrieb er diesen großen Aufwand in seiner Freizeit. Weil ich überzeugt war, dass er der von Gott vorbereitete „Mann des Friedens“ war, schloss ich meine notwendig gewordenen Versicherungen kurzerhand bei ihm ab. Außerdem trat ich der Stadtpark-Picknick-Chat-Gemeinschaft bei, die viele Untergruppen hatte. Hier wurden die Picknicks geplant und die verschiedenen Interessengruppen organisiert.

Damit war das Eis gebrochen und ich fasste Mut, ihn zu ein wenig Sport am Wochenende einzuladen. Er sagte zu und so saßen wir zwei Tage später nach einer Trainingseinheit und kurzer Cool-down-Laufrunde in guter Stimmung nebeneinander auf der Parkbank. Aus dem Nichts fragte er mich: „Welches Lebensziel verfolgst du?“ Ich antwortete genauso direkt, wie er gefragt hatte: „Mein Lebensziel ist es Menschen zu Jüngern zu machen.“ Er war zwar überrascht, reagierte aber nicht abweisend, sondern interessiert. „Wen machst du denn gerade zu einem Jünger?“ Ich antwortete offen und ehrlich: „Dich!“ Er lächelte und meinte: „Interessant, das habe ich gar nicht bemerkt“. Seit diesem Abend habe ich eine eigene Untergruppe in der Stadtpark-Picknick-Chat-Gemeinschaft: „Fitness im Park“. Einige haben sich schon angemeldet. Unser erstes Training ist schon bald und ich bin gespannt, was Gott vorhat.

Wie kannst du Gott dienen?

Ich habe gemerkt, dass Gott mich berufen hat, Gruppen-Fitnesskurse anzubieten und dabei auf eine ganzheitliche Gesundheit zu achten. Diese Berufung nehme ich ernst und verfolge sie konsequent. Ich habe mich nochmal in der Universität eingeschrieben und studiere Trainingswissenschaften, ich habe meine Total-Fit-Ausbildung, Level 1–3, gemacht und interessiere mich stark für TIKVA und alle anderen Angebote von ReadySetGO, um immer besser zu verstehen, wie man eine ganzheitliche Gesundheit erhöhen kann. Ich wünsche mir, dass du deinen eigenen Weg findest, Gott im Sport zu dienen und so Menschen zu Jüngern zu machen. Geh diesen Weg konsequent und du wirst erleben, wie Gott dich gebraucht.

Bei Rückfragen zu Total-Fit, TIKVA oder ReadySetGO, wende dich gerne an: contact@srsonline.de.

Alex Zöller führte das Gespräch, aus dem dieser anonymisierte Lebensbericht entstand.



ENTWICKLUNG AUS LEIDENSCHAFT



Gepäcksspezialisten seit 1975.

Gepäck, Schutz und Zubehör

- Qualität und Vielfalt aus deutscher Herstellung.

Hochwertige Ledertaschen für Copper und Cruiser, robuste Aluminium- oder Kunststoffkoffer, handliches und praktisches Softgepäck, Tankrucksäcke und Hecktaschen in unterschiedlichen Ausführungen - einfach in der Handhabung und multifunktional - bei uns wird jeder fündig!

Seit fast 50 Jahren entwickeln wir neben passenden, modellspezifischen Gepäck- und Trägersystemen auch weiteres unverzichtbares Zubehör. Wir bieten diverse Anbauteile wie Motor-/ Tankschutzbügel, Motorschutzplatten, Lampenschutzgitter sowie Hauptständer, Zusatzscheinwerfer, u.v.m. in vertrauter Qualität, die den Anforderungen der rauen Straße gewachsen sind.

Passgenauigkeit und Stabilität - made in Germany - sowie nachhaltige Langlebigkeit zeichnen unsere Produkte ebenso aus, wie zeitloses Design und hochwertiges Finish. Daher gewähren wir auf unsere Produkte 5 Jahre Garantie.



Mit voller Kraft in Sport und

Yemisi Ogunleye – in diesem Jahr der Shooting Star der deutschen Leichtathletik. In den zurückliegenden Monaten gewann sie Silber bei der Hallen-WM in Glasgow, Bronze bei der EM in Rom, ist Deutsche Hallenmeisterin und Deutsche Meisterin im Kugelstoßen! Absolut getoppt wurden diese Erfolge durch ihre Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Paris – für alle Sportbegeisterten ein Gänsehaut-Moment!

Die 25jährige Athletin überzeugt auch in den Medien durch ihre fröhliche und authentische Art. Völlig selbstverständlich spricht sie in den Medien über ihren Glauben an Jesus, begeistert mit ihrer tollen Gesangsstimme – ein strahlendes Zeugnis in der Welt des medialen Sports.

Noch kurz vor ihrem Start bei den Olympischen Spielen sprach sie mit uns über Verletzungszeiten in ihrer Jugend, wie die Beziehung zu Jesus sie durch Höhen und Tiefen trägt und wie sie als Hochleistungsathletin Glaube und Sport wie selbstverständlich in ihrem Leben verknüpft.

Hallo Yemisi, bereits die erste Hälfte dieses Jahres war für dich sehr erfolgreich und nun stehst du unmittelbar vor dem größten sportlichen Highlight des Jahres, den Olympischen Spielen in Paris. Eine beeindruckende Leistung, besonders wenn man deine Geschichte kennt. Noch bevor du 20 wurdest, hattest du bereits zwei Kreuzbandrisse und Viele haben nicht mehr daran geglaubt, dass du im Kugelstoßen Erfolg haben würdest. Was hat dich angetrieben weiterzumachen?

Definitiv waren es die Menschen, die Gott in mein Leben gestellt hat, darunter meine Eltern, Freunde und die Kirchengemeinde. Sie haben mir in diesen



Yemisi Magdalena „Yemi“ Ogunleye

Jahrgang: 1998 · **Beruf:** Sportsoldatin · **Verein:** MTG Mannheim · **Bestleistung:** Freiluft 20,00m, Halle 20,19 m · **Erfolge:** 2020: 3. Platz Deutsche Meisterschaften, 2021: 3. Platz Deutsche Meisterschaften, 2023: 2. Platz Deutsche Vizemeisterin, 2024: 2. Platz Hallenweltmeisterschaften, 2024: 3. Platz Europameisterschaften, 2024: Goldmedaille Olympische Spiele Paris

Glaube.

Verletzungsphasen sehr viel Mut zugesprochen und mir geholfen, Gottes Wegen zu vertrauen.

Rückblickend kann ich die Kreuzbandrisse mit 15 und 16 als eine Art Geschenk sehen. In diesen Verletzungspausen habe ich mich sehr mit Gott, seinem Wort und seinem Plan für mein Leben beschäftigt. Ich durfte sein Wirken in meinem Leben konkret erfahren, denn die Heilung erfolgte sehr viel schneller als normal üblich.

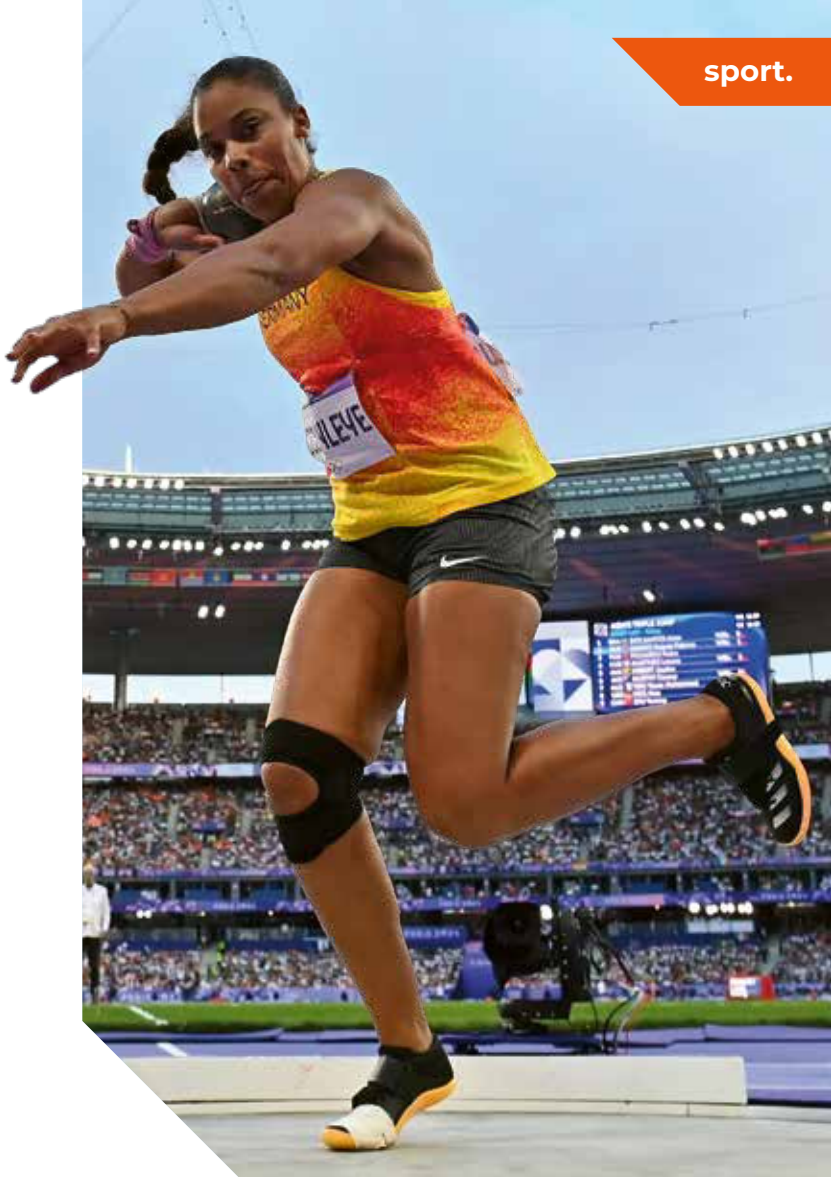
Das ließ mich erkennen, dass diese Verletzungen nicht die Endstation meiner sportlichen Karriere sind. Der Weg ist noch nicht vorbei. Diese Phase hat mich verändert und nur näher zu Gott gebracht. Wenn es sein Wille ist, dann gebe ich noch nicht auf und werde weitermachen.

Ein Schlüssel zu deiner beeindruckenden Leistungsentwicklung und deinen großartigen Erfolgen war 2020 die Umstellung von der Angleit- zur Drehstoßtechnik. Wie schwer ist es für einen Athleten, so eine große Umstellung durchzuführen, was sind die größten Herausforderungen dabei?

So eine große Veränderung umzusetzen ist enorm schwer. Man erlebt in so einer Zeit ganz viele Momente des Versagens. Oft, wenn man etwas Neues angeht, fällt man etliche Male hin, ehe man es tatsächlich lernt und verinnerlicht. Solche Veränderungen sind häufig ein Schritt ins Ungewisse.

Die größte Herausforderung am Anfang war Geduld. Es hat drei Jahre gedauert, bis sich die neue Technik bei mir wirklich gefestigt hat. Anfangs erkennt man keinen Erfolg. Man sieht, dass die Kugel nicht so weit fliegt, wie vorher mit der alten Technik und überlegt, wieder zu wechseln.

Es war für mich schon sehr interessant, dadurch eine Parallele zum Auszug des Volkes Israel aus Ägypten zu erkennen (vgl. 2. Mose 14). Die Israeliten stehen ebenfalls vor einer großen Veränderung. Gott führt das Volk durch die Wüste, bis an den Rand des Schilfmeeres. Einkesselt durch das Kriegsvolk der Ägypter auf der einen Seite und dem Meer auf der anderen, beginnt das Jammern und der Blick zurück nach dem vertrauten Leben in Ägypten.



Es ist für mich ein bisschen vergleichbar mit der Technikumstellung. Ich stand vor diesem Meer und wusste nicht, wie das alles in Zukunft funktionieren sollte. Der einfachste Weg wäre gewesen, wieder zur vertrauten Technik zurückzukehren. Trotzdem habe ich darauf vertraut, dass Gott das „Meer teilt“ und ich mit trockenen Füßen hindurchgehen kann. Es war ein langer Weg, doch letzten Endes hat es sich ausgezahlt.

Wie gestaltet sich dein Training, um den Ablauf eines Drehstoßes zu optimieren? Neben der Technik geht es doch bestimmt auch um das richtige Verhältnis von Schnell- und Maximalkraft?

Ein Drehstoß ist sehr komplex. Man dreht sich um die eigene Achse und versucht, durch die Drehbewegung maximalen Input in die Kugel zu bekommen. Entscheidend sind Geschwindigkeit, Explosivität und ein gutes Rhythmus- und Körpergefühl. Die Drehstoßtechnik lässt sich in kleinere Bauteile unterteilen. So ist es möglich die einzelnen technischen Elemente etwas zu optimieren.

Um Schnell- und Maximalkraft zu trainieren, bin ich natürlich auch viel im Krafraum. Vier Kilogramm stößt man nicht einfach mal so über 19m. Dafür ist ein gewisses Kraftniveau notwendig. Die Kunst ist aber eben nicht nur stark, sondern auch schnell zu sein. Dafür ist die Schnellkraft entscheidend. Diese trainiert man, indem man weniger Gewicht möglichst schnell bewegt. Dafür sind unter anderem Sprints oder Sprünge sinnvoll.

Maximalkraft schöpfst du unter anderem aus deinem Glauben an Jesus Christus. Kann man das auch „trainieren“? Gibt es im Glauben für dich auch eine konkrete „Maximalkraft“?

Wie beim Krafttraining ist der erste Schritt immer, aufzustehen und ins „Training“ zu gehen. Sich selbst überwinden, auch wenn man sich vielleicht gerade nicht danach fühlt. Maximalkraft zu trainieren, ist sehr anstrengend. Erfolg hat nur, wer über einen längeren Zeitraum konstant diesen Einsatz bringt. Im Sport sprechen wir viel darüber, unseren (vergänglichen) Körper zu trainieren. Wie viel wichtiger ist es doch, unseren Geist und unsere Seele zu trainieren. Mein persönliches Maximalkrafttraining im Glauben ist vor allem meine Zeit mit Jesus. Auch das braucht, ähnlich wie beim Maximalkrafttraining, Disziplin: Zeitig aus dem Bett aufstehen, beten, Bibel lesen, ... und das Tag für Tag, immer und immer wieder. Das so diszipliniert durchzuziehen, ist oft herausfordernd. Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass ich das immer so schaffe. Und genau deswegen ist es so wichtig, ausdauernd dranzubleiben. Es ist ein Prozess mit Jesus an unserer Seite, ihm immer mehr die Kontrolle über unser Leben zuzugestehen. Das ist ein andauerndes Training, welches wir nicht einfach zur Seite schieben dürfen. Denn ja, wir können besser werden. Nicht von heute auf morgen, aber in einem fortlaufenden Prozess. Eine konkrete Maximalkraft ist, wie schon angedeutet, eine „eins zu eins“-Beziehung mit Gott und bei ihm aufzutanken für die Herausforderungen des Alltags.

In einem Interview nach der gewonnenen Silbermedaille bei der Hallen-WM wurdest du nach dem Einfluss deines Glaubens auf deine Leistung gefragt. Wie sieht dieser Einfluss aus?



Ich glaube, was diesen Einfluss am besten beschreibt, ist die Erkenntnis, wer ich in Jesus bin. Meine Identität hängt nicht davon ab, was ich für Leistungen bringe. Ich hatte damit schon in der Schule viel Schwierigkeiten, weil ich dachte, mein Wert entspricht meinen Noten. Wenn diese nicht gut waren, war ich als Mensch natürlich auch nicht gut. Heute weiß ich: Ich bin von Gott geliebt, so wie ich bin, ohne irgendetwas vorweisen zu müssen.

Warum das einen so großen Einfluss auf meine Leistung hat? Ich empfinde dadurch eine große Ruhe. Im Training, im Wettkampf, wenn alle anderen panisch werden und Angst bekommen, dann darf ich einen unglaublichen Frieden erleben.

Ich weiß, es ist ein Privileg einen Wettkampf zu bestreiten, es ist ein Privileg, dass ich gesund bin. Das nimmt mir den Leistungsdruck und jegliche Unruhe, vor allem auch in Situationen, in denen von mir gefordert wird, extreme Resultate zu erzielen. Die Leistung, die ich am jeweiligen Tag bringe, ist genau die Leistung, die Gott für diesen Tag vorgesehen hat. Das heißt wiederum nicht, dass ich den ganzen Tag im Bett liege und sage: Gott mach mal! Nein, natürlich gebe ich im Training und im Wettkampf mein Bestes, aber trotzdem weiß ich, dass es nicht in meiner, sondern in seiner Hand liegt.



Was begeistert dich an deinem Glauben, dass du so gerne davon erzählst?

Bei dieser Frage kommen mir fast die Tränen, weil ich gar nicht anders kann, als von meinem Glauben zu erzählen. Alles andere, was ich erzählen könnte, ist vergänglich. Ich weiß, dass Gott auf allen meinen Wegen mit dabei ist, mit dabei war und mit dabei sein wird. Er hat mich durch meine Verletzungsphase und weitere schwierige Zeiten getragen. Er war wie ein Vater für mich da, als mein Vater mich verlassen hat. Er hat uns als Familie immer versorgt. Er hat es unter anderem finanziell ermöglicht, dass ich Sport machen kann. Und jetzt an diesem Punkt in meinem Leben, nach all dem, was Gott mir geschenkt hat, kann ich gar nicht anders als davon zu erzählen. Früher war es eine meiner größten Ängste, vor anderen Menschen zu sprechen. Doch ich weiß, dass Gott mir diese Plattform als Sportlerin nicht ohne Grund gegeben hat. Ich durfte erleben, wie er mir die Zweifel genommen hat und im richtigen Moment die richtigen Worte schenkt. Wenn ich jetzt vor der Kamera stehe, ist es mein Wunsch, dass Leute, die selbst in hoffnungslosen Situationen sind, durch Jesus neuen Mut bekommen. Heute habe ich keine Angst mehr darüber zu reden, eben genau deshalb, weil ich weiß, was Gott in mir selbst gewirkt und verändert hat.

Wie funktioniert für dich das Zusammenspiel von Gemeinde und Sport? Hast du jemand, der dich im Glauben begleitet, wenn du unterwegs bist?

Ja, das ist schwer – viele Jahre war das ein großer Zwiespalt. Ich engagiere mich in der Jugendleitung, im Chor und im Übersetzungsteam meiner Gemeinde. Es ist oft herausfordernd, aber in der Bibel können wir lesen: Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen (Matthäus 6,33). Das habe ich immer wieder so erleben können.

Ich habe meine Prioritäten so gesetzt, dass ich in die Gemeinde gehen kann, Jugendarbeit mache oder im Chor mitsinge. Zu meiner Trainerin habe ich schon früh gesagt, dass ich samstags und sonntags nicht trainiere. Somit habe ich klare Grenzen gesetzt. Ich bin dankbar, eine Trainerin zu haben, die dafür Verständnis hat. Mit der SRS-Sportmentorin Bettina Schellenberger habe ich außerdem jemanden an meiner Seite, mit dem ich mich regelmäßig austauschen kann und der mich in Fragen zu Glaube und Sport unterstützt.

Die Norm für die Olympischen Spiele in Paris hast du erfüllt. Wir führen dieses Interview noch vor dem Start der Spiele. Was wünschst du dir für dieses sportliche Großereignis?

Auf jeden Fall eine Bestleistung! Für welche Platzierung es dann am Ende reicht, weiß ich nicht und ich weiß auch nicht, ob ich das formulieren möchte. Außerdem wünsche ich mir, dass ich Jesus in jeder Situation vertraue und ich meine Kraft voll aus ihm schöpfe. Dann weiß ich, dass es richtig gut werden wird. Vielleicht schenkt Gott mir ja eine Überraschung. Er hat es bei den letzten zwei Meisterschaften schon getan und darf es auch gern nochmal machen...

Yemisi, wir wünschen dir eine großartige Zeit bei den Olympischen Spielen, auch sportlich viel Erfolg und Gottes Segen! Vielen Dank für das Interview!

Das Interview führte **Bettina Schellenberger**
SRS Sportmentorin



PLANSECUR

WEIL WIR **WERT**SCHÄTZEN

*Die Freiheit bei der
Auswahl am Markt
ist entscheidend!*



THOMAS PFEIFFER

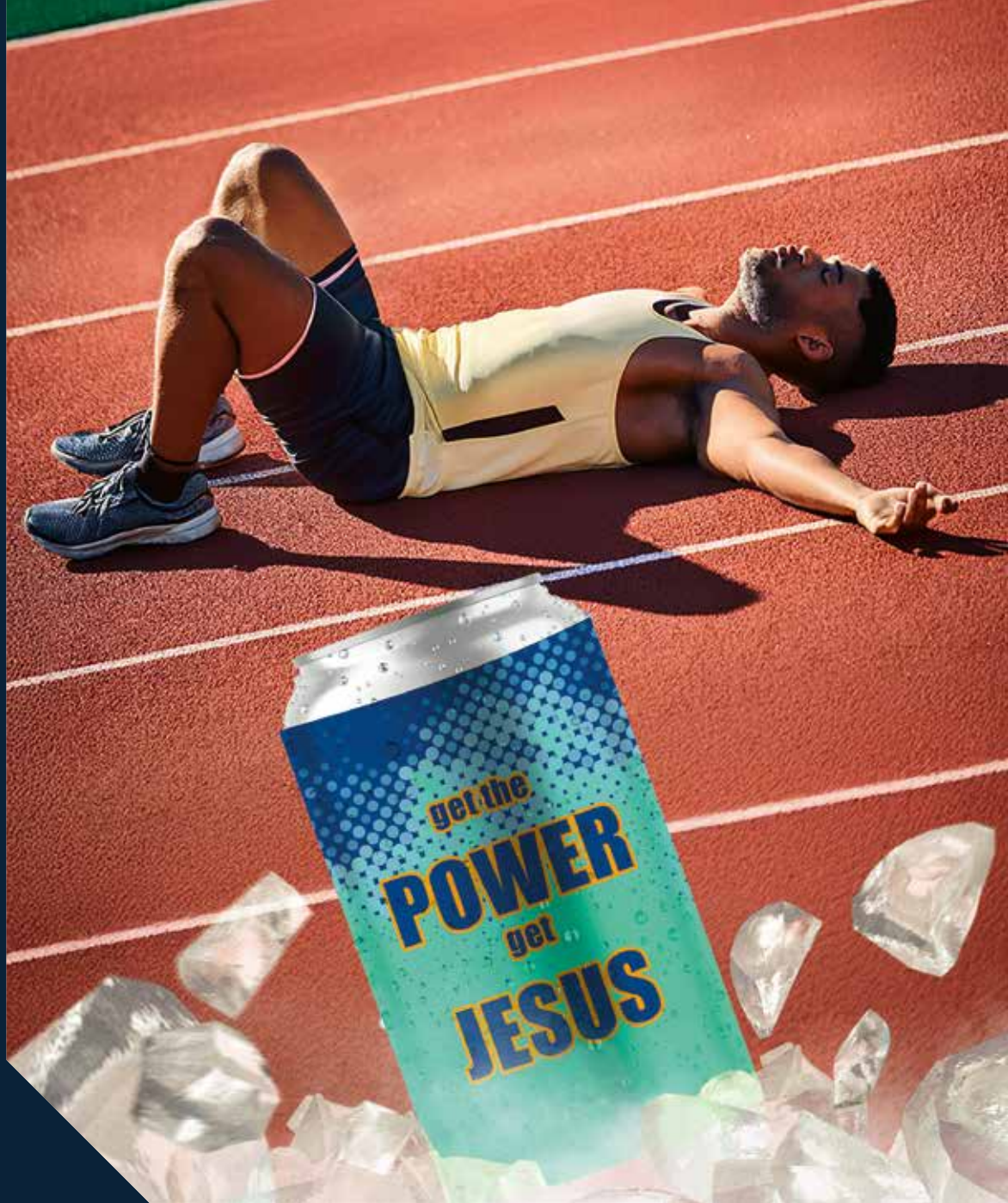
Bankbetriebswirt ADG
Finanzplaner

Tel. 02773744856
Fax 02773745667

Allendorfer Str. 58
35708 Haiger

thomas.pfeiffer@plansecur.de
thomas-pfeiffer.plansecur.de

ANTWORTEN AUF FINANZFRAGEN. **seit 1986**



Jedes Mal sagte er: „Meine Gnade ist alles, was du brauchst. Meine Kraft zeigt sich in deiner Schwäche.“ Und nun bin ich zufrieden mit meiner Schwäche, damit die Kraft von Christus durch mich wirken kann.

2. Korinther 12,9

Psychologie

– ein Kräfteremessen sonderergleichen?

Vater und Tochter, Sporttheologe und Sportpsychologin – Jean-Bernard alias Schabi Berger und Andrea Jenzer. Gemeinsam im Austausch über die seelische und geistliche [Maximal-] Kraft. Ein inhaltliches Kräfteremessen auf Augenhöhe? Das Zwiegespräch liefert knackige Antworten.

Andrea: Der Begriff „Kraft“ wird in der Psychologie explizit weniger verwendet, dafür mit differenzierten Begriffen wie z.B. Stärke, Motivation oder Dynamik umschrieben. Wie sieht es in der Bibel, also aus theologischer Sicht, aus?

Schabi: In der Bibel werden Begriffe wie „Kraft“, „Stärke“, „Macht“ zur Bezeichnung von inneren, physischen, natürlichen Befindlichkeiten und Wirkungsmöglichkeiten von Menschen, aber auch für die übernatürliche Wesensart und Wirkungsweise Gottes verwendet.

Andrea: Da scheint es Überschneidungen zu geben. Ein Aspekt betrifft eine in der Psychologie beschriebene, grundsätzliche innere Lebenspower der Menschen, die aus Motivation und Emotionen besteht. Beide Dimensionen bestimmen u.a. den Grad der psychischen Gesundheit. Eine psychische Energie, die als innerer Antrieb und Wille für etwas beschrieben wird. Dies drückt sich in einem zielgerichteten Verhalten aus, wie z.B. etwas zu leisten wie im Leistungssport oder mit anderen unterwegs zu sein. Die-

se innere Power wird von Emotionen begleitet und ist sehr dynamisch – sei es im Beruf, im Sport oder sonstigen Lebensbereichen. Faszinierend und hoch komplex! Was und wie wird „Kraft“ im christlichen Glauben grundsätzlich beschrieben und verstanden?

Schabi: Die Wortgruppe „Dynamis“ für „Vermögen, Kraft, Macht“ bezeichnet einerseits das schöpfungsmäßige physische und geistig-psychische Vermögen von Personen zur Bewältigung von Lebens-/Aufgaben. Andererseits wird Gott damit als der „Starke“, „Gewaltige“ und „Mächtige“ (Psalm 24,8; Jeremia 32,19; Lukas 1,49) beschrieben. Der Dreieinige Gott (Vater, Sohn, Heiliger Geist) hat in seiner einzigartigen Stellung Vollmacht (griechisch „exousia“; Matthäus. 28,18). Jesus Christus vollbringt übernatürliche Wunder und vergibt Sünden (vgl. Markus 2,5-12) und der Heilige Geist verbindet sich mit den an Christus Glaubenden (2. Korinther 1,22). Damit haben Christen Anteil an der übernatürlichen Kraft Gottes und dessen Wirkungen. Diese können je nach Situation am Körper, im Denken, im Erleben von Gefühlen und im Verhalten zur Bewältigung von Herausforderungen

Theologie.



im Sport, Familie, Beruf konkret erlebbar (vgl. Jesaja 40,31; Philipper 4,13) bzw. in Anspruch genommen werden (Epheser 6,10).

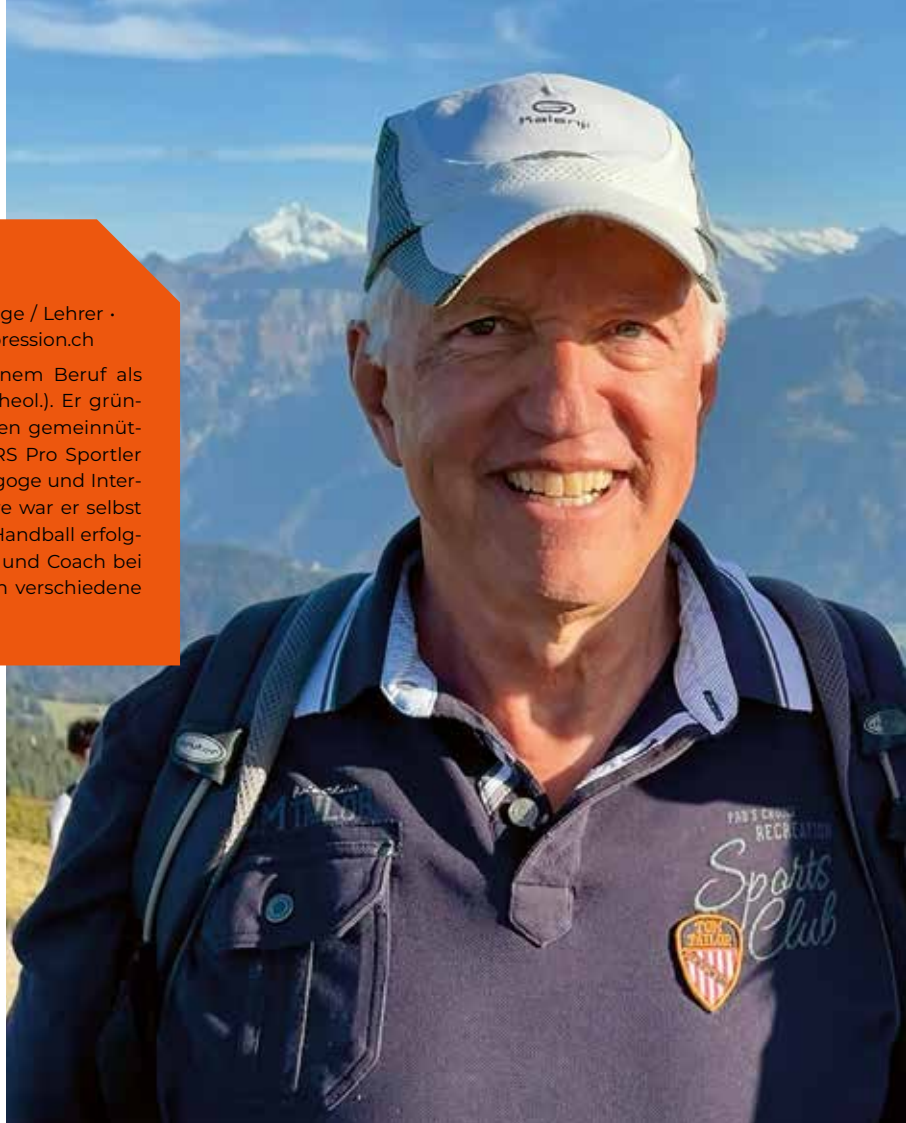
Andrea: Die Bibel nimmt also die von uns erlebbare innere, in der Psychologie beschriebene Energie als „biologische/natürliche“ Kraft auf und ergänzt diese mit der göttlichen, übernatürlichen. Aus psychologischer Sicht gibt es auch eine innere Widerstandskraft, sogenannte Resilienz. Eine innere Stärke und besondere Kraft, lebenskritische Belastungen wie

Todesfall, Unfall, Krieg etc. auszuhalten, wieder rasch auf die Beine zu kommen, handlungsfähig zu bleiben und sein Leben wieder gesund zu bewältigen. Verschiedene Faktoren helfen, diese zu entwickeln und zu stärken. U.a. ein tragfähiges soziales Netzwerk sowie die Überzeugung und das Erkennen, sein Leben mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu meistern oder angeborene Faktoren wie Optimismus. Entsprechend gibt es individuelle Unterschiede in der Ausprägung dieser Kraft. Was sagt die Bibel dazu?

Jean-Bernard Berger

Infos zur Person: Sport-Theologe, lic.theol. · Pädagoge / Lehrer · Sportmentor · Verheiratet, 3 Kinder · www.bergerimpression.ch

Jean-Bernard Berger arbeitete sechs Jahre in seinem Beruf als Lehrer und studierte anschließend Theologie (lic. theol.). Er gründete und leitete als Sporttheologe über 35 Jahre den gemeinnützigen - heute nicht mehr existierenden - Verein SRS Pro Sportler Schweiz. In den letzten zehn Jahren war er als Pädagoge und Internatsleiter in der Stiftung YOU COUNT tätig. 30 Jahre war er selbst im Hochleistungsbereich als Spieler und Trainer im Handball erfolgreich. Er wirkt aktuell als Mitarbeitertrainer, Dozent und Coach bei der berger impression gmbh und betreut weiterhin verschiedene Leistungssportler.



Schabi: „Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.“ (2.Korinther 12,9.10). So beschreibt der Apostel Paulus seinen Zustand in herausfordernden Situationen. Schwachsein darf sein (Römer 14,1) und die Kraft Gottes erweist sich gerade im schwachen Menschen am stärksten! Dazu weist die Bibel immer wieder auch auf den gegenseitigen Liebesdienst hin als soziale Verantwortung gegenüber seinen „Nächsten“: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ (Matthäus 22,39) „Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.“ (Römer 12,15) Gott selbst und der Glaube an ihn sind also eine reale, innere Ressource für Christen!

Andrea: Ein anderer Aspekt aus der sportpsychologischen Sicht ist die mentale Stärke: unter großem Druck in einer Leistungssituation zu einem bestimmten Zeitpunkt die größtmögliche innere Kraft und Stärke aufbauen, um Widerstände und Herausforderungen zu meistern, das Ziel aufmerksam zu erreichen und sein Potenzial freizusetzen. Letztendlich das Ziel eines jeden Leistungssportlers im Wettkampf. Was ist die Maximalkraft aus theologischer Sicht und relevant für den Sportler?

Schabi: Die Kombination von „100%-Ich und 100%-Gott“ ist wohl am wirkungsvollsten und bedeutet: „Ich setze im natürlichen Bereich zur Zielerreichung alles Notwendige und in meinem Ein-

flussbereich Stehende ein (Gaben, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Training, usw.), so als gäbe es Gott nicht und vertraue vollständig und ausschließlich auf die Machtwirkungen Gottes, als bräuchte es meinen Einsatz nicht!“

Andrea: Das wäre aus biblischer Sicht ein Plädoyer, auch in den Aufbau der mentalen Strategien und in die Selbstregulation zu investieren. Denn mentale Strategien wie Visualisieren oder Selbstgespräche helfen u.a., die mentale Stärke in einer Leistungssituation wie bei einem Wettkampf aufzubauen und zu stärken. Und das liegt im Einflussbereich eines Athleten.

Schabi: Ja, unbedingt! Und dies nicht nur im Bereich Leistungssport, sondern auch im Umgang mit (all)täglichen Leistungs- und Lebenssituationen!

Andrea: Und als Sportpsychologe könnte man ja nun auch ableiten, dass der Glaube eine mentale Strategie sein kann, um innerlich stärker zu werden. Was sagst du als Theologe dazu?



Andrea Jenzer

Infos zur Person: Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP · Arbeits- und Organisationspsychologin · i.A. Zusatzqualifikation in Notfallpsychologie · Mitglied FSP & SASP · Verheiratet, 1 Tochter

Die Expertise von Andrea Jenzer, Psychologin FSP, liegt in den Fachgebieten der Arbeits-, Organisations-, Sport- und Notfallpsychologie. Diese ergänzt sie mit fundierten langjährigen Erfahrungen in Beratungen, Seminaren und Moderationen sowie der Leitung einer Non-Profit-Organisation. Dabei kann sie auch auf persönliche Erfahrungen als Leichtathletin und Leichtathletik-Trainerin zurückgreifen.

ergänzen sich die beiden Richtungen Psychologie und Theologie aus deiner Sicht?

Schabi: Aufgabe der Theologie ist es, die Liebe Gottes als die größte zu erlebende Kraft immer wieder zu thematisieren, zu begründen und damit den Glauben der Christen an den Dreieinigigen Gott zu stärken. Mich fasziniert als Mensch und Theologe die unfassbare Liebe Gottes gegenüber den Menschen

Schabi: Christen wollen im Glauben nicht zuerst die positiven Auswirkungen der Machtfülle Gottes, um selber besser, stärker, schneller und/oder erfolgreicher zu werden. Glaube ist also keine mentale Strategie als Mittel zum Zweck (z.B. mehr Erfolg!), sondern eine Grundhaltung in einer liebevollen Gottesbeziehung mit einem gottbezogenen Weltbild und positiven Folgen für die Befindlichkeit und Lebensgestaltung (vgl. Lukas 10,27)!

Andrea: Eine innere Lebens-Kraft gepaart mit spezifischen Kräften für herausfordernde Lebens- und Leistungssituationen. Das macht einen jeden von uns aus, unabhängig der Rolle wie z.B. des Sportlers. Diese bewusst und gezielt mit verschiedenen Methoden und Strategien zu stärken, machen die Möglichkeiten aus psychologischer Sicht komplett. Da gehören ebenso Ressourcen wie beispielsweise der christliche Glaube einer Person dazu. Im Wissen darum, dass bei jedem die innere Stärke mal mehr oder weniger ausgeprägt ist und die Strategien und Hilfen mal besser, mal weniger gut funktionieren. Was fasziniert dich an der göttlichen Kraft? Und wo

als größte Kraft in diesem Universum, die sich am Leben, Kreuzestod und Auferstehung von Jesus Christus manifestiert hat! Die Theologie befasst sich also mit transzendenten Themen, mit positiven Auswirkungen auf die Psyche und generell auf das Leben im Hier und Jetzt und dem ewigen Leben; während die Psychologie sich in natürlichen, schöpfungsmäßigen Themen bewegt, um den Menschen anhand von natürlichen, psychologischen Strategien beim erfolgreichen Bewältigen ihres Alltags zu unterstützen. Sie erfüllt also auch einen Liebesdienst am Nächsten, ohne den Anspruch zu haben, theologische, übernatürliche Themen beantworten zu wollen. Theologie und Psychologie ergänzen sich und können sich gegenseitig befruchten, wenn sie sich gegenseitig akzeptieren, respektieren und sich ihrer eigenen Grenzen bewusst sind und diese auch einhalten.

Andrea Jenzer
SRS Öffentlichkeitsarbeit



**Wir freuen uns,
wenn Sie diese Veranstaltungen**

im Gebet begleiten.

24.11. 10:00 Uhr Predigt, FEG Ingolstadt, Messerschmittstr. 16, 85053 Ingolstadt, mit Samuel Haubner

29.11.–7.12. SRSmotorsport, Messe: Essen Motorshow, Messe Essen: Messepl. 1, 45131 Essen, Halle 8, Stand B17, mit Michael Stadelmann und Team

1.12. 10:30 Uhr Predigt, LKG Stein-Deutenbach, Neuwerker Weg 15A, 90547 Stein bei Nürnberg, mit Samuel Haubner

8.12. 20:00 Uhr SRSpferdesport, Onlinetreffen NRW online, mit SRSpferdesport

15.12. 17:00 Uhr Predigt, CVJM Mühlhausen e.V., Hauptstr. 29, 96172 Mühlhausen, mit Samuel Haubner

16.–19.1. SRSpferdesport, Messe „Partner Pferd“, Messe Leipzig, Messe-Allee 1, 04356 Leipzig, mit SRSpferdesport und Lars Braun

**Wir freuen uns über Ihr Gebet
und wenn Sie sich für diese
Veranstaltungen anmelden und**

teilnehmen.

28.12.–1.1. SRS Jahresend-Verwöhnfreizeit, Sport- und Seminarhotel Glockenspitze, Im Sportzentrum 2, 57610 Altenkirchen, mit Judith u. Hans-Günter Schmidts

29.12.–5.1. SRSactionsports, Unbound Extremsportler, Silvestercamp, Villa Massa Finale, Via Eugenio Massa 142, 17020 Calcie Ligure, Italien, mit Lisa Gramlich

3.–10.1. SRSpvolleyball, Wintercamp, Hotel Excorial & Spa, Avenida Italia 6, 35100 Maspalomas, Cran Canaria, mit Samuel Käser

11.–18.1. SRSwintersport, Langlaufwoche Engadin, Hotel Engadinerhof, Via Maistra 203, CH-7504 Pontresina, Schweiz, mit Fritz Inniger

Infos unter: www.srsonline.de 02681 941-150

Einige der hier aufgeführten Termine sind zum Zeitpunkt des Drucks dieses Magazins noch in der Prüfung.
Bitte informieren Sie sich aktuell über die Durchführung und begleiten Sie die Mitarbeiter im Gebet.

Einige Termine (insbesondere Predigttermine) können wir aus redaktionellen Gründen nicht immer aktuell abdrucken.



IMMER AUF DER
SICHEREN SEITE!



SECURITY
SINCE 1920

Premium-Tresor MTD Diplomat

Ihr Wert-
vollstes
in sicheren
Händen.

- Der sichere Platz für Ihre Wertsachen, Papiere und Erinnerungstücke
- Zertifizierter Einbruchschutz, 60 Minuten zertifizierter Feuerschutz
- Öffnung mit Schlüssel, Code oder Fingerprint



EXKLUSIV!

Das kann nur BURG-WÄCHTER bieten: Zertifizierte Komfort-Öffnung mit nur einem Fingerprint oder wahlweise per Zahlencode!



Wertschutzschrank
Diplomat MTD 740 E FP

www.burg.biz



**Du sollst den
Herrn,
deinen Gott,
von ganzem Herzen,
von ganzer Seele,
mit all deinen
Gedanken
und all deiner
Kraft lieben und
deinen Nächsten
wie dich selbst.**

Markus 12,30
(Neues Leben – die Bibel)



Bankdrücken.

Beobachtet man einen Kraftsportler, der das höchstmögliche Gewicht beim Bankdrücken nur einmal bewältigen möchte, spürt man die Anspannung. Er ist voll und ganz auf das Gewicht fokussiert und bereitet sich sorgfältig vor. Er fixiert den Gürtel, begibt sich auf die Hantelbank und sucht die richtige Position. Die Handgelenke sind bandagiert, er wählt den perfekten Griff, atmet kräftig durch und nimmt die Aufgabe in Angriff, die ihm alles abverlangen wird.

Bei dieser Szene spielt eine andere, fast unsichtbare Person eine zentrale Rolle – der Spotter. Er steht hinter dem Gewicht. Er hilft beim Abheben der Hantel, sorgt dafür, dass das Gewicht ausbalanciert bleibt, motiviert den Sportler und assistiert beim Ablegen des Gewichts. Sollte das Gewicht zu groß sein und die Hantel sich nicht mehr nach oben bewegen, greift er aktiv ein, packt die Stange und unterstützt den Sportler so viel wie nötig.

Die Wahl eines Spotters ist nicht optional, denn ohne diesen Helfer kann es sehr gefährlich werden. Der Spotter muss sich seiner Verantwortung bewusst sein und stets aufmerksam bleiben. Der Athlet und der Spotter bilden in der Regel eine Einheit, die sich vertraut und ohne viel Worte versteht.

Anhand von Psalm 86 wollen wir uns anschauen, wie man mit Belastungen umgehen sollte und wie wichtig ein solcher Spotter in unser aller Leben ist.

David, der Autor dieses Psalms, ist so ein Athlet, der auf der Hantelbank liegt. Er lernt Gott in einer extremen Belastungssituation besser kennen.

Gott wacht als Spotter aufmerksam über seinem Leben. Er ist bereit einzugreifen, wenn die Belastung über Davids Kraft geht, will einem Entwicklungsschritt aber nicht im Wege stehen.

Der Athlet unter der Hantel

1 Ein Gebet Davids. *HERR, vernimm mein Gebet und erhöre mich, denn ich brauche deine Hilfe.*

2 Beschütze mich, denn ich bin dir treu. Rette deinen Diener, der auf dich allein vertraut. Du bist mein Gott. **3** Hab Erbarmen, Herr, denn ich rufe unablässig zu dir. **4** Schenke mir wieder Freude, Herr, denn mein Leben liegt in deiner Hand. **5** Herr, du bist so gut und immer bereit zu vergeben, voller Gnade für alle, die dich um Hilfe bitten. **6** Höre mein Gebet, HERR, vernimm mein Flehen. **7** Zu dir will ich kommen, wann immer mich die Sorgen überwältigen, und du wirst mich erhören.

David versucht es mit voller Kraft, doch er schafft es nicht, das Gewicht bis nach oben zu bringen. Er sieht sein Leben in Gefahr und vermutet unter der Last erdrückt zu werden. Fast schon panisch bittet er Gott darum, ihn zu befreien und sein Leben zu retten.

Der Spotter über der Hantel

8 Herr, kein anderer Gott ist dir gleich und niemand kann tun, was du tust. **9** Herr, alle Völker, die du gemacht hast, werden kommen und dich anbeten und deinen Namen preisen. **10** Denn du bist groß und tust Wunder. Du allein bist Gott.



In dieser Situation ruft sich David in Erinnerung, für welchen Spotter er sich entschieden hat. Er hat eine gute Entscheidung getroffen. Seine Wahl fiel auf den allmächtigen Gott, der über allem steht. Er ist vertrauenswürdig und ihm entgleitet nichts. Seine Kraft ist unermesslich und erdrückende Probleme sind für Gott kein Problem, denn er tut Wunder.

Rollenverständnis von Athlet und Spotter

Ich bin als Gottes Ebenbild geschaffen. Deswegen verfüge ich über ein gewisses Maß an Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer. Gott ist mein Schöpfer: Er ist die Quelle von Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer. Die Erkenntnis darüber, wer Gott ist und wer ich bin, führt zur Anbetung:

Kraft: Jeremia 32,17

Herr, ich kann etwas bewegen, doch für dich Gott ist nichts unmöglich.

O Herr, mein Gott! Durch deine große Macht und auf deinen Befehl hin wurden Himmel und Erde geschaffen. Dir ist nichts unmöglich!

Ausdauer: Psalm 90,2

Herr, ich halte so manches eine Zeit lang aus, doch du Gott bestehst ewig.

Noch bevor die Berge erschaffen wurden, bevor du die Erde und das Weltall schufst, warst du Gott, du bist ohne Anfang und ohne Ende.

Schnelligkeit: Jesaja 45,12

Herr, ich bin in der Lage, Dinge schnell zu erledigen, doch du Gott rufst Dinge ins Dasein und sie sind augenblicklich da.

Mit meinen Händen habe ich den Himmel ausgespannt und die unzähligen Sterne ins Dasein gerufen.

Koordination: Psalm 29,10

Ich kann verschiedene Aufgaben und Dinge gleichzeitig im Blick behalten und erledigen, doch du, mein Gott, regierst die ganze Welt.

Der Herr regiert auf immer und ewig als König.

Beweglichkeit: Psalm 115,1

Ich kann mich an äußere Gegebenheiten anpassen, doch du Gott bist flexibel genug, um mich in dieser Welt zu gebrauchen.

Nicht uns, Herr, nicht uns, sondern dir steht Ehre zu für deine Gnade und Treue!

Entlastung

11 Herr, zeige mir den richtigen Weg, damit ich nach deiner Wahrheit lebe! Gib mir das Verlangen ins Herz, dich zu ehren. **12** Von ganzem Herzen will ich dich preisen, Herr, mein Gott. Ich will deinen Namen stets verherrlichen. **13** Denn deine Liebe zu mir ist groß. Ich war so gut wie tot, doch du hast mich gerettet.

David blickt an seinen zitternden Händen und der sich trotz maximaler Kraftanstrengung senkenden Hantelstange vorbei. Er blickt zu dem, der über der Hantel wacht. Er erkennt, dass nur er ihm in dieser Situation helfen kann und helfen wird. Er ist dankbar. Die Angst davor, erdrückt zu werden, schwindet, während der allmächtige Gott eingreift. David wird so weit entlastet, dass er die Belastung aushält

und die Hantel langsam nach oben stemmen und zurück in die Aufhängung legen kann. Die Entlastung ist deutlich spürbar, doch die Grenzerfahrung ist am aufgepumpten Brustmuskel noch deutlich zu erkennen.

Nächster Versuch

14 Gott, unverschämte Menschen greifen mich an, grausame Menschen wollen mich töten. Vor dir haben sie keine Ehrfurcht. **15** Doch du, Herr, bist ein gnädiger und barmherziger Gott mit viel Geduld und voll Gnade und Wahrheit. **16** Wende dich zu mir und erbarme dich. Gib deinem Diener Kraft, ja, rette mich, denn dir diene ich. **17** HERR, gib mir ein Zeichen deiner Güte. Dann werden sich alle, die mich hassen, schämen, weil du mir hilfst und mich tröstest.

David schaut sich die eingehängte Hantel samt Belastung genau an. Es war kein leichtes Gewicht, das auf seinem Leben lastete. Die Last war maximal und es ging ums Überleben. Er schaut zu seinem Spotter. Durch Glaubenserfahrung verwandelt sich die Angst in Motivation für die zukünftigen Aufgaben. Er weiß, dass die Last und Verantwortung, die Gott zulässt, ihn nicht erdrücken, sondern stärker machen wird. Durch das Tragen von Belastung wird David für seine Angreifer zu einem Zeugnis für einen allmächtigen Gott. Nimm den Vers aus Habakuk 1,11 persönlich und verstehe ihn als Mahnung: „Doch sie machen sich schuldig, weil sie ihre eigene Kraft zu ihrem Gott machen.“

Halte dich also nicht selbst für stark und lege dich nicht ohne Spotter unter das Gewicht.

Nimm dir David zum Vorbild:

- ▶ Wähle Gott selbst zum Spotter deines Lebens und rechne mit ihm.
 - ▶ Erlebe gleichermaßen Entwicklung und Entlastung.
 - ▶ Erkenne, dass du in extremen Belastungssituationen zu einem lebendigen Zeugnis für die Zuverlässigkeit deines Spotters – Gott – wirst.
 - ▶ Lerne aus deiner Glaubenserfahrung und über-nimm Verantwortung.
-



Macht mehr aus Strom und Gas

Wir versorgen deutschlandweit Haushalte, Kirchen und gemeinnützige Werke zuverlässig mit Strom und Gas.

Den Großteil unserer Gewinne investieren wir in ausgewählte christliche Initiativen – wie SRS.

Mit einem Strom- oder Gasvertrag bei uns, dem Energiestifter, profitierst du nicht nur von fairen Preisen. Du unterstützt damit auch die wertvolle Arbeit von SRS.

Jetzt wechseln

Im Tarifrechner erhältst du in wenigen Sekunden dein persönliches Angebot.



[energiestifter.de](https://www.energiestifter.de)



Ich freue mich, dass SRS ein Herzensprojekt von Energiestifter ist. Es hilft uns, Menschen durch den Sport für den Glauben zu begeistern.

Daniel Mannweiler
SRS-Vorstand und Triathlet

natürlich kompetent

B&D HAUS



Schlüsselfertigbau



Ausbauhaus



Objektbau

...natürlich gut in Holz

www.bdholzbau.de | info@bdholzbau.de | B&D Holzbau GmbH - Industriepark 60 - 56593 Kunkel | 02687 / 92 66 46



LEIDENSCHAFT

**in der Absicherung Ihrer
unternehmerischen Risiken**

CONTRUST
Versicherungsmakler GmbH

Erfahren Sie mehr:
www.contrust.com

Mit Gott am Start

4.200 Triathleten sind mehr als bereit. Anspannung liegt in der Luft. Der DATEV Challenge Roth, der größte Triathlon der Welt über die Langdistanz, startet in wenigen Minuten. Über die Lautsprecher hören die Athleten folgendes:

„Bettina Gräfingholt ist heute bei uns, Mitglied beim Verein Sportler ruft Sportler, ein christlicher Non-Profit Verein, der Sport und Glaube verbindet. Und so wird sie jetzt ein paar Worte an euch richten:

„Heute ist dein Tag. Die Bibel sagt, Gott freut sich, wenn er dir zuschaut. Gott ist für dich und will dich heute begleiten. Bete gerne mit mir: Gott danke, dass du hier bist. Danke für diesen herrlichen Tag. Lass uns spüren, wie sehr du dich freust, wenn du uns zuschaut, und so segne ich dich mit Gottes spürbarer Gegenwart, seiner Kraft und seinem Frieden. Amen.“

Wo kannst du Sportlern einen geistlichen Impuls mitgeben?



Tipps vom nach einem

Nach einem intensiven Maximalkrafttraining spielt die Regeneration eine entscheidende Rolle. Denn es gilt, die Muskeln zu reparieren, zu stärken und ihnen das optimale Wachstum zu ermöglichen, um eine Leistungssteigerung zu erzeugen und potenzielle Verletzungen zu vermeiden. Als Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin habe ich dazu einige erholungsfördernde Maßnahmen zusammengestellt, die eine optimale Regeneration bieten und von den Muskeln bestmöglich adaptiert werden:

Aktive Erholung: Sie besteht aus leichter, dynamischer und aerober Bewegung der großen Muskelgruppen, wie z. B. Radfahren, Gehen, Joggen oder Schwimmen. Es ist empfehlenswert sich 30 bis 60 Minuten am Tag locker aktiv zu betätigen.

Funktionelles Training: Dieses verbessert die Koordination, Stabilität, Mobilität und Bewegungsmuster. Einige Beispiele sind Mobilitäts-, Stabilitäts- und funktionelle Ganzkörperübungen.

Stretching: Zur Förderung der Regeneration sollte ein dynamisches Stretching bzw. Dehnen sanft, schmerzfrei und nicht ruckartig in entsprechenden Bewegungsamplituden durchgeführt werden.

Selbstmassage: Es ist die beste und einfachste Regenerationsmaßnahme nach dem Training. Es gibt verschiedene Techniken zur Selbstmassage, darunter Foam Rolling (Massage mit einer Schaumstoffrolle), Massagepistole, Faszienmassage mit Bällen und manuelle Massage mit den Händen oder einem Lymphdrainage-Gerät.

Wärme- und Kälteapplikationen: Ein warmes Bad oder ein Besuch in einer Sauna und Kaltwasseranwendungen, wie Kältebäder, Eispackungen oder ein Eisbad, tragen dazu bei, die Muskeln, den Körper und die Psyche zu entspannen, die Muskeldurchblutung zu verbessern und die Infektanfälligkeit zu mindern.

Ernährung und Flüssigkeitsbedarf: Eine ausgewogene und angemessene Ernährung ist entscheidend für die Muskelregeneration. Diese muss eine passende Menge an Nährstoffen, wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Mikronährstoffen sowie Flüssigkeit enthalten.

Schlaf und Ruhe: Ruhe-, Schlafphasen (mind. sechs Stunden/Nacht) und ein Powernapping sind in der Regenerationsphase wichtig. Das fördert die mentale und physische Leistungsfähigkeit, und eventuelle Schlafmangelzustände werden ausgeglichen.



Physio

Maximalkrafttraining.



Lea Laufer

Jahrgang: 1998 • **Wohnort:** Liebenscheid
Berufsausbildung: Physiotherapeut, B.A. Sportwissenschaften, M.Sc. Sportphysiologie und Sporttherapie, aktuell Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin in der Sportmedizin. • **Sportarten:** Laufen und Fahrradfahren in allen Varianten • **Sportliche Erfolge:** 3. Platz Deutsche Meisterschaft Skyrunning, Westfalenmeisterin im Crosslauf • **Leidenschaft:** Worshippen mit meiner Gemeindeband

Entspannungstechniken: Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen und Freizeitaktivitäten können dabei helfen, die Spannung im Körper abzubauen. Nutze Zeit mit Gott, der dir im Gebet und durch sein Wort motivierende Botschaften geben kann, um dein Selbstvertrauen zu stärken.

Elektrotherapie und Lichttherapie: Diese helfen, den Muskelreparationsprozess zu beschleunigen und die Genesung zu fördern. Eine Anwendung dauert maximal 10 bis 15 Minuten am Tag und bietet eine optimale Integration in den Alltag.

Als **physiotherapeutische Maßnahmen** in der Regeneration empfehle ich Folgendes: klassische Sportmassage, schwedische Massage (z.B. Kneten, Reiben, Klopfen), Tiefengewebsmassage, myofasziale Technik (Faszienbeweglichkeit verbessern), Triggerpunkttherapie (Schmerzpunktbehandlung) und Reflexzonenmassage. Diese Techniken können einzeln angewendet oder kombiniert werden, das ist abhängig von deinen individuellen Bedürfnissen.

Wichtig ist abschließend zu sagen, dass du deinen Muskeln ausreichend Zeit zur Erholung gibst, indem du zwischen den Trainingseinheiten angemessene Pausen einlegst (bei Maximalkrafttraining mind. drei bis vier Tage). Zudem solltest du auf die Signale deines Körpers achten und ihm die notwendige Zeit und Unterstützung zur Regeneration geben, um langfristige Fortschritte zu erzielen. Übertraining kann zu Verletzungen und Leistungseinbußen führen.

Lea Laufer
Ehrenamtliche SRS-Mitarbeiterin





Mit **Hoffnung** trainieren.

TIKVA kommt aus dem Hebräischen und bedeutet „Hoffnung“. Es ist ein Trainingskonzept, das einfache, aber effektive Übungen nutzt, um die Beweglichkeit der Teilnehmer zu verbessern. Atmung und Durchblutung werden gefördert, wodurch der eigene Körper positiv wahrgenommen wird. Die positive Wahrnehmung führt zur Annahme des eigenen Körpers, den viele Sportler trotz großartiger Erfolge immer kritisch sehen zu müssen, um sich sportlich weiterzuentwickeln.

Während der angeleiteten Einheiten wird Gott, durch gelesene Bibelverse, beruhigende Musik und harmonische, ausdrucksstarke Bewegungen in den Mittelpunkt des Trainings gestellt. Dadurch sind TIKVA-Instruktoren Anbetungsleiter im Sport. Durch sie entsteht eine Anbetungsatmosphäre, in der jeder Sportler, egal welchen Fitnesslevels, erfüllt und gestärkt wird. So entsteht eine stabile Basis für Sport und Alltag.



Weil diese Methode sehr flexibel ist, kann sie im Park, am Strand, in der Gemeinde, im Fitnessstudio und anderswo eingesetzt werden. TIKVA kann persönlich, aber auch in großen oder kleinen Gruppen angewandt werden.

In den letzten zwei Jahren konnten 15 deutschsprachige Trainer ausgebildet werden. Das letzte Trainer-Coaching fand vom 5. bis 7. April in Mosbach (BWÜ), unter der Leitung von Conny Zöller und Camilla Vika statt. Ziel des europäischen Netzwerkes ECSU (Europäische christliche Sportunion) ist es, eine Verbreitung von TIKVA

im europäischen Raum zu ermöglichen. Ein englischsprachiger Kurs ist jederzeit auch online möglich. Folgt einfach dem Instagram-Account von TIKVAGERMANY, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Conny Zöller
SRInternational Health & Fitness (ehrenamtlich)



Rückfragen unter: contact@srsonline.de



Teamplayer gesucht für die mission : sport

Wir suchen Mitarbeiter:

Öffentlichkeitsarbeit

Das Potenzial und die Botschaft der Sportmission
sichtbar machen

Fundraising

Geschichte würdigen. Gegenwart gestalten.
Zukunft ermöglichen.

SportPark

Sportmission ganz praktisch vor Ort im Westerwald

Was wir dir bieten:

Sinnstiftende Tätigkeit in einer werteorien-
tierten und vielversprechenden Branche

Fachliche wie persönliche
Entwicklungsperspektiven

30 Tage Urlaub bei Vollzeitanstellung

Tätigkeiten und Regelarbeitszeiten
(individuelle Modelle möglich)

Möglichkeit zum Homeoffice

Unbefristete Festanstellung
mit Gehalt nach internem Tarifmodell

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen.

Bewerbung an: bewerbung@srsonline.de



Eine strahlende Familie.

„Strahlend“ war das Thema der Impulse bei den zweiten Sportler-Sommertagen auf der Glockenspitze in Altenkirchen. Das spiegelte sich auch in den mehr als 100 Gesichtern der SRS-Familie wider, die sich zu der Veranstaltung rund um SRS SportPark, SRS-Büro und Hotel eingefunden hatten. Sport und Gemeinschaft standen im Zentrum des August-Wochenendes.

Den Auftakt zu einem vollen und abwechslungsreichen Programm machte die Mitgliederversammlung von SRS e.V.. Direkt im Anschluss wurde das neue SRS-Logo vorgestellt und sehr positiv aufgenommen. Abgerundet wurde der Tag durch einen ersten sportgeistlichen Impuls und die Mitternachtsturnie-

re, die zu Sport bei Schwarzlicht einluden und damit eine ganz besondere Atmosphäre erzeugten. Auch am Samstag gab es wieder zahlreiche Sportangebote, Vorträge und viel Gemeinschaft. Besondere Highlights waren die Interviews mit den neuen Partnern von SRS: Carsten Waldeck, Mitgrün-





der von „Shift“, berichtete nicht nur von fair produzierter Elektronik, wie u.a. Smartphones, die sein Unternehmen entwickelt, sondern ließ die Zuhörer auch an seinem Leben als Christ teilhaben, der Verantwortung übernimmt. Alexander Gerlitz, Geschäftsführer des Energieversorgers „Energienstifter“,

erzählte sowohl von seiner erlebten Umkehr zu einem Leben mit Jesus Christus, die für ihn Vieles zum Guten verändert hat, als auch von den Herzensprojekten der Energienstifter, zu denen auch SRS zählt. Am Lagerfeuer und mit guten Gesprächen ging der Tag zu Ende.





Zum Abschluss des Wochenendes wurde am Sonntagvormittag ein Gottesdienst mit einer Predigt vom Präses und Sportbeauftragten des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland, Dr. Thorsten Latzel, gefeiert. In diesem Rahmen wurde auch die neue SRS-Sportbibel für junge Leser, die MORE kids, offiziell vorgestellt. Drei Sportler, die in der MORE kids schreiben, wie sich die Verbindung von Sport und Glaube im Leben ausgewirkt hat, standen zum Interview bereit und erzählten ihre Ge-

schichten. Bewegend waren auch die Berichte über sportmissionarische Aktivitäten rund um die Fußball-Europameisterschaft der Männer und die Olympischen Spiele in Paris.

Ein gelungenes Wochenende – gut zu erkennen an den bei der Abreise immer noch strahlenden Gesichtern der Teilnehmer.

Patrick Rahmede
SRS Öffentlichkeitsarbeit & Kinder- und Jugendsport



Ihr Profi für den Bau an der A 45 - Abfahrt Haiger



Baumaschinen
Baugeräte
Diamantwerkzeuge
Baushop

Wir bieten für Privat und Gewerbe
- großes Verkaufsangebot inkl. Baushop
- umfangreichen Mietpark
- moderne Werkstatt



www.ditec-baumaschinen.de



DIE ZUKUNFT GESTALTEN

DiTec GmbH

Kalteiche-Ring 73-75
35708 Haiger

Tel. 0 27 73 / 74 51-0

info@ditec-baumaschinen.de
www.ditec-baumaschinen.de



Dein Fahrrad-Profi in Herborn

schneider
SPORTS



Bei uns findest Du dein passendes Bike!

Über 31 Jahre sind wir dein Fachhändler in Herborn. Wir führen eine große Auswahl an E-Bikes und Fahrrädern aller Art, Fahrrad-Zubehör und Fahrrad-Bekleidung.

Komm zu uns nach Herborn! Wir bieten dir immer gute Angebote und besten, schnellen Service.

Der Rad-Sport und unser Glaube hat uns vor vielen Jahren mit **SRS** zusammengeführt. So sind wir inzwischen nicht nur Partner sondern Freunde von **SRS**.

STEVENS

FLYER

Kalkhoff

HNF  **NICOLAI**

SPECIALIZED

FOCUS

TREK

Schneider Sports OHG | Konrad-Adenauer-Straße 64 | 35745 Herborn | ☎ 0 27 72 / 57 28 0 | www.schneider-sports.de

MORE Kids

Die **Sportbibel**
für Kinder
ab 8 Jahre

MORE kids – die Sportbibel für Kinder begeistert junge Leser

Bibellesen ist langweilig
und etwas für alte Leute?
Die MORE kids beweist das Ge-
genteil: nach nur einem halben
Jahr hat die neue SRS-Sportbibel
für Kinder ihren Weg in 3.000 Kin-
derzimmer gefunden und wird
begeistert gelesen. Ermöglicht
auch durch die vielen Spenden,
die diese besondere Bibelaus-
gabe erst möglich gemacht
haben. Vielen Dank an alle, die
einen Beitrag geleistet haben!

Lukas 21



Leben: Das ist das Leben mit Gott. Es be-
ginnt schon auf der Erde
und geht nach dem Tod
weiter.

Heilige Schriften: Schon
damals gab es die Bi-
cher aus dem Alten Tes-
tament der Bibel.

Kriegsgefangene: Das
sind Menschen, die im
und nach dem Krieg von
Feinden gefangen ge-
halten werden.

sagen oder tun. ¹⁰Eure Eltern, Geschwister, andere Ver-
wandte und Freunde werden euch verraten. Manche von
euch wird man sogar töten. ¹¹Alle werden euch hassen,
weil ihr an mich glaubt. ¹²Aber keinem von euch wird auch
nur ein einziges Haar verloren gehen. ¹³Wenn ihr geduldig
durchhaltet, werdet ihr das Leben bekommen.“

JESUS KÜNDIGT DIE ZERSTÖRUNG VON JERUSALEM AN



²⁹„Wenn ihr seht, dass um ganz Jerusalem herum
feindliche Soldaten lagern, dann sollt ihr wissen: Bald
wird die Stadt zerstört. ³⁰Dann sollen die Menschen
aus Judäa in die Berge fliehen. Wer in der Stadt ist,
soll sie verlassen. Und wer auf dem Land ist, soll
nicht in die Stadt hineingehen. ³¹Denn das sind
die Tage der Strafe. Dann passiert all das, was in
den Heiligen Schriften steht. ³²Für die Frauen, die
dann schwanger sind oder ihr Baby stillen, wird es
schrecklich sein. Auf der Erde wird nämlich große Not
herrschen, weil Gottes Zorn über das Volk kommt. ³³Die
Menschen aus diesem Volk werden mit Schwertern getötet.
Andere werden als Kriegsgefangene in alle Länder wegge-
führt. Völker, die Gott nicht kennen, werden Jerusalem zer-
stören. So wird es sein, bis ihre Zeit vorbei ist.“

JESUS BESCHREIBT, WIE ES SEIN WIRD, WENN DIE RETTUNG KOMMT

³⁴Es werden Zeichen zu sehen sein an der Sonne, dem
Mond und den Sternen. Die Menschen aus den Völkern,
die nicht zu Gott gehören, werden Angst bekommen. Sie
werden nicht mehr weiterwissen, wenn das Meer aufbraust
und die Wellen toben. ³⁵Die Menschen werden sterben vor
Angst und Sorge davor, was noch passieren wird. Sogar die

Das besondere Highlight, das die MORE kids zu einer richtigen Sportbibel macht, sind 23 spannende Berichte von Sportlern, die über die ganze Bibel verteilt sind. Neben bekannten Profisportlern kommen ebenso engagierte Leistungs- und Hobbysportler zu Wort. Die Einen haben ihre aktive Karriere schon beendet, während Manche noch ganz am Anfang ihrer Laufbahn sind. Sie alle verbindet, dass sie ihren Glauben an Jesus Christus nicht in der Umkleidekabine lassen, sondern auch im Sport leben. Die bewegenden Erlebnisse der Athleten nehmen die Leser mit hinein in Erfahrungen wie Mobbing, Verlust, Scheitern, aber auch in das Erleben, dass der Glaube im echten Leben weiterhilft. Diese authentischen und motivierenden Berichte werden durch viele Bilder, kurze Steckbriefe und Autogramme der Autoren abgerundet.

Die MORE kids enthält das komplette Evangelium nach Lukas sowie kindgerechte Auszüge aus den anderen Büchern aus dem Neuen Testament. Die Texte stammen aus der Einsteigerbibel des Bibel-

Die MORE kids enthält das komplette Evangelium nach Lukas sowie kindgerechte Auszüge aus den anderen Büchern aus dem Neuen Testament. Die Texte stammen aus der Einsteigerbibel des Bibel-



Lukas 21

Ordnung des Himmels wird durcheinander sein.²⁷ Und dann werden sie den **Menschensohn** sehen. Er kommt in einer Wolke mit großer Macht und **Herrlichkeit**.²⁸ Wenn das alles beginnt, steht auf und blickt nach oben. Denn bald kommt eure Rettung.“

DAS GLEICHNIS VON DEM FEIGENBAUM

²⁹Jesus erzählte seinen **Jüngern** ein **Gleichnis**: „Seht euch den Feigenbaum an und alle anderen Bäume. ³⁰Wenn sie die ersten Blätter bekommen, erkennt ihr selber: Bald ist der Sommer da!

³¹So ist es auch mit euch. Wenn ihr seht, dass das alles passiert, dann wisst ihr: Bald kommt **Gottes Reich**! ³²Ich sage euch, und das ist wahr: Die Menschen, die heute leben, werden nicht sterben, bevor das passiert. ³³Der **Himmel** und die Erde werden einmal nicht mehr da sein. Aber meine Worte bleiben für immer.“

JESUS SAGT: SEID BEREIT UND BETET

³⁴„Passt auf! Denn vieles kann eure Herzen gefangen nehmen: übertriebener Genuss, zu viel Alkohol oder auch die Sorgen um euren Alltag. Dann kommt dieser Tag für euch so plötzlich ³⁵wie eine Falle, die zuschnappt. Der Tag kommt überraschend für alle, die auf der ganzen Erde leben. ³⁶Seid immer bereit. Betet, dass ihr stark seid. Dann könnt ihr diese Ereignisse durchhalten und vor den **Menschensohn** treten.“

JESUS LEHRT IN JERUSALEM

³⁷Tagsüber lehrte Jesus im **Tempel**. Nachts ging er aus der Stadt hinaus. Er übernachtete auf dem Berg, der Ölberg

Menschensohn: Damit meint Jesus sich selbst. Der Menschensohn ist Gott und Mensch in einem.

Herrlichkeit: Herrlichkeit meint, dass jemand besonders wichtig ist und viel Macht hat.

Jünger: So wurden die Menschen genannt, die mit Jesus unterwegs waren und von ihm lernten.

Gleichnis: Das ist eine kurze Geschichte, in der Bilder und Vergleiche benutzt werden.

Gottes Reich: Dort herrscht allein Gott. Mit Jesus ist Gottes Reich da.

Himmel: Damit ist nicht der sichtbare Himmel gemeint, sondern der unsichtbare Ort, an dem Gott wohnt.

Tempel: Für die Menschen aus dem Volk Israel war der Tempel das Haus Gottes. Er stand in Jerusalem.



Auf dem Ölberg wachsen viele Ölbaume.

FINDE EINE BIBELSTELLE

Vielleicht hast du noch nie eine Bibel aufgeschlagen. Deshalb findest du hier einige Tipps, die dir helfen, eine Bibelstelle zu finden. In dieser Bibel sind die Kapitelzahlen und die Versnummern blau. Das macht die Sache leichter.

Die kleinen blauen Zahlen zeigen dir, wo die Verse beginnen.

Die Überschriften teilen den Bibeltext in Abschnitte ein.

Oben auf der Seite und am Anfang von jedem Kapitel steht die Kapitelzahl.

Vielleicht stolperst du beim Lesen über ein Wort, das du nicht verstehst. Ist dieses Wort blau, findest du dazu eine kurze Erklärung am Rand oder auf der Innenseite der Vorderen Klappe.

Lukas 20

Tempel: Für die Menschen war der Tempel in Jerusalem ein heiliger Ort. Hier haben die Priester gearbeitet. Die Menschen haben hier auch gebetet.

Kapitelnummer: Die Kapitelnummer steht oben links auf der ersten Seite eines Kapitels. Die Versnummer steht oben rechts auf der ersten Seite eines Kapitels.

Schiffgelehrte: Das waren Jünger, die sich in den Heiligen Schriften sehr gut auskannten. Sie erklärten sie auch.

Gute Nachricht: Gott hat sein Versprechen erfüllt. Jesus, der Heiler, ist da.

Älteste: Das waren Menschen mit viel Erfahrung. Sie leiteten die jüdischen Gemeinden.

Johannes: Hier ist Johannes der Täufer gemeint.

JESUS VERRÄT NICHT, WER IHM DIE MACHT GIBT

An einem dieser Tage war Jesus im Tempel und lehrte die Menschen aus dem Volk. Er verkündete das Evangelium. Die Jünger saßen um ihn herum. Die Schriftgelehrten und Ältesten saßen auch da. Sie fragten ihn: „Mit welchem Recht tust du das alles? Wer hat dir die Macht dazu gegeben?“ Jesus sagte: „Ich verleihe euch auch eine Frage stellen. Sagt mir: Wer hat Johannes die Macht gegeben zu taufen? Gott oder Menschen?“

„Sie überlegten: ‚Wenn wir sagen ‚Gott‘, wird Jesus uns fragen: ‚Warum heißt ihr ihn dann nicht geglaubt?‘ Wenn wir aber sagen ‚Menschen‘, dann wird uns das ganze Volk wider. Denn alle sind davon überzeugt, dass Johannes ein Prophet war.‘“

„Deshalb antworteten sie: ‚Wir wissen es nicht.‘“

„Da erwiderte Jesus: ‚Denn sage ich euch auch nicht, wer mir die Macht gegeben hat.‘“

DAS GLEICHNIS VON DEN WEINGÄRTNERN

„Dann erzählte Jesus dem Volk dieses Gleichnis: ‚Ein Mann pflanzte einen Weinberg und verpachtete ihn an Weingärtner. Dann verließ er für längere Zeit in ein anderes Land. Als die Zeit gekommen war, schickte er seinen Diener zu den Weingärtnern. Sie sollten ihm den Teil der Ernte geben, den der Besitzer des Weinbergs bekommen musste. Doch

Schiffgelehrte: Das waren Jünger, die sich in den Heiligen Schriften sehr gut auskannten. Sie erklärten sie auch.

Gute Nachricht: Gott hat sein Versprechen erfüllt. Jesus, der Heiler, ist da.

Älteste: Das waren Menschen mit viel Erfahrung. Sie leiteten die jüdischen Gemeinden.

Johannes: Hier ist Johannes der Täufer gemeint.

Lukas 20

Heilige Schriften: Das waren die Bücher, die die Menschen lasen. Sie waren die Grundlage für das Leben der Menschen.

Tempel: Für die Menschen war der Tempel in Jerusalem ein heiliger Ort. Hier haben die Priester gearbeitet. Die Menschen haben hier auch gebetet.

Kapitelnummer: Die Kapitelnummer steht oben links auf der ersten Seite eines Kapitels. Die Versnummer steht oben rechts auf der ersten Seite eines Kapitels.

Schiffgelehrte: Das waren Jünger, die sich in den Heiligen Schriften sehr gut auskannten. Sie erklärten sie auch.

Gute Nachricht: Gott hat sein Versprechen erfüllt. Jesus, der Heiler, ist da.

Älteste: Das waren Menschen mit viel Erfahrung. Sie leiteten die jüdischen Gemeinden.

Johannes: Hier ist Johannes der Täufer gemeint.

Lukas 20

Heilige Schriften: Das waren die Bücher, die die Menschen lasen. Sie waren die Grundlage für das Leben der Menschen.

Tempel: Für die Menschen war der Tempel in Jerusalem ein heiliger Ort. Hier haben die Priester gearbeitet. Die Menschen haben hier auch gebetet.

Kapitelnummer: Die Kapitelnummer steht oben links auf der ersten Seite eines Kapitels. Die Versnummer steht oben rechts auf der ersten Seite eines Kapitels.

Schiffgelehrte: Das waren Jünger, die sich in den Heiligen Schriften sehr gut auskannten. Sie erklärten sie auch.

Gute Nachricht: Gott hat sein Versprechen erfüllt. Jesus, der Heiler, ist da.

Älteste: Das waren Menschen mit viel Erfahrung. Sie leiteten die jüdischen Gemeinden.

Johannes: Hier ist Johannes der Täufer gemeint.

Lukas 20

Heilige Schriften: Das waren die Bücher, die die Menschen lasen. Sie waren die Grundlage für das Leben der Menschen.

Tempel: Für die Menschen war der Tempel in Jerusalem ein heiliger Ort. Hier haben die Priester gearbeitet. Die Menschen haben hier auch gebetet.

Kapitelnummer: Die Kapitelnummer steht oben links auf der ersten Seite eines Kapitels. Die Versnummer steht oben rechts auf der ersten Seite eines Kapitels.

Schiffgelehrte: Das waren Jünger, die sich in den Heiligen Schriften sehr gut auskannten. Sie erklärten sie auch.

Gute Nachricht: Gott hat sein Versprechen erfüllt. Jesus, der Heiler, ist da.

Älteste: Das waren Menschen mit viel Erfahrung. Sie leiteten die jüdischen Gemeinden.

Johannes: Hier ist Johannes der Täufer gemeint.

Lukas 20

Heilige Schriften: Das waren die Bücher, die die Menschen lasen. Sie waren die Grundlage für das Leben der Menschen.

Tempel: Für die Menschen war der Tempel in Jerusalem ein heiliger Ort. Hier haben die Priester gearbeitet. Die Menschen haben hier auch gebetet.

Kapitelnummer: Die Kapitelnummer steht oben links auf der ersten Seite eines Kapitels. Die Versnummer steht oben rechts auf der ersten Seite eines Kapitels.

Schiffgelehrte: Das waren Jünger, die sich in den Heiligen Schriften sehr gut auskannten. Sie erklärten sie auch.

Gute Nachricht: Gott hat sein Versprechen erfüllt. Jesus, der Heiler, ist da.

Älteste: Das waren Menschen mit viel Erfahrung. Sie leiteten die jüdischen Gemeinden.

Johannes: Hier ist Johannes der Täufer gemeint.

Lukas 20

Heilige Schriften: Das waren die Bücher, die die Menschen lasen. Sie waren die Grundlage für das Leben der Menschen.

Tempel: Für die Menschen war der Tempel in Jerusalem ein heiliger Ort. Hier haben die Priester gearbeitet. Die Menschen haben hier auch gebetet.

Kapitelnummer: Die Kapitelnummer steht oben links auf der ersten Seite eines Kapitels. Die Versnummer steht oben rechts auf der ersten Seite eines Kapitels.

Schiffgelehrte: Das waren Jünger, die sich in den Heiligen Schriften sehr gut auskannten. Sie erklärten sie auch.

Gute Nachricht: Gott hat sein Versprechen erfüllt. Jesus, der Heiler, ist da.

Älteste: Das waren Menschen mit viel Erfahrung. Sie leiteten die jüdischen Gemeinden.

Johannes: Hier ist Johannes der Täufer gemeint.

Lukas 20

Heilige Schriften: Das waren die Bücher, die die Menschen lasen. Sie waren die Grundlage für das Leben der Menschen.

ABKÜRZUNGEN

Wir haben so wenig Abkürzungen wie möglich verwendet. An einigen Stellen findest du nur diese:

v. Chr. meint die Zeit vor der Geburt von Jesus Christus

n. Chr. meint die Zeit nach der Geburt von Jesus Christus

Die blau markierten Stellen heben Texte hervor, die aus dem Alten Testament der Bibel kommen.

lesebundes und sind mit ihrer leicht verständlichen Sprache auf junge Leser von acht bis zwölf Jahren ausgerichtet. Ergänzt wird der Text durch viele Bilder und Erklärungen, die wichtige Personen vorstellen, schwierige Begriffe erläutern und Gegenstände zeigen, die heute nicht mehr in Gebrauch sind. Eine große Übersicht erklärt, wie die Bibel aufgebaut ist und wie man Bibelstellen finden

kann. In 119 Sinnabschnitten führt der Bibelleseplan durch den ganzen Bibeltext und belohnt die Kinder mit einem Sportsticker, der nach jedem gelesenen Absatz in die Bibel eingeklebt werden kann. Abgerundet wird die MORE kids durch eine kindgerechte Geschichte, die erklärt, wie man ein Freund von Jesus wird und eine persönliche Beziehung mit ihm beginnen kann. Die Bibelstellen für Sportler ermöglichen es den jungen Lesern selbst, wie in den eingefügten Berichten, den Glauben im sportlichen Alltag mit einzubeziehen.

Dank eurer großzügigen Spenden können wir allen Kindern auf SRS-Camps und SRS-Freizeiten ein Exemplar der MORE kids schenken. Außerdem ist die Sportbibel über srsonline.de und den scm-Shop erhältlich.

Patrick Rahmede
SRSöffentlichkeitsarbeit & Kinder- und Jugendsport



Hier erhältlich:
MORE kids, 240 Seiten
7,45 €
5er-Pack: 29,00 €



Kurz notiert.

Challenge Days in den Bergen

Eine intensive und gesegnete Zeit erlebten 26 Teilnehmer und vier Mitarbeiter bei den Challenge Days von SRSyoungGeneration in Ruhpolding. Aufgeteilt in vier Teams, gab es für die Teilnehmer drei große Challenges, die „gelöst“ werden mussten: Eine Krimi-Outdoor-Tour, eine Fitness-Challenge sowie ein „all sports battle“. Mit vollem Einsatz wurde sportlich gekämpft und geknobbelt.

Beim Beachvolleyball, Schwimmen, Wandern, Spielen und beim Wasserrutschen-Contest wurde anschließend die Gemeinschaft in der großen Gruppe genossen. Eine besondere Überraschung für die Teilnehmer war außerdem das Biathlonschießen in der „Chiemgau Arena Ruhpolding“. Sportgeistlich

nahm uns SRS-Mitarbeiter Chris Claaßen mit hinein in die Geschichte von Josef. In tiefgründigen und lebensnahen Inputs konnten wir alle viel zum Thema „kompromisslos“ lernen.

Am Ende der Tage konnten wir dankbar auf eine geniale Zeit zurückblicken, die auch geprägt war von kleineren und größeren „Wundern“: So schien die Sonne immer genau dann, wenn es gebraucht wurde, oder ein teurer Rettungseinsatz mit Hubschrauber konnte vermieden werden, weil eine andere, kürzere Wanderung durchgeführt wurde, als zuvor geplant. Jesus lenkt und leitet. Danke dafür.

Lydia Pfefferle
SRSyoungGeneration





Ausbildung von jungen Leitern bei der ReadySetGO-Multiply School in Andernach

In den Räumlichkeiten der FeG City Church Andernach fand im vergangenen Frühjahr die ReadySetGO-Multiply School statt. Acht junge Leiter aus dem europäischen sportmissionarischen Netzwerk (ECSU) nahmen daran teil. Auf Grundlage des ReadySetGo-Curriculums waren die zwei Schwerpunkte der intensiven 21tägigen

Ausbildung die Charakterbildung der jungen, leidenschaftlichen Leitungstalente und die Erweiterung ihres Wissens über Gott und seinen persönlichen Auftrag für ihre sportmissionarische Zukunft. Tägliche Trainingseinheiten, Teambuildingmaßnahmen und Unterrichtseinheiten halfen dabei, die eigene sportmissionarische Vision zu entdecken. Gegenseitiges Feedback diente dazu diese zu prüfen oder zu verfeinern. Durch die gute Kooperation verschiedener sportmissionarischer Organisationen, u.a. auch SRS e.V., wurde diese Multiply School zu einer gewinnbringenden Zeit für alle Beteiligten.

Vom **23.2 – 15.3.2025**
wird wieder eine
ReadySetGO-Multiply School
in Andernach stattfinden.

Für weitere Infos
oder bei Interesse
hier scannen:



Alex Zöllner
SRS Öffentlichkeitsarbeit



Mehr als 23.000 km bei der XtraMile

3,8 km Schwimmen, 500 km Radfahren und 42,2 km Marathon – und das innerhalb von vier Tagen. Eine sportlich unfassbare Leistung, die die Sportler der XtraMile vom 23. bis 26. Mai in Würzburg zeigten.

Das Ziel: 10.000 km und 100.000 € Spenden für die vier Organisationen: Waypointer gGmbH, Seehaus e.V., Die Arche und SRS e.V..

Für das brandneue Konzept „XtraMile@Home“ konnten wir mehr Sportler begeistern, als vorab gedacht. In der Zeit vom 13. bis 24. Mai spendeten rund 200

Teilnehmer ihre Zeit bzw. die zu Hause erbrachten 15.000 km und damit eine entsprechende Spendensumme für das Erreichen der gemeinsamen Ziele.

Auf diese Weise wurde das Kilometerziel mit knapp 23.455 zurückgelegten Kilometern mehr als erfüllt und das Spendenziel zu ca. 83 % erreicht. Halleluja!

Mit dem Geld werden u.a. SRS Kinder- und Jugendsportprojekte realisiert und Teilnehmerplätze für diejenigen freigehalten, die sich unsere Sportangebote nicht leisten können.



DATEV Challenge Roth

Erneut stand ein Team aus haupt- und ehrenamtlichen SRS-Mitarbeitern den Athleten zur Seite, die bei der diesjährigen DATEV Challenge Roth (Triathlon) Anfang Juli starteten.

Neben dem Angebot, während der Messetage am SRS-Stand eine Sportlerbibel MORE mitzunehmen, freute sich unser Team darüber, mit Messebesuchern und Athleten ins Gespräch zu kommen, für sie zu beten und vor allem, ihnen mit kostenfreier Massage und Tapes etc. zu dienen.

Gastgeber unseres Mitarbeiterteams war die Landeskirchliche Gemeinschaft Roth. Seit Jahren steht diese Gemeinde als Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung, in der das Team sich während der Tage auch trifft. Danke an dieser Stelle für die große Gastfreundschaft. In ihrem Gottesdienst am Samstag war das SRS-Team eingeladen, die sportmissi-

onarische Arbeit vorzustellen und Einblicke in die verschiedenen Bereiche zu geben. Mario Lefebre (SRS-Hauptamtlicher) predigte zu dem Thema „Ans Ziel kommen“.

Seit einigen Jahren ist auch ein Team von SRSmotorrad dabei. Die Fahrer sind angefragt worden, mit ihren Motorrädern auf der gesamten Strecke als Begleitfahrzeuge für die Triathleten dabei zu sein. Zuvor gab es für alle 30 Fahrer ein spezielles Fahrsicherheitstraining, um Unfälle in der speziellen Wettkampfsituation mit den Athleten zu vermeiden. Es ist genial zu sehen, wie auch hier SRS die Möglichkeit hat, Licht zu sein und mit für die Sicherheit der Sportler zu sorgen.

Davina Glage
Ehrenamtliche Mitarbeiterin SRSphysio





SUMMERTIME DELUXE 2024

Sonne, Lagerfeuer, Action & Deep Talk. Das SUMMERTIME DELUXE – unser UNBOUND COMMUNITY Event hat alle Erwartungen übertroffen.

Das Gelände in Sonthofen liegt direkt am Fluss, mit Blick auf die Berge. Es war die ideale Base für die Sportwoche und das Actionsport-Festival. Der Fokus lag in dieser Woche auf den Sportarten Klettern, Biken, Surfen auf der Flusswelle, Pumptrack-Sessions und Pumpfoilen.

Abends füllte sich unsere Base, um am Lagerfeuer oder bei Airbag-Sessions den Tag ausklingen zu lassen. Ein Highlight war sicherlich der Community-Tag an der Wakeboard-Anlage und die Abschluss-Worship-Session am See. Freitags startete dann das

Festival. UNBOUND'ler erzählten von ihrem Herzschlag, bei UNBOUND SRAction-sports für Jesus am Start zu sein. Projekte wurden vorgestellt und es fand ein Austausch statt, wie sich die Vision von UNBOUND: „We ignite the actionsports community to experience real freedom“ ganz konkret zeigt.

Insgesamt erlebten wir mit über 130 Personen ein Festival voller Action, Live-Musik und einer ermutigenden Session zum Abschluss, um das Feuer für Jesus mit in die lokalen Szenen vor Ort zu tragen. We live unbound.

Tabea Klein
SRAction-sports



Weil Kinder und Jugendliche es wert sind

Mein Name ist Samuel Haubner, ich wohne in Ingolstadt, bin verheiratet und Papa von vier Kindern. Ich mag viele Ballsportarten, vor allem Tischtennis und Fußball. Schon als junger Sammy war ich auf SRS-Camps. Die Atmosphäre dort hat mich immer wieder begeistert. Die letzten 20 Jahre meines Lebens waren geprägt durch ein Theologiestudium und den Dienst als Pastor vor Ort. Seit diesem Jahr bin ich neuer Leiter für Kinder- und Jugendsport bei SRS. Mein großer Wunsch ist, dass junge Menschen Gott dadurch kennenlernen. Dafür möchte ich bei SRS gute Strukturen schaffen und ein starkes Team aufbauen. Vor Kurzem ging die JugendSport-Arena (JSA), ein Sportcamp für Jugendliche in Altenkirchen, zu Ende. Ein Kollege schrieb als Fazit: „Uns war wichtig, dass jeder der 110 Teilnehmer beachtet wird und sich sportlich und persönlich weiterentwickeln kann. Die Synergie von Sport und Jesus verändert die Herzen der Teilnehmer ganz wunderbar.“ Ist das nicht total stark? Genau für solche Erlebnisse wollen wir mit unserer Arbeit sorgen.



Dabei wollen wir den Kindern und Jugendlichen mit Überzeugung, Wertschätzung und Qualität im Sport begegnen. Genau dafür brauchen wir Ihre Hilfe, z.B. in diesen beiden Punkten:

1. Jedes Kind und jeder Jugendliche soll die Möglichkeit bekommen, an einem unserer Camps teilzunehmen. Aber was ist, wenn die Familie finanziell nicht in der Lage ist, den (gesamten) Preis zu bezahlen? Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie auch Kindern und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien, dabei zu sein.
2. Jedes Jahr brauchen wir für unsere Camps neue Materialien, um Training auf professionellem Niveau anzubieten. Wir wollen kein Camp mit zu wenigen Schlägern, abgewetzten Leibchen und anderen abgenutzten Materialien durchführen. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie uns den Kauf von z.B. Bällen, Leibchen, Hütchen, Toren, Schlägern, Shirts und vielem Anderen. Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung. Gott segne Sie!

Ihr

Samuel Haubner
Leiter Kinder- und Jugendsport bei SRS e.V.



Die Arbeit von SRS wird auf vielfältige Weise gefördert. Neben den Spenden von Unternehmen oder Einzelpersonen, denen unsere Arbeit besonders am Herzen liegt, bekommen wir auch Unterstützung von Sponsoren, deren Einsatz projektbezogen und zeitlich begrenzt ist.

Wir sagen herzlich Dankeschön! Daniel Mannweiler, Vorstandsvorsitzender SRS e.V.

SRS bedankt sich bei den ...

Premium-Partnern ...

BURG-WÄCHTER KG
DITec GmbH & Co. KG
Energiesifter
tiptop-Group

... und Partnern:

ConTrust Versicherungsmakler GmbH
Hepco & Becker GmbH
Herm. Sprenger Metallwarenfabrik GmbH & Co. KG
NC Graphics GmbH
Niklaus Baugeräte
Plansecur Haiger
Schneider Sports
Sport- und Seminarhotel Glockenspitze

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Angaben zum Zahlungsempfänger:

S R S e . V .

IBAN

D E 8 4 5 7 3 9 1 8 0 0 0 7 0 0 8 3 4 7 7

BIC des Kreditinstituts (8 oder 11 Stellen)

G E N O D E 5 1 W W 1

Betrag: Euro, Cent

Spendenprojekt / Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

K I N D E R - U N D J U G E N D S P O R T

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

D E

06

Datum

Unterschrift(en)

Sportlersommer InselZeit

Aktivurlaub für Family and Friends auf Langeoog



12. – 19. Juli 2025

- ▶ Aktivurlaub mit vielen Facetten
 - ▶ Alle sind herzlich willkommen
 - ▶ Zeit für Gemeinschaft, Ausrichtung auf Gott
 - ▶ Sport wie Laufen, Schwimmen, Mannschaftssport u. v. m.
 - ▶ Weitere Aktivitäten wie Sandburgenbauen und Kids-Olympia
 - ▶ Angeboten werden christliche Impulse
 - ▶ Ruhe und Entschleunigung bei schönstem Panorama



Jetzt anmelden!

Frühbucherrabatt bis Ende 2024

