

# einSatz

impulse für sport und glaube

**2**  
**2025**

Nr. 179



## Kraftausdauer

Ninja-Sport (Seite 6)

**Vom Festhalten,  
Loslassen und  
Gehalten werden**

SRS-Sportteams (Seite 12)

**SRSactionsports  
UNBOUND climb  
stellt sich vor**

Interview (Seite 14)

**Mit Kraftausdauer  
als Familie  
inklusiv im Sport**

## Impressum.

### 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: GENODE51WW1

### Spendenkonto NL-Stiftung:

Westerwald Bank eG  
IBAN: DE96 5739 1800 0070 7898 09  
(Verwendungszweck: Sportmission)  
BIC: GENODE51WW1

### 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 – 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)
- Andrea Jenzer (SRÖffentlichkeitsarbeit)
- Bernd Krauß (Bereichsleiter SRVerwaltung)
- Patrick Rahmede (SRÖffentlichkeitsarbeit)
- Andrea Schieweck (SRÖffentlichkeitsarbeit)
- Florian Schreiter (SRS Bereichsleiter Sportarten)
- Anne Schumacher (SRÖffentlichkeitsarbeit)
- Alex Zöllner (SRÖffentlichkeitsarbeit)

### Erscheinungsweise:

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

### Layout und Computersatz:

LATSCH MEDIEN  
agentur für kommunikation

### Bildnachweis:

- picture alliance (7 Bilder)
- Associated Press | Julia Demaree
- Nikhinson (2)
- dpa | Victor Ruiz (19)
- dpaweb | Stephan Jansen (20)
- dpaweb | epa Olivier Hoslet (21)
- dpaweb | epa Scanpix (22)
- Fotostand | Hirsch (25)
- Eibner-Pressefoto | Edward Cheung (28)
- Andrea Sviridova (Titel)
- Tom Nickel (7, 8)
- Arne Landwehr/Aktion Mensch (16)
- Ben White Photography (24)
- freepik (32, 33, 35)
- alle weiteren: SRS und privat



## Ein letztes Mal Augusta.

Bernhard Langer ist nicht nur einer der erfolgreichsten Golfer der Welt, sondern auch ein Mensch, der seinen christlichen Glauben stets offen gelebt hat. Mit über 100 Turniersiegen weltweit und zwei Masters-Titeln steht er für Disziplin, Ausdauer – und tiefe Überzeugung. Sein Glaube war für ihn Kompass und Kraftquelle auf und neben dem Platz. Besonders bewegend waren seine Worte nach dem Masters-Sieg 1993: „Es ist Ostersonntag. Was für ein Tag, um den auferstandenen Erlöser zu feiern! Ich bin so dankbar für das, was Jesus für mich getan hat.“

Diese Aussage zeigt, wie sehr Glaube und Leistung für ihn zusammengehören. Langer hat Generationen inspiriert – sportlich wie menschlich.

Danke, Bernhard, für dein Vorbild und wie du deinen Glauben im Sport gelebt hast.

# Kraftausdauer.

**Liebe Freunde,**

herzlich willkommen zur aktuellen Ausgabe von einSatz!

**Kraftausdauer** ist ein sportliches Fundament. In einer Welt, die sich ständig verändert, brauchen wir eine sichere Basis – nicht nur körperlich, sondern auch für Geist und Seele! Kraftausdauer bedeutet: dranbleiben, durchhalten, nicht aufgeben.

In jeder Sportart gilt, wer Kraft aufbauen will, beginnt mit Kraftausdauer, um den Körper an Belastung zu gewöhnen. Physiotherapeut Tobias Maroske gibt praktische Tipps zur Verbesserung deiner Kraftausdauer – für Training und Alltag.



**Mit echter Kraftausdauer durch Alltag, Sport und Familienleben.** Susanne und Helmut Korb gewähren Einblicke in ihr Leben – zwischen Inklusionssport, Familienalltag und Herzensprojekten. Ein bewegendes Interview über Mut, Ausdauer und das Weitermachen trotz Herausforderungen.

Josefs Geschichte erzählt vom Auf und Ab des Lebens. Der erste Kinder- und Jugendsport-Summit war ein voller Erfolg!

Diese Ausgabe steckt voller weiterer Highlights, u.a.:

- Wir freuen uns über die Mitarbeiter in der Schweiz, die weiter in der **mission : sport** unterwegs sind und Projekte fortführen.
- Erlebe mit Silas und Jonathan Jung die noch junge Welt des Ninja-Sports.
- Erfahre, wie das Team UNBOUND climb neue Höhen erklimmt.
- Bericht von dem RPLO Weltranglisten-Damentennisturnier im SRS SportPark.

**Gemeinsam stark im Glauben.** Trainierst du Kraftausdauer – im Sport, im Leben, im Glauben? Wo brauchst du gerade besonders viel Durchhaltevermögen? Danke für deine Unterstützung. In der Mitte findest du ein herausnehmbares Gebetsposter.

Viel Freude beim Lesen!

Gott mit dir und sehr herzlich,  
dein

Daniel Mannweiler  
Vorstandsvorsitzender SRS e.V.

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

[www.westerwaldbank.de](http://www.westerwaldbank.de)

# Partnerschaft für das Ehrenamt in der Region.

## Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank, die stark mit der Region verwurzelt ist, sind wir sehr gerne **Unterstützer und Partner** einer Organisation, die so viele Menschen bewegt und über die gemeinsame Leidenschaft zum Thema „Sport“ miteinander vernetzt.

Die Westerwald Bank würdigt dieses Engagement und unterstützt SRS und seine ehrenamtlichen Helfer. Wir freuen uns daher über die künftig noch intensivere Zusammenarbeit.



**Westerwald Bank eG**  
Volks- und Raiffeisenbank

**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





## In die Sportmission berufen?!

Bei Gott ist kein Mangel. Er hat alle Möglichkeiten, er beruft und versorgt. Die Sportmission ist sein Anliegen und letztlich auch seine Verantwortung. Wir dürfen uns nach seinem Willen daran beteiligen. Wenn wir dir nun Stellenanzeigen präsentieren, wollen wir nicht nur Stellen „besetzen“, sondern halten voller Zuversicht und Vertrauen nach den Personen Ausschau, die Gott beruft und die er dafür vorgesehen hat. Eventuell kennst du die berufene Person oder bist es sogar selbst?

### Ein Ruf in den SRS SportPark

Kennst du einen Teamplayer, der zuverlässig, tatkräftig und kommunikationsstark unser Team im SportPark-Büro unterstützen möchte und die **mission : sport** in der Region Altenkirchen ganz praktisch leben will?

### Ein Ruf zum SRS Fundraising

Fundraising ist keine Zukunftsmusik, sondern Realität. Geschichte würdigen. Gegenwart gestalten. Zukunft ermöglichen. Wer teilt diese Vision? Wir wünschen uns hier zwei Persönlichkeiten: eine, die im Backoffice neue Angebote, Projekte und Kampagnen umsetzt. Eine Zweite, die im Außendienst mit Einsatzwillen und Leidenschaft akquiriert und Netzwerke pflegt.

Weitere Informationen  
findest du hier:



## Vom Festhalten, Loslassen und Gehalten werden.

„Ninjas“ sind im eigentlichen Sinn besonders ausgebildete, japanische Kämpfer, die unerkannt bleiben wollen, um als Kundschafter, Spione, Saboteure, Brandstifter oder Meuchelmörder zu agieren. Die Sport-Ninjas Silas und Jonathan Jung sind das Gegenteil eines traditionellen Ninjas. Die Brüder erklären uns ihre Sportart und ziehen Verbindungen zu ihrem Glaubensleben.

### Beschreibt euren Sport mal in Kürze.

**Jonathan:** Es geht beim Ninja-Sport darum, in möglichst kurzer Zeit einen Hindernisparcours zu meistern. Dabei kommt es auf die richtige Kombination aus Schnelligkeit, Koordination, Kraft und Geschicklichkeit an.

**Silas:** Es geht aber auch darum, ökonomisch und bedacht vorzugehen – klar, will man schnell durchkommen, doch genügend Pausen muss man zwischen den Hindernissen auch immer einplanen, um diese überhaupt bewältigen zu können.

### Silas Jung

**Alter:** 20 Jahre

**Ninja Warriors Staffel:**  
Staffel 7

**Sportliche Erfolge:**  
Vorrunde Buzzer und  
Halbfinale Buzzer

**Vorbild:** Sascha Huber  
(YouTuber)

**Sporthobbies:** Volleyball,  
Klettern, früher Fußball

### Ihr wart beide beim RTL-Ninja-Warrior zu sehen. Wer schafft es in diese Show?

**Jonathan:** In den ersten Jahren war es so, dass man sich für die Show beworben hat. Man wurde gecastet und wenn man sportlich gut war, hatte man auch gute Karten, dabei zu sein.

**Silas:** Mittlerweile schaut der Sender aber nicht nur aufs Sportliche. Es nehmen nicht nur die besten Athleten teil, sondern auch die mit einer besonderen Ausstrahlung oder Geschichte. Extrovertierte, kameraaffine Personen stechen da manchmal die vermeintlich besseren Sportler aus.

**Jonathan:** Diejenigen, die in der Szene schon bekannt sind und Zuschauer vor den Bildschirm locken, sind für eine solche Showauswahl natürlich auch interessant. Wobei es rein theoretisch mittlerweile möglich wäre, dass nur die besten Ninja-War-



rior auch bei der Show starten. Es gibt genügend Wettkämpfe und seit drei Jahren auch ein entsprechendes Ranking.

### Wie seid ihr zu der Show gekommen?

**Jonathan:** Ich hatte die ersten zwei Staffeln der Show gesehen. Als JUMPLer (Bundesfreiwilligenprogramm im Sport mit einer Gruppe von zwölf BFDlern in Karlsruhe) waren wir alle angehalten, auch regelmäßig im Sport unterwegs zu sein. Ich habe mich dann für den Hindernissport entschieden und mich bei der Show beworben. Es hat mich ziemlich überrascht, als ich genommen wurde. Auf den umliegenden Spielplätzen habe ich mich dann auf die Show vorbereitet.

**Silas:** Ich habe mir die Shows angeschaut, war aber noch zu jung, um mich dort bewerben zu dürfen. Als dann die Altersgrenze auf 16 runtergesetzt wurde, habe ich mich beworben und wurde angenommen. Dass ich durch meinen Bruder ein paar Insights hatte, hat mich natürlich zusätzlich motiviert.

### Wenn man es dann in die Show geschafft hat, wie sieht der Ablauf aus?

**Silas:** Es beginnt alles mit einer gemeinsamen Parcoursklärung, in der man genau erklärt bekommt, was man berühren darf und welche Gegenstände tabu sind. Jeder Abschnitt wird zusätzlich demonstriert. Danach bekommt man genug Zeit, um sich alles genau anzuschauen und eigene Strategien zu entwickeln, die vielleicht schneller sind, als die gesehene Demonstration.

**Jonathan:** Die Startreihenfolge wird von vornherein durch RTL festgelegt. Auch hier spielt der Show-Charakter eine große Rolle: Es darf nicht langweilig werden. Drauf legt RTL sehr großen Wert. Die Zuschauer sollen schließlich bis zum Ende der Show bzw. der gesamten Staffel dabeibleiben. Bis man selbst an der Reihe ist, hält man sich gemeinsam mit den anderen Ninjas in einem abgeschotteten Athletenraum auf. Man bekommt also nichts von den anderen mit und hat dadurch keinen Beobachtungsvorteil. Der Austausch mit den übrigen Ninjas über mögliche Lösungsansätze ist außerordentlich und wirklich bemerkenswert. Dort bereitet sich jeder vor.

### Jonathan Jung

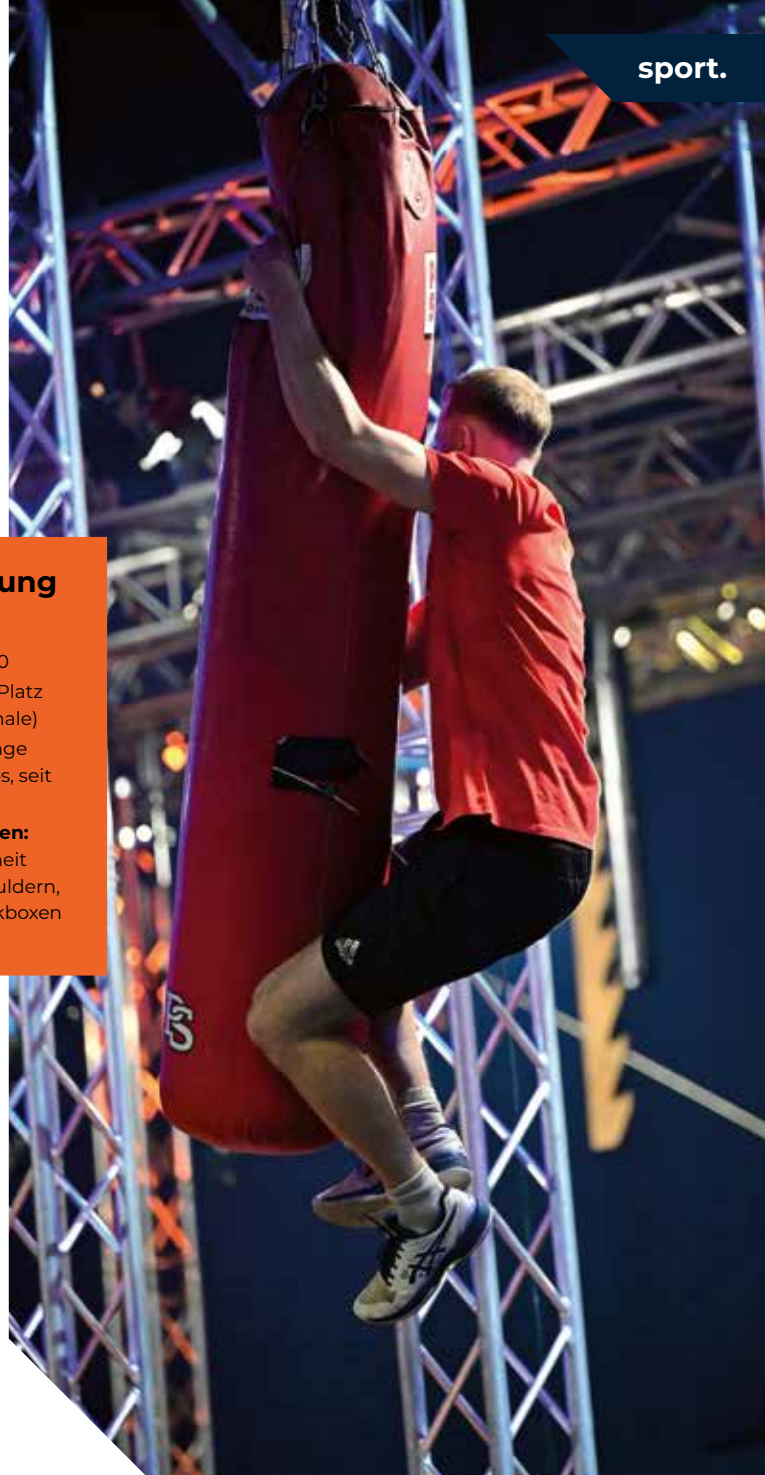
**Alter:** 25

**Ninja Staffel:** 4 + 10

**Erfolge:** OCR EM (Platz 17) + WM (Achtelfinale)

**sportl. Vorbild:** lange Zeit Michael Phelps, seit Ninja Garry Hines

**Sonstige Sportarten:** In der Vergangenheit Schwimmen, Bouldern, Volleyball, Kickboxen



**Silas:** Und irgendwann ist es dann soweit. Dann steht man im Rampenlicht. Hat nur diesen einen Versuch und muss abliefern, was man sich vorgenommen hat. Manchmal klappts – manchmal nicht. Das größte ist es, den Parcours unabhängig von der Zeit, zu bezwingen. Das ist im Übrigen auch das gemeinsame erklärte Ziel aller Starter. „Der Parcours muss bezwungen werden.“ Egal wer das schafft – es wird ausgiebig gefeiert.

### Wie hat sich der Ninja-Sport in den letzten Jahren entwickelt?

**Silas:** In den ersten Shows, die meist von den Kletterern und Boulderern dominiert wurden, traten



Athleten aus verschiedenen Sportarten an. Viele Sportler, die das Spektakel an den Bildschirmen verfolgt hatten, begannen, sich dann aber speziell auf diese Art von Hindernissen vorzubereiten und traten als tatsächliche Ninja-Sportler in der Show auf.

**Jonathan:** Mit der Zeit entstanden dann spezielle Ninja-Trainingshallen in verschiedenen deutschen Städten. So zum Beispiel in Karlsruhe, Münster, Köln und Frankfurt. Hier konnte man sich gezielt auf die Show vorbereiten. In diesen Trainingshallen

entwickelte man schon bald den Traum von mehr showunabhängigen Wettkämpfen unterm Jahr in einer eigenen anerkannten Sportart. Es gab immer wieder Initiativen, eine eigene Wettkampfsérie auf die Beine zu stellen. Auch, wenn manche Versuche mehr und andere weniger erfolgreich waren, jedes Event hat dem Ninja-Sport eine Plattform gegeben, um sich zu präsentieren.

#### **Inwieweit waren diese Wettkämpfe ein „Next Step“ in Richtung eigene Sportart?**

**Silas:** Ein wichtiger Aspekt war, dass Veranstalter ein showunabhängiges Konzept erarbeiten mussten. Dabei wurden die Sportler nicht außen vorge lassen, sondern konnten sich aktiv einbringen. So entstanden Wettbewerbe, bei denen man sich zuerst qualifizieren und anschließend durch verschiedene Runden bis ins Finale kämpfen muss.

**Jonathan:** In diesen Wettbewerben tritt man häufig, wie auch in der Show, alleine gegen den Parcours an. Manchmal aber auch im 1:1-Duell auf zwei parallel verlaufenden Bahnen. Diese Wettkämpfe folgen keiner Show-Choreographie mehr. Man kann sich außerdem als insgesamt Schnellster das Recht erkämpfen, später zu starten. Der Vorteil, die anderen Sportler im Parcours zu beobachten, ist nun erlaubt und ein großer zusätzlicher Ansporn.

**Silas:** Durch diese Wettkämpfe wurde die Sportart erfahrbar und greifbar. Als Zuschauer musste man sich nicht länger vor den Bildschirm setzen, sondern konnte live dabei sein. Im vergangenen Jahr wurde eine besondere Wettkampfsérie sehr öffentlichkeitswirksam aufgezogen. Für den Veranstalter ging es dabei primär um die Promotion eines neuen Fahrzeug-Models. An 14 verschiedenen Standorten in ganz Deutschland nahmen insgesamt 8.500 Ninjas teil. Im Finale in Hamburg waren 1.500 Ninja-Fans im Publikum, um die 80 Athletinnen und Athleten lautstark zu unterstützen.

**Jonathan:** Wir haben in den letzten Jahren als Sportart viel gewonnen und sind optimistisch. Die IGN-Community (Interessengemeinschaft für Ninja-Sport) hat mittlerweile 150 feste Mitglieder, die sich intensiv um die Entwicklung eines Stan-

#### **Funfact zum Ausprobieren:**

Silas kann zwei Minuten mit beiden Händen gestreckt an einer Stange hängen. Wenn er die Hände abwechselt und immer nur an einer Hand hängt, schafft er die 9fache Dauer nämlich 18 Minuten.

dard-Regelwerks, des Schiedsrichterwesens und um ein offizielles Rankingsystem bemühen.

### Wie muss man sich das Training eines Ninja-Sportlers vorstellen?

**Silas:** Als wir mit dem Sport angefangen haben, waren die spektakulären Hallen zu weit entfernt, weshalb wir uns unsere private Scheune zum Trainingsraum umgebaut haben. Dadurch konnten wir trainieren, wann immer wir wollten. Wir haben uns die Mühe gemacht, Hindernisse nachzubauen, um möglichst gut vorbereitet zu sein.

Es geht darum, die für den Wettkampf dringend benötigte Griffkraftausdauer zu steigern. Daher hängen wir an ganz vielen, verschiedenen Griffkannten und Elementen, um uns auf die Vielzahl der möglichen Hindernisse vorzubereiten.

**Jonathan:** Gerade weil es eine Einzelsportart ist, kommt es beim Training auf die Eigendisziplin an. Sich selbst immer wieder aufzuraffen, ist nicht so einfach. Die Hindernisse immer wieder zu versuchen, bis es endlich klappt, erfordert Ausdauer. Aber mit dem ständigen Versuchen entwickelt man langsam die Technik und vor allem die Griffkraftausdauer, die man braucht, um die Herausforderungen zu bewältigen. Wir waren auch viel bouldern und

haben dort versucht die sogenannten „Probleme“ zu lösen. Vom Prinzip ähneln sich das Bouldern und der Ninja-Sport etwas.

### Der Ninja-Sport ist also eine Einzelsportart, die in einer starken und intensiven Community zu Hause ist. Wie muss ich mir diese Kombination vorstellen?

**Silas:** Mich beeindruckt die Freigiebigkeit dieser Community. Obwohl es die eigenen Siegchancen reduziert, werden ständig Tipps und Ideen ausgetauscht, um das große, gemeinsame Ziel „den Parcours bezwingen“ zu erreichen. Hier pusht jeder jeden. Das ist ein tolles Gefühl.

**Jonathan:** Auch bei den 1:1 Wettkämpfen, bei denen der eine weiterkommt und der andere rausfliegt, ist es nicht anders. Man steht mit seinem Gegner zusammen, tauscht sich aus und sucht nach der besten Lösung. Weil man seinen Input gibt, freut man sich mit dem Sieger. Natürlich ärgert es einen, wenn man das Ziel nicht erreicht. Niemand ist wirklich zufrieden, wenn er den Parcours nicht besiegt hat. Gleichzeitig freut man sich mit jedem, der es durch eine knifflige Passage oder sogar bis zum Ende geschafft hat. Es ist ein Gruppenprojekt, den Parcours zu bezwingen.



# Analogien zum Glauben:

**Silas:** Meine geistliche Analogie zum Ninja-Sport finde ich in zwei Dingen.

1. Bevor man in den Parcours einsteigt, ist es wichtig zu überlegen, was es mich an welcher Stelle kosten wird. Man springt nicht blindlings hinein, sondern plant. Wer vor der Entscheidung für Jesus steht, der sollte sich klar sein, dass das Glaubensleben nicht nur einfach, sondern meist herausfordernd ist. Wer seinen Freunden von Jesus erzählt, der sollte ehrlich davon sprechen. Keine Frage, es ist die beste Entscheidung, die du treffen kannst, aber die Hindernisse, die auf dich warten, sind auch nicht zu unterschätzen. Der Bibelvers aus Lukas 14,27+28 fasst das gut zusammen: *„Und ihr könnt auch nicht meine Jünger sein, wenn ihr nicht euer Kreuz auf euch nehmt und mir nachfolgt. Aber kommt nicht, ehe ihr nicht die Kosten berechnet habt.“*

2. Als Ninja-Warrior besiegen wir den Gegner als Team. Jeder hilft dem anderen. An Tipps und Tricks wird nicht gespart und man kämpft zusammen dafür, dass jeder im Ziel auf den Buzzer hauen kann. Eine weitere Wahrheit, die man nicht verschweigen sollte: Wir kämpfen uns auch nicht alleine durch den Parcours unseres Lebens, sondern als Gemeinschaft von Christen, die sich in Liebe gegenseitig ermutigen und ermahnen. Zudem ist Jesus das Zentrum dieses Teams. In seinem „Ich bin bei euch alle Tage“ steckt die Gewissheit, dass die Griffkraft ausreichen wird, um alle Hindernisse zu überwinden.

**Jonathan:** Meine geistliche Analogie zum Ninja-Sport finde ich in den Flugphasen:

Der Parcours besteht aus verschiedenen Etappen. Die Aufgaben beginnen leicht. Nach jeder kurzen Pause werden nicht nur die Arme, sondern auch die Aufgaben schwerer. Als Ninja weißt du, dass irgendwann die Hände aufgehen und dann nichts mehr geht. Bis dahin muss das Ende erreicht sein. Zu lange an einer Stelle zu hängen ist problematisch. Man wünscht sich immer die 100% Sicherheit, aber lange zu Schwingen ist keine gute Option. Häufig hilft nur noch loslassen und fliegen, wieder feste zugreifen und möglichst ankommen.

In meinem Leben habe ich mir auch angewöhnt, häufiger zu fliegen, anstatt mich immer überall festzuklammern, bis mir die Kraft ausgeht. Im Vertrauen auf Gott und begleitet durch Gebet, wage ich mittlerweile Dinge, von denen ich noch nicht ganz genau weiß, wie sie ausgehen werden. Mir gefällt diese Beschreibung von Gottes Fürsorge in der Bibel, 5. Mose 32,10+11: *„Er umgab sie und wachte über sie, er behütete sie wie seinen Augapfel. Wie ein Adler, der seinen Jungen das Fliegen beibringt, über ihnen schwebt und sie auffängt, seine Schwingen ausbreitet und sie auf seinen Flügeln in die Höhe trägt.“* Mein Sprung in ein soziales Jahr bei JUMP und der Sprung auf die Bibelschule waren gute Glaubenserfahrungen mit Jesus. Der bisher größte Sprung, war mein Wohnortwechsel aus dem beschaulichen Westerwald nach Berlin. Im Vertrauen loszulassen, habe ich beim Ninja-Sport gelernt. Für den Glauben steht fest: Wer Dinge im Vertrauen auf Jesus loslässt, der wird gehalten.





Security Tech Germany

# **UNLOCK YOUR** *POTENTIAL* *SKILLS* *POSSIBILTIES* *COMPETENCIES*



**INITIATIV  
BEWERBEN**

## **Mit uns das Leben ein Stück sicherer machen!**

- Spannende Aufgaben, moderne Workspaces
- Tolle Teamkultur & starkes Miteinander
- Familienunternehmen mit christlichen Werten
- Gesundes & leckeres Essen (Campus-Vibes)
- Freizeit Sportangebote (Fitness, Bike, Ballsport)
- Ausgezeichnet als „Marke des Jahrhunderts“

Jetzt bewerben und Teil unseres Teams werden!  
**[abus.com/karriere](https://abus.com/karriere)**

**Neele** ist seit 2024 in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig und arbeitet als Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin bei ABUS.

# SRSactionsports UNBOUND climb stellt sich vor.

## Wir sichern uns

Unsere Community genießt den Kletter-Lifestyle mit allem, was dazu gehört, und wir teilen das Leben, in dem sich Sport und Glauben ganz natürlich verbinden. Wir tragen uns gegenseitig durch alle erdenklichen Lebensphasen, helfen einander, unsere Identität in Jesus zu finden und verankern uns immer wieder tief in diesem „ewigen Felsen“. Wir pushen uns, um all das rauszuholen, was in uns steckt, und lieben es einfach, gemeinsam unterwegs zu sein.

## Den Einzelnen im Blick

Das Herz unserer Community zeigt sich darin, dass wir als Gruppe immer nach einer Lösung für den Einzelnen suchen. Wir behalten als Kernteam unsere Family im Auge, um dann zu entscheiden, „wo wir was wie“ anbieten wollen. Dafür treffen wir uns in der Offseason (September-April) regelmäßig zum Austausch.

## Jeder ist willkommen

Unsere Teilnehmer-Range reicht vom Anfänger bis hin zum Profikletterer. Somit sind wir eine Gemeinschaft, in der jeder Klettersportler, der bei uns andocken möchte, ein sportliches Gegenüber findet. Wir bieten keine Kletterkurse an. Unter „Anfänger“ verstehen wir Klettersportler, die sowohl Sichern, als auch Vorstieg-Klettern können.



**Bleibt über  
Instagram  
und  
Homepage  
up to date:**



## Was das UNBOUND-Kletterteam schaut

Wenn du dich fürs Klettern interessierst, solltest du diese Events nicht verpassen:

- ▶ IFSC World Championships  
Seoul / 21.–28. September
- ▶ Rockmasters 2025 Arco /  
17.–19. Oktober

## Kernteam

- ▶ 12 Personen, die sich um Planung, Organisation und sportgeistliche Inputs kümmern.

## Kletterteam

- ▶ 30 Personen, die sich je nach Möglichkeit immer mal wieder einbringen.

## Unsere Community

- ▶ 70 Personen erhalten unsere Kletterinfos und wissen was bei uns abgeht.

## Instagram-UNBOUND

- ▶ 1.500 Personen folgen dem Kanal, in dem wir unsere Angebote präsentieren.

Unsere Persönlichkeiten und Lebensgeschichten sind vielfältig. Das macht es einfach, jemanden zu finden, der auch dich ganz besonders versteht.

Dadurch, dass wir den einfachen Kletterlifestyle auf dem Campingplatz feiern, können wir sehr günstige Angebote machen, die dem Geldbeutel nicht weh tun. Unser Vier-Tage-Camp in der fränkischen Schweiz kostet exakt 50 Euro. Dieses supergünstige Erlebnis ist gleichzeitig eins unserer Jahres-Highlights. Aber es geht auch etwas komfortabler. Mit unserem Silvestercamp zieht es uns zum Jahresabschluss in die Sonne und in eine feste Unterkunft.

## Jeder kommt zu Wort

Wir beschäftigen uns gerne mit tiefgründigen und geistlichen Themen. Dabei setzen wir auf die Power, die in unserer Community steckt. Die Frage des Tages wird am Ende eines kurzen morgendlichen Inputs gestellt. Es bietet sich an, diese über den Tag mit dem Kletterpartner zu besprechen. Wenn wir dann am Abend wieder zusammensitzen, kommt die Frage in gemütlicher Atmosphäre wieder zur Sprache. Die Antworten zeigen eine Vielfalt von Lösungsansätzen und eröffnen Einblicke in persönliche Geschichten. Diese bieten uns als Leitern eine gute Vorlage, um eine biblische Lösung in den Raum zu stellen.

**Lisa und Elias Gramlich**  
Leiter SRSActionsports UNBOUND climb



## Wir konzentrieren uns als Team auf drei Hauptdisziplinen:

**Sportklettern:** Dieses Klettern mit einer Seillänge findet an Felsen statt.

**Alpines Klettern:** Hier klettern wir an 200 bis 300 Meter hohen Felswänden, an denen man sich selbst absichern muss.

**Bouldern:** Dieses ist eine spannende Disziplin, die krasse Moves erfordert, sich aber auch für Kletterneulinge eignet, weil man für das Klettern auf Absprunghöhe keine Seilsicherung benötigt.

# Mit Kraftausdauer als Familie inklusiv

Beim Stichwort „Inklusion“ denken viele an Kinder mit Behinderungen, die in den regulären Schulalltag integriert werden. Die Aufgabe, Menschen mit Einschränkungen am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen, beschränkt sich aber nicht nur auf den Bereich der Bildung. Auch im Sport gibt es verschiedene Möglichkeiten, diesen Kindern die Freude an Bewegung und Training zu ermöglichen. Durch die Geburt ihres Sohnes Jonas wurden auch Susanne und Helmut Korb vor eine besondere Herausforderung gestellt: durch einen Gendefekt ist er stark eingeschränkt. Wie die beiden begeisterten Sportler damit umgehen, erzählen sie im Interview.



# iv im Sport.

**Liebe Susanne, lieber Helmut, ihr seid bekannte Gesichter bei SRS. Seit wann seid ihr bei SRS ehrenamtlich aktiv?**

**Helmut:** Ich war 2004 zum ersten Mal als Trainer bei der SRS JugendSportArena (JSA). Seit ca. 2002 war ich im SRShandball-Team.

**Susanne:** 2003/2004 habe ich mein FSJ bei SRS gemacht und war ab der Zeit auch bei vielen JSA. Meine Sportart war das Turnen. Auf der JSA 2004 haben Helmut und ich uns kennengelernt.

2010 sind wir mit der Motivation, mit Menschen über den Glauben zu reden, in den Nahen Osten gegangen. Wir haben dort zehn Jahre gelebt und waren in verschiedenen Bereichen im Sport tätig. Die zehn Jahre waren eine fordernde Zeit, in der wir viel Kraftausdauer brauchten. Die Herausforderungen lagen u.a. im Lernen der Sprache, Kultur, Arbeitskultur, Visumsfragen und dadurch vielen Unsicherheiten.

**Um euch mehr kennenzulernen: Nennt drei Dinge, die immer in eurer Sporttasche sind?**

**Susanne:** Ich habe einen Sportrucksack, da wir meist mit dem Fahrrad unterwegs sind. Darin ist immer eine große Flasche Wasser, Schwimmsachen oder Hallensportsachen.

**Helmut:** Ich habe eine „Trainertasche“. Darin habe ich immer eine Art Grundausstattung dabei: Bälle, Leibchen, Frisbee und Hütchen.

Und für mich, wenn ich unterwegs bin: immer ein paar Laufschuhe.

**Wenn ihr mal keinen Sport macht oder im Sport arbeitet, was macht ihr dann?**

**Susanne:** Ich freue mich, Zeit mit der Familie zu verbringen; am liebsten gehe ich mit den Kindern raus in den Wald und genieße die Natur.

**Helmut:** Zur Erholung lese ich gerne oder schaue Sport, z.B. Handball.



**Ihr seid Trainer in Ansbach? Was genau macht ihr dort?**

Wir sind Koordinatoren für Sport und Gesundheit im TSV 1860 Ansbach. In dieser Funktion haben wir, inspiriert durch Jonas, den Arbeitsbereich Inklusionssport ins Leben gerufen. Jonas hat das Pitt-Hopkins-Syndrom, einen seltenen Gendefekt.

Wir haben die „Wasserhelden“ gestartet. Das ist ein Schwimmtraining für Kinder mit Behinderung oder Beeinträchtigung, die es oft in regulären Schwimmkursen schwer haben, weil sie nicht die individuelle Unterstützung bekommen, die sie benötigen, sowie deren Geschwisterkinder.

Mittlerweile nehmen fast 70 Kinder pro Woche in zehn verschiedenen Gruppen daran teil und wir bekommen jede Woche neue Anfragen. Unser Trainerteam besteht neben uns aus acht weiteren ehrenamtlichen Coaches. Wir wollen die Kinder individuell nach ihren Bedürfnissen fördern. Das kann bei manchen bedeuten, dass es primär um therapeutische Aspekte geht, bei anderen darum, schwimmen zu lernen und bei wieder anderen, auf Wettkämpfe hinzutrainieren.

Seit einem Jahr bieten wir auch eine inklusive Kindersportgruppe in der Sporthalle an. Andere Aufgabenbereiche sind die Koordination von Angeboten an Schulen im Ganztags und die Organisation und Durchführung von Feriensportcamps mit bis zu 80 Kindern.

Viele Kinder lernen so die vielfältigen Sportangebote des Vereins kennen (16 Abteilungen) und finden manchmal auch den Weg in eine Sportgruppe. Susanne leitet auch noch den Gesundheitsbereich mit Reha-Sportgruppen für Menschen mit orthopädischen oder Herzproblemen.

**Kraftausdauer ist das Thema dieser einSatz-Ausgabe. Wann braucht ihr Kraftausdauer im Sport und im Alltag?**

**Helmut:** Im Handball war Krafttraining und davon die Kraftausdauer ein wichtiger Bestandteil. Im Studium der Sportwissenschaften habe ich darauf einen Schwerpunkt gelegt. Beim Trainieren für Trailläufe spielt Kraftausdauer vor allem bei langen Anstiegen eine wichtige Rolle.

**Susanne:** Kraftausdauer wird auch als Ermüdungswiderstandsfähigkeit bezeichnet. Ich finde, das beschreibt es sehr gut für mich, sowohl im Sport als auch in meinem Leben.

Es braucht Kraftausdauer, um den Alltag mit den besonderen Herausforderungen mit einem schwerstbehinderten Kind zu bewältigen. Oft gibt es wenig Schlaf und am Morgen geht es dann wieder weiter.

**Helmut:** Wenn Jonas krank ist, wird es oft sehr herausfordernd für uns, da er über mehrere Tage kaum schläft, ohne Pause unseren Körperkontakt sucht und er uns auch nicht mitteilen kann, was ihm wehtut oder wo genau das Problem ist. Das bedeutet neben der körperlichen Anstrengung auch einen großen Stress, da wir versuchen müssen zu interpretieren, was ihm gerade fehlt. Für mich fühlt sich das oft anstrengender an als ein Ultratraillauf über 100 km, wie z.B. den „Zugspitz Ultratrail“.

Zum Laufen bin ich in unserer Zeit im Nahen Osten gekommen. Ich habe zuerst begonnen, Halbmarathons zu laufen und nach und nach wurden



die Strecken immer länger. Laufen ist für mich ein wichtiger Ausgleich. Im Alltag müssen wir immer bereit sein.

Durch Lauffreunde habe ich mit Trailläufen begonnen. Wenn es besonders schwierig bergauf oder bergab geht, bin ich besser als auf der Ebene. Ich bin gut darin, einfach weiterzumachen und durchzuhalten. Das kann ich wahrscheinlich besser als das Laufen selbst. Aber das hilft mir definitiv auch in unserem Alltag.

Kraft alleine reicht nicht. Ausdauer alleine reicht nicht. Es braucht beides. Es muss immer weitergehen.



**Susanne und Helmut Korb**

**Jahrgang:** 1984  
**Beruf:** Diplomsportwissenschaftlerin

**Jahrgang:** 1980  
**Studiengang:** Bachelor der Sportwissenschaften  
**Erfolge:** ehemaliger Handball-Bundesligaspieler in Österreich

Verheiratet  
und leben mit ihren drei Kindern in Ansbach,  
Amira(13), Lina(10) und Jonas(7).



### Wie vermittelt ihr euren Athleten/Familien Kraftausdauer?

Für die Kinder bei den „Wasserhelden“ ist es oft ein längerer Weg, schwimmen zu lernen. Wir machen Mut, es auszuprobieren, dranzubleiben und weiterzumachen. Wir reflektieren mit den Kindern und ihren Familien: Z.B. du hast bis jetzt schon so viel erreicht und wirst das auch noch hinbekommen. So haben manche Kinder mit starken Einschränkungen es nach einem Jahr oder länger geschafft, selbständig zu schwimmen. Das sind natürlich gewaltige Erfolgserlebnisse für diese Kinder, aber auch für die Trainer und Trainerinnen.

**Helmut:** Bei den „Wasserhelden“ erleben wir einen Zusammenhalt, wie bei kaum einer anderen Sportgruppe, die wir bisher trainiert haben. Ich habe noch nie mitbekommen, dass sich die Kinder untereinander über ihre Beeinträchtigungen unterhalten haben. Es spielt einfach keine Rolle, es ist normal, dass jeder einfach so ist, wie er oder sie ist. Und alle wissen: Wir sind eine Gruppe, die zusammengehört! Unsere eigenen Kinder sind selbst im Sport aktiv. Amira und Lina machen Turnerischen Vierkampf (Turnen, Tanzen, Schwimmen und Werfen, alles im Team). Amira wird Ende Mai mit ihrer Mannschaft in Leipzig im Rahmen des Deutschen Turnfests bei den Deutschen Meisterschaften starten. So oft es geht, sind wir bei den Wettkämpfen dabei!

### Wo braucht ihr Kraftausdauer und wie erlebt ihr Gottes Hilfe? Könnt ihr Tipps für andere geben?

Die Zeiten sind vorbei, in denen wir dachten, wir wissen, wie das Leben läuft und dass wir anderen Tipps geben können.

Die Behinderung von Jonas brachte eine gravierende Veränderung unseres Lebens mit sich. Das ändert nichts an unserer Liebe und Zuneigung für ihn. Wir können uns ein Leben ohne ihn überhaupt nicht mehr vorstellen. Unser Alltag ist aber deutlich herausfordernder geworden.

In den Briefen des Neuen Testaments werden wir ganz oft aufgerufen, nicht aufzugeben, weiterzumachen und durchzuhalten, wenn es schwierig ist.

Uns kommt es manchmal so vor, als ob die christliche Gemeindenkultur vermittelt, dass mit Jesus alles einfacher wird. Wir erleben aber, dass es keine Garantie für ein sorgenfreies Leben gibt. Für uns heißt es dranzubleiben, Gott auf dem Weg nicht aufzugeben, unbeantwortete Gebete zu akzeptieren. Wir erleben und glauben, dass Gott da ist und gut ist.

**Helmut:** Früher dachte ich, dass ich schon recht gut verstehe, wie das Leben mit Gott so läuft. Die letzten Jahre unseres Lebens waren anders. Aber wir haben eine große Sehnsucht nach Gott, seiner Geborgenheit und Nähe. So, wie wenn Jonas

sich an mich klammert und weiß, er ist sicher bei Papa. Das ermutigt mich ebenso, an Gott festzuhalten, wenn es mir nicht gut geht. Einfach festklammern. Jonas ist schwerstbehindert, aber der Unterschied zwischen Jonas und mir ist wesentlich geringer als der Unterschied zwischen mir und Gott. Im Vergleich bin ich 100.000 Mal mehr schwerstbehindert, was mein Sehen und Verstehen betrifft. Vielleicht reicht es einfach, sich bei Gott festzuklammern, so wie es mein Sohn bei mir tut.

**Susanne:** Wir haben zu Beginn um Heilung gebetet und uns Gebetserhörung gewünscht. Es hat mich schwer getroffen und aus der Bahn geworfen, als wir erfahren haben, dass Jonas schwerstbehindert ist. Wir mussten unsere Wahlheimat verlassen und unseren Dienst beenden, weil es nicht mehr anders ging. Der Glaube an Gott hilft mir, festzuhalten und nicht aufzugeben. Nicht verbittert zu werden und weiterzumachen, sind die größten Herausforderungen für mich. Ich war lange sehr sauer auf Gott, warum er das zugelassen hat. Ich glaube aber, Gott hat die Zeit mit mir gut ausgehalten.

Am Anfang waren wir diejenigen, die Hilfe brauchten, aber immer wieder las ich Bibeltexte wie: „Hört nicht auf, Gutes zu tun“. Das hat mich motiviert, nicht aufzuhören, Kraft und Zeit einzubringen, um Gutes zu tun.

Liebe Grüße an alle, die uns noch kennen.

**Vielen Dank an Susanne und Helmut Korb für das besondere Interview.**

Susanne und Helmut Korb  
mit Kathrin und Daniel Mannweiler



# 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](mailto:thomas.pfeiffer@plansecur.de)  
[thomas-pfeiffer.plansecur.de](http://thomas-pfeiffer.plansecur.de)

**ANTWORTEN AUF FINANZFRAGEN. **seit 1986****



## Triathlon World Series in Mexico 2016.

Der britische Läufer Jonathan Brownlee liegt 700 Meter vor der Ziellinie in Führung, als ihn die Kräfte verlassen. Schnell schließt der Zweitplatzierte auf – und tut etwas völlig Unerwartetes: Er legt sich Brownlees Arm über die Schulter und hilft ihm, das Rennen zu beenden. Dabei werden sie vom zuvor Drittplatzierten überholt, der das Rennen gewinnt.

Um Jonathan zu helfen das Ziel zu erreichen, hatte der Helfer den Sieg geopfert. Es war sein Bruder Alistair Brownlee, der zeigte, dass man auf unterschiedliche Weise zum Gewinner werden kann.

***Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.***

2. Korinther 12,9

# Mit geistlicher Kraftausdauer durch die Krise.

## Was wir von Josef und dem „Herminator“ lernen können

Hermann Maier ist unbestritten einer der größten und erfolgreichsten Skirennläufer aller Zeiten. Der „Herminator“ holte jeweils mehrfach den Weltcup in den Disziplinen Abfahrt, Super-G und Riesenslalom – folglich auch viermal den Gesamtweltcup. Bei olympischen Spielen und Weltmeisterschaften gewann er neben fünf Gold- genau so viele Silber- und Bronzemedailles. Eine unglaubliche Karriere, die so nicht abzusehen war. Zwar war er schon als Jugendlicher im Skisport aktiv, litt aber an schmerzhaften Knieproblemen, wodurch sein außerordentliches Talent nicht auffiel.

Mit bereits 23 Jahren wurde Hermann Maier als Vorläufer im Weltcup eingesetzt. Dabei gelang ihm die vielleicht wichtigste Fahrt seines Lebens: Auch wenn er als Vorläufer nicht gewertet wurde, legte er eine Zeit hin, die im anschließenden Rennen für den 12. Rang gereicht hätte. Schon zwei Tage später wurde er für den Europacup nominiert und stieg noch in derselben Saison in den Weltcupkader Österreichs auf. Was folgte war die beschriebene Karriere, die er mit fast 37 Jahren im Jahr 2009 beendete. Doch auch danach hatte es zwischenzeitlich nicht ausgesehen: Mitte 2001 hätte ein schwerer Motorradunfall beinahe das Ende seines Erfolgsweges im Sport bedeutet. Es drohte sogar die Amputation seines rechten Beins. Glücklicherweise blieb ihm das erspart und er kämpfte sich mühsam zurück an die Weltspitze. Nach eineinhalb Jahren feierte er sein Comeback im Weltcup und schaffte es nach kurzem Anlauf auch wieder in die absolute Spitzengruppe und zu zahlreichen Erfolgen.

Im Rückblick gesehen war es eine der ganz großen Karrieren im Sport. Aber was hat es Hermann Maier gekostet, das zu erreichen? Wie mag er sich als

jugendliches Talent gefühlt haben, das nach dem Unfall mit ständigen Schmerzen zu kämpfen hatte? Aufgeben? Weitermachen? Wie oft hat er sich diese Fragen wohl nach seinem schweren Unfall gestellt? Es war sicher schwer, als Leistungssportler diese Zeit durchzustehen. Alles stand in Frage. Eine emotionale Achterbahnfahrt. Doch Hermann Maier kämpfte sich mit viel Ausdauer und Willenskraft durch diese Krise – und wurde belohnt.

Solche Biografien begeistern und sind uns ein Vorbild. Auch im Leben als Christ durchleben wir solche Höhen und Tiefen. Unerwartete Glücksmomente und schwer zu ertragende Krisenzeiten. Gerade dann brauchen wir, ähnlich wie Hermann Maier, Durchhaltevermögen, Kraft und Ausdauer. Als Sportler können wir uns an solchen Vorbildern orientieren, als Christen schauen wir in die Bibel.





Eine Person, die noch viel dramatischere Auf- und Abs erlebt hat, ist Josef. Die Berichte über sein Leben gehören zu den ausführlichsten in der Bibel und erstrecken sich im 1. Buch Mose (Genesis) über die Kapitel 37-50. Da es unmöglich ist, das alles an dieser Stelle abzudrucken, fasse ich einige Abschnitte in eigenen Worten zusammen und empfehle, den gesamten Text selbst in der Bibel nachzulesen. Es lohnt sich!

Sein Vater Jakob, auch Israel genannt, liebte Josef von all seinen zwölf Söhnen am meisten, was er mit besonderen Geschenken und zur Schau gestellter Zuneigung zum Ausdruck brachte. Verständlicherweise waren seine Brüder davon sehr genervt. Als Josef mit 17 Jahren auch noch überheblich von seinen Träumen erzählte, in denen sich seine Brüder vor ihm niederwarfen, hatten sie endgültig genug: aus Ärger wurde Wut, aus Wut wurde Hass. Es hatte sich einfach zu viel aufgestaut. Dass Josef von seinem Vater besonders geliebt wurde, kann man ihm sicher nicht vorwerfen. Er hat es sich aber, nicht untypisch für einen Jugendlichen, der zu sehr verwöhnt wird, zu Kopf steigen lassen. Er wurde über-

heblich und arrogant, gab bei seinen Brüdern mit seinem Status an und zeigte keinen Respekt vor seinen älteren Geschwistern.

Geht es dir manchmal auch so, dass du deine Erfolge nicht für dich behalten kannst? Du musst sie jedem unter die Nase reiben, damit alle sehen, wie toll du bist? So ein Verhaltensmuster zeigt, dass wir uns oft über Anerkennung, Erfolg und Besitz definieren. Alles wird zur Schau gestellt, um in der „Rangliste“ aufzusteigen. Gerade im Sport kann man schnell auf diese Spur geraten. Das Problem dabei ist, dass es oben irgendwann einsam wird. Die Anerkennung schlägt ins Gegenteil um, wie bei Josef. Josef trieb es soweit, dass seine Brüder letztlich planten, ihn umzubringen. Nur das beherzte Eingreifen des ältesten Bruders bewahrte ihn vor diesem Schicksal. Sie warfen ihn in einen ausgetrockneten Wasserspeicher und überlegten, was sie mit diesem Quälgeist machen sollten. Schlussendlich verkauften sie ihn als Sklaven an ausländische Händler. Wie musste Josef sich dabei gefühlt haben? Hielt er es nur für eine brutale Lektion, die seine Brüder ihm erteilen wollten? Ahnte er, wie weit

sie tatsächlich gehen würden, so dass er sie anbetelte, um Vergebung bat und Besserung gelobte? So schlimm und ungerecht das Handeln der Brüder war, so hatte er doch seinen Teil zur Eskalation beigetragen.

Dieser Schock musste etwas in Josef ausgelöst haben, denn aus dem vorlauten Bengel wurde ein fleißiger und bescheidener Sklave. Er gab sich in den neuen Umständen nicht einfach auf, sondern arrangierte sich. Auch geistlich hatte er sich verändert, denn offensichtlich half ihm sein Glaube an den Gott Abrahams, Issaks und Jakobs, nicht zu verzweifeln und sich seinem neuen Herrn gegenüber anders zu verhalten, als früher in seiner Familie.

Noch heute haben wir den Eindruck, dass Gott uns in Zeiten der größten Not am nächsten ist und uns hindurch trägt. Josef glaubte auch vorher schon an Gott, was sich auch in den Träumen ausdrückte, die Gott ihm gab. Nur sein Verhalten passte nicht dazu. Ohne jede Demut prahlte er mit ihnen und ließ alle wissen, dass Gott direkt zu ihm und durch ihn sprach. Ist dir geistlicher „Erfolg“ auch schon einmal zu Kopf gestiegen und du hast anderen gezeigt, wie gesegnet du doch bist? Es ist ein schmaler Grat, wenn wir über solche Erlebnisse sprechen. Wem gilt hier die Anerkennung, die Ehre und die Aufmerksamkeit? Dem, der so eine enge Beziehung zu Gott hat und dafür bewundert werden will oder Gott, der auch einem großspurigen und unreifen Jugendlichen etwas mitteilen kann, wenn er das möchte? Wenn Gott zu uns spricht, dann tut er das nicht, weil wir es verdient hätten, sondern weil er gnädig über unsere Unzulänglichkeiten hinwegsieht.

Josef lernte Gott in der Krise ganz neu kennen und war bereit, sich und seinen Charakter von ihm verändern zu lassen. Er wurde bescheiden, akzeptierte seine Situation und war Potifar, seinem Herrn, gegenüber so loyal, dass dieser Josef vertraute. Josefs Arbeit gelang, weil sie von Gott gesegnet wurde. Er verhielt sich so loyal, dass er sich den Annäherungsversuchen von Potifers Frau widersetzte, obwohl er wusste, wie gefährlich das für ihn werden konnte. Und so kam es dann auch: Die Hausherrin drehte den Spieß kurzerhand um und beschuldigte Josef, so dass er im Gefängnis landete.

Wie tief sollte es denn noch gehen? Josef hatte sich doch einwandfrei verhalten. Sein Glaube war gewachsen und prägte seine Entscheidungen. Alles richtig gemacht und doch ging es immer tiefer!

Wer die Geschichte von Josef kennt, weiß, dass es



Plan Gottes war und er aus dem Schlimmen etwas Gutes machte. Nur, wie erlebte Josef das in diesem Moment? Fühlte er sich von Gott im Stich gelassen? War er wütend auf Gott? Vielleicht. Wahrscheinlich sogar. Es war so ungerecht!

Wie fühlt sich ein Jannik Sinner, der als Erster in der Tennis-Weltrangliste wegen Dopings gesperrt wird, weil sein Physiotherapeut nicht ordentlich gearbeitet hat und kontaminiert, mit einer bei sich selbst angewandten Salbe, den Sportler behandelt? Als Außenstehende können wir den Vorfall nicht beurteilen, aber angenommen es war so: dann wurde der aktuell beste Tennisspieler zu Unrecht gesperrt.



Wie fühlt sich ein Fußballer, der nach einer Schwalbe des Gegners einen Platzverweis kassiert? Vielleicht wie Josef – wütend, verzweifelt?

Klar ist, dass solche Ungerechtigkeiten und Schicksalsschläge etwas mit uns machen. Sie sind wie ein Rucksack, der unseren Alltag beschwert. Er schränkt uns ein, er belastet und beschäftigt uns. Also muss das Ziel sein, dass wir diese Last wieder loswerden. Auch hier wird uns Josef zum Vorbild. Er wandte sich an Gott und gab ihm seinen Rucksack. Er ließ ihn los und überließ es Gott, für Gerechtigkeit zu sorgen. Genau das ist das Beste, was wir in einer solchen Situation tun können. Was hilft es dir,

wenn du dir deinen Zorn auf den Physiotherapeuten, den unfairen Gegenspieler oder den Schiedsrichter als Last auf den Rücken schnallst? Schlepp ihn mit dir herum und er wird dich einschränken und ablenken. Gib ihn stattdessen an Gott ab und er wird zu seiner Zeit für Gerechtigkeit sorgen.

Jesus Christus hat durch seinen Tod am Kreuz nicht nur unsere Sünden getragen, sondern er möchte uns wirklichen Frieden und echte Freiheit schenken. Dazu gehört auch, dass wir seinem gerechten Urteil vertrauen und das uns geschehene Unrecht loslassen dürfen. Das ist gelebte Freiheit. Es gibt dir die Möglichkeit, dem Gegenspieler oder Schiedsrichter wieder unvoreingenommen zu begegnen. Dadurch wird gleichzeitig für diese sichtbar, wie sich der Glaube an Jesus Christus im Leben auswirkt.

Für Josef lohnte es sich. Sein Aufstieg als Sklave wiederholte sich auch als Gefangener. Er orientierte sich an Gottes Werten und fand Trost. Letztendlich wurde er durch Gottes Fügung zum zweitmächtigsten Mann in Ägypten und konnte seine Familie, inklusive seiner Brüder, die ihm so übel mitgespielt hatten, während einer mehrjährigen Dürre vor dem Hungertod bewahren. Auch bei seinen Brüdern gab es eine sichtbare Umkehr und Veränderung. So standen am Ende Vergebung und Versöhnung.

Was nehmen wir also aus der Geschichte von Josef mit? Seine Zeit im Gefängnis dauerte etwa zwei Jahre – eine sehr lange Zeit. Manchmal sind wir durch sehr schwere Situationen bis zum Letzten herausgefordert. Im Sport und im Leben allgemein. Halten wir am uns widerfahrenen Unrecht fest, verbittern wir an unserem Schicksal und gehen daran kaputt? Das Loslassen ermöglicht einen Neuanfang. Das Festhalten an Gott – und das darf auch ein ehrliches Ringen mit ihm sein – lässt uns nicht allein dastehen. Jesus Christus selbst hat die größten Tiefen und Schmerzen erlebt. Er weiß, wie wir uns fühlen. Das tröstet und trägt durch. Ihm dürfen wir unsere Rucksäcke abgeben – das macht uns frei. Manchmal hat Gott andere Pläne als wir und oft sind diese Wege nicht leicht. Manchmal kommen unsere Herausforderungen auch nicht von Gott. Trotzdem kann er etwas Gutes daraus entstehen lassen. Wenn wir in diesem Vertrauen auf Gott leben, wird der Glaube auch im Sport für Mannschaftskameraden und Gegner sichtbar.



# Die Vielfalt in der R

**Ist dir schon mal aufgefallen, dass viele Sportler immer wieder die gleichen, manchmal lustigen Verhaltensmuster zeigen, bevor sie in einen Wettkampf starten oder eine Auftaktbewegung ausführen. Ob auf dem Startblock beim Schwimmen, vor dem Aufschlag beim Tennis, vor einem Anlauf beim Stabhochsprung. Die Athleten nehmen sich die Zeit, um diese Verhaltensmuster zu wiederholen. Sie gehören für sie schon zur eigentlichen Bewegungsausführung dazu.**

Routinen sind ein wertvolles Werkzeug, um mentale Widerstandsfähigkeit, Selbstvertrauen und als Ergebnis daraus die Leistungsfähigkeit eines Athleten zu verbessern. Ein immer wiederkehrendes Ritual vor einem Wettkampf kann zum Beispiel dazu beitragen, dass die Angst vor der Ungewissheit des Verlaufs und des Ausgangs kontrollierbar bleibt. Allein dieses Beispiel zeigt, wie wichtig körperliche und psychische Routinen für einen Sportler sind. Sportler bringen die Disziplin auf, diese Routinen immer wieder durchzuführen. Sie tun alles Notwendige für den sportlichen Erfolg und diese Routinen gehören dazu.

**Routinen helfen dabei, uns nicht nur sportlich weiterzuentwickeln, sondern auch geistlich zu wachsen.**

Die Beziehung zu Jesus Christus wird intensiver und die Angst vor der Ungewissheit über den Verlauf unseres Lebens und dessen Ausgang löst sich auf in Glauben.

Die Routinen, die für den sportlichen Erfolg notwendig sind, folgen alle den gleichen Grundprinzipien. Zugleich gibt es aber kein allgemeingültiges Vorgehen. Bevor der Sportpsychologe einem Athleten empfiehlt, ein bestimmtes Verhalten zur Rou-

# outine.

tine werden zu lassen, stellt er sicher, dass diese Routine auch wirklich zum Athleten passt und nicht kontraproduktiv ist.

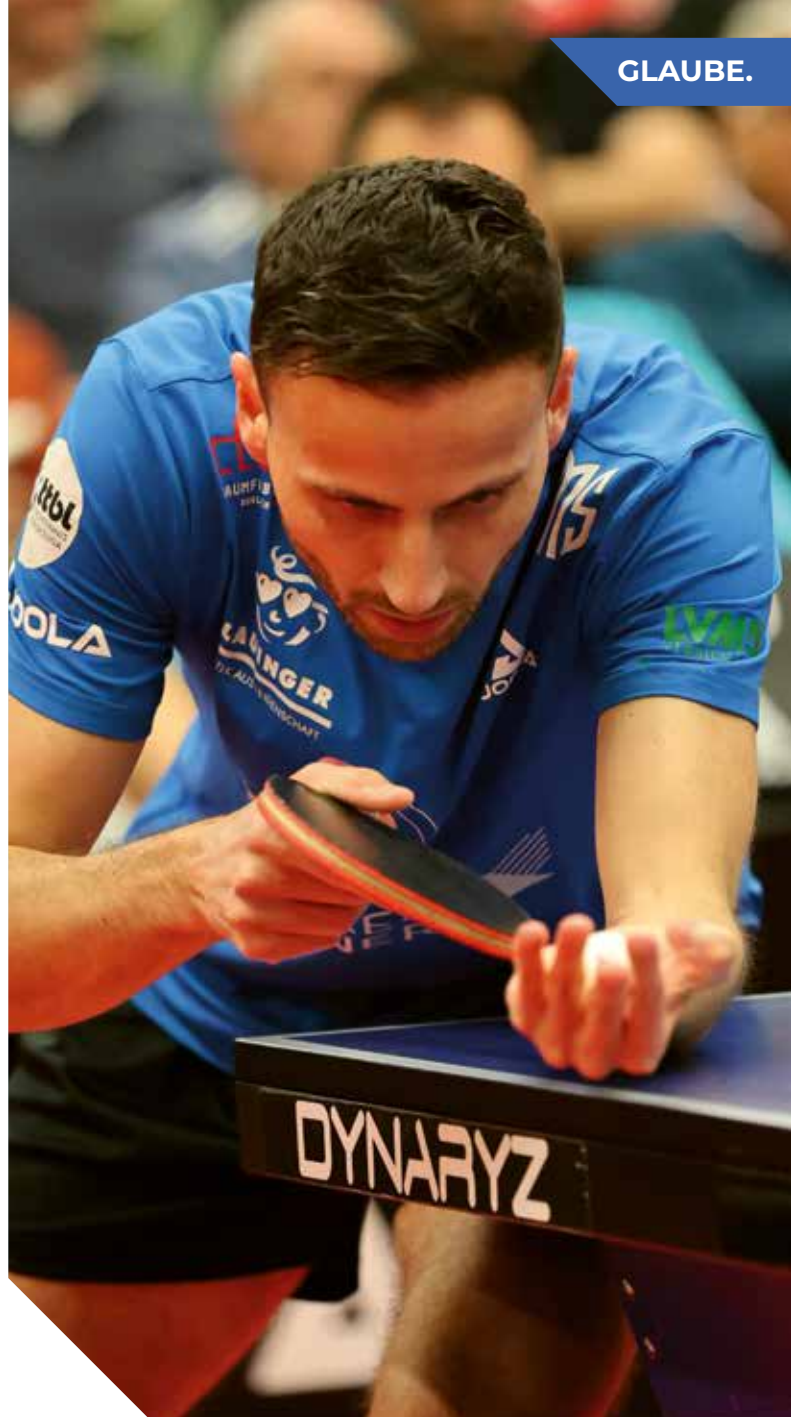
Eine wesentliche Routine, die man sich als Christ aneignen sollte, ist die tägliche Quality-Time mit Jesus. Das Prinzip ist klar. Meist morgens, bevor es in den Tag (Wettkampf) geht, verbringen wir eine Zeit mit Jesus, seinem Wort und sind im Gespräch mit ihm. Aber wie sieht diese Routine für den Einzelnen ganz konkret aus? Welche Routine passt zu mir. Welche Routine kann ich mir leicht aneignen und bei welcher habe eine realistische Chance, diese auch dauerhaft durchzuhalten?

## SELBSTANALYSE: Welche ROUTINE passt zu mir?

Um diese Frage gut zu beantworten, solltest du dir Zeit für eine kurze Selbstanalyse nehmen. Was bist du eigentlich für ein genialer Typ?

- ▶ Bist du eher ein **visueller Typ**, der sich mit Bibel, Notizblock und verschiedenfarbigen Stiften ruhig an einen Schreibtisch setzt, liest, markiert und aufschreibt, was er entdeckt und verstanden hat?
- ▶ Bist du eher der **auditive Typ**, der die Augen schließt und einer Audiobibel, Lobpreismusik oder einem informativen Podcast aufmerksam zuhört?
- ▶ Bist du eher der **kommunikative Typ**, der sich mit Freunden trifft und ausgiebig über biblische Texte und geistliche Themen diskutiert.
- ▶ Bist du eher der **motorische Typ**, der Dinge anfasst und alles nach dem Entdecken am liebsten sofort ausprobieren würde, um es bestmöglich zu begreifen?

Sicher wird dir bei dieser Selbstanalyse aufgefallen sein, dass du dich zum Glück keinem einzelnen Typus eindeutig zuordnen kannst. Vermutlich hast du aber eine Präferenz. Jeder von uns ist ein Mix aus diesen vier Typen, mit der Tendenz sich bei einem speziellen Typ einzusortieren.



Weil eine eindeutige Zuordnung nicht möglich ist, macht es Sinn, auch die eigene Routine mit Jesus vielseitig zu gestalten und verschiedene Sinneskanäle zu nutzen, um ihn zu erleben und von ihm zu lernen. Weil wir aber eine Tendenz zu einem dieser Typen bemerken, ist es genauso sinnvoll, unsere Quality-Time mit Jesus so zu gestalten, dass es unserer besonderen Neigung entspricht.

## TEXTANALYSE: Welche ROUTINE passt zum Inhalt?

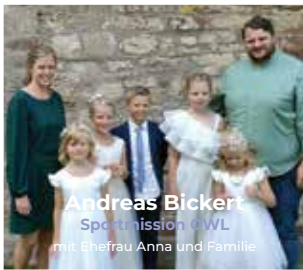
Es ist super, wenn deine Routine mit Jesus zu dir und deiner Persönlichkeit passt. Die Fixierung auf dich und deinem favorisierten Typus kann allerdings dazu führen, dass du deine Quality-Time mit



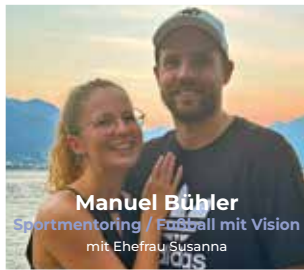
**Heiko Bemsel**  
Kinder- & Jugendsport  
mit Ehefrau Hanna und Familie



**BFD**  
Ben-Jakob Utsch, Niklas Via,  
Simon Solenski, Balan Menter,  
Luke Weber (u.l.n.r.)



**Andreas Bickert**  
Sportmission OWL  
mit Ehefrau Anna und Familie



**Manuel Bühler**  
Sportmentoring / Fußball mit Vision  
mit Ehefrau Susanna



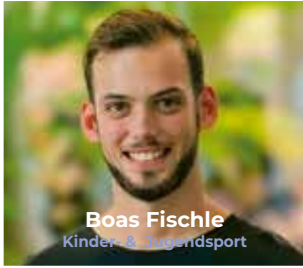
**Werner Chmell**  
Sportmentoring  
mit Ehefrau Irmrud und Familie



**Alexander Ebert**  
Ordnungsarbeiten



**Mario Eizaga**  
International  
mit Ehefrau Esther und Familie



**Boas Fischle**  
Kinder- & Jugendsport



**Simone & Mirko Fritzlar**  
Personal und SportPark  
und Familie



**Elias Gramlich**  
Sportarten  
mit Ehefrau Lisa



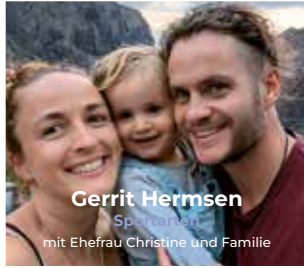
**Samuel Haubner**  
Leiter Kinder- & Jugendsport  
mit Ehefrau Carina und Familie



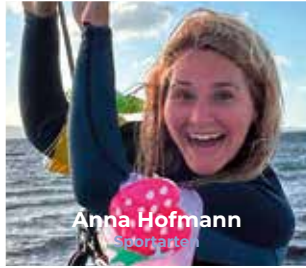
**Elmar Herbertz**  
Arbeitssicherheit  
mit Ehefrau Angelika und Familie

**Bitte betet für  
unsere ehrenamt-  
lichen Mitarbeiter,  
die sich in den fol-  
genden Sportarten  
dafür einsetzen,  
dass Menschen  
Jesus Christus  
kennenlernen:**

**Actionsports:**  
Bike, Climb, Skate,  
Surf, Snow  
Baseball  
Fußball Frauen  
Fußball Herren  
Fußball Alteherren  
Handball  
Langlauf  
Leichtathletik  
Motorrad  
Motorrad Racing  
Motorrad Trial  
Motorsport  
Pferdesport  
Radsport  
Roundnet  
Tennis  
Tischtennis  
Triathlon  
Turnen  
Volleyball  
Wintersport  
YoungGeneration  
(Sportart übergreifend)  
YoungPower  
(Tanzen)  
50Plus



**Gerrit Hermesen**  
Sportarten  
mit Ehefrau Christine und Familie



**Anna Hofmann**  
Sportarten



**Tabea Klein**  
Sportarten



**Britta Koch**  
Verwaltung  
mit Ehemann Charly



**Christian Köhl**  
IT & Prozesse  
mit Ehefrau Andrea und Familie



**Simon Köser**  
Fundraising  
mit Ehefrau Tabea und Familie



**Linda Lutz**  
Info & Service-  
mit Ehemann Johannes und Familie



**Markus Malessa**  
Sportmentoring  
mit Ehefrau Carolin und Familie



**Kathrin & Daniel  
Mannweiler**  
Gesamtleitung & Vorstand  
und Familie



**Beate Meyer**  
Leiterin Info & Service  
und Familie



**Lydia Pfefferle**  
Sportarten



**Patrick Rahmede**  
Öffentlichkeitsarbeit /  
Kinder- & Jugendsport



**Thomas Richter**  
Kinder- & Jugendsport  
mit Ehefrau Kim



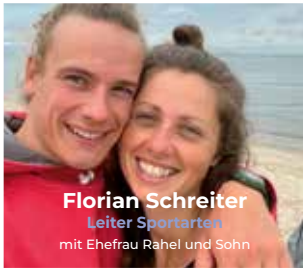
**Helfried Riecker**  
Sportarten  
mit Ehefrau Erdmuthe und Familie



**Judith & Hans-Günter  
Schmidts**  
Kinder- & Jugendsport, u. Fundraising  
und Familie



**Biljana & Manuel  
Schmitt-Lechner**  
International  
und Leiter IT & Prozesse



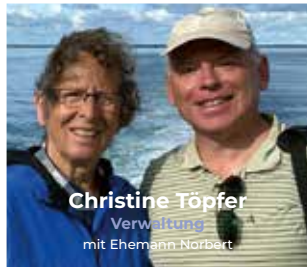
**Florian Schreier**  
Leiter Sportarten  
mit Ehefrau Rahel und Sohn



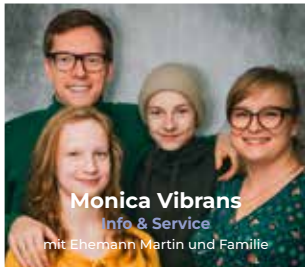
**Anne Schumacher**  
Personal  
mit Ehemann Kurt und Familie



**Stephan Schwalm**  
SportPark



**Christine Töpfer**  
Verwaltung  
mit Ehemann Norbert



**Monica Vibrans**  
Info & Service  
mit Ehemann Martin und Familie



**Mike Vlajnic**  
Kinder- & Jugendsport  
mit Ehefrau Miriam und Familie



**Nikolas Warkentin**  
SportPark  
mit Ehefrau Larissa und Familie



**Jan Wendel**  
Wortaufbereitung  
mit Verlobter Marei und Familie



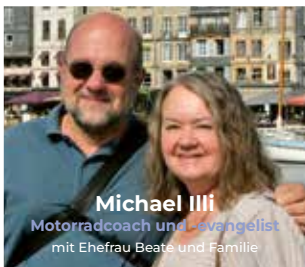
mission : sport

dankt für euer Gebet

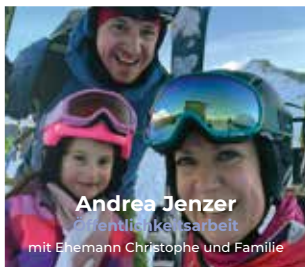
Jahreslosung 2025:

**Prüft alles  
und behaltet das Gute!**

1. Thessalonicher 5,21



**Michael Illi**  
Motorradcoach und -evangelist  
mit Ehefrau Beate und Familie



**Andrea Jenzer**  
Öffentlichkeitsarbeit  
mit Ehemann Christophe und Familie



**Bernd Krauß**  
Leiter Verwaltung  
mit Ehefrau Sandra und Familie



**Micha Krauß**  
SportPark  
mit Ehefrau Tanja und Familie



**Gabriela & Dean Grube**  
Gebet und Sportmentoring  
und Familie



**Claudia Jung**  
Verwaltung  
mit Ehemann Jens und Familie



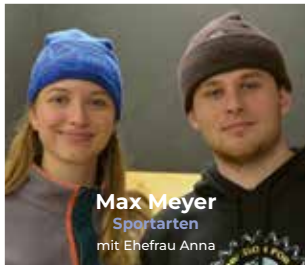
**David Gühring**  
Leiter International  
mit Ehefrau Rita und Familie



**Sarai Gühring**  
Baseball  
mit Ehemann Simon und Familie



**Hanna-Mareike Meyer**  
Öffentlichkeitsarbeit



**Max Meyer**  
Sportarten  
mit Ehefrau Anna

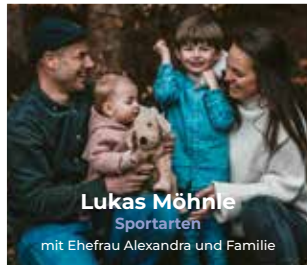


**Tobias Mittelbach**  
Sportarten  
mit Ehefrau Stefanie und Familie



Bitte betet für  
unsere  
Sportler-Bibelkreise  
und  
regionalen Treffs.

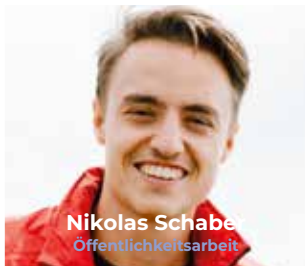
[www.srsonline.de](http://www.srsonline.de)



**Lukas Möhkle**  
Sportarten  
mit Ehefrau Alexandra und Familie



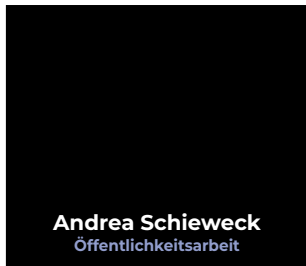
**Jörg Sahn**  
Sportarten  
mit Ehefrau Carmen und Familie



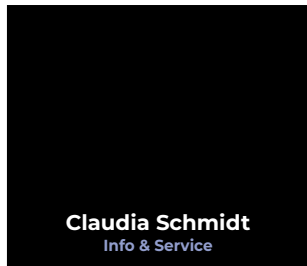
**Nikolas Schabe**  
Öffentlichkeitsarbeit



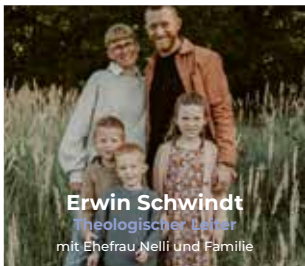
**Bettina & Frank  
Schellenberger**  
Sportmentoring und Vorstand



**Andrea Schieweck**  
Öffentlichkeitsarbeit



**Claudia Schmidt**  
Info & Service

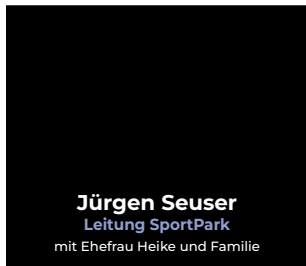


**Erwin Schwindt**  
Theologischer Leiter  
mit Ehefrau Nelli und Familie

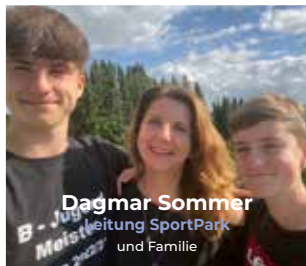


Bitte betet für das  
angegliederte  
Sport- und Seminar-  
zentrum  
Glockenspitze  
und seine Mitarbeiter.

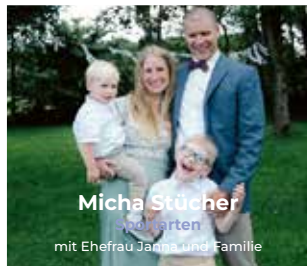
[www.glockenspitze.de](http://www.glockenspitze.de)



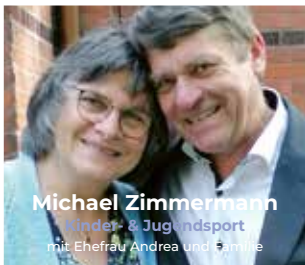
**Jürgen Seuser**  
Leitung SportPark  
mit Ehefrau Heike und Familie



**Dagmar Sommer**  
Leitung SportPark  
und Familie



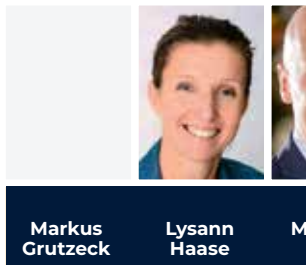
**Micha Stücher**  
Sportarten  
mit Ehefrau Janna und Familie



**Michael Zimmermann**  
Kinder- & Jugendsport  
mit Ehefrau Andrea und Familie



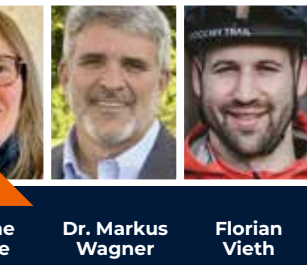
**Alexander Zöllner**  
Öffentlichkeitsarbeit  
mit Ehefrau Conny und Familie



**Markus  
Grutzeck**



**Lysann  
Haase**



**Matthias  
Ruf**



**Erwin  
Schwindt**



**Sabine  
Stede**



**Dr. Markus  
Wagner**



**Florian  
Vieth**

**Aufsichtsrat**



Jesus doch nicht optimal nutzt, sondern auf Dauer sogar beschneidest.

Vielleicht ist das, was Jesus dir heute beibringen möchte, nur sehr schwer am Schreibtisch zu begreifen. So wie uns Diagramme dabei helfen können, komplexe Zusammenhänge zu begreifen; so wie uns Hörbeispiele helfen, Fremdsprachen zu erlernen; so wie uns Versuche im Chemieunterricht verstehen lassen; so könnte sich unsere Art der Quality-Time mit Jesus auch daran orientieren, was der Inhalt verlangt.

Eine verbreitete Jesus-Quality-Time-Routine ist „Stille Zeit mit Gott“. Man setzt sich nach dem Aufstehen mit der Bibel an einen Schreibtisch und trinkt dabei eine Tasse Kaffee oder Tee. Vielleicht machen wir uns noch ruhige Musik an und entzünden eine

Kerze. Dann lassen wir unseren morgendlichen Bibeltext auf uns wirken und begegnen Jesus in seinem Wort. Vielleicht ist das genau dein Ding – vielleicht fällt es dir aber auch enorm schwer, diese Routine durchzuhalten, weil sie irgendwie nicht zu dir passt. Vielleicht passt sie aber auch genau zu dir, ist jedoch zu einer Komfortzone geworden, die dich nicht mehr herausfordert.

Ohne Frage: Das „Stille Zeit mit Gott“-Modell passt sehr gut zu Texten, über die man in Ruhe nachdenken sollte ...

- ▶ Vielleicht ließe sich der Schöpfungspsalm 104 viel besser verstehen, wenn wir ihn bei einem Waldlauf auf uns wirken lassen würden.
- ▶ Wie wäre es, den Kampfpsalm 144 „Gelobt sei der HERR, mein Fels, der meine Hände kämpfen lehrt...“ auf einen Boxsack zu kleben, nach jedem Vers ein paar Schlagkombinationen durchzuführen und ihn so besser zu verinnerlichen.
- ▶ Wie wäre es, wenn wir Römer 14, 5-11, „Vor mir wird jedes Knie sich beugen, und jeder Mund wird Gott die Ehre geben.“ in der die Quality-Time mit Jesus praktisch werden zu lassen. Zehn Lunges (Ausfallschritte) und zehn Squats (Kniebeugen) pro Vers.
- ▶ Wie wäre es, Matthäus 11, 25-28 „Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen“, bei einem Hanteltraining zu durchdenken.
- ▶ Wie wäre es ...

... wenn wir uns den Bibeltext für den nächsten Tag am Vorabend anschauen würden, um zu überlegen, wie und wo wir unsere Quality-Time mit Jesus verbringen, damit sie dem Bibeltext entspricht. Wie wäre es, wenn wir die Art und Weise an unserer Persönlichkeit orientieren. Oder könnte es dir beim Festhalten an der Routine helfen? Entscheide selbst.

Vielleicht hilft dir, in der Vielseitigkeit der Möglichkeiten eine Routine zu entwickeln, die dir täglich, also vor jedem „Wettkampf“, hilft, Quality-Time mit Jesus zu verbringen. Egal, ob du ihm am Schreibtisch, im Wald, am Boxsack, sitzend, laufend, schlagend, knieend, lesend, hörend oder wie auch immer begegnest, er wird dafür sorgen, dass du ihn besser verstehst.





# 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](http://www.burg.biz)

# natürlich kompetent

# B&D HAUS



Schlüsselfertigbau



Ausbauhaus



Objektbau

...natürlich gut in Holz

[www.bdholzbau.de](http://www.bdholzbau.de) | [info@bdholzbau.de](mailto: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](http://www.contrust.com)



## Die **XtraMile** 2025:

### Ein Heimspiel für SRS

Wir freuen uns riesig: Die XtraMile hat in diesem Jahr vom 24. bis 27. Juli 2025 ihre Homebase auf der Glockenspitze in Altenkirchen, und zwar in der SRS-Zentrale und dem angrenzenden Sport- und Seminarhotel.

### Sport machen und Gutes tun

Die XtraMile ist ein Extremsport-Event für den guten Zweck. Begeisterte Sportler stellen sich alljährlich dieser sportlichen Herausforderung, um Spenden für vier gemeinnützige Organisationen zu sammeln. Alle beteiligten Organisationen setzen sich für junge Menschen in Deutschland ein. Neben der Spendengenerierung steht die Gemeinschaft im Mittelpunkt dieses Events.

### 2025 – Einmal um die Welt

Unter dem Motto „Einmal um die Welt“ wollen wir mit den gesammelten Kilometern aller Sportler den Globus umrunden.

### Sportlich bedeutet eine XtraMile:

- ▶ 4 km Schwimmen
- ▶ 500 km Rennradfahren
- ▶ 42,2 km Marathon

### Das Ziel: 40.000 km und 80.000 € Spenden.

Komm nach Altenkirchen und sei dabei – für die gesamte XtraMile oder ausgewählte Teilstrecken bzw. -disziplinen.



## Wir suchen 500 @HomeSportler!

Mach mit und spende deine Kilometer und deinen Beitrag an die XtraMile – und das von zu Hause aus! Werde Teil der XtraMile-Bewegung und geh als @HomeSportler an den Start!

Während die einen in Altenkirchen schwitzen, gehst du @home an deine Grenzen. Deine Disziplin(en) wählst du selbst. Auch dein km-Ziel wählst du selbst und spendest sie an die XtraMile.

Beispiel: 5 km Joggen, 7 km beim Fußballspielen, 20 km Radfahren – du entscheidest!

Für ein Startgeld von 20 € (Gruppen 150 €) bist du dabei. Du bekommst ein XtraMile-Merch-Produkt von uns zugeschickt.



**QR-Code scannen  
und anmelden.**  
[www.xtra-mile.de](http://www.xtra-mile.de)

### Sport machen und Gutes tun. Was bist du bereit zu geben?

#### Die vier geförderten Organisationen:

- ▶ SRS e.V.
- ▶ Waypointer gGmbH
- ▶ Arche Deutschland e.V.
- ▶ Seehaus e.V.

#### Spendenkonto Empfänger:

Waypointer gGmbH  
IBAN: DE32 1004 0000 0505 5322 00  
BIC: COBADEFFXXX  
Bank: Commerzbank AG  
Verwendungszweck:  
XtraMile Spendername, Anschrift, PLZ, Ort



# Disziplin ist alles! Oder?

**„Bleib dran!“, „Beiß deine Zähne zusammen!“ oder „Arbeite diszipliniert weiter!“. Wir alle kennen solche Aussagen in (sportlichen) Situationen, in denen es hart wird, gekämpft werden muss oder man aufgegeben hat. Gesagt, getan!? So einfach ist die Umsetzung doch nicht immer.**

Du hast dir ein sportliches Ziel gesetzt, bist total motiviert und startest damit erfolgreich durch. Und dann – ja dann kommt früher oder später ein Moment, in dem es innere oder äußere Widerstände und Hindernisse gibt. Sei es beispielsweise, dass die brennenden Muskeln dich zum Aufgeben zwingen wollen, der Gegner bereits eine scheinbar unschlagbare Distanz herausgeholt hat oder draußen so schlechtes Wetter ist, dass ein Kaffee mit dem Kollegen attraktiver scheint als das Training. Sich selbst mithilfe von konkreten Strategien steu-

ern und kontrollieren lernen, wie ein Kapitän, der sein Schiff lenkt, ist für solche Momente entscheidend. Damit kann die Ausdauer auch gegen Widerstände aufrechterhalten und das Ziel weiterhin verfolgt werden. Es braucht also manchmal nicht noch „mehr“ Motivation, sondern ganz einfach einen Plan, wie in solch herausfordernden Situationen gehandelt wird.

Hier findest du eine Anleitung für dein „Hindernis-Management“. Du brauchst ein Blatt und einen Stift – dann kann es losgehen.

## 1. Mein Hindernis oder meinen Widerstand erkennen.

Schreibe für dich im ersten Schritt auf, was dein Ziel ist und was dich jeweils von deinem gesteckten Ziel abhalten will.

**Leitfrage:** Was ist mein stärkster und häufigster Hinderungsgrund, meinen Plan im Sport umzusetzen oder durchzuziehen?

## 2. „Mein Hindernis-Management“ – den Plan festlegen.

Für diesen Hinderungsgrund entwickeln wir nun einen Plan mit hilfreichen Strategien, um dich selbst in diesem Moment besser steuern zu können.

**Leitfrage:** Was tue ich, um mit meinem Hindernis hilfreich umzugehen und mein Ziel trotzdem weiter zu verfolgen oder zu erreichen?

Hier findest du eine Auswahl an möglichen, mentalen Strategien für deinen Plan, auch eine Kombination ist möglich:

### Rhythmisieren

**Strategie:** Sich innerlich auf den Rhythmus einer Bewegung ausrichten und den Rhythmus fühlen.

**Beispiele:** Im Langlauf innerlich den Walzer-Rhythmus zählen „1-2-3“ und dann abstoßen.

### Motivieren

**Strategie:** Sich den Erfolg und den erstrebenswerten Zielzustand in Form von Bildern vorstellen.

**Beispiele:** Sich vorstellen, wie es mir geht, wenn ich im Ziel bin.

### Challengen

**Strategie:** Sich selbst ein Zwischenziel setzen.

**Beispiele:** Im Intervalltraining jeweils die gleiche Distanz für dieselbe Zeit erreichen.

### Befehlen

**Strategie:** Sage dir in einem kurzen und knappen Wort, was es zu tun gilt.

**Beispiele:** „Pushen.“

### Ablenken

**Strategie:** Die Aufmerksamkeit richtet sich auf etwas um einen herum.

**Beispiele:** Die Bergwelt betrachten; das Rad des Konkurrenten vor einem anschauen.

## Verkörpern

**Strategie:** Mit dem Körper (Gestik, Mimik, Körperhaltung) eine positive und hilfreiche Haltung einnehmen.

**Beispiele:** Kräftiger Handgriff um den Ball, Paddel spüren oder sich bewusst aufrichten.

## Verabreden

**Strategie:** Sich mit anderen verabreden, soziale Verpflichtung als Ressource nutzen.

**Beispiele:** Einen Trainingspartner für z.B. Krafttraining suchen.

## Bestärken

**Strategie:** Sich selber nach Erfolgserlebnissen loben.

**Beispiele:** „Hei, das hast du jetzt super hingekriegt.“

Nun legst du deinen Handlungsplan schriftlich fest.

„Mein Handlungsplan ist:“

Nachdem du den Plan für dich definiert hast, geht es nun darum, diesen in der Praxis anzuwenden.

Merke dir dabei: „Ein Plan kann verändert, aber nie ersatzlos gestrichen werden.“ (Göhner & Fuchs, 2007) Sollte es also in den herausfordernden Situationen nicht wunschgemäß helfen, passe deinen Plan an, bis es besser klappt. Viel Erfolg!

Andrea Jenzer  
SRS Öffentlichkeitsarbeit



### Literatur:

Dorsch (2025). <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/>, Suchbegriff: Dranblieben, 28.02.2025

Fuchs (2016). „Das MoVo-Konzept“. DAS Sportpsychologie, Universität Bern.

Göhner & Fuchs (2007). Änderungen des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Hogrefe Verlag.



# Tipps vom Physio

## nach einem Kraftausdauertraining

**Nach intensiven Kraftausdauerseinheiten ist auf eine optimale Regeneration zu achten, damit es zu keinen negativen Folgen kommt. Ein Missverhältnis zwischen Belastung und Regeneration gefährdet den Trainingserfolg und potenziell auch die Gesundheit. Infektanfälligkeit, erhöhte Verletzungsgefahr, Schlafstörungen, Trainingsunlust und zahlreiche andere klinische Symptome können die Folge nach Kraftausdauerbelastungen sein.**



### Tobias Maroske

**Jahrgang:** 1987

**Familienstand:** Verheiratet, zwei Kinder

**Wohnort:** Bischoffen

**Aktueller Beruf:** Physiotherapeut + Athletiktrainer

**Sportarten:** ehemaliger Fußballer =), Joggen, Fahrrad fahren, Funktional Training

**Lieblingsvers:** Philipper 4,13, Nichts ist mir unmöglich, weil der, der bei mir ist, mich stark macht.

**Physiotherapeut bei Vereinen/Mannschaften/Sportlern:** Deutsche U21-Volleyball Nationalmannschaft, Deutsche Rollstuhlbasketball Nationalmannschaft Damen, RSV Lahn-Dill, Betreuung von olympischen und paralympischen Sportler/innen in Kooperation mit dem Olympiastützpunkt Hessen.

Daher sollte im Rahmen der Trainingsplanung/-steuerung besonderes Augenmerk auf das Verhältnis Belastung-Regeneration gelegt werden. Da der Ablauf der Erholung nach körperlichen Belastungen ein komplexer Vorgang ist, der auf verschiedensten Ebenen abläuft (u.a. metabolisch, kardiovaskulär, neuronal, psychogen), gilt es den optimalen Regenerationsbedarf mit Trainer, medizinischem Personal und Athleten auszuarbeiten.

### 1. Schlaf:

- ▶ Patrick Lange, LeBron James und Jannik Sinner schlafen je nach Grad der physischen Anstrengung bis zu 10,5 Stunden pro Nacht.
- ▶ Der Körper repariert sich durch die Ausschüttung von Wachstumshormonen und die Bildung von neuen Immunzellen selbst. Durch die Stimulierung des Parasympathikus entspannt sich die Muskulatur, die Muskelspannung wird verringert, der Blutdruck sowie die Herzfrequenz sinken im Laufe der Nacht auf Tiefstwerte ab.

### 2. Aktive Regeneration:

- ▶ Aktive Regeneration ist abhängig von der körperlichen und mentalen Verfassung.
- ▶ Durch leichtes Joggen, Fahrrad fahren werden Stoffwechselprodukte wie Milchsäure schneller abgebaut, die Muskeln haben ein geringeres Risiko der Übersäuerung und bewahren ihre Leistungsfähigkeit.
- ▶ Aktive Ganzkörper-Mobilisationseinheiten fördern die Durchblutung sowie die Elastizität des Körpers. Weitere Hilfsmittel wie Blackroll oder Massagepistole helfen, einen zufriedenen Ausgleich zu muskulären Spannungen zu bewirken.



### 3. Kälteanwendungen durch Eisbad/Kältekammer:

- ▶ Durch Kälte können unmittelbar nach hohen Belastungen die entzündlichen Prozesse im Muskel minimiert und der Kreislauf angeregt werden. Gerade in Kältekammern lassen sich nach wenigen Minuten entzündliche Prozesse eindämmen, das Immunsystem stärken und verspannte Muskulatur lockern. Diese bewirkt eine schnellere Regeneration sowie Vermeidung von Übertraining und gleichzeitig eine Leistungsoptimierung.

### 4. Ernährung:

- ▶ Ziel ist die Wiederauffüllung der Energiespeicher durch Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette durch gezielte Ernährung sowie Nahrungsergänzungsmittel.
- ▶ Um eine optimale Versorgung zu gewährleisten, ist eine BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse) sinnvoll. Sie bestimmt die Körperzusammensetzung wie Fettmasse, Körperzellmasse, Muskelmasse, etc.
- ▶ Achte vor allem auf eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeiten und Mineralstoffen.

### 5. Lymphomat:

- ▶ Nach langen Kraftausdauereinheiten helfen Kompressionswicklungen, um regenerative Maßnahmen an verschiedenen Körperteilen zu fördern. Einige Sportler verwenden dazu einen

Lymphomaten, um eine gezielte Wiederherstellung der vaskulären und muskulären Strukturen zu gewährleisten. Dieses Gerät arbeitet mit Druck, der rhythmisch aufgebracht wird, um die Muskulatur zu stimulieren und so den Lymphabfluss zu unterstützen.

### 6. Belastungssteuerung über Fragebögen:

- ▶ Es gibt verschiedene Apps, in denen zum Beispiel folgende Inhalte mit 1 bis 10 beantwortet werden können: Energielevel, Qualität der Muskulatur, Schmerz, Schlafdauer, Schlafqualität. Zudem kann die Schlafdauer sowie der Ruhepuls täglich notiert werden. Daraus ergibt sich ein Verlauf und ein Überblick, um gegebenenfalls die Belastung, Entlastung, Pausenplanung sowie Intensitäten von Trainingsinhalten zu steuern.

### 7. Abbau von Stressoren:

- ▶ Mentorenprogramme zielen darauf hin, mentale Herausforderungen aufzudecken und diesen mit Lösungsmöglichkeiten entgegenzuwirken. Sei es durch Leistungsdruck, nach Verletzungen oder auch Niederlagen. Ein Sportpsychologe kann auch in Regenerationszeiten die Athleten mental und psychisch unterstützen, um neue und gesunde Botenstoffe in Gehirnarealen freizusetzen.



# 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

## Wenn die Hände aufgehen ...

Die offenen Hände im Klettersport sind das Zeichen dafür, dass nichts mehr geht. Gewissermaßen ein „Armutszeugnis“. Man selbst kann nichts mehr zum Erreichen des Ziels beitragen. Man ist am Ende seiner Möglichkeiten angelangt.

Obwohl sich die SRS-Gemeinschaft durch einen relativ hohen Prozentsatz an Muskelmasse pro Person auszeichnet; obwohl wir als Sportler vieles aus eigener Kraft bewirken und andere damit beeindrucken könnten, vertrauen wir auf Gott, der das Wollen und das Vollbringen bewirkt. SRS ist ein Glaubenswerk, *weil Gott uns dazu bringt, dass wir nicht nur so handeln wollen, wie es ihm gefällt. Er sorgt vielmehr dafür, dass wir es auch können!* (nach Philipper 2,13)

### **SRS e.V. ist der Ort der offenen Hände:**

- ▶ Wir stehen mit offenen, empfangenden, bedürftigen Händen vor dem, der gerne gibt und uns befähigt, den Dienst im Sport und am Sportler zu tun.
- ▶ Wir treten mit offenen, gebenden, loslassenden Händen in Kontakt mit Sportlern, die unsere Hilfe brauchen. Wir sind freigiebig mit dem, was Gott uns anvertraut hat, „damit andere leben können.“<sup>12</sup>

**1** – Eid der United States Air Force Pararescue (Luftwaffenfallschirmrettung): „Es ist meine Pflicht als Pararescueman, das Leben zu schützen und den Verletzten zu helfen. Ich werde allzeit bereit sein, die mir auferlegten Pflichten, die Vorrang vor meinen persönlichen Wünschen und Bequemlichkeiten haben, schnell und effizient zu erfüllen. Diese Aufgaben werde ich erfüllen, damit andere leben können.“

**2** – Johannes 10, 10 „Der Dieb kommt nur, um die Schafe zu stehlen. Er schlachtet sie und stürzt sie ins Verderben. Ich bin gekommen, um ihnen das wahre Leben zu bringen – das Leben in seiner ganzen Fülle.“



# Ehrenamt mit viel Kraft und Ausdauer.

## Zwei Urgesteine im SRStischtennis-Team

**Jörg Pfeiffer und Bernd Frank sind wertvolle Säulen des SRStischtennis-Teams. Sie arbeiten seit 37 und 46 Jahren ehrenamtlich mit und legen bei ihren Aufgaben im SRStischtennis-Leitungsteam noch immer Kraft und Begeisterung an den Tag.**

### **Wann und wie bist du zu SRS gekommen?**

**Jörg:** Mich hat 1988 ein befreundeter Tischtennisspieler zu einem Freundschaftsspiel mit dem SRS-Team eingeladen. Mit Mitte 20 bin ich dann ins TT-Team eingestiegen.

**Bernd:** 1977 war ich das erste Mal als Teilnehmer auf einem TT-Lehrgang von SRS. Der damalige Trainer und die Kombination von Sport und Glaube haben mich begeistert. Zwei Jahre später war ich selbst als Mitarbeiter bei einem TT-Lehrgang dabei und bin ins SRStischtennis-Team eingestiegen.

### **Was begeistert dich an SRS? Warum bist du so lange ehrenamtlich dabei?**

**Jörg:** Zum einen ist es die einzigartige Kombination von Sport und Glaube, einfach die Möglichkeit, anderen im Sport die Liebe Gottes weitergeben zu können. Man lernt geniale Menschen kennen, die den Glauben im Sport authentisch vorleben. Dadurch kann man selbst dazulernen und im Glauben wachsen. Auch schätze ich, dass SRS immer wieder neue Wege geht und sich optimiert. Und einmalig ist wohl auch, dass ein Missionswerk hauptsächlich mit ehrenamtlichen Mitarbeitern arbeitet und in sie investiert.

**Bernd:** Die Veranstaltungen von SRS erlebe ich immer als eine Art Familientreffen, es ist wie Heim-

kommen. Man lernt tolle Menschen aus verschiedenen Glaubensrichtungen kennen. Dabei gab es nie Diskussionen über unterschiedliche theologische Standpunkte, sondern es stand immer das Anliegen im Mittelpunkt, die gute Botschaft im Sport weiterzugeben.

### **Gab es Phasen, wo du darüber nachgedacht hast, dein Ehrenamt bei SRS zu beenden? Was hat dir geholfen weiterzugehen?**

**Jörg:** Tatsächlich gab es nie den Gedanken, nicht mehr bei SRS mitzuarbeiten. Zu bestimmten Zeiten war es dran, mal kürzer zu treten, z.B. die Teamleitung abzugeben.

**Bernd:** Für mich ist es eine Platzanweisung von Gott, bei SRS dabei zu sein und daher war es für mich keine Frage aufzuhören. Als Leiter eines TT-Lehrgangs hatte ich allerdings mal eine Auseinandersetzung mit einem Teilnehmer. Das hat dazu geführt, dass ich meinen eigenen Charakter reflektiert und mich gefragt habe, ob ich als Führungspersönlichkeit weiterhin ein Vorbild bei SRS sein kann. Ich habe seinerzeit vor allen Teilnehmern im Alter von 8-13 Jahren um Vergebung gebeten. Viele Jahre später kam ein Teilnehmer dieses Lehrgangs auf mich zu und sagte, dass er sich noch sehr genau daran erinnern kann und das beeindruckend fand.

### Bernd Frank

► verheiratet ► vier Kinder ► neun Enkelkinder ► Er liebt seine Familie, den Tischtennis-Sport, das Reisen, die Natur und beschäftigt sich gerne mit dem PC. ► Er ist eher zurückhaltend, jedoch treu und gewissenhaft ► Sein Lieblingsvers in der Bibel: 2. Korinther 12, 19.

### Jörg Pfeiffer

► verheiratet ► zwei Kinder ► Schwabe ► liebt neben Tischtennis das Mountainbiken, Badminton, Fotografieren und die Natur ► Er ist gerne aktiv, ausdauernd und gewissenhaft ► Seine Lieblingsverse in der Bibel: Apostelgeschichte 5, 29 und Matthäus 25, 14-30.

### Wie hast du die Herausforderung gemeistert, Beruf, Familie und Ehrenamt unter einen Hut zu bringen?

**Jörg:** Ja, das war eine Herausforderung. Man muss sich in der Familie absprechen und es ist entscheidend, dass sie dahintersteht. Im SRStischtennis-Team haben wir auch immer versucht, die Familien einzubinden. Es gab z.B. jedes Jahr eine Wochenendfreizeit gemeinsam mit den Familien, bei der es nicht um den Dienst bei SRS ging.

**Bernd:** Wichtig war es, mich zu fokussieren und andere ehrenamtliche Anfragen abzulehnen. Auch war es sehr schön und hilfreich, meine eigenen Kinder zu den Tischtennis-Lehrgängen mitzunehmen. In späteren Jahren waren meine Kinder dann selbst als Trainer und Mitarbeiter dabei. Dies war für mich als Vater besonders schön.

### Was fällt dir zu Kraftausdauer ein?

**Jörg:** Wenn man an Tischtennis-Meisterschaften teilnimmt, hat man am Tag zehn bis zwölf Spiele. Dann muss man seine Kraft gezielt einsetzen und gut trainiert sein. Zur Ausdauer gehört aber auch der Wille, die mentale Einstellung und Bereitschaft, dranzubleiben. Man muss sich auch mal quälen, wenn man besser werden will. Wenn man diese Eigenschaften schon als Kind erfahren hat, nimmt man das ins Erwachsenenalter mit.

**Bernd:** Wie schon in der Bibel steht, ein Ja sollte ein Ja sein, und es ist wichtig, nicht so schnell aufzugeben, wenn es Widerstände gibt. Dranbleiben lohnt sich. So sehe ich heute oft, dass Kinder aus den SRStischtennis-Lehrgängen zu ehrenamtlichen Mitarbeitern geworden sind oder wie z.B. bei Samuel Haubner hauptamtlich bei SRS eingestiegen sind.



1997



**Würdest du sagen, dass Dranbleiben bzw. Treue Werte sind, die früher mehr gelebt wurden als in unserer jetzigen Zeit? Falls ja, woran machst du das fest und was denkst du, woran das liegt?**

**Jörg:** Ja, ich würde sagen, dass Treue und Dranbleiben früher mehr gelebt wurden als heute. Die Scheidungszahlen sind nach oben gegangen, Vereine und Gemeinden finden schwerer Mitarbeiter. Die Bereitschaft, verbindlich zu sein, ist weniger vorhanden. Ich denke es liegt u.a. daran, dass es früher weniger Ablenkung und Auswahlmöglichkeiten gab. Der Reiz, etwas Neues auszuprobieren, wird durch die Auswahl größer und führt dazu, dass man bei schwierigeren Umständen eher dazu neigt, etwas anderes zu versuchen. Auch ist Verbindlichkeit ein Opfer und schränkt die eigene Freiheit ein.

**Bernd:** Meine Beobachtung ist, dass bei der Mitarbeitersuche oder bei Terminen die Rückmeldungen spärlich kommen. Z.B. gibt es bei 60 Mitarbeitern, nur 20 Rückmeldungen und davon 15 Absagen. Auch ein Team für die Spielrunde anzumelden, gestaltet sich oft schwierig, weil viele sich nicht festlegen wollen. Ich denke, dass die Unverbindlichkeit ein Resultat unserer spaßorientierten Gesellschaft ist.

**Welchen Tipp hast du für junge Menschen oder allgemein andere Christen, die durch eine Krise gehen, sei es im Sport oder im Glauben?**

**Jörg:** Wichtig ist die Frage, ob man von Gott an diesen Platz gestellt worden ist. Oft fragen junge Christen was ihr Platz ist und starten trotzdem nicht, weil die Frage nicht ganz klar beantwortet wurde. Aus meiner Sicht ist es aber wichtig zu starten, denn im Laufen kann uns Gott besser leiten. Er wird uns sicher aufhalten, wenn es ein falscher Weg ist. Auch ein Team und Rückmeldungen von anderen sind wichtig, man sollte auf keinen Fall ein Einzelkämpfer bleiben. Ganz allgemein ist es gut, um Hilfe zu bitten, auch um Unterstützung im Gebet. Letztlich ist es hilfreich, seinen Fokus auf das Gute zu richten, auf das, was Gott schon getan hat und dafür dankbar sein.

**Bernd:** Wir sollten die Zusagen von Gott ernst nehmen und daran festhalten. Auch wenn es etwas dauert, bis wir die Erfüllung oder den Segen sehen können, gilt es dranzubleiben, weil Gott zu seinen Zusagen steht. Das gibt immer wieder Kraft weiterzugehen. Auch habe ich oft im Nachhinein erst entdeckt, dass sein Weg für mich gut war und mein Einsatz sich gelohnt hat.

**Wie trainierst du deine Kraftausdauer?**

**Jörg und Bernd:** In unserem Dienst bei SRS schöpfen wir als Team unsere Kraft aus dem gemeinsamen Gebet. Als Leitungsteam beten wir fast wöchentlich am Sonntagabend und monatlich einmal im SRStischtennis-Mitarbeiterteam.

**Vielen Dank an Jörg Pfeiffer und Bernd Frank für die Einblicke in ihr Leben und Denken.**





# Macht mehr aus Strom und Gas

Wir versorgen deutschlandweit Haushalte, Kirchen und soziale Werke zuverlässig mit Ökostrom und Gas. Unsere Gewinne investieren wir in christliche Projekte – wie SRS.



**Jetzt wechseln**

Von fairen Preisen profitieren – und SRS als Herzensprojekt unterstützen.

[energiestifter.de](https://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

## Deine Vorteile

100% Ökostrom

Schneller  
Anbieter-Wechsel

Faire Preise

Du bist  
Hoffnungsträger



# SRS Schweiz es geht weiter...

**Es läuft gut, ja sehr gut. Wie früher, so auch heute, sind die Langlaufwoche im Engadin und auch die Laufangebote in Schaffhausen in der Schweiz gefragt. Dass beide Angebote aktuell unter dem Namen SRS weiterlaufen, ist umso schöner. Schmerzvoller ist es jedoch, dass SRS Pro Sportler Schweiz aufgrund fehlender Vorstandsmitglieder den Verein aus rechtlichen Gründen auflösen musste. Ein Umstand, der bewegt hat.**

Bereits vom Beginn des Auflösungsprozesses von SRS Pro Sportler Schweiz war den Leitenden klar, dass sie ihre Angebote weiterführen wollen. Die Wege könnten nicht unterschiedlicher sein, die Art und Weise umso ähnlicher. Der Hauptleiter der Langlaufwoche hat sich entschieden, mit SRS e.V. in Deutschland zusammenzuarbeiten, während der Lauftreff unter dem SRS Pro Sportler Schweiz Logo selbständig weitergeführt wird.

„Wichtige Standbeine der Langlaufwoche sind neben der hohen Qualität des Langlaufunterrichtes, die einzigartige Gemeinschaft unter den Teilnehmern und die christlichen Inputs zum Tagesbeginn.“ meint Fritz Inniger, Leiter des Langlaufcamps. So kommt es nicht von ungefähr, dass am Abend nach dem Essen die Teilnehmer gemeinsam in der Hotel-Lobby bei Brett- oder Kartenspielen Zeit miteinander verbringen oder über das Gehörte des Inputs weiterdiskutieren.

Man teilt die gemeinsame Faszination und Leidenschaft für die langen dünnen Ski. „Es ist mir wichtig, dass alle Leistungsstufen in der Langlaufwoche abgedeckt werden können.“ so Fritz Inniger. Einsteiger und Fortgeschrittene können am Vormittag vom Langlaufunterricht profitieren und wer noch nicht genug hat, kann am Nachmittag eine zweite Trainingssequenz nutzen. „Es ist auch möglich, am Nachmittag ein eigenes Programm zu wählen, in kleinen Gruppen auf den Loipen in den Seitentälern unterwegs zu sein oder etwas für sich allein zu machen.“

Die Engadiner Landschaft begeistert die Läufer. Die Beliebtheit der Langlaufwoche zeigt sich auch an der erfreulichen Teilnehmerzahl im vergangenen Winter. Es werden deshalb Pläne für ein weiteres Angebot geschmiedet sowie die Nachfolge von Fritz Inniger anzugehen, der sich ein „älteres Manndli“ nennt. Man wünscht sich für die Zukunft, dass auch deutsche SRS-Freunde dabei sind. Schliesslich hat er sich u.a. auch deswegen für einen Zusammenschluss mit SRS-Deutschland entschieden.

## 23. Waldlauf Schaffhausen

**Wann:** . . . . . Montag, 12. Mai 2025

**Start-Zeit:** . . . . . abends ab 18.45 Uhr

**Wo:** . . . . . Stadion Griesbach

**Strecke:** . . . . . Rund ums Eschheimertal

**Kategorien:** . . . . 1. Langstrecke 8.05 km: für Junioren 2006 und jünger, Herren und Frauen in drei Teilkategorien nach Jahrgängen;  
2. Jugenddistanz 1.2 km: Schüler:innen A&B und Jugend Mädchen und Knaben A&B

**Kosten** . . . . . gratis, inkl. Verpflegung für Teilnehmende

**Anmeldung:** . . . . . [www.srs-lauftreff-sh.ch](http://www.srs-lauftreff-sh.ch) oder Nachmeldungen bis 30 Minuten vor Start vor Ort

**Ansprechperson:** . . . . . Dani Erb, [info@srs-lauftreff-sh.ch](mailto:info@srs-lauftreff-sh.ch)



### Lauftreff Schaffhausen

**Wann:** . . . . . Montag-Abend, 18.30 Uhr  
**Wo:** . . . . . Schaffhausen Schweiz  
**Treffpunkt:** . . . Schulhaus „Breite“ im Winter,  
 Parkplatz „Engiweier“ im Sommer  
**Kategorien:** . . . . . vier Leistungsgruppen  
**Dauer:** . . . . . ca. 1 h  
**Informationen:** . . . . . [www.srs-lauftreff-sh.ch](http://www.srs-lauftreff-sh.ch)  
**Ansprechperson:** . . . . . Walter Bleisch,  
[info@srs-lauftreff-sh.ch](mailto:info@srs-lauftreff-sh.ch)

### Langlaufwoche im Engadin Schweiz 2026

**Wann:** . . . . . 10. – 17. Januar 2026  
**Wo:** . . . . . Engadin Schweiz  
**Unterkunft:** . . . Hotel Engadinerhof, Pontresina  
**Für wen:** . . . . . Langlauf-Interessierte  
 – Einsteiger bis Könner  
**Kosten:** . . . . . 320 Euro für Input und  
 Langlaufunterricht, zuzüglich Zimmer mit  
 Halb-Pension von 800.- bis 1.100.- SFr.  
 Hotel muss direkt gebucht werden  
**Anmeldung:** . . . SRS e.V., 57610 Altenkirchen  
[sronline.de](http://sronline.de) unter  
 Langlaufwoche in Agenda  
**Ansprechperson:** . . . . . Fritz Inniger,  
 +41 79 429 62 49,  
[garage.inniger@bluewin.ch](mailto:garage.inniger@bluewin.ch)

## Ganz ähnlich klingt es bei den Läufern.

Walti Bleisch, einer der drei Hauptleiter: „Der Lauftreff läuft sehr gut, deshalb war von Anfang an klar, dass wir damit weitermachen. Hinzu kam die Freude am Laufsport und die Kameradschaft untereinander, die für uns ebenso wichtige Punkte sind.“

Dass der SRS-Lauftreff in Schaffhausen einen langen Atem hat, zeigt das bald 40-jährige Bestehen. „Man kennt uns. Wenn in unserer Region von SRS gesprochen wird, ist klar, dass wir ein christlicher Lauftreff sind. Die Vision von SRS Schweiz und Deutschland, Dienen im Sport mit niederschweligen Angeboten, das wollen wir weitertragen. Es macht deshalb Sinn, unter dem gleichen Logo weiterhin aufzutreten.“ so Walti Bleisch.

Neben dem Lauftraining wird dann jeweils auch ein kurzer christlicher Input weitergegeben. Das wird geschätzt und akzeptiert – von Gleichgesinnten ebenso wie von Andersglaubenden. Dass der Lauftreff bei allen Altersgruppen (der Älteste ist 75 Jahre) beliebt ist, kommt nicht von ungefähr. Neben den verschiedenen Leistungsgruppen ist man auch bestrebt, Abwechslung und humorvolles Miteinander in das Training zu integrieren: Einen traditionellen Jahresabschluss zu einem bestimmten Thema oder Erlebnisläufe, kombiniert mit einem Grill-Abend im Sommer. Es soll weitergehen und so sieht es gut aus, dass die Hauptleitung sich verjüngt und die Zukunft gesichert werden kann.

Ebenso grosses Interesse erhält der SRS Waldlauf im Frühling. Dieser ist mittlerweile Teil des Läu-

fercups der Region und wird jährlich von rund 150 Läufern von jung bis alt besucht. Spitzenläufer sind ebenfalls dabei, da sie den Wettkampf unter der Woche am Abend als Training nutzen können. Zugleich ist die Streckenführung atemberaubend.

Am 12. Mai 2025 findet der 23. Waldlauf statt, ein Wettkampf für Schweizer und Deutsche. Bist auch du mit viel oder wenig Ausdauer dabei? Die Schweizer-SRS-Freunde freuen sich.

So darf SRS Pro Sportler Schweiz in diesen beiden Angeboten weiterleben und viele Personen bewegen. Das bewegt!

Andrea Jenzer  
SRS Öffentlichkeitsarbeit



## Wir freuen uns über Ihr Gebet und wenn Sie sich für diese Veranstaltungen anmelden und teilnehmen.

### Wir freuen uns, wenn Sie diese Veranstaltungen im Gebet begleiten.

- 6.6. 9.30 Uhr** Seminar-Einheit am „JUMP-Seminar“, 76185 Karlsruhe, Kaiserallee 87, JUMP-WG, mit Andrea Schieweck
- 9.7. 9.30 Uhr** Seminar-Einheit am „JUMP-Seminar“, 76185 Karlsruhe, Kaiserallee 87, JUMP-WG, mit Andrea Schieweck
- 11.-13.8.** SRS KinderSportArena „ABUS Chemnitz“, Chemnitz, mit Judith Schmidts und Team
- 11.-16.8.** SRS KinderSportArena „ABUS Wetter“, Wetter, mit Judith Schmidts und Team
- 13.-16.10.** SRS KinderSportArena „ABUS Rehe“, Rehe/Ww, mit Judith Schmidts und Team

### Wir freuen uns über Ihr Gebet und wenn Sie zu diesen Veranstaltungen hingehen.

- 1.5. 14:30 Uhr** Andacht bei „Tag der Offenen Tür EC-Freizeitheim 75jähriges Jubiläum“, EC-Freizeitheim, Oberschlauersbach 31, 90599 Diethenhofen, mit Samuel Haubner
- 23.-27.5.** SRSternational-Konferenz „ECSU Gathe-ring“, Sport- und Seminarzentrum Glockenspitze, Im Sportzentrum 2, 57610 Altenkirchen, mit David Gühring
- 22.6. 13:30 Uhr** SRSmotorrad – Ausfahrt mit dem Motorradtreff Lahn-Dill, Parkplatz Restaurant Tiergarten / Wildpark, Rudolf-Braas-Straße 1, 35686 Dillenburg – Donsbach, mit Motorradtreff Lahn-Dill, Udo Wagner
- 5.7. 8:00-20:00 Uhr** Kairos Sport-Familiientag, FeG Haier, Hickenweg 34, 35708 Haiger, mit Wilton Ferreira
- 13.7. 10:00 Uhr** Predigt – LKG/EC Hofen, Landeskirchliche Gemeinschaft/EC Hofen, Sulzbürger Str. 4, 92360 Mühlhausen, mit Samuel Haubner
- 13.7. 13:30 Uhr** SRSmotorrad – Ausfahrt mit dem Motorradtreff Lahn-Dill, Parkplatz Restaurant Tiergarten / Wildpark, Rudolf-Braas-Straße 1, 35686 Dillenburg-Donsbach, mit Motorradtreff Lahn-Dill, Udo Wagner
- 26.9. 18:00-22:00 Uhr** Volleyballturnier Interkulturelle Woche, Haiger-Sechshelden, mit Wilton Ferreira
- 26.-28.9.** SRSVolleyball „Promi-Mitarbeiter Wochenende“, mit Florian Schreiter (Ort auf Nachfrage)
- 5.10. 13:30 Uhr** SRSmotorrad – Ausfahrt mit dem Motorradtreff Lahn-Dill, Parkplatz Restaurant Tiergarten / Wildpark, Rudolf-Braas-Straße 1, 35686 Dillenburg-Donsbach, mit Motorradtreff Lahn-Dill, Udo Wagner
- 4.-9.5.** SRSmotorrad – „Sicherheitstraining Fiolzheim 2025“, Freizeitheim Fiolzheim, Mühlweg 8, 71292 Fiolzheim, mit Rüdiger Schwarz
- 11.-16.5.** SRStyongGeneration – „Warm Up“ für 18-35 jährige, Gruppenhotel de Oranjerie Ameland, T. Boelensweg 9-11, NL-9164 Buren KP, mit Lydia Pfefferle und Markus Malessa
- 18.-23.5.** SRSS0plus – Bibel- und Aktivwoche, CVJM-Schiff, Uferstr. 14, 01097 Dresden, mit Dorothee Annrich und Team
- 21.-25.5.** SRSmotorrad – Tourguide-Schulung Nord, Freizeitheim Blekendorf, Lange Str. 36, 24327 Blekendorf, mit Sebastiaan Schneider
- 24.-31.5.** SRStyongGeneration – „Beachvolleyball Camp, Hotel Soraya, Via Torino 27 A, I- 47838 Riccione RN, mit Tobias Habermaas und Julia Gebhardt
- 29.5.-1.6.** SRStischtennis – Frühjahrs-camp 2025, Landessportschule Albstadt, Vogelsangstraße 21, 72461 Albstadt-Tailfingen, mit Jörg Pfeiffer
- 29.5.-1.6.** SRStriathlon – „Schwimmseminar“, Landessportschule Albstadt, Vogelsangstraße 21, 72461 Albstadt-Tailfingen, mit Ruth Haubner-Kremer
- 1.-6.6.** SRSmotorrad – „Schwarzwald/Vogesen“, Haus Frieden Hängelberg, Oskar-Sänger-Str. 14, 79585 Steinen-Hängelberg, mit Niels Marquardt
- 14.-21.6.** SRSmotorrad – „Oberlausitz“, Sankt-Wenzeslaus-Stift, Dorfstr. 30, 02829 Markersdorf, mit Christian Crell
- 19.-22.6.** SRShandball – „Trainings-Wochenende“, Sport- und Bildungsstätte, 35578 Wetzlar, mit Jannik Hofmann
- 20.-22.6.** SRStyongGeneration – „Unplugged Nord“ für 18-35 jährige, eFG Elmshorn, Kaltenweide 83, 25335 Elmshorn, mit Lydia Pfefferle und Team
- 12.-19.7.** SRSturlaub – „SRSt Sportlersommer InselZeit“, Haus Kloster Loccum Langeoog, Am Hospizpl. 8-14, 26465 Langeoog, mit Esther Kuhls und Daniel Mannweiler
- 3.-9.8.** SRS – JugendSportArena West 2025 für 13-17jährige, Neues Leben Zentrum, Raiffeisenstraße 2, 57635 Wölmersen, mit Marina & Julian Bonnet und Team
- 3.-9.8.** SRS „KinderSportArena Ost“ Ev. Luth. Tagungs- und Freizeithaus „Röhrsdorfer Park“, Rehgartenweg 1, 09247 Chemnitz, mit Tabitha Fischer
- 4.-5.8.** SRSmotorrad – Fahrertraining am Hockenheimring, Hockenheim-Ring, Am Motodrom 1, 68766 Hockenheim, mit Jessica Beck
- 4.-8.8.** SRStfußball – GAMECHANGERS Fußballschule, TSV Affalterbach, Holzäcker 1, 71563 Affalterbach, mit Heiko Bemsel
- 6.-10.8.** SRS Trial – „Trainingscamp“, Motorsportgelände MSC Falke Sulz, Wasenstr. 2, 72218 Wildberg, OT Sulz am Eck, mit Claudia Stolz
- 8.-10.8.** SRSpferdesport – Freizeit „Glaube und Pferd“, Krelinger Freizeit- und Tagungszentrum, Krelingen 37, 29664 Walsrode, mit Dr. Katharina Quiggle (Tierärztin u. Chiropraktikerin)
- 9.-14.8.** SRSpferdesport – „Pferd EXTREM“ Teen Reit-Camp, Meggi's Farm, Hermann-Löns-Str. 11, 35713 Eschenburg, mit Steffi Schade
- 13.-17.9.** SRSpferdesport – Reiterferien Sommer für Mädchen von 9-13 Jahre, Mitteltalhof, 34260 Kaufungen, mit Beate Meyer (Warteliste)
- 15.-20.7.** SRSmotorrad – „Eifel“, Islekhöhe, Bitburgerstr. 1, 54673 Krautscheid, mit Stephan Dönges
- 24.-27.7.** SRStriathlon – „XtraMile“ – Extremsportevent Sport- und Seminarzentrum Glockenspitze, 57610 Altenkirchen, mit Daniel Mannweiler und Team
- 28.7.-2.8.** SRS KinderSportArena – „KiSA lokal Bad Blankenburg (Allianzkonferenz)“, Evangelisches Allianzhaus Bad Blankenburg, Esplanade 5/10 a, 07422 Bad Blankenburg, mit Judith Schmidts und Team
- 3.-9.8.** SRSpferdesport – „Reiterferien für Teens“ 13-17 Jahre, Mitteltalhof, 34260 Kaufungen, mit Beate Meyer (Warteliste)
- 16.-20.8.** SRStyongGeneration – Actioncamp „Challenge Days 2025“, CVJM Aktivzentrum Hintersee, Am See 61, 83486 Ramsau, mit Lydia Pfefferle und Team
- 17.-23.8.** SRS KinderSportArena Süd 2025, EC Freizeitheim Oberschlauersbach, 90599 Diethenhofen, mit Alexander Breuer
- 20.-24.8.** SRSmotorrad – „Pfalz-Motorradfreizeit Frauen“, Geistliches Zentrum Maria Rosenberg, Rosenbergstraße 22, 67714 Waldfischbach-Burgalben, mit Jasmin Glaser
- 22.-24.8.** SRStyongGeneration – „Beachvolleyball-Freizeit 2025“, Neues Leben e.V. Zentrum, Raiffeisenstraße 2, 57635 Wölmersen, mit Simon Köser
- 23.-29.8.** SRStyongGeneration – „Ostseecamp“, mit Florian Schreiter
- 27.-31.8.** SRStmountainbike – „Mountainbike-Freizeit Schwarzwald“ für 18-60jährige, Altes Schwarzwaldhaus Lenzkirch, Bühlstraße 10, 79853 Lenzkirch, mit Johannes Pfrommer und Luke Wever
- 27.-31.8.** SRS 50plus – „Fahrradfreizeit 2025“, Haus Lenzen, Leuengarten 2, 19309 Lenzen (Elbe), mit Team von SRSS0plus
- 30.8.-5.9.** SRSturlaub – „Urlaubswoche/Freizeit mit den Freunden von SRS“, mit Judith & Hans-Günter Schmidts
- 1.-12.9.** UNBOUND SRStactionsport – „Kitesurf-camp Sardinien“, Casa di Livia, Via Portopino 10, I-09010 Sant'Anna Arresi SU, mit Anna Hofmann, Basti Harder, Joel Jurenka
- 6.-13.9.** SRSmotorrad – Motorrad-Freizeit „Südtirol“, Gasthaus Weißes Kreuz, Dorfstraße 6, I-39043 Klausen / Latzfons BZ, mit Stephan Dönges
- 7.-10.9.** SRSmotorrad – „Motorrad Fahrertraining Sachsenring 2025“, Freizeitheim Bethlehemstift, Hüttengrund 49, 09337 Hohenstein-Ernstthal, mit Jessica Beck
- 9.-14.9.** SRSpferdesport – Reitfreizeit für Erwachsene in Eibenstock, Reit- & Sporthotel Eibenstock, Gerstenbergweg 5, 08309 Eibenstock, mit Lars Braun
- 11.-18.9.** SRSturlaub – REFRESH Fuerteventura 2025, Fuerteventura, Spanien, mit Markus Malessa
- 14.-20.9.** SRS 50plus Wanderfreizeit, Dachsteinhof, Ramsau am Dachstein 271, A-8972 Ramsau am Dachstein, mit Gottfried Schwehn
- 29.9.-10.10.** SRSmotorrad – Freizeit „Spanien“, Hotel El Berganti Roses-Canyellas 17480 Roses-Canyellas GI, Spanien mit Thomas Platte
- 10.-12.10.** SRStyongGeneration – „UNPLUGGED West“ für 18-35jährige, Kirche für Bonn (FEG), Christian-Lassen-Str. 9, 53117 Bonn, mit Simon Köser, Christopher Claßen und Lydia Pfefferle

INFOS unter: [www.srsonline.de](http://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 (z.B. Predigttermine) können wir aus redaktionellen Gründen nicht immer aktuell abdrucken.

**Aktuelle Termine**  
findest du auch in unserem Newsletter  
**einSatz To Go**

# „Messengers of Peace“ – Botschafter

## Erster SRS Kinder- und

### SRS Kinder- und Jugendsport Camps 2025

„Messengers of Peace“ – dieses Thema prägte den ersten SRS-Kinder- und Jugendsport Summit in Rehe im Westerwald. Mehr als 30 Personen, die in unterschiedlichen Bereichen im Kinder- und Jugendsport leiten oder mitarbeiten, waren dabei. Was uns verbindet, ist der gemeinsame Auftrag, die Botschaft des Friedens durch Jesus Christus im Sport für Kinder und Jugendliche sichtbar zu machen. Wir hatten eine intensive Zeit, die uns ermutigte und auch geistlich herausforderte. Unser Ziel als angestellte SRS-Mitarbeiter war es, den teilnehmenden ehrenamtlichen Mitarbeitern unsere Wertschätzung für ihre Arbeit zu zeigen und sie für die anstehende Camp-Saison auszurüsten. Danke an alle, die durch praktische Unterstützung und Gebet dazu beigetragen haben, dieses Ziel zu erreichen.

Inhaltlich ging es darum, wie wir mit dem Unfrieden, der in der Welt herrscht und der auch um uns herum oft unmittelbar sichtbar wird, umgehen können. Eine Aussage von Jesus machte uns hierzu Mut:

**„Ich lasse euch ein Geschenk zurück – meinen Frieden. Und der Friede, den ich schenke, ist nicht wie der Friede, den die Welt gibt. Deshalb sorgt euch nicht und habt keine Angst.“ (Johannes 14,27)**

Unser Auftrag liegt darin, dem alltäglichen Unfrie-



den entgegenzutreten, in dem wir den Frieden Gottes sichtbar machen. Am besten gelingt dies, wenn wir die Aufgabe und die Rolle annehmen, in die Gott uns hineingestellt hat, unabhängig davon, ob wir eine leitende Funktion haben oder im Team mitarbeiten. Verdeutlicht wurde diese Herangehensweise am Beispiel von David, der sich der Herausforderung stellte, für sein Volk in den Zweikampf gegen den Philister Goliath zu gehen, zu dem er von Gott berufen war:

**„Mach dir keine Sorgen mehr“, sagte David zu Saul. „Ich werde mit diesem Philister kämpfen!“ (1. Samuel 17,32)**

Wie David sollen wir uns unsere Stärken und Begabungen vor Augen führen und diese gezielt einsetzen und ausbauen, statt uns von unseren Schwächen davon abhalten zu lassen:

**„Das habe ich schon mit Löwen und Bären gemacht, und so wird es auch diesem unbeschnittenen Philister ergehen, denn er hat das Heer des lebendigen Gottes verhöhnt!“ (1. Samuel 17,36)**

David schöpfte seinen Mut aus den Momenten, in denen er Gottes Handeln und seine Hilfe in der Vergangenheit bereits erlebt hatte. So erwartete er, dass Gott ihm auch in dieser noch größeren Herausforderung helfen und den Sieg schenken würde: **„Der HERR, der mich aus den Klauen des Löwen und des Bären gerettet hat, wird mich auch vor diesem Philister retten!“** Schließlich war Saul ein-

# fter des Friedens

## Jugendsport-Summit

verstanden. „Gut, so geh“, sagte er. „Der HERR ist mit dir!“ (1. Samuel 17,37)

Auch wir als Menschen, die Gott in die Mitarbeit im Kinder- und Jugendsport berufen hat, dürfen uns durch bereits gemachte Erfahrungen mit Gott darin bestärkt fühlen, uns neuen Herausforderungen zu stellen und an ihnen zu wachsen.

Workshops, Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen, Austausch und Netzwerken sowie Sportangebote rundeten die gelungene Premiere ab. Fortsetzung folgt.

Heiko Bemsel  
SRS Kinder- und Jugendsport / SRS Öffentlichkeitsarbeit



### Nachricht eine Teilnehmers:

„Hallo lieber Samuel, ich möchte dir und dem ganzen Team für die wunderbare Begegnung und Einladung letzten Freitag und Samstag herzlichst danken. Ich bin ziemlich sprachlos und habe keine Worte gefunden für diesen reibungslosen Ablauf, der Vielfalt von lieben Menschen und so einheitlich in Jesus. Sehr schön und begeisternd. Zur Ehre, Verbundenheit und Dank Gottes, Jesus und Heiliger Geist. GLG.“

ANZEIGE

## nachhaltige technologie ist alternativlos!

[www.shift.eco](http://www.shift.eco)

zeitloses design

modular

wassergeschützt

reparierbar

gerätepfand

fair gefertigt

nachhaltige technologie.  
mit liebe. aus deutschland.

sh<sup>+</sup>ft

Exklusiver Partner von SRS e.V. seit 2024

# Kurz notiert.

## Besondere Begeisterung bei den diesjährigen REWE PETZ Ladies Open in Altenkirchen

Das Weltranglisten-Damentennisturnier REWE PETZ Ladies Open erlebte in diesem Jahr viele Highlights. Zwei davon möchte ich nachfolgend mit euch teilen:

**„Besondere Karten“** – Wir hatten drei verschiedene Sets mit Ermutigungskarten vorbereitet. Diese Karten konnten sowohl vom Physio- als auch Sportmentoren-Team eingesetzt werden, um den Spielerinnen und Train-



nern ermutigende Worte zu schreiben. Das Feedback darauf war sehr positiv und die Empfänger dieser Ermutigungskarten verließen das Turnier mit einer ganz besonderen Botschaft.

**„Geschenktüten-Moment“** – Eine der Aufgaben des Sportmentoren-Teams ist es, zu Beginn des Turniers den Spielerinnen kleine Geschenktüten als Begrüßung und Willkommen zu überreichen. Das mag von außen betrachtet keine wesentliche Geste zu sein, doch es ist eine großartige Gelegenheit, mit Spielerinnen und oftmals auch ihrer Begleitung in Kontakt zu treten. Gleichzeitig bieten wir an dem Tisch mit den Geschenktüten auch allgemeine Infos zum Turnier sowie unsere MORE Sportlerbibel und weitere Neue Testamente in verschiedenen Sprachen an.

Dieses Mal war es so ein Moment, der dazu führte, dass eine Spielerin mich fragte: „Warum haben Sie all diese Bibeln am Tisch?“ Das war die Gele-

genheit für mich, ihr zu erzählen, wer wir als Sportmentoren sind und warum wir tun, was wir tun. Ich konnte sie informieren, was SRS ist und wie wir Glaube und Sport leben bzw. das auch bei so einem Tennisturnier miteinander in Verbindung bringen. Das Nächste, woran ich mich erinnere, ist, dass ich den Physioraum betrat und sah, wie diese Spielerin auf einer Physioliege lag und eine Bibel las. Als ich im Laufe des Turniers noch einmal mit ihr ins Gespräch kam, erzählte sie mir, dass sie sich für den

Glauben interessiere und fügte hinzu: „Mir ist hier bei euch eine ganz besondere Atmosphäre aufgefallen.“

Sei es durch das Verteilen von kleinen Geschenktüten, kurzen oder längeren Gesprächen, den angebotenen Physioeinheiten, aufmunternden Karten oder einfach durchs Zuhören – „we love to serve“ – wir lieben es, den Sportlern zu dienen.

**Biljana Schmitt-Lechner**  
Sportmentorin SRSinternational



## Beachvolleyball-Camp Gran Canaria

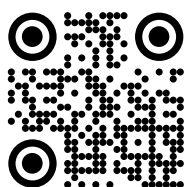
Anfang Januar fand zum vierten Mal das SRS Winter-Beachvolleyballcamp auf Gran Canaria statt. Organisatoren und Teilnehmer waren dankbar für sonniges Wetter, abwechslungsreiches Training, herausfordernde Turniere, tiefgehende Gespräche und Glaubenserlebnisse direkt am Meer. Neu waren in diesem Jahr geistliche Worskshops: Glauben missionarisch verbreiten; Glaubensgrundlagen schaffen; Glaubenszweifel entlarven und Glauben erleben. Kurz zusammengefasst: Beachvolleyball-Skills verbessern und Gott besser kennenlernen.

**Kim Käser**  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin SRSvolleyball



# EINE MARKE - EIN VERSPRECHEN

[www.hepco-becker.de](http://www.hepco-becker.de)



Seit 50 Jahren sind wir Ihr nachhaltiger Partner für  
individuelles, langlebiges und nützliches Motorradzubehör.



# Glaube im Fahrerlager.

## Liebe SRS-Freunde,

mein Name ist Micha Stücher. Ich bin 37 Jahre alt und komme aus Neunkirchen. Ich leite das UNBOUND Racingteam bei SRS und wende mich heute mit einem speziellen Anliegen an Sie, für das ich Ihre Unterstützung benötige. Das UNBOUND Racingteam darf 2025 die Kinder-Rennen der größten deutschen Mountainbike-Rennserie „Enduro One“ mit deutschlandweit fünf bis sieben Events betreuen. Hinzu kommen weitere Einzelrennen. Unsere Aufgabe ist es, pro Event ca. 120 Kinder und deren Eltern während des Rennens zu begleiten und zu unterstützen. Wir bieten offene Sportandachten für interessierte Fahrer und Begleitpersonen an und schaffen Service- und Betreuungsbereiche im Fahrerlager. Dazu gehören Fahrrad-Reparaturen genauso wie die Unterstützung in Notlagen. Mit unserem Angebot können wir als Christen im Sport ein sichtbares Zeichen in der Mountainbike-Szene setzen. Um junge Talente zu fördern und der wachsenden Nachfrage gerecht zu werden, müssen wir jedoch dringend unser Equipment verbessern. Wir benötigen sehr zeitnah einen kleinen Autoanhänger (ca. 1.500 €), Fahrradwerkzeug (ca. 1.000 €) und weitere Ausstattung (ca. 1.800 €), wie z.B. Stromerzeuger,

Fahrradträger, Reparaturmaterial und Bierzeltgarnituren. Mit diesem Equipment haben wir die Möglichkeit, alle Materialien zu den Rennen zu transportieren und vor Ort einen für Eltern und Kinder hilfreichen Servicebereich im Fahrerlager aufzubauen. Ein Freund von einem unserer Fahrer kam auf uns zu: „Ich beobachte euer Team auf den Rennen. Bei den meisten Teams erkenne ich recht schnell, dass es vor allem eine Zweckgemeinschaft ist. Bei euch ist das anders. Bei euch spürt man einen Teamgeist. Ihr habt Interesse aneinander. Ihr lebt Freundschaft. Das ist attraktiv und deshalb fühle ich mich bei euch im Fahrerlager so wohl.“

Die Saison startete im April 2025. Wir brauchen Ihre Unterstützung, um die jungen Nachwuchsfahrer zu fördern und um als Christen einen echten Unterschied im Mountainbike-Sport zu machen. Helfen Sie uns? Ich würde mich freuen. Gott segne Sie!



**Micha Stücher**  
Leiter vom SRS UNBOUND Racingteam



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 Partnern ...

BURG-WÄCHTER KG  
DITec GmbH & Co. KG  
Energienstifter  
tiptop-Group  
B+D Holzbau  
ConTrust Versicherungsmakler GmbH  
Gartenbau Kretz  
Hepco & Becker GmbH  
Herm. Sprenger Metallwarenfabrik GmbH & Co. KG  
NC Graphics GmbH  
Niklaus Baugeräte  
Plansecur Haiger  
Schneider Sports  
shift  
Sport- und Seminarhotel  
Glockenspitze  
Westerwald Bank eG

## SEPA-Überweisung/Zahlschein

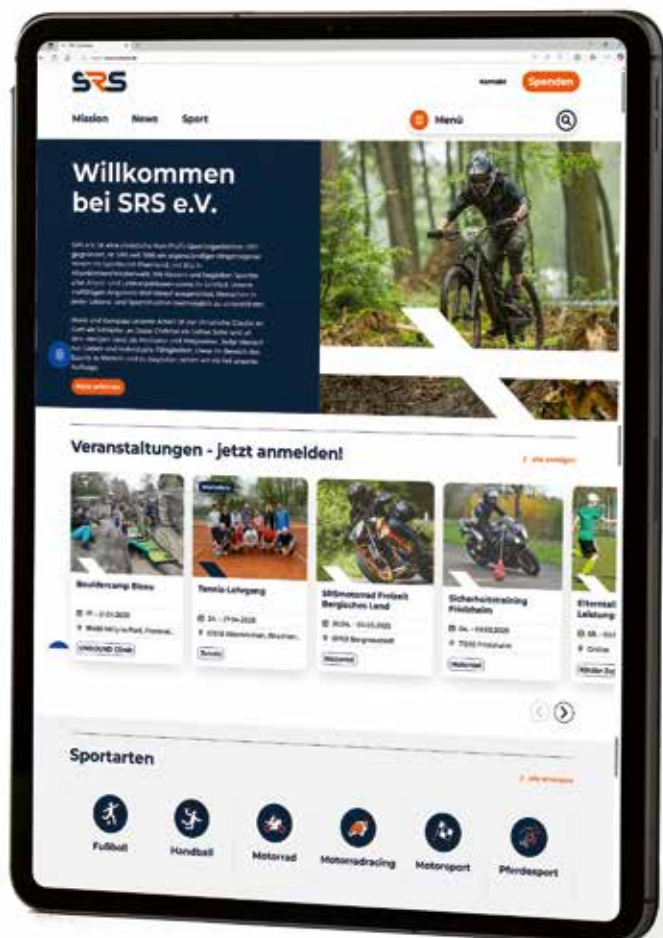
Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

|                                                                                                     |  |                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|--|
| 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)                                               |  |                  |  |
| U N B O U N D B I K E R A C I N G                                                                   |  |                  |  |
| 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) |  |

# Schneller, besser, aktueller

## – die neue SRS-Website

- Modernes Design
- Einfache Eventbuchung
- Aktuelle News
- Viele Infos zu SRS
- Schnellere Ladezeiten



[www.srsonline.de](http://www.srsonline.de)