

# SC Korb gibt sich ein WerteLeitbild

Sportverein nutzt WerteManagement Sport für Regeln im Umgang miteinander

**W**ir wollten eine gewisse Einheitlichkeit im Umgang miteinander“, sagt Helmut Reile. Der 1. Vorsitzende des SC Korb war eine der treibenden Kräfte, die sich für das WerteManagement Sport stark gemacht haben. Und es hat sich gelohnt ...

Der 2.400 Mitglieder zählende Verein aus dem Remstal ist einer von sieben Modellvereinen, die sich mit Unterstützung der Württembergischen Sportjugend ein WerteLeitbild – bestehend aus sieben zentralen Werten – gegeben haben. „Diese Werte haben wir inzwischen mit Leben gefüllt und genauer definiert“, sagt Reile. Damit jeder im SC Korb und darüber hinaus auch davon erfährt, waren die Remstaler auch in punkto Kommunikation kreativ: „Wir haben Poster, Fahnen, Plakate und Postkarten mit unserem WerteLeitbild drucken lassen“, berichtet der SC-Chef. Und auch im Jahresprogramm fand es seinen Niederschlag.

**Möchten Sie der nächste Verein sein, der sich ein WerteLeitbild gibt?**

Warum? Leitbilder dienen als Richtlinie für das eigene Handeln. Wie ein Kompass helfen sie, den künftigen Kurs zu bestimmen und

zu halten. Gerade ein Sportverein kann von einem eigenen Leitbild profitieren. Dann weiß jeder, wofür der Verein steht – intern wie extern.

**Aber warum WerteLeitbild?**

Menschen, die sich im Sportverein um Kinder und Jugendliche kümmern, sind Vorbilder. Doch um Vorbild im Verein zu sein, braucht man Werte, an denen man sich im Verein orientieren kann. Werte, die allen im Verein als Leitplanken für ihr Handeln dienen.

**Doch wie können diese Vereinswerte erarbeitet und vermittelt werden?**

Mit dem WerteManagement Sport. Es bietet zwar keine Gewähr, dass aus Ihrem Verein ein „moralischer Superladen“ wird. Aber es ist für Ihren Verein die Chance ...

- Mitglieder und Mitarbeiter zu motivieren und neue zu gewinnen,
- Identität und Profil zu entwickeln,
- bestehende Sponsoren und Partner zu halten bzw. zu finden,
- nicht in den Ruf des Verführers zu Drogen, Alkohol und Nikotin zu kommen,
- Ausgrenzung, Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz keine Chance zu geben,



Beim Workshop-tag wird auch fleißig gepint  
Quelle: WSJ

- zu zeigen, dass Kinder und Jugendliche in guten Händen sind.

Wollen Sie – wie der SC Korb – in Ihrem Verein den Prozess des WerteManagement Sport gemeinsam mit der Württembergischen Sportjugend starten?

Für den Workshop fallen keinerlei Gebühren an, lediglich die Verpflegung sowie die Fahrtkosten für die beiden WerteTrainer sind vom Verein zu tragen.



**@ Melden Sie sich bei:**  
Stefan Anderer (Tel. 0711/28077-146 oder stefan.anderer@wsj.de)

# Belastung schützt vor Muskelkater

Leichte Bewegung hilft, Überlastungsschmerzen zu lindern

**G**egen Muskelkater hilft eine leichte Belastung der betroffenen Körperpartien. Das kann den Schmerz schneller abklingen lassen. Denn der gesteigerte Stoffwechsel repariert die Schäden in den Muskelfasern rascher, erläutert der Sportmediziner Prof. Dieter Böning von der Freien Universität Berlin in der Zeitschrift „Apotheken Umschau“ (Ausgabe 3/2009).

Wer dagegen hart weiter trainiert, riskiere eine Muskelzerrung oder sogar einen Muskelriss. Die



Leichte Bewegung lindert den Muskelschmerz.

Quelle: Baumann

Schmerzen lassen sich auch durch einen Saunabesuch oder ein warmes Bad lindern – Badezusätze mit ätherischen Ölen regen die Durchblutung an.

Ist der Muskelkater aber nach sieben Tagen nicht vorbei, ist der Gang zum Arzt ratsam: Dann liegt den Schmerzen womöglich eine andere Ursache zugrunde.

Muskelkater dagegen mache die Muskeln stärker, sagt der Sportmediziner Prof. Böning: „Der beste Schutz vor Muskelkater ist Muskelkater.“

Quelle: dpa/tmn