

MEIN VEREIN 2020



**FIT FÜR DAS LEBEN:
SO BRINGT MEIN
VEREIN KINDER IN
BEWEGUNG**





Sportland BRANDENBURG

Partner des Landessportbundes Brandenburg e.V.



MEIN VEREIN 2020

FIT FÜR DAS LEBEN – SO BRINGT MEIN VEREIN KINDER IN BEWEGUNG

Inhalt

	Seite
Startschuss	4
Erste Schritte im Sportland – Kooperation „Sportverein und Kita“	7
Sport macht Schule – Kooperation „Sportverein – Schule“	11
Lieber im Verein als allein – Förderprogramm „Henriettas bewegte Schule“	13
Geborgenheit für unsere Zukunft – Kinder- und Jugendschutz im Sport	15
Über den Tellerrand – Aktiv auch außerhalb des Vereins	19



STARTSCHUSS

Der Drang sich zu bewegen gehört zu den ureigsten und wichtigsten Eigenschaften der Menschheit – genauso wie das Essen und Trinken, das Atmen und Schlafen. Doch während niemand auf die Idee käme, auf die Letztgenannten zu verzichten, gehört es zu den Eigenarten unserer immer digitaleren Gesellschaft, die Bewegung mehr und mehr hintenan zu stellen. Doch gilt das auch für unsere Kinder und Jugendlichen, für die Sport und Bewegung die Basis für ein gesundes, erfülltes Leben sind?



Auf den ersten Blick nicht unbedingt: Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts* treiben 95 Prozent der vier- bis 17-jährigen Kinder in Deutschland Sport, mehr als die Hälfte sind sogar in einem Verein. Auch in Brandenburg sind fast 120.000 Kinder und Jugendliche (Stand 2018) im Vereinssport aktiv. Das sind mehr als beachtliche Zahlen und ein Mutmacher. Schließlich fördern Bewegung und Sport die Koordination, das Reaktionsvermögen und den Gleichgewichtssinn. Zudem wirken sie Adipositas und anderen gesundheitlichen Problemen vor und können zu einer besseren schulischen Leistung beitragen. Denn es ist wissenschaftlich belegt, dass eine gute Bewegungserziehung einen positiven Einfluss auf das individuelle Lernen nimmt. Gleichzeitig sorgt der Sport im Verein auch für ein Plus an sozialer Kompetenz. Denn hier lernen sie den Umgang mit Mannschaftskameraden und mit Siegen und Niederlagen umzugehen.

So weit, so gut. Doch laut der Studie reicht dies alles nicht aus. Die Ergebnisse belegen, „dass mehr als drei Viertel der Mädchen und zwei Drittel der Jungen in Deutschland die WHO-Bewegungsempfehlung** verfehlen“. Und so gibt es weiterhin ein „sehr hohes Potenzial für die Bewegungsförderung“. Dieses Potenzial will das Sportland gemeinsam mit Vereinen und Verbänden noch besser ausschöpfen. Dafür hat der Landessportbund mit seiner Brandenburgischen Sportjugend sowie der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg zahlreiche Förder- und Bildungsmöglichkeiten geschaffen. Von der Kita über die Schule bis hin zur beruflichen Ausbildung sollen sie helfen, die Kinder und Jugendlichen – auch abseits des regulären Vereinsangebots – für den Sport zu faszinieren.

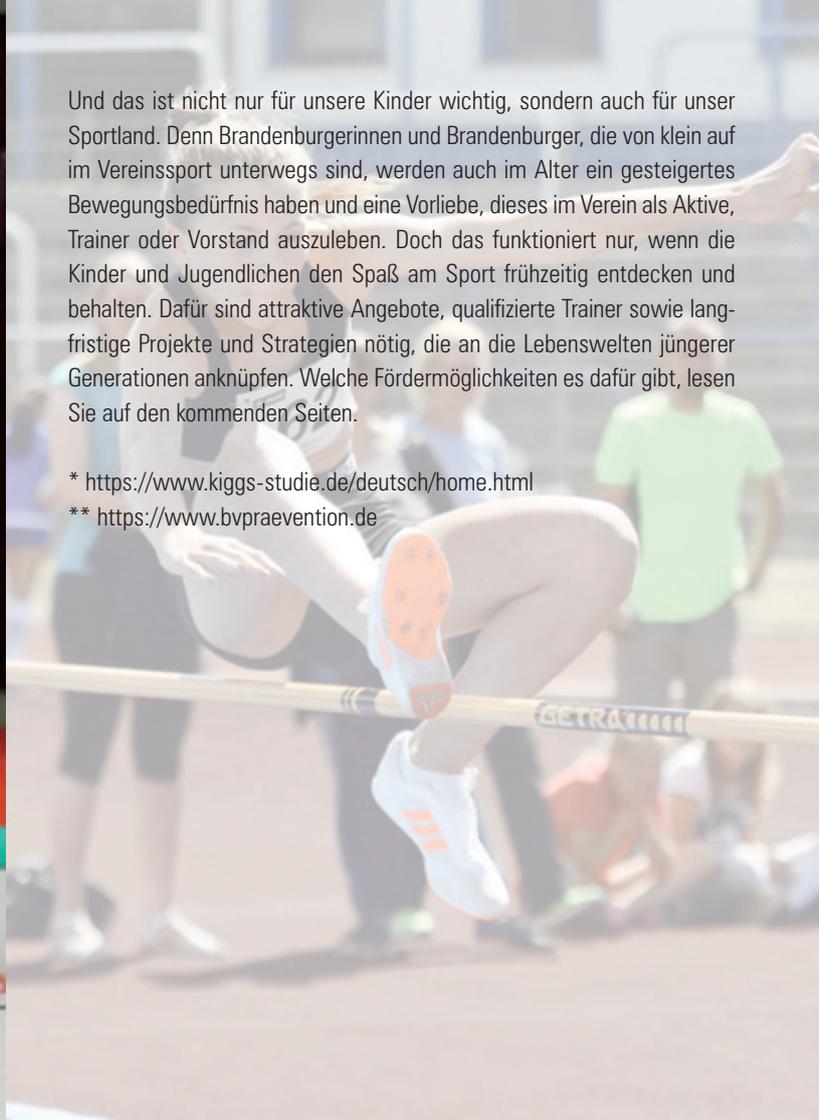




Und das ist nicht nur für unsere Kinder wichtig, sondern auch für unser Sportland. Denn Brandenburgerinnen und Brandenburger, die von klein auf im Vereinssport unterwegs sind, werden auch im Alter ein gesteigertes Bewegungsbedürfnis haben und eine Vorliebe, dieses im Verein als Aktive, Trainer oder Vorstand auszuleben. Doch das funktioniert nur, wenn die Kinder und Jugendlichen den Spaß am Sport frühzeitig entdecken und behalten. Dafür sind attraktive Angebote, qualifizierte Trainer sowie langfristige Projekte und Strategien nötig, die an die Lebenswelten jüngerer Generationen anknüpfen. Welche Fördermöglichkeiten es dafür gibt, lesen Sie auf den kommenden Seiten.

* <https://www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html>

** <https://www.bvpraevention.de>



ERSTE SCHRITTE IM SPORTLAND – KOOPERATION „SPORTVEREIN UND KITA“

Eine Partnerschaft für Gewinner

In der Lebenswelt von Kindern dürfen Bewegung, Spiel, Spaß und Sport nicht fehlen. Vieles davon lernen die Kleinsten bereits im Elternhaus kennen. Doch auch abseits von Mama und Papa sind sie viel unterwegs und erleben insbesondere in der Kita eine bewegte Umwelt. Gerade hier eröffnet sich für die Kinder – und für das Sportland – ein großes (Bewegungs-)Potenzial, das auch neben den herkömmlichen Vereinsangeboten erschlossen werden will. Das ist erfolgreich möglich, wenn lizenzierte Trainer und ausgebildete Erzieher zusammenarbeiten, wenn also Sport (Verein) und Pädagogik (Kita) gemeinsam ein Bewegungsprojekt gestalten – sei es mit klassischen Sportarten wie Fußball oder Turnen oder mit allgemeinen Bewegungsspielen.

Hier setzt die **Fördermaßnahme „Sportverein und Kita“** des Landessportbundes an. Mit viel Leben ausgeschmückt, sorgen solche sportlichen Kooperationen zwischen den beiden Institutionen nicht nur für eine bessere Entwicklung der Kinder, sondern machen auch die Kita und den Verein zu Gewinnern.



INFO



Das gewinnt mein Sportverein:

- Neue Mitglieder und Nachwuchssportler
- Frühe Bindung von Kindern an den Sport
- Ausbau der eigenen Sportangebote

Das gewinnt die Kita:

- Ausbau der Bewegungsangebote
- Transfer von Übungsleiterfachwissen
- Ausweitung des Kitakonzeptes in Richtung frühkindliche Bewegungserziehung
- Schärfung des pädagogischen Profils

Und so geht's

Die Basis einer erfolgreichen Kooperation wird vor Ort gelegt – mithilfe engagierter Kita-Erzieher sowie Vereinstrainer und einer gemeinsamen Idee, wie Kinder im Vorschulbereich regelmäßig sportlich bewegt werden können. Bei der Realisierung dieser Idee kommt dann die Förderrichtlinie „Sportverein und Kita“ ins Spiel. Mit bis zu **500 Euro pro Jahr** unterstützt der LSB die Umsetzung solcher Maßnahmen und erleichtert damit vielen die Entscheidungsfindung. Insgesamt 90.000 Euro (Stand 2018) stehen dafür jährlich zur Verfügung. Fördergeld, von dem bereits mehr als 200 Projekte Jahr für Jahr profitieren – und von dem noch mehr profitieren können. Zumal das Antragsverfahren kinderleicht ist: Haben sich die Kooperationspartner auf eine Idee geeinigt, füllen sie nur noch das Antragsformular aus und senden es rechtzeitig an den entsprechenden Stadt- bzw. Kreissportbund.



INFO



Voraussetzungen für die Förderung:

Ein wöchentlicher Bewegungskurs
über zwölf Monate mit

- mindestens zehn Teilnehmern sowie
- Übungsleitern mit DOSB-Lizenz und erweitertem polizeilichen Führungszeugnis

Art der Förderung:

Die Mittel werden als Zuschuss gewährt und sollen die Honorierung der Übungsleiter unterstützen.

Kontakt: Brandenburgische Sportjugend
(0331) 9 71 98 19, jugend@sportjugend-bb.de





WENN ES UM **SPORT** GEHT, SIND WIR DER RICHTIGE PARTNER

Wechseln & Vorteile sichern:
AOK-jetzt.de

Du trainierst. Du kämpfst. Du belohnst dich
und deinen Körper. Und wir belohnen dich dafür.
Mit der App FitMit AOK sammelst du Punkte.
Beim Joggen im Park, beim Training im Verein,
beim sozialen Engagement.



Jetzt App downloaden!



SPORT MACHT SCHULE – KOOPERATION „SPORTVEREIN – SCHULE“

Chancen im Ganztag

Nach dem Ende der Kita-Zeit verlagert sich der Lebensmittelpunkt der jungen Märker in die Schule. Von nun an verbringen die Mädchen und Jungen einen Großteil ihrer Zeit – erst recht seit der Einführung der Ganztagschule – in der Schule bzw. im Hort. Unterricht und außerunterrichtliche Angebote bestimmen ihren Alltag und prägen damit auch ihre Vorlieben in der Freizeit. Das ist für viele Vereine erst einmal ein Problem, denn so fehlt dem Nachwuchs am Nachmittag oftmals die Zeit für den organisierten Sport. Doch der Ganztag bringt auch Chancen für die Vereine, zumal dessen Konzept der Bewegung grundsätzlich eine große Bedeutung beimisst. Mit der **Fördermaßnahme „Sportverein – Schule“** will der Landessportbund Vereine noch stärker dazu animieren, den Schulalltag aktiv mitzubestimmen. Mit ihren Übungsleitern sollten die Vereine bzw. Verbände Kinder und Jugendliche mit passenden Sportangeboten ermutigen, sich zu bewegen. Und das alles eingebunden in den Schulalltag und frei von Leistungsdruck.

INFO



Bei der Kooperation kann die Schule ebenso vom Sportverein profitieren wie der Sportverein von der Schule. Schließlich schärfen die einen ihr Angebotsprofil dank des Sports, während die anderen durch ihre Teilnahme am Schulalltag zugleich aktive Mitgliedergewinnung, Werbung für den Verein sowie eine gezielte Talente-Sichtung betreiben können. Und schließlich wäre da noch die Fördermöglichkeit durch den LSB, der genau diese Kooperationen mit bis zu **500 Euro pro Schuljahr** (Stand 2018) unterstützt.





INFO



Voraussetzungen für die Förderung:

Ein Sportkurs pro Woche über ein ganzes Schuljahr (ausgenommen die Ferienzeit) mit

- mindestens zehn teilnehmenden Schülerinnen und Schülern sowie
- Sportlehrern oder Übungsleitern mit DOSB-Lizenz und erweitertem polizeilichen Führungszeugnis

Art der Förderung:

Die Mittel werden als Festbetrag für das Honorar der Maßnahmenleiter und für Kleinsportgeräte gewährt.

Kontakt: Landessportbund Brandenburg e.V.
(03 31) 9 71 98 0, info@lsb-brandenburg.de

Und so geht's

Bevor jedoch solch eine Kooperation Früchte trägt, sollten beide Kooperationspartner erst einmal ihre Vorstellungen, Möglichkeiten und Bedingungen unter einen Hut bringen. Der Verein muss sich zuvor darüber klar werden, welche Kompetenzen vorhanden sind, was konkret in welchem Umfang angeboten werden kann und welche Rahmenbedingungen dafür nötig sind. Anschließend macht ein Gespräch mit der Schule Sinn, wie und in welchem Umfang sich der Verein einbringen kann.

Als Grundlage einer erfolgreichen Zusammenarbeit gilt dann vor allem eines: eine sehr gute Kommunikation. Daher ist es wichtig, feste Ansprechpartner und Kommunikationsabläufe zu benennen. Darüber hinaus sollte geklärt werden, ob das Angebot dauerhaft in das Schulprogramm aufgenommen werden kann oder nur zeitlich begrenzt den Schulalltag bereichert.



LIEBER IM VEREIN ALS ALLEIN – FÖRDERPROGRAMM „HENRIETTAS BEWEGTE SCHULE“

Gemeinsam mehr bewegen

Spaß an der Bewegung, Gemeinschaftsgefühl, Siege oder Meisterschaften – die Motivation, Sport zu treiben, ist vielfältig. Eines aber verbindet alle Gründe: Es sind stets positive Gefühle, die Aktive dazu veranlassen, Sport zu treiben. Doch nicht bei jedem ist Sport positiv besetzt. Fehlende oder schlechte erste Erfahrungen sorgen bei einigen Kindern und Jugendlichen für Desinteresse oder gar Skepsis gegenüber dem Vereinssport. Um genau diese Heranwachsenden geht es dem Sportland bei seinem Förderprogramm **„Henriettas bewegte Schule“**, das gemeinsam mit der AOK Nordost, der Universität Potsdam und dem Ministerium für Bildung, Jugend und Sport ins Leben gerufen wurde. Es soll Sportvereinen helfen, **Kindern mit motorischen Defiziten** gesundheitsorientierte Stunden anzubieten, damit Bewegung auch für sie zum positiven Erlebnis und zur Selbstverständlichkeit wird. Frei von Leistungsdruck und Wettbewerbsregeln können die Kinder hier Spaß an der Bewegung erleben und bestenfalls in ein fitteres Leben starten. Die wettkampfbundenen Übungseinheiten können in der Schule und im Rahmen des Vereinsprogramms angeboten werden. Jede Maßnahme wird mit bis zu **500 Euro** bezuschusst. Wichtig dabei ist, dass es sich bei dem neuen Kurs um ein Gesundheitssportangebot handelt, dessen primäres Ziel es ist, die Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren. Entsprechend dürfte auch der Trainingsplan von normalen Vereinsangeboten abweichen, was eine besondere Herausforderung für den Übungsleiter darstellt. Diese lässt sich dank einer neu erarbeiteten **Fortbildung** der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg jedoch leicht meistern. Die von der AOK Nordost geförderte Fortbildung **„Übungsleiter C - Henriettas bewegte Schule“** zeigt den Übungsleitern auf, wie Übungseinheiten speziell für Kinder mit motorischen Defiziten zu planen, zu organisieren und anzuleiten sind. Ziel des Sportlandes ist es, dafür im ganzen Land mindestens 200 Übungsleiter fit zu machen.

INFO



Voraussetzungen für die Förderung:

- Ein wöchentlicher Bewegungskurs über ein ganzes Jahr mit
- mindestens zehn teilnehmenden Schülerinnen und Schülern sowie
 - Übungsleitern mit DOSB-Lizenz und erweitertem polizeilichen Führungszeugnis

Kontakt: Brandenburgische Sportjugend (Förderung)
(0331) 9 71 98 19, jugend@sportjugend-bb.de

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (Ausbildung)
(0331) 9 71 98 41, info@esab-brandenburg.de

Finanzgruppe



FEUERSOZIETÄT
BERLIN BRANDENBURG
VERSICHERUNGEN SEIT 1718

Seit 300 Jahren.
Und in Zukunft.



Ein Unternehmen der Versicherungskammer



**Unsere
Lieblingsdisziplin:
Versicherungen.**

GEBORGENHEIT FÜR UNSERE ZUKUNFT – KINDER- UND JUGENDSCHUTZ IM SPORT

Prävention und Intervention

Glänzende Augen, unbeschwertes Lachen, pure Freude – der Spaß am Sport lässt Kinderherzen höher schlagen. Diese Lebenslust ist aber nicht nur die höchste Belohnung für den organisierten Sport, sondern auch eine große Verpflichtung, schließlich sollen sich Kinder und Jugendliche in den Vereinen des Sportlandes geborgen fühlen. Daher gilt es für unsere Vereine und Verbände, sich aktiv für den Schutz des Nachwuchses einzusetzen. Gleichzeitig bietet der Sport aber auch die große Chance, Grenzverletzungen im Alltag zu erkennen und Hilfe anzubieten. Der Landessportbund hat mit seiner Brandenburgischen Sportjugend dafür sowohl einen **Leitfaden** als auch einen **Ehrenkodex** erarbeitet sowie **Kinderschutzfachkräfte** ausgebildet und in allen Teilen des Landes installiert. Damit steht den Vereinen in jedem Kreis bzw. jeder kreisfreien Stadt eine Fachkraft zur Verfügung, die Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt leiten und Vereine beraten. Erste Anlaufstelle für alle Sportvereine ist dabei die **Brandenburgische Sportjugend** (BSJ). Sie sensibilisiert ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sport, Anzeichen bzw. Verdachtsmomente ernst zu nehmen und für solch einen „Krisenfall“ gewappnet zu sein.



INFO



Die Broschüre „Kinderschutz im Sport“ sowie der Ehrenkodex sind online unter www.lsb-brandenburg.de verfügbar.

Kontakt:

Steffen Müller
(0331) 9 71 98 36,
s.mueller@sportjugend-bb.de



So geht's

Alle Sportvereine in Brandenburg, die Kinder und Jugendliche in ihren Reihen haben, sollten sich diesem Thema widmen. Die beste Prävention gegen sexuellen Missbrauch ist der offene Umgang mit diesem Thema und die Schaffung einer **aktiven Öffentlichkeitsarbeit**. So wird ein eindeutiges Signal für Eltern und ihre Kinder, ehrenamtliche Übungsleiter sowie Trainer und besonders gegenüber potenziellen Tätern gesetzt. Gleichzeitig ist es wichtig, ein **Präventionskonzept** mit einem **Handlungsleitfaden** für den Verein zu entwickeln, um zum einen die Kinder und Jugendlichen vor Gefahren, zum anderen aber auch Übungsleiter und Trainer vor unberechtigten Vorwürfen zu schützen.

Bei einem konkreten Verdacht auf sexuelle Übergriffe auf Kinder oder Jugendliche geraten meist alle Beteiligten unter großen Handlungsdruck. Dabei reichen die Reaktionen von Dramatisieren und übereiligen Handeln bis hin zur Bagatellisierung und der Versuchung, wegzuschauen. Vereinsverantwortliche haben bei gewichtigen Anhaltspunkten für das Vorliegen einer Kindeswohlgefährdung die **Verpflichtung**, einen Fachdienst hinzuzuziehen, wie es ihn bei der BSJ, den Kreis- und Stadtsportbünden und in den Beratungsstellen vor Ort gibt. Weitergehende Handlungsempfehlungen sowie wichtige Informationen zur Prävention gibt es in der LSB-Broschüre „**Kinderschutz im Sport**“. Sie gibt unter anderem konkrete Anleitungen und praktische Hilfen zur pädagogischen und organisatorischen Umsetzung des Kinderschutzes in den Vereinen. Verantwortliche in Vorständen sowie im Trainings- und Übungsbetrieb erhalten damit mehr Handlungssicherheit in Bezug auf den Schutz von Kindern und Jugendlichen.

defendo 
Assekuranzmakler GmbH

Offizieller Versicherungspartner
des LSB Brandenburg



sicher sein

Unfälle können überall passieren –
Private Unfallversicherung über defendo

defendo-assekuranzmakler.de

Philipp Schneckmann

T +49 (0) 151 - 677 05 094

philipp.schneckmann@defendo-assekuranzmakler.de

T +49 (0) 30 374 42 96 12

F +49 (0) 30 374 42 96 60

ZUSAMMEN wachsen

Das habe ich beim Sport gelernt

lsb-brandenburg.de



Wer Sport macht, lernt – sein Leben lang!

Denn Sport fördert die persönliche Entwicklung. Davon profitieren im Sportland Brandenburg jährlich rund 116.000 Kinder und Jugendliche sowie 232.000 Erwachsene. Das macht unsere 3.000 Sportvereine zu den beliebtesten Bildungsstätten im Land.

www.lsb-brandenburg.de



BRANDENBURG.
ES KANN SO EINFACH SEIN.



ÜBER DEN TELLERRAND – AKTIV AUCH AUSSERHALB DES VEREINS

Talentsuche, Sportabzeichen und Karrierestart

Um Kinder möglichst früh für den Sport zu begeistern, hat das Sportland – auch abseits seiner Förderprogramme „Kooperation Sportverein – Kita“ (Kapitel 2) und „Kooperation Sportverein – Schule“ (Kapitel 3) – die Bildungseinrichtungen mit ins Boot geholt. So hat die Brandenburgische Sportjugend für einen sportlichen Alltag in Kindergärten das **Gütesiegel „Bewegungskita“** entwickelt. Es wird an Kitas des Landes als Auszeichnung für sehr gute Kitaarbeit im Bereich Sport und Bewegung vergeben. Wie man diese erreichen kann, zeigen unter anderem die Kitas und Horte der LSB SportService Brandenburg gGmbH, die als Modellstandorte für das gesamte Land mit einem bewegungs- und gesundheitsorientierten Konzept arbeiten. Zudem werden bei der landesweiten **Kita-Olympiade „Immer in Bewegung mit Fritzi“** der Bewegungsdrang der Kinder in besondere sportliche Bahnen gelenkt und verschiedene Sportarten spielerisch an den noch sehr jungen Mann oder die gleichaltrige Frau gebracht.

Bei der **Talentiadeserie** des Landessportbundes hingegen werden jene Schulkinder zu regionalen Veranstaltungen eingeladen, die in einem zuvor an allen Brandenburger





Spitzensport im Vordergrund, um den Besten einen nahtlosen Übergang in den Erwachsenenbereich zu ermöglichen.

Für Kinder, die beim EMOTIKON-Test in Klasse drei dagegen unterdurchschnittlich abgeschnitten haben, stehen Kurse des Förderprogramms **„Henriettas bewegte Schule“** (Kapitel 4) bereit.

Abseits dieser besonderen Angebote bringt auch der **Sparkassen Sportabzeichenwettbewerb** der Schulen ordentlich Bewegung in den schulischen Alltag. Regelmäßig ausgeschrieben, sorgt der Wettstreit, welche Einrichtungen die meisten Sportabzeichen sammeln, Jahr für Jahr bei tausenden Schülerinnen und Schülern für ein Erfolgserlebnis.

Solche Erfolgserlebnisse gibt es bei den alle zwei Jahre stattfindenden **Kinder- und Jugendsportspielen** des Landes in Hülle und Fülle. Dort gehen ebenfalls tausende junger Aktive in mehr als 20 Sportarten an den Start, um sich und dem Sportland ihr Können zu beweisen.

Schulen durchgeführten **EMOTIKON-Test** eine besondere sportliche Begabung bewiesen haben. Bei den jährlich rund 25 Talentiade-Veranstaltungen können sich die Drittklässler in verschiedenen Sportarten ausprobieren und bestenfalls ein neues Hobby finden. Im Gegenzug treffen die Vereine der Region auf talentierte Mädchen und Jungen und damit auf ihre Zukunft. Eine erfolgsversprechende Zukunft, an der auch die etwa **170 Landesstützpunkte** in Brandenburg konsequent arbeiten. Diese fördern die talentiertesten Nachwuchsakteure aus den Vereinen der jeweiligen Region dank eines zusätzlichen qualitativ hochwertigen Trainings. Damit sind diese Landesstützpunkte für viele Athletinnen und Athleten ein Sprungbrett in eine erfolgreiche Karriere im Sport, die an den vier **Sportschulen des Landes** weiter forciert werden kann. Dort, in Cottbus, Frankfurt (Oder), Luckenwalde oder Potsdam, steht das Aufbau- und Anschlusstraining mit dem Ziel

Noch mehr Informationen zum Thema finden Sie auf der LSB-Homepage www.lsb-brandenburg.de.

Dort stehen auch noch diese Titel der Reihe „Mein Verein 2020“ bereit:

FIT FÜR MORGEN:

SO STÄRKE ICH MEINEN VEREIN MIT GESUNDHEITSSPORT



FIT FÜR DIE UMWELT:

SO SCHONT MEINE SPORTSTÄTTE NATUR UND VEREINSKASSE



FIT AB 40:

SO GRÜNDE ICH EINE SPORTGRUPPE FÜR ÄLTERE



IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Landessportbund Brandenburg e.V.
Schopenhauerstraße 34, 14467 Potsdam
Tel.: (03 31) 9 71 98 - 0
info@lsb-brandenburg.de

Verantwortlich:

Andreas Gerlach (Vorstandsvorsitzender), Fabian Klein (Referatsleiter Kommunikation)

Redaktion:

Fabian Klein, Marcus Gansewig

Bildnachweis: Landessportbund Brandenburg e.V., pixabay (S. 16)



GS Druck
und Medien GmbH

Gesamtherstellung:

G&S Druck und Medien GmbH

Stand 09/2018 | 1. Ausgabe

DURSTIG AUF ERFOLG?

Dann können Sie bei uns punkten...
mit der Getränke Hoffmann Sport- und
Vereinsförderung!

Sammeln Sie mit Ihrem ganzen Verein bei jedem Einkauf Punkte und
bekommen Sie dafür wertvolle Prämien wie z.B. Trikots oder
Sporttaschen von JAKO!

Nähere Infos erhalten Sie in allen Getränke Hoffmann Filialen oder
unter www.getraenke-hoffmann.de!



gen-com.de

Getränke muss man können.

Getränke
HOFFMANN

A swimmer in a pool, wearing a swim cap and goggles, is shown in profile, leaning forward. The swimmer is holding a kickboard. The background shows other swimmers in the pool. The entire image is overlaid with a dark orange color.

MEIN VEREIN 2020