

Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V.

Frauenkonzept

Version für den Vereinspreis Deutscher Ruderverband 2020
Thema: **Stärkung von weiblichem Engagement – so geht's!**



Fotos: Anne J. Schieck/Roswitha Brunzlaff/Theresa Köhler/Kersten Kraft/Hannah Büttner/Gregor Fuchshuber

Inhaltsverzeichnis

ABSTRACT	3
HISTORISCHE ENTWICKLUNG DES ARVL.....	4
BAUSTEINE DES FRAUENKONZEPTS	6
LÜCKENLOSE TRAININGSGRUPPENSTRUKTUR.....	7
APP-BASIERTE TRAININGSORGANISATION	8
SICHTBARKEIT DES FRAUENTRAININGS.....	9
BEDARFSGERECHTE TRAININGSGESTALTUNG.....	10
INTERNE & EXTERNE VERANSTALTUNGEN	12
MEDIENPRÄSENZ DER FRAUEN	14
ENGAGEMENT IM VEREIN	15
GRIT KRÄMER, VORSTAND & MITGLIEDERVERWALTUNG	16
SILVIA SCHRÖDER, LEITERIN DER DAMENGRUPPE	17
ANNE J. SCHIECK, LEITERIN DER FRAUENGRUPPE	17
ROSWITHA BRUNZLAFF, TRAINERIN DER KINDERGRUPPE	18
KERSTEN KRAFT, TRAINERIN DER WIEDEREINSTEIGER	18
SUSI ZAUSCH, TRAINERIN DER FREIZEITGRUPPE & IM HOCHSCHULSPORT	19
SYLKE ZIRNSTEIN, STEUERFRAU DER DAMENGRUPPE	19
BEATE SCHÖNE, ZIMMERVERMIETUNG	20
ELKE CIBULKA, BEIRAT BAU & ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	20
ANWERBUNG ÜBER DEN HOCHSCHULSPORT.....	21
ZUSAMMENFASSUNG & AUSBLICK	22
IMPRESSUM	23

Abstract

Der Akademische Ruderverein zu Leipzig e.V. hat sich im Laufe seiner Geschichte von einem reinen Männerverein zu einem Verein mit einer starken Frauenriege gewandelt. Während es **in den 1980er Jahren nur 2 bis 3 Frauen im ARVL** gab, sind **heute 54 Frauen als Ruderinnen, Trainerinnen und in Gremien tätig**. Der Verein bietet Frauen Trainingsgruppen für alle Altersklassen und Leistungsinteressen, wobei die Teilnahme an den Trainingseinheiten flexibel gestaltet wird – jeder kann nach Wunsch an jedem Training teilnehmen, auch gemeinsam mit den Männern. Dadurch wird das Gemeinschaftsgefühl, gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung gestärkt. Dazu gehört, dass die Stärkung der Frauen im Verein auch von den Männern getragen wird. Ein **Schlüsselfaktor ist die Sichtbarkeit der Frauen** im alltäglichen Vereinsleben und bei Regatten. Die Kommunikation von weiblichem Engagement hat Vorbildfunktion und motiviert andere Frauen dazu sich einzubringen. Entscheidend ist hier, dass der ARVL Engagement zulässt und Frauen aktiv in die Gestaltung des Vereinslebens einbezieht.

Welche Projekte und Maßnahmen haben Sie in Ihrem Verein entwickelt?

Der ARVL hat Frauen im Verein durch folgende Maßnahmen gestärkt:

- Trainingsgruppen für alle Altersklassen (Kinder, Junioren, Frauen, Damen)*
- Trainingsgruppen nach Leistungsinteresse (Wiedereinsteiger, Freizeitgruppen, Frauenachter mit geringer Wettkampfbeteiligung, gemixte Leistungsgruppe)
- Anpassung des Trainingsprogramms an die Wünsche der Frauen (laut Umfrageergebnisse, z.B. Anzahl der Trainingseinheiten, Inhalt der Trainingseinheiten, individuelle Trainingsprogramme)

- Starke Sichtbarkeit der Frauen über soziale Medien und im Verein
- Vereinsübergreifende Trainingsorganisation über eine App (Spond)
- Anwerbung neuer Mitglieder u.a. über den Hochschulsport
- Ehrung von Engagement im Verein
- Teilnahme an internen und externen Veranstaltungen
- Befragung der Frauen zur Zufriedenheit im Verein

Für das Jahr 2020 sind weitere Maßnahmen geplant, welche die Wünsche der Frauen berücksichtigen, darunter eine Einweisung ins selbstständige Einerfahren und das Angebot einer Ruderpartnerbörse.

Welche Vorteile sehen Sie für Ihren Verein durch die Projekte und/oder Maßnahmen? Welche Erfahrungswerte haben Sie bereits gemacht?

Die Einführung neuer Trainingsgruppen trägt heute dazu bei, dass ARVL-Mitglieder ihr ganzes Leben im Verein verbringen können und stets eine passende Trainingsgruppe finden. Zudem können Interessierte aller Leistungs- und Altersklassen leicht integriert werden, sodass die **generelle Altersstruktur im Verein gesünder und zukunftsgerechter** wird. Vor Einführung der Gruppen gab es eine sichtbare Lücke in der Altersstruktur zwischen 16 und 45 Jahren, die nun langsam geschlossen wird. Zudem entsteht derzeit ein regelrechter **Sogeffekt zwischen Angebot, Frauenanteil, Sichtbarkeit, Motivation und Engagement**. Je mehr Angebote es im Verein gibt, desto mehr Frauen werden im Verein aktiv, desto motivierter sind die Frauen, selbst Engagement zu zeigen und je sichtbarer dieses Engagement wird, desto mehr Frauen möchten im Verein aktiv werden. Dies zeigt sich schon jetzt an der **erhöhten Anfrage von interessierten Frauen**, die sich zum Schnuppertraining oder intern für bestimmte Aufgaben melden.

* Die Gruppe der „älteren Frauen“ wird im ARVL generell als Damenachter bzw. Damengruppe bezeichnet. Die „jüngeren“ Frauen werden generell als Frauengruppe bzw. Frauenachter bezeichnet. Jedoch wird keine klare Trennung nach Alter durchgeführt. Bitte beachten Sie dies im weiteren Dokument.

Historische Entwicklung des ARVL

Der Akademische Ruderverein zu Leipzig e.V. wurde am 26.11.1926 gegründet und war bis 1990 durch eine enge Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig geprägt. Ende der 60er Jahre wurde die Hochschulgemeinschaft der damaligen Karl-Marx-Universität zum beliebten Anlaufpunkt ehemaliger Leistungssportler des SC DHfK. 1990 wurde der Ruderverein von der Universität Leipzig abgekoppelt und im April 1991 als Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V. neu gegründet.

Durch den Zulauf ehemaliger Leistungssportler waren insbesondere Männer in den Verein gekommen. In den 80er Jahren gab es im Verein etwa 3 Frauen. Historisch gesehen war der ARVL daher ein Männerverein mit entsprechend schwerem Bootsmaterial, rein männlichen Trainingsgruppen und Gremienmitgliedern.

Ab den 90er Jahren wurden nach und nach mehr Frauen aufgenommen, die individuell im Doppelzweier bzw. Doppelvierer trainierten und auch an Wettkämpfen teilnahmen. So starteten die Frauen beispielsweise im Jahr 2003 in einer Renngemeinschaft im Doppelvierer bei der Fisa-Masters. Erst 2012 schloss sich der Damenachter zusammen. Die Trainingsgruppe „Damenachter“ war bis 2018 auch die einzige feste Trainingsgruppe der Frauen. Diese wurde 2019 durch eine weitere Frauengruppe ergänzt.

23% aller Mitglieder des ARVL sind Frauen (d.h. 54 Frauen, Stand: Januar 2020), wobei 100% davon aktive Ruderinnen oder Trainerinnen sind und regelmäßig an mindestens einer Regatta teilnehmen.



Oben: 2001, Euro-Masters München. Foto: ARVL Archiv.
Mitte: 2002, Fisa-Masters Vichy. Foto: ARVL Archiv.
Unten: 2003, German Masters Open Duisburg. Foto: ARVL Archiv.



2009, Henley MW8E+. Foto: ARVL Archiv.



2012, Rund um den Wannsee. Foto: ARVL Archiv.



2019, Ruder-Bundesliga, Leipzig. Foto: Alexander Pischke.



2017, Starnberg Roseninsel-Regatta. Foto: ARVL Archiv.



2019, Mix-Achter bei der Roseninsel-Regatta. Foto: Petra Röhrbein.



2013, Fisa-Masters, Varese. Foto: ARVL Archiv.



2019, Damenachter bei der Roseninsel-Regatta. Foto: Walter Frisch.

Bausteine des Frauenkonzepts

Das Frauenkonzept des ARVL ist über die Jahre durch das Engagement einzelner Mitglieder gewachsen. Auch wenn es im Rahmen der Ausschreibung zum Vereinspreis 2020 des DRV erstmals ausführlich niedergeschrieben wird, wurden die Ziele des Konzepts bereits verfolgt.

Ziele des ARVL sind:

- Trainingsgruppen für alle Frauen jeden Alters anbieten
- Erhöhung der Frauenquote im Verein und seinen Gremien
- Aufstellung zwei stabiler Frauenachter
- Regelmäßigen Trainingsbetrieb in den Gruppen garantieren
- Stärkung des Frauenbilds im Verein über starke Medienpräsenz und Kommunikation von Erfolgen
- Regelmäßige Aufstellung von Frauenbooten bei Wettkämpfen
- Stärkung des Engagements durch persönliche Ehrungen
- Stärkere Vernetzung der Frauen und Frauengruppen untereinander

Die Ziele leiten sich aus den früheren und bestehenden

Herausforderungen des Frauentrainings ab:

- Fehlende Trainingsgruppen für Frauen zwischen 16 und 45 Jahren
- Keine Kommunikation der Erfolge einzelner Frauen in Wettkämpfen
- Mangelnde Informationen über bestehende Trainingsgruppen
- Mangelhaftes Angebot an Trainingseinheiten mit Trainerbegleitung
- Keine Informationen über nutzbare Frauenboote
- Mangelnde Vernetzung der Frauen im Verein untereinander
- Überwiegend schweres Bootsmaterial für schwere Ruderer

Die einzelnen Elemente werden im Folgenden detailliert dargestellt, wirken jedoch zusammen und miteinander für die Stärkung der Frauen.



Fotos: ARVL Archiv, Anne J. Schieck, Alexander Pischke/Ruder-Bundesliga 2019, Elisabeth Liebmann.

Lückenlose Trainingsgruppenstruktur

Aufgrund der historischen Entwicklung war der Frauenanteil im ARVL bisher nie über 26%. Das Training erfolgte unter den wenigen Frauen individuell oder in kleinen Gruppen, sodass interessierte Frauen wenig Anschluss fanden und der Frauenanteil relativ gering blieb. Erst mit der Gründung des Damenachters 2012 gab es für Frauen eine Anlaufstelle, was sich auch in der anschließenden Erhöhung des Frauenanteils zeigte.

Jedoch blieb ein langfristiger Effekt aus, da bis 2018 nur drei Trainingsgruppen für weibliche Mitglieder angeboten wurden: der Damenachter, die Kinder- und die Freizeitgruppe. Dadurch kamen junge Frauen nicht zum ARVL oder verließen den ARVL nach der Kindergruppe.

Die Einführung von **Trainingsgruppen für alle Altersklassen** ist daher fester Bestandteil des Vereinskonzpts, da dies langfristig für die Zukunftsfähigkeit des Vereins von Bedeutung ist:

- Okt. 2018 Einführung der Juniorengruppe (m/w)
- Apr. 2019 Einführung der „jungen“ Frauengruppe (w)
- Sept. 2019 Einführung der Leistungsgruppe (m/w)
- Sept. 2019 Einführung der Wiedereinsteigergruppe (m/w)

Alter	Frauen	%	Trainingsgruppe
6-14	4	7%	Kinder (m/w)
15-18	3	6%	Junioren (m/w)
19-26	6	11%	Frauen (w), Wiedereinsteiger (m), Leistungsgruppe (m/w)
27-40	13	24%	Frauen (w), Damen (w), Wiedereinsteiger (m), Leistungsgruppe (m/w)
41-60	20	37%	Frauen (w), Damen (w)
61-100	8	15%	Damen (w)
Gesamt	54		

Tab. 1 Trainingsgruppenstruktur für Frauen (Stand: Januar 2020)

Die Zuordnung in die Gruppen erfolgt nicht strikt nach Alter, sondern nach Trainingswunsch und -möglichkeit. Einzig in der Leistungsgruppe muss mindestens 3x pro Woche trainiert werden. Die **Teilnahme an allen Trainingseinheiten aller Trainingsgruppen** (mit Ausnahme des Kinder- und Juniorentrainings) steht frei.

Der Vorteil: Unsere Mitglieder können ihr **ganzes Leben im Verein** aktiv sein und finden stets eine **passende Trainingsgruppe**, egal ob sie Wettkämpfe oder nur in der Freizeit fahren wollen. Das gemeinsame Training von Männern und Frauen fördert das Gruppengefühl im Verein.

Das Ziel ist es, dass der ARVL für jüngere Frauen attraktiver wird und auch in Zukunft fähige Frauenmannschaften bieten kann.

Der Effekt ist – wenn auch noch nicht in den Zahlen sichtbar – bereits zu spüren, da viele junge Frauen zum Schnuppern in die Trainingsgruppen kommen. Wir erwarten einen Anstieg des Frauenanteils.

Jahr	Frauen	Zuwachs	W %	Gesamt
2000	26		26%	99
2004	30	+4	26%	117
2007	26	-4	21%	122
2010	32	+6	23%	141
2014	37	+5	21%	179
2015	45	+8	23%	197
2018	52	+7	23%	225
2019	53	+1	24%	220
Jan 2020	54	+1	23%	232

Tab. 2 Frauenentwicklung im ARVL, 2000-2020



App-basierte Trainingsorganisation

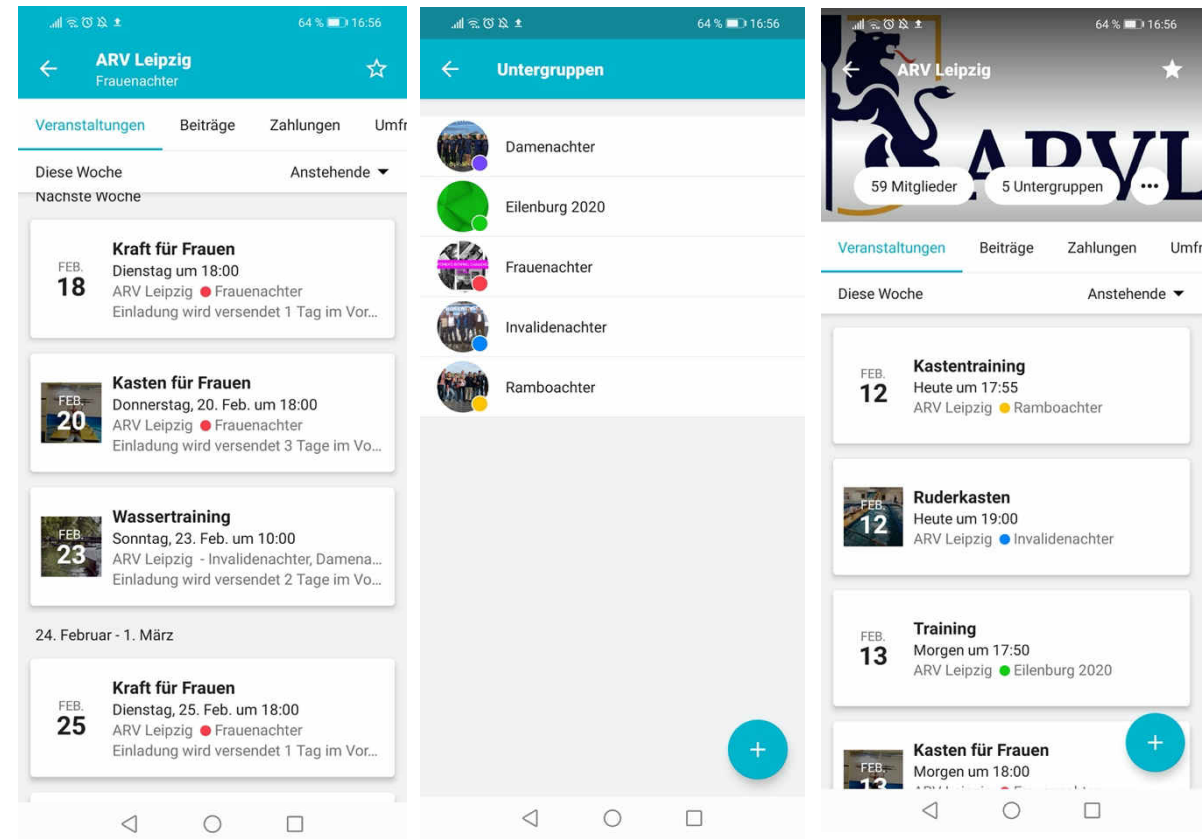
Seit 2019 organisieren sich die einzelnen Trainingsgruppen im ARVL über die App „Spond“. Dort werden die einzelnen Mitglieder den Trainingsgruppen zugeteilt. Die Organisation von Veranstaltungen für alle Mitglieder des Vereins ist ebenfalls möglich.

Die App wurde von allen Mitgliedern gut angenommen, da sie viele Vorteile bietet:

- Klare Planung der Trainingseinheiten
- **Einfache Trainingsplanung** durch klare Ab- oder Zusage
- Motivation des Einzelnen, da sichtbar ist, wer kommt
- Weniger Organisationsaufwand für die Gruppenleiter
- **Gruppenübergreifend angebotene Trainingseinheiten** werden für alle sichtbar und zugänglich
- Fehlende Plätze im Achter oder Vierer können leicht durch Mitglieder anderer Gruppen aufgefüllt werden
- Überblick über alle Mitglieder in den Trainingsgruppen
- Gemeinsames Training von Männern und Frauen

Die geplanten **Regatten** werden ebenfalls über Spond angekündigt, sodass alle Mitglieder vorab bereits ihre Teilnahme bestätigen und einplanen können. Dies erleichtert auch die Organisation des Bootstransports und der Unterkünfte.

Frauen, die nicht auf Spond sind, können die Aushänge zu den Trainingseinheiten nutzen.



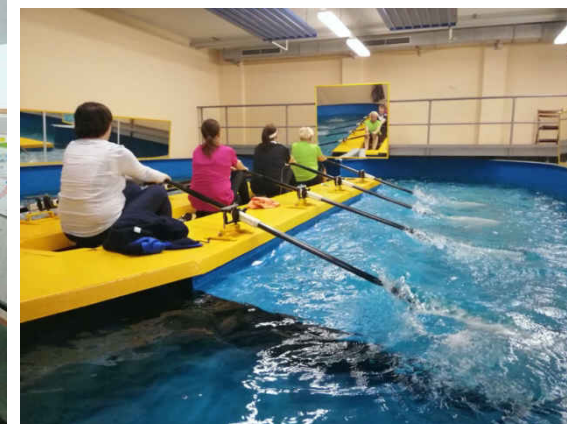
Screenshots der Trainingsorganisation über Spond.
[Eilenburg 2020 ist die gemixte Leistungsgruppe,
Invalidenachter & Ramboachter sind Männergruppen]

Sichtbarkeit des Frauentrainings

Noch im Jahr 2017 konnten Frauen, die neu in den Verein eintreten wollten, nur mittwochs 17 Uhr bei den Damen, in der Freizeitgruppe oder individuell trainieren. Es gab keine Übersicht über die Trainingszeiten der bestehenden Gruppen.

Mit der Einführung der Junioren (2018), der jungen Frauengruppe (2019), der Wiedereinsteiger (2019) und der gemischten Leistungsgruppe (2019) konnten diese Lücken gefüllt werden. Bestehende und neue Mitglieder bzw. Personen in der Testphase erhalten seither eine **transparente Darstellung aller Trainingsangebote** in Form von Aushängen im Verein und über Spond.

Ziel ist es, **alle Frauen in Trainingsgruppen zu integrieren**, insbesondere jene, die individuell trainieren. Dies führt zu einer **erhöhten Teilnehmerzahl in Trainingsgruppen** und damit die Möglichkeit für **Training im Vierer oder Achter**, ein **erhöhtes Gemeinschaftsgefühl**, **größere Motivation** und eine besseren **Vernetzung unter den Mitgliedern**. Zudem können Mitglieder jeden Tag in zumindest einer Gruppe trainieren.



L: Stabilität mit der Leistungsgruppe, R: Kastentraining der Damen
Fotos: Anne J. Schieck

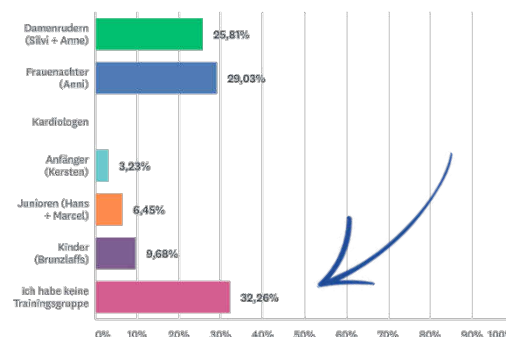
Frauentraining - Winter

Tag	Zeit	Gruppe	Einheit	Power
Montag	18 Uhr	Ambitioniert Mix	Kasten*	👍👍👍
	19 Uhr	Ambitioniert Mix	Stabilität*	👍👍👍
Dienstag	18 Uhr	Frauenachter	Kraft*	👍👍
Mittwoch	17 Uhr	Damenachter	Kasten	👍👍
	18 Uhr	Damenachter	Kasten	👍👍
Donnerstag	18 Uhr	Frauenachter	Kasten*	👍👍
	19 Uhr	Ambitioniert Mix	Stabilität*	👍👍👍
Freitag	16 Uhr	Wiedereinsteiger	Alles	👍
Samstag	10 Uhr	Ambitioniert Mix	Wasser*	👍👍👍
Sonntag	10 Uhr	Alle Gruppen	Wasser*	👍👍

* Anmeldung bitte über Spond.

Bist du in einer festen Trainingsgruppe?

Answered: 31 Skipped: 1



Frauentraining - Sommer

Tag	Zeit	Gruppe	Einheit	Power
Montag	18 Uhr	Frauenachter	Kraft*	👍👍👍
	19 Uhr	Ambitioniert Mix	Stabilität*	👍👍👍
Dienstag	17 Uhr	Freizeitgruppe	Wasser	👍👍
	18 Uhr	Frauenachter	Wasser*	👍👍👍
Mittwoch	17 Uhr	Damenachter	Wasser	👍👍
Donnerstag	18 Uhr	Frauenachter	Wasser*	👍👍👍
	19 Uhr	Ambitioniert Mix	Stabilität*	👍👍👍
Freitag	16 Uhr	Wiedereinsteiger	Wasser	👍
	17 Uhr	Freizeitgruppe	Wasser	👍👍
Samstag	10 Uhr	Ambitioniert Mix	Wasser*	👍👍👍
Sonntag	10 Uhr	Alle Gruppen	Wasser*	👍👍

* Anmeldung bitte über Spond.

Das Power-Niveau ist natürlich nur ein Witz. Jeder gibt immer 👍👍👍!

Bedarfsgerechte Trainingsgestaltung

Im Januar 2020 startete der ARVL eine Umfrage unter den Frauen des Vereins, um die Zufriedenheit mit dem Trainingsbetrieb zu bewerten und nach Bedarf zu verbessern.

Die Umfrage ergab, dass

- sich Frauen zwischen 2-3 Trainingseinheiten pro Woche wünschen (43,33% 2-3x, 20% 3-4x, 20% 1x pro Woche)
- Frauen im Sommer ein Wassertraining unter der Woche (96,30%) und ein Wassertraining am Wochenende (59,26%) bevorzugen, andere Trainingsformen (Kraft, Stabilität, Ergometer) sind nicht notwendig (<8%)
- sich Frauen im Winter ein abwechslungsreiches Training im Kasten (48,15%), Kraft (33,33%), Ergometer (33,33%), Stabilität (29,63%) und Wasser am Wochenende (29,63%) wünschen

Als Erfolg zu verzeichnen ist, dass die **aktuelle Trainingsgestaltung bereits** überwiegend **den Wünschen der Frauen** entspricht. Allein durch die Vernetzung der einzelnen Trainingsgruppen, sollten **im Sommer 2020 mehr Wassertrainingseinheiten** als bisher möglich sein.

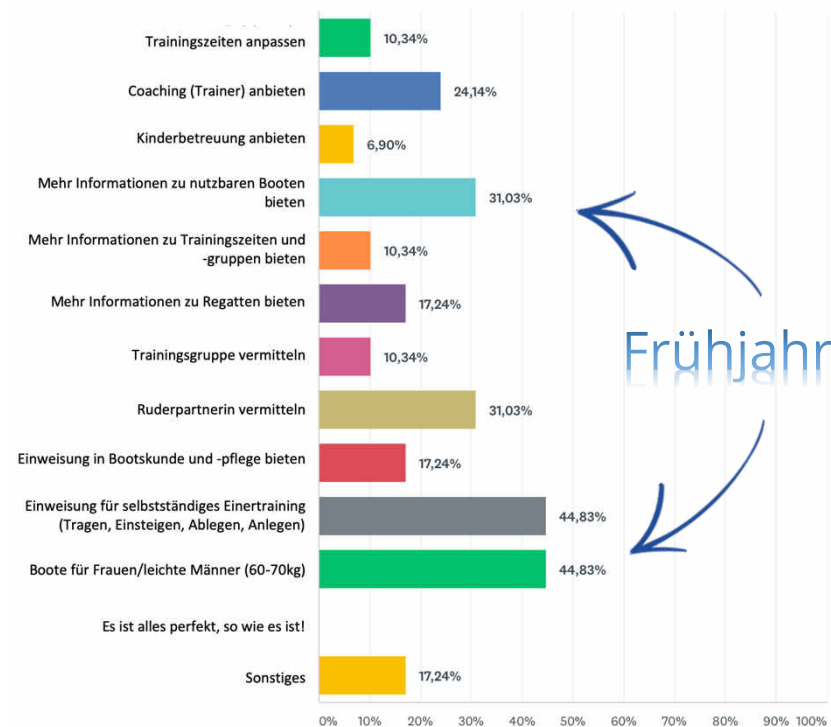
Die **Einweisung ins selbstständige Einerfahren** wird im Rahmen der für neue Mitglieder erforderlichen Technikstufenprüfungen ab 2020 auch für Frauen angeboten. Es wird darauf geachtet, dass diese **Einer für Frauen leicht zugänglich** gelagert werden.

Der Wunsch nach mehr Booten für Frauen bzw. leichte Männer wird teils durch die Bereitstellung von mehr **Informationen über nutzbare Boote** und teils durch die Reparatur bestehenden Materials gedeckt.

Ein möglicher Bedarf an Kinderbetreuung durch den ARVL wurde von der Umfrage nicht bestätigt. Jedoch wird der Wunsch nach einem Trainer vor allem in Kombination mit den Trainingszielen deutlich.

Was könnte der ARVL ändern, damit du so trainieren kannst, wie du möchtest?

Answered: 29 Skipped: 3



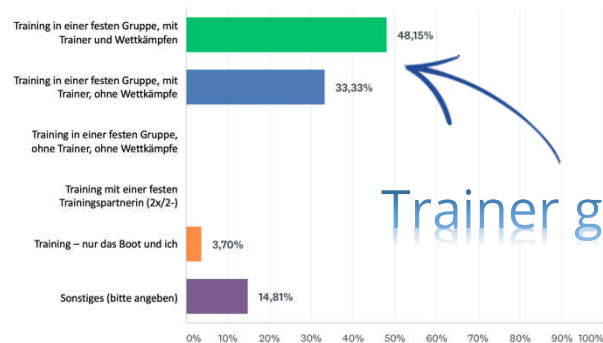
Bedarfsgerechte Trainingsgestaltung

Die Umfrage ergab weiterhin, dass die meisten Frauen den Doppelzweier (65,22%) und gleichermaßen Einer, Doppelvierer und Riemenachter (je 47,83%) bevorzugen. Der Bootsbestand des ARVL deckt den **Bedarf an Freizeitbooten für Frauen**. Jedoch gibt es ein Defizit an Wettkampfbooten, das zukünftig adressiert werden muss.

Schließlich hat die ARVL-Umfrage ergeben, dass fast 50% aller Frauen **an Wettkämpfen teilnehmen** möchten. Seit 2012 nimmt der Damenachter jedes Jahr an der Roseninselregatta teil. Die Regatta ist das Saisonziel der Damen und damit auch **Hauptmotivation zum Training**.

Wie stellst du dir dein Wunschtraining auf dem Wasser vor?

Answered: 27 Skipped: 5



Trainer gewünscht!

Die Frauengruppe hat im Jahr 2020 bereits einige Regatten geplant, an denen sie zusammen mit den Männern teilnehmen möchte. Die **Teilnahme an Regatten wird trainingsgruppenübergreifend** für Männer und Frauen geplant.

Momentan haben weder die Damen- noch die Frauengruppe einen Trainer. Die Vorbereitung auf Regatten erfolgt nur in den letzten Wochen durch unregelmäßige Trainerbegleitung. Jedoch ergab die Umfrage: Die **große Mehrheit der Frauen wünscht sich einen Trainer** (>80%).

Hier wird in Zusammenarbeit mit den Männern eine Lösung gefunden, die auf **gegenseitiger Hilfe unter den Trainingsgruppen** basiert. So werden einige Männer als Trainer bei den Frauen agieren oder einige Frauen als Steuerfrauen für die Männer. Zudem helfen Männer regelmäßig bei den Frauen aus, falls eine Person für den Achter fehlt, und umgekehrt. Schlussendlich kommen so auch **mehr Mix-Mannschaften** zustande.



ARVL Mix-Achter bei der Roseninsel-Regatta 2019.

Interne & Externe Veranstaltungen

Neben dem allgemeinen Trainingsbetrieb, Trainingslagern und dem Stammtisch, nimmt der ARVL oder einzelne Mitglieder auch an externen Veranstaltungen teil. Hierbei wird darauf geachtet, dass die Organisation vereinsübergreifend geschieht und möglichst viele gemixte Gruppen antreten können. Die Kommunikation im und außerhalb des Vereins ist hier besonders wichtig.

So stellten sich die Damen 2018 für den „Sport in Leipzig – Benefizkalender 2019“ zur Verfügung. 2019 starteten ARVL-Frauen für den Wurzen Achter bei der **Ruder-Bundesliga**. Im selben Jahr startete auch ein Mixachter bei der Roseninselregatta, wobei hier Frauen der neu gegründeten jungen Frauengruppe teilnahmen. Im Dezember gewannen die Damen einen Trikotsatz bei der „Vereint für Leipzig“-Aktion von ENGEL & VÖLKERS. Im Jahr 2020 nahm der ARVL zum ersten Mal bei der **Women's Rowing Challenge** teil, was für alle Frauen im Verein sehr motivierend war. Schließlich starteten gleich sechs Mitglieder (3x m/w) des ARVL für die Universität Leipzig in der Achterstaffel bei der **Deutschen Hochschulmeisterschaft Ergometerrudern**.

Die **Teilnahme der ARVL-Teams** an solchen Veranstaltungen **stärkt das Gruppengefühl, motiviert andere Mitglieder und sorgt für eine erhöhte Sichtbarkeit der Aktivitäten** im Verein. Hier werden auch Frauen einbezogen, die nicht im Ruderverein sind, aber mal „schnuppern“ möchten. Die Medienpräsenz ist besonders wichtig für die Innen- und Außenwirkung.

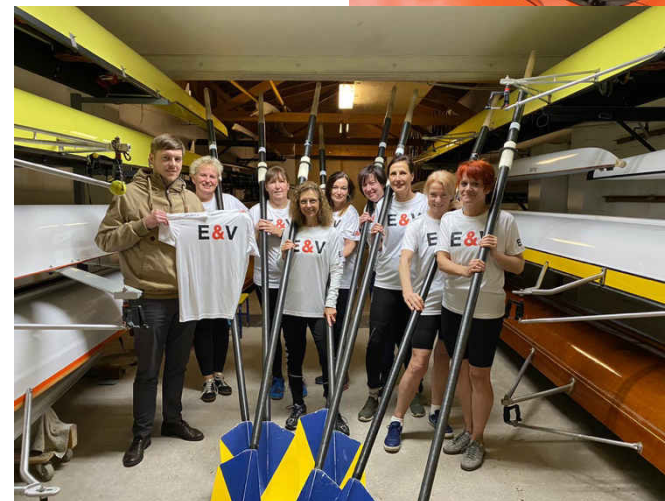
Oben: ARVL Mitglied Laura Lerner (links) startete bei der RBL 2019 für Wurzen.
Mitte: Mitglieder des ARVL starten bei der DHM 2020 für die Universität Leipzig.
Unten: Gewinnertrikotsatz von E&V für den „Rotkäppchen“-8er der Damen.



ARVL Mitglied Laura Lerner im Mulde8er Wurzen.
Foto: Maren Derlien/Denis Roschlau, Ruder-Bundesliga 2019.



DHM 2019, Foto: Luisa Andres



„Vereint für Leipzig“-Aktion, Foto: Franziska Schubert

WOMEN'S ROWING CHALLENGE 2020

LIEBE FRAUEN UND MÄDELS AB 12 JAHREN, MACHT MIT BEI DER DIE SJÄHRIGEN ROWING CHALLENGE DES DEUTSCHEN RUDERVERBANDS!



GEFAHREN WERDEN
8 MINUTEN AM 8.01.2020 BIS 12.01.2020
15 MINUTEN AM 15.01.2020 BIS 19.01.2020
22 MINUTEN AM 22.01.2020 BIS 26.01.2020
30 MINUTEN AM 30.01.2020 BIS 02.02.2020

#GIRLSONERGS

SCHNAPPT EUCH EURE FREUNDINNEN, SCHWESTERN, MÜTTER, GROßMÜTTER UND FRAUEN UND ERMUTIGT SIE ZUM ERGOMETERFAHREN! IHR MÜSST NICHT AN ALLEN TERMINEN MITMACHEN, ABER JE ÖFTER DESTO BESSER.

WENN IHR GEFAHREN SEID, **MACHT BITTE EIN SELFIE** MIT DEM ENDSTAND (GEFAHRENE KILOMETER) UND SENDET ES AN **ANNI: 0178 1495042**.

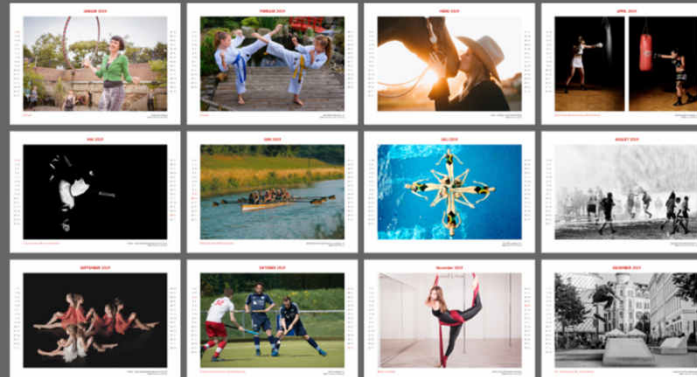
ANNI IST AN DEN JEWEILIGEN TAGEN VON 18 BIS 20 UHR IM BOOTSHAUS UND UNTERSTÜTZT EUCH GERNE!

UND JUNGS! FRAGT MAL EURE FREUNDINNEN!

Screenshot & Design: Anne J. Schieck

SPORT IN LEIPZIG - BENEFIZKALENDER 2019

zur Unterstützung des Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig e.V.



SPORT IN LEIPZIG - BENEFIZKALENDER 2019

zur Unterstützung des Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig e.V.



BILDPAKET RUDERN

Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V.

Links:

Mitte:

Rechts:

Poster für die Women's Rowing Challenge 2020.

Die Damen des ARVL im Benefizkalender 2019.

Screenshots: <http://www.visionbakery.com/kalender-2019>

Auszug aus dem Veranstaltungsplan 2020.



85 % 10:02		
Zu Veranstaltungen hinzufügen		SPEICHERN
APR. 4	Passau Samstag, 4. Apr. um 09:00 ARV Leipzig	✓
MAI 2	Bernburg Samstag, 2. Mai um 09:00 ARV Leipzig	✓
MAI 3	Bernburg Sonntag, 3. Mai um 09:00 ARV Leipzig	✓
MAI 9	Eilenburger Frühjahrsregatta Samstag, 9. Mai um 08:30 ARV Leipzig	✓
JUNI 13	Bad Lobenstein Samstag, 13. Juni um 09:00 ARV Leipzig	✓
JULI 10	7. Landeswanderrudertreffen Sa... Freitag, 10. Juli um 14:00 ARV Leipzig	✓
SEPT. 19	Landesmeisterschaft Sachsen Samstag, 19. Sept. um 08:00 ARV Leipzig	✓

Screenshot: Anne J. Schieck

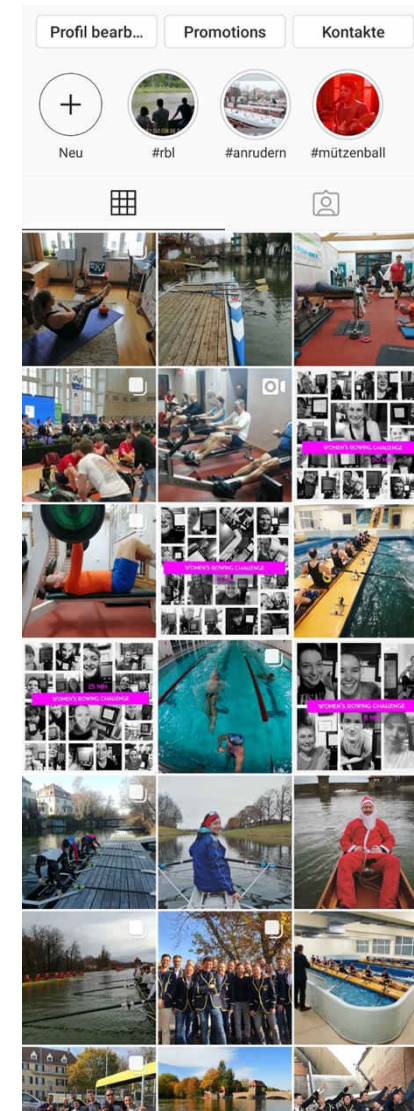
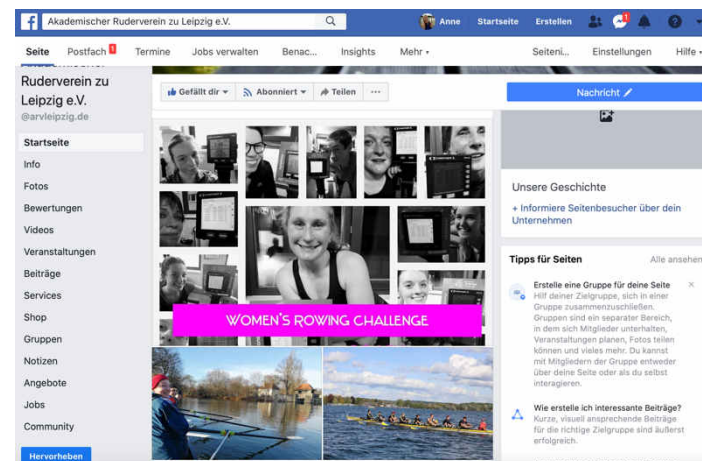
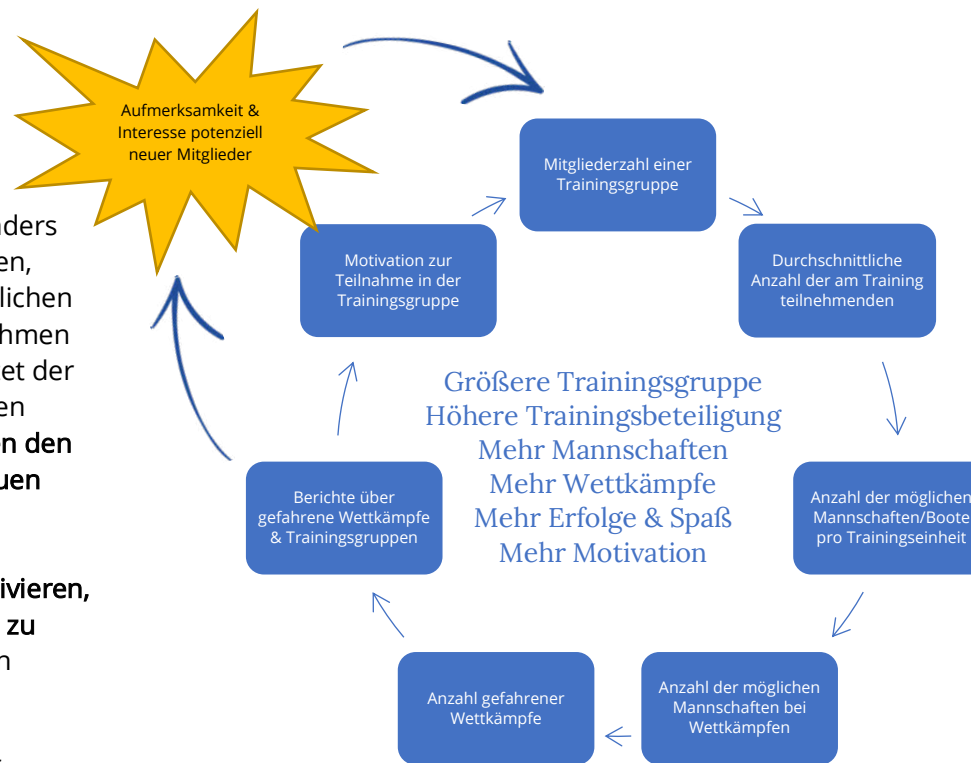
Medienpräsenz der Frauen

Die Sichtbarkeit der Frauen im Verein ist besonders wichtig. Gerade im Sommer kann es vorkommen, dass die Männer aufgrund der Anzahl der möglichen Mannschaften an mehr Veranstaltungen teilnehmen und natürlich darüber berichtet wird. Hier achtet der ARVL jedoch darauf, dass in den sozialen Medien dennoch ein **ausgewogenes Verhältnis zwischen den Posts über die Aktivitäten der Männer und Frauen** besteht.

Der Grund: **Jeder liebt Vorbilder. Vorbilder motivieren, stärken das Zugehörigkeitsgefühl und spornen zu neuen Höhenflügen an.** Gleichmaßen werden Leistungen gewürdigt und Ziele aufgezeigt.

Die verstärkte bildliche Präsenz der Frauen auf Instagram (@arvl_leipzig) und Facebook hat sicher dazu beigetragen, dass sich seit Beginn des Instagram-Feeds mehr junge Frauen für ein Schnuppertraining beim ARVL anmelden.

Je mehr Angebote es im Verein gibt, desto mehr Frauen trainieren aktiv, desto mehr Mannschaften kann es geben, die an Wettkämpfen teilnehmen und je sichtbarer diese Aktivitäten werden, desto mehr Frauen möchten im Verein rudern. Dies zeigt sich schon jetzt an der **erhöhten Anfrage von interessierten Frauen**, die sich zum Schnuppertraining melden.



Screenshots links, oben: Anne J. Schieck

Engagement im Verein

Alle 54 Frauen sind aktive Ruderinnen, Trainerinnen oder engagieren sich anderweitig im Verein, etwa in der Buchhaltung oder im Vorstand.

Der **Wille zum Engagement** wird genährt durch Vorbilder, Wertschätzung und Würdigung. Aus diesem Grund vergibt der ARVL an besonders aktive ARVL-Mitglieder **Ehrungen für Engagement**. Die wertschätzende Geste für den persönlichen Einsatz im Verein wird beim Anrudern 2020 im feierlichen Rahmen erstmals auch für Erwachsene durchgeführt. Die Kinder erhalten bereits jedes Jahr eine Urkunde mit der Zusammenfassung ihrer Leistung und Erfolge des vergangenen Jahres.

Die **Wertschätzung und Sichtbarkeit persönlichen Engagements** ist nicht nur essenziell für die Motivation des geehrten Mitglieds, sondern auch für die Motivation anderer Mitglieder.

Allein der Wille zum Engagement reicht jedoch nicht. Es ist ebenso **wichtig, dass auch der Verein gewillt ist, Veränderungen zuzulassen**. Jedes Engagement wird erstickt, wenn sich Entscheidungsträger neuen Entwicklungen mit dem altbekannten „das brauchen wir nicht, das haben wir noch nie so gemacht“ verschließen.

So vollzieht sich derzeit ein Generationenwechsel, bei dem nicht nur **jüngeren Vereinsmitgliedern Verantwortung übertragen** wird, sondern Frauen ihre Interessen auch mit mehr Selbstbewusstsein und Nachdruck vertreten. In der Folge werden Frauen verstärkt in Entscheidungsprozesse einbezogen oder ergreifen selbst die Initiative.

Die Personenzahl in der Übersicht zur Geschlechterverteilung kann nicht summiert werden, da einige Mitglieder in mehreren Gremien zugleich aktiv sind. Zudem zeigt die Übersicht nicht das gesamte Engagement im Verein.

Vorstand	M	W
Vorsitzender	1	
Sportbetrieb	1	
Bau / Öffentlichkeitsarbeit	1	
Schatzmeister	1	
Mitgliederverwaltung		1
Bootswart	1	
Ehrenvorsitzender	1	
Ehrenmitglied	1	
Beiräte	M	W
Sportbeirat	4	1
Bau / Öffentlichkeitsarbeit	10	1
Medienbeirat	5	1
Sport	M	W
Steuerleute		1
Übungsleiter	9	7
Anderes Engagement	M	W
Gästezimmer		2
Buchhaltung		1
Stammtisch		1

Tab. 3 Geschlechterverteilung in Gremien des ARVL

Die Frage, warum sich Frauen für den ARVL engagieren, haben wir direkt an unsere Frauen weitergegeben. Einige kommen im Folgenden zu Wort.

Grit Krämer, Vorstand & Mitgliederverwaltung



Foto: Anne J. Schieck

Als ich in den 80ern zum Studium nach Leipzig kam, bin ich mit einer Freundin im ARVL gelandet. Wir fuhren Zweier und es dauerte eine Weile, bis uns auffiel, dass wir die einzigen Frauen waren. Selbst zur Wende gab es nur etwa 7 oder 8 Frauen im ARVL. Damals wurde der Verein von den Männern sehr gut und robust geführt. Für die Männer sind das die guten alten Zeiten, die ich auch so kenne und schätze. Schließlich kommen fast 50% meiner sozialen Kontakte aus dem ARVL, wir sind wie eine Großfamilie.

Den **privaten, menschlichen Faktor in die Moderne zu tragen**, ist mir wichtig. Dazu müssen aber auch mehr Frauen an die Macht – nicht nur im Verein. **Ich denke, es ist gesund und wichtig für jeden Verein, dass Männer und Frauen paritätisch mitbestimmen – also muss ich es auch machen!** Ich habe nach meiner Arbeit Zeit fürs Ehrenamt, meine Kinder sind groß, ich habe die Fähigkeiten und ich weiß, dass sich Dinge auch ändern sollten. Trotzdem versuche ich, die guten alten Zeiten, mit den guten neuen Zeiten zu verbinden.

Grit

Silvia Schröder, Leiterin der Damengruppe
Verantwortlich für Buchhaltung und Stammtisch



Foto: Silvia Schröder

Ich bin seit ca. 1994 im ARVL Mitglied und war eine der ersten Frauen im Verein. Ich erinnere mich an tolle Regatten mit Wiebke, Katrin und Rosi [Brunzlaff]. Auch wenn wir wenige Frauen im Verein waren, waren wir sehr aktiv. Ich erinnere mich, dass wir alle zu der Fisa-Masters nach Sevilla gefahren sind – Männer und Frauen zusammen. Wir waren bestimmt 30 Personen nur aus dem ARVL. Es war wahnsinnig heiß, aber es hat viel Spaß gemacht und es herrschte ein toller Teamgeist. Das ist auch der Grund, warum ich mich engagiere: **der Spaß am Sport und das Gemeinschaftsgefühl im Verein.**

Silvi

Anne J. Schieck, Leiterin der Frauengruppe
Verantwortlich für Instagram, Mitglied im Sportbeirat

Ich liebe es, wenn meine Mädels feststellen, dass sie sich verbessert haben! Es erfordert gar nicht viel, ein paar Technikhinweise, eine kurze Erklärung, wie Bewegung und Bootsverhalten zusammenhängen – und schon sieht man das Glitzern in den Augen. Das ist für mich sehr befriedigend, es motiviert mich. Ich habe Rudern in England gelernt und bin direkt in das Wettkampfleben eingestiegen. Dabei habe ich viel Wissen und Selbstbewusstsein gewonnen, das ich gerne weitergebe. **Wenn sich die Mädels verbessern, sich gegenseitig Hinweise geben und selbstbestimmt ihr Trainingsprogramm durchziehen, dann bin ich happy und dann bin ich auch gerne Vorbild.** Ihr könnt das, Mädels, und ihr könnt es auch zeigen!

Anni

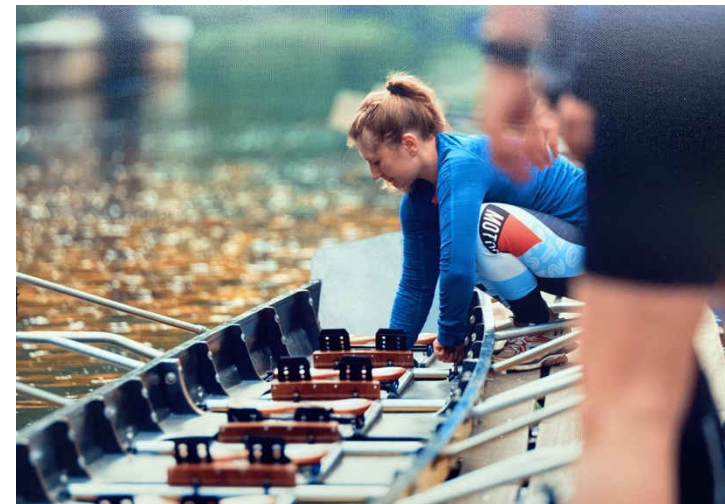


Foto: Stefanie Hampel, Benefizkalender 2019

Roswitha Brunzlaff, Trainerin der Kindergruppe



Foto: Roswitha Brunzlaff

Seit 2003 bin ich Trainerin im Kinder- und Jugendbereich des ARVL zusammen mit meinem Ehemann, der auch seit seiner Jugend dem Rudern verbunden ist. Wir bereiten die Kinder mit drei Trainingseinheiten pro Woche auf Landesmeisterschaften und Bundeswettbewerbe vor und managen beide bei voller Berufstätigkeit ehrenamtlich alles, was damit zusammenhängt: Bootstransporte zu den Regattaorten, Bootsreparaturen und Motorbootwartung, Organisation von Ruderfreizeiten und die Pflege des Internetauftrittes unseres Vereinsnachwuchses. **Es ist eine schöne Aufgabe, seine Leidenschaft zu teilen und an die nachfolgende Generation weiter zu geben.**

Rosi

Ich war früher im Leistungssport aktiv als Riemenruderin erfolgreich. Nach dem Sportstudium war ich 10 Jahre hauptberuflich als Kindertrainerin aktiv. **Ich bin gerne Rudertrainerin – aus Liebe zum Sport und den jungen Menschen, weil es nur Freunde macht, anderen etwas zu lehren, was ich selbst gut kann.** Im Mastersbereich hatte ich auch viele schöne Erlebnisse bei Regatten und im Training. Im Alter von 40 bis 55 Jahren war ich vier Mal Masters-Weltmeisterin, was mich dazu motiviert hat, weiterhin zu trainieren. Seit mehreren Jahren leite ich das Training für Anfänger und Wiedereinsteiger und ich bin gern bereit, meine Zeit und meine Erfahrungen zur Verfügung zu stellen.

Kersten

Kersten Kraft, Trainerin der Wiedereinsteiger



Foto: Anne J. Schieck

Susi Zausch, Trainerin der Freizeitgruppe & im Hochschulsport



Foto: Susi Zausch

Schon mit drei Jahren habe ich das erste Mal in einem Ruderboot gegessen. Als Kind begleitete ich meinen Vati, Klaus Schumer, oft am Wochenende ins Bootshaus und fand das so toll, dass ich mit 10 Jahren auch das Rudern erlernte. Aufgrund meiner Größe kam ich dann nicht als Ruderin, sondern als Steuerfrau zum SC DHfK. Nach Beendigung des Leistungssportes war ich im Trainingszentrum der HSG DHfK mehrere Jahre als Übungsleiterin tätig. **Nach wie vor sitze ich gern im Ruderboot und genieße es, mit sehr netten Weggefährten nach dem Training zusammen zu sitzen, zu plaudern oder zu grillen.** Natürlich führt mein Weg regelmäßig in unser Bootshaus und in die europäischen Ruderreviere, um die Kräfte bei Regatten mit anderen Ruderreken zu messen. Als Steuerfrau im Vierer oder Achter mit Frauen sowie Männern habe ich oft die Fäden in der Hand und nehme erfolgreich an nationalen bzw. internationalen Ruder-Masters-Regatten teil.

Sylke

Ich bin seit meinem 10. Lebensjahr beim Rudersport. Nach meiner Zeit im Leistungssport hatte ich ein paar Jahre Abstinenz vom Rudersport genommen, aber am Ende zog es mich wieder zurück ins Boot. Seit 1995 bin ich beim Hochschulsport der Universität Leipzig als Übungsleiterin tätig und seit 2013 im ARVL. Als Übungsleiterin möchte ich **meine Begeisterung für den Rudersport auch anderen vermitteln.**

Susi

Sylke Zirnstein, Steuerfrau der Damengruppe



Foto: Sylke Zirnstein

Beate Schöne, Zimmervermietung



Foto: Beate Schöne

Spät begonnen und um so mehr davon begeistert, bin ich erst seit ca. 4 Jahren dem Rudersport „verfallen“ und seit 2 Jahren Mitglied des ARVL. Mit meinem Ruderfreund, Stefan Gürtler, versuche ich so oft wie möglich unseren Doppelzweier zu Wasser zu lassen. Ich bin bei jeder Ausfahrt aufs Neue begeistert. Das Vereinsleben im ARVL ist wirklich eine Bereicherung für mich: das traditionelle Winterlager, das Anrudern zur Saisoneroöffnung, der Mützenball, das Nikolaus-Rudern und vieles mehr, machen die aktive Mitgliedschaft zu einem Teil meines Lebens. Als Dipl. Bauing. und Sachverständige im Gutachterausschuss, versuche ich, mein Fachwissen im Beirat Bau einzubringen. Unter 10 männlichen Beiratsmitgliedern **kann ich den weiblichen Part beisteuern**. Denn viele Erhaltungs-, Reparatur- und Sanierungsleistungen werden im Verein nicht nur durch Männer sondern auch mithilfe der Frauen gestemmt.

Elke

Seit meiner Jugendzeit bin ich dem Rudersport verbunden. Bei meiner ersten internationalen Regatta im belgischen Hazewinkel im Jahr 2000 war ich **fasziniert von dieser unglaublichen Atmosphäre auf dem Regattaplatz** – es hat mich nie wieder losgelassen. Von da an trat ich sowohl mit Mannschaften aus dem Verein als auch mit nationalen & internationalen Renngemeinschaften (Masters International) an. Ich konnte bei World- und Euromasters-Regatten sowohl im Klein- als auch im Großboot viele Siege erringen, wobei mein erster Sieg bei einer World-Masters Regatta im Einer 2005 in Glasgow besonders hervorsticht. **Mich fasziniert am Rudern vor allem die Gemeinschaft und die damit verbundenen Erlebnisse zu Wasser und zu Land**. Siege, Niederlagen und gemeisterte Schwierigkeiten verbinden und bieten immer wieder Gesprächsstoff bei vielen Gelegenheiten.

Beate

Elke Cibulka, Beirat Bau & Öffentlichkeitsarbeit



Foto: Stefan Gürtler

Anwerbung über den Hochschulsport

Der ARVL ist seither eng mit dem Hochschulsport der Universität Leipzig verbunden. Die Bootshallen der Universität Leipzig und des ARVL sind auf demselben Gelände. Der ARVL mietet im Winter die Ruderkästen der Universität für das Kastentraining der Kinder, Junioren, Männer und Frauen an.

Die Universität Leipzig wiederum bietet im Rahmen des Hochschulsports Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse im Rudern an. Auch hier sind **ARVL-Mitglieder aktiv als Übungsleiter im Hochschulsport tätig**. Susi Zausch (seit 2013) und David Korb (seit 2019) bieten Hochschulsportkurse an und können dort aktiv um **neue Mitglieder für den ARVL werben**.

Nach Gründung der jungen Frauengruppe 2019 wurden in den Hochschulsportgruppen explizit Frauen für diese Gruppe angeworben. Die Attraktivität des Angebots erhöht sich, je mehr Frauen Mitglied dieser Trainingsgruppe werden und je sichtbarer die Frauen im Wassertraining sind.

Der Vorteil ist, dass der ARVL seine Trainer und Übungsleiter ausschließlich für die Betreuung der bestehenden, erfahrenen Trainingsgruppen einsetzen kann. Potenziell neue Mitglieder ohne Rudererfahrung können die Anfängerkurse im Hochschulsport nutzen und dann anschließend mit einer Grundausbildung im Verein in die Trainingsgruppen integriert werden.

🏠 > **HOCHSCHULSPORT**

Rudern

Kursnr	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
4707	Anfänger Kompaktkurs	Mi Mi Mo Mo	19:30-21:00 19:30-21:00 19:30-21:00 19:30-21:00	Bo Bo AK Bo	15.04.-06.05.	Susi Zausch	30/ 35/ 40 €	ab 18.03., 09:00
4712	Anfängerkurs	Mi Mi Mi	19:30-21:00 19:30-21:00 19:30-21:00	Bo Bo AK Bo	03.06.-15.07.	Susi Zausch	30/ 35/ 40 €	ab 18.03., 09:00
4713	Fortgeschrittenenkurs	Do Do Do	19:30-21:00 19:30-21:00 19:30-21:00	Bo Bo AK Bo	04.06.-16.07.	Susi Zausch	30/ 35/ 40 €	ab 18.03., 09:00
4708	Fortgeschrittenenkurs	Fr Fr	16:00-17:30 16:00-17:30	Bo AK Bo	17.04.-29.05.	David Korb	30/ 35/ 40 €	ab 18.03., 09:00
4714	Fortgeschrittenenkurs	Fr Fr	16:00-17:30 16:00-17:30	Bo AK Bo	05.06.-17.07.	David Korb	30/ 35/ 40 €	ab 18.03., 09:00

Screenshots 10.03.2020: https://hochschulsport.uni-leipzig.de/angebote/Sommersemester_2020/_Rudern.html

Zusammenfassung & Ausblick

Der Akademische Ruderverein zu Leipzig e.V. hat sich im Laufe seiner Geschichte von einem reinen Männerverein zu einem Verein mit einer engagierten, ambitionierten Frauenriege gewandelt. Alle Frauen sind aktive Ruderinnen, Trainerinnen oder in Gremien tätig.

Die Position der Frauen wird auch durch die **Unterstützung der Männer** im Verein gestärkt. Gemeinsames Training und Veranstaltungen fördern die freundschaftliche, familiäre Atmosphäre. Man hilft sich gegenseitig und hat Spaß am Rudersport – all das, was einen guten Verein am Ende ausmacht.

Dass sich Frauen im Verein engagieren **wollen** liegt vor allem in ihrer Verbundenheit zum Verein und ihrer Leidenschaft zum Rudersport. Dass sich unsere Frauen auch im Verein engagieren **können**, begründet sich in der Öffnung des Vereins für Veränderungen und des gemeinsamen Trainings aller Trainingsgruppen.

Die Gründung neuer Trainingsgruppen hat dazu geführt, dass unsere Mitglieder ihr gesamtes Leben im Verein verbringen können und stets nicht nur die passende Trainingsgruppe, sondern auch Freunde finden. Zudem können interessierte Frauen leicht in eine passende Trainingsgruppe eingegliedert werden. Die verstärkte Medienpräsenz in den sozialen Medien trägt zur größeren Sichtbarkeit der Frauen bei.

Sichtbarkeit wiederum schafft Vorbilder, Vorbilder schaffen Motivation, Motivation schafft Engagement.

Im Jahr 2020 will der ARVL nicht nur viele gemeinsame Regatten fahren, sondern auch schrittweise weitere Veränderungen herbeiführen. So sollen neue Mitglieder für ihre Sicherheit und zum Schutz des Bootsmaterials die Technikstufen ablegen. Dies beinhaltet auch eine Einweisung ins selbstständige Einerfahren, was sich einige Frauen sehr gewünscht haben – ebenso wie die Vermittlung einer festen Ruderpartnerin, etwa durch eine vereinsweite Ruderpartnerbörse.

Beim Suchen und Finden eines Frauentrainers müssen wir noch etwas zaubern. Aber wir können das!

Jahr	Meilensteine
1926	Gründung des Vereins
1980er	Erste Frauen werden Mitglied im Verein
2012	Gründung der Damengruppe Erste Teilnahme eines ARVL Frauen-8ers bei einer Regatta
2013	Gründung der Freizeitgruppe
Okt. 2018	Gründung der gemixten Juniorengruppe
Dez. 2018	Verstärkte Medienpräsenz der Frauen durch Instagram
April 2019	Gründung der Frauengruppe
Sept. 2019	Gründung der Wiedereinsteigergruppe
Sept. 2019	Gründung der gemixten Leistungsgruppe Erste Teilnahme eines gemixten 8+ bei einer Regatta
Okt. 2019	Individualisiertes Krafttraining für Frauen
Nov. 2019	Trainingsorganisation über Spond
März 2020	Engagement-Ehrungen für Erwachsene
April 2020	Update der Liste verfügbarer Frauenboote
Mai 2020	Einweisung ins selbstständige Einerfahren
2020	Frauentrainer
2020	Ruderpartnerbörse

Tab. 4: Meilensteine in der Frauenförderung des ARVL

Impressum

Vorstand des Akademischen Rudervereins zu Leipzig e.V.
Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V.
Am Elsterwehr 1
04109 Leipzig

Telefon +49 (0)341 98 32 816
Telefax +49 (0)341 98 36 292
E-Mail info@arvleipzig.de

Verwendung: Vereinspreis 2020 – Deutscher Ruderverband DRV
Stand: 28. März 2020
Verfasser: Anne J. Schieck