



# Praxisleitfaden für Trainer\_innen bei Seitenwechsel e.V.<sup>1</sup>

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung und Begriffe .....	2
1. Die Trainer_innen repräsentieren den Verein und sein Selbstverständnis .....	3
2. Kommunikation .....	4
3. Lob und Beschwerde von Teilnehmenden .....	4
4. Vereinszugehörigkeit .....	4
5. Anforderungen .....	4
6. Zusätzliche Anforderungen .....	5
7. Weiterbildung .....	5
8. Trainer_innentreffen .....	5
9. Vollversammlung .....	5
10. Verträge .....	6
11. Honorar/ Aufwandsentschädigung .....	6
12. Abrechnung .....	6
13. Gruppenlisten .....	6
14. Teilnehmendenanzahl .....	7
15. Neuzugänge .....	7
16. Vertretung .....	7
17. Feiertage .....	7
18. Urlaubszeiten/ Hallenschließzeiten .....	7
19. Sportmaterial .....	8
20. Hallenschlüssel .....	8
21. Hallenordnung .....	8
22. Sportunfälle .....	8

---

<sup>1</sup> (Version 01.2018- ersetzt alle vorherigen Trainer\_innenleitfäden)

## Einleitung und Begriffe

Seitenwechsel wurde 1988 gegründet, weil Lesben mit Lesben Sport treiben wollten. Heute versteht sich der Verein als Ort, wo Frauen, Lesben, Trans\* und Inter\* - unabhängig von der sexuellen Orientierung - gemeinsam Sport treiben. Es gibt auch Mädchen- und Kindergruppen.

### FrauenLesbenTrans\*Inter\* - Begriffe

Begrifflichkeiten können sich kontinuierlich in Debatten und in persönlichen Selbstverständnissen ändern. Für die Praxis von Seitenwechsel werden die Begrifflichkeiten derzeit wie folgt verwendet:

**Frauen** sind Menschen, die sich weiblich identifizieren oder sich als solche fühlen.

**Lesben** sind Frauen, die sich romantisch oder sexuell vor allem von anderen Frauen angezogen fühlen.

**Trans\*** Personen sind Menschen, die ein anderes Geschlecht leben, als bei Geburt festgelegt wurde.

Trans\* wird hier als Oberbegriff benutzt. Das Sternchen (\*) soll verdeutlichen, dass viele verschiedene Menschen darunter zusammengefasst werden.

Es gibt trans\* Frauen. Trans\* Frauen leben als Frau. Ihr Geschlecht wurde bei der Geburt als männlich eingetragen.

Es gibt trans\* Männer. Trans\* Männer leben als Mann. Ihr Geschlecht wurde bei der Geburt als weiblich eingetragen.

Es gibt Personen, die sich sowohl als Frau als auch als Mann fühlen.

Es gibt Personen, die sich weder als Frau noch als Mann fühlen. Sie wollen oder können sich keinem der beiden binären Geschlechter (bi = zwei Geschlechter: Frau oder Mann) zuordnen. Manche nennen das daher nicht-binäre Personen.

Es gibt trans\* Personen, die inter\* sind (Erklärung siehe unten)

Diese Aufzählung ist nicht vollständig.

Menschen, die nicht trans\* sind, werden cis genannt.

**Cis** bedeutet, dass eine Person (nur) in dem Geschlecht lebt, welches bei der Geburt für sie festgelegt wurde. Es gibt Cis-Frauen und Cis-Männer.

**Intergeschlechtliche** (bzw. inter\*) Personen werden mit Variationen der körperlichen Geschlechtsmerkmale geboren, Sie passen nicht in das medizinische Frau/Mann-Schema.

Manchmal wird die Intergeschlechtlichkeit auch erst im Erwachsenenalter festgestellt.

Inter\* ist ebenfalls ein Sammelbegriff.

Herm/Hermaphrodit ist eine gewählte Selbstbezeichnung.

Es gibt inter\* Personen, die als Frau leben.

Es gibt inter\* Personen, die als Mann leben.

Es gibt inter\* Personen, die trans\* sind.

Es gibt nicht-binäre inter\* Personen.

Es gibt Personen, die sich sowohl als Frau als auch als Mann fühlen.

Es gibt Personen, die sich weder als Frau noch als Mann fühlen.

Diese Aufzählung ist nicht vollständig.

## **Sprache und Praxis**

Wir verwenden das Gender-Sternchen: \* (z. B. Trainer\*innen) oder den Gender-Unterstrich: \_ (z. B. Trainer\_innen)

Durch die Verwendung des Gender-Sternchens (gender star, engl. gender = Geschlecht) oder Gender-Unterstrichs (gender gap) wird sprachlich umgesetzt, dass es nicht nur zwei Geschlechter (weiblich und männlich), sondern viele Geschlechter gibt.

Dadurch soll erreicht werden, dass sich alle angesprochen und repräsentiert fühlen.

Wichtig ist hierbei, die geschlechtliche Eigendefinition von Personen zu akzeptieren und das gewünschte Pronomen (er, sie oder ein anderes) zu verwenden.

Pronomen können im Rahmen von Vorstellungsrunden erfragt werden.

Dabei soll mitgedacht werden, dass Namen- und Pronomenrunden für einige Personen auch unangenehm sein können, weil es ein ungewolltes Offenbaren oder Rechtfertigen bedeuten könnte. Es kann sein, dass Menschen mit keinem Pronomen angesprochen werden möchten.

Nach Vorname und Pronomen kann auch in einem Einzelgespräch gefragt werden, z. B.: „Möchtest du, dass ich ein Pronomen für dich verwende? Wenn ja, welches?“

## **Schutzraum-Konzept des Vereins**

Der Verein ist für Personen, die von Sexismus betroffen sind und nicht die gesellschaftlichen Privilegien haben, die Cis-Männer in der Regel besitzen.

Seitenwechsel beschäftigt sich damit, einen feministischen Schutzraum für oft mehrfach diskriminierte FrauenLesbenTrans\*Inter\* zu schaffen. Es wird versucht, möglichst viele Formen von Diskriminierung zu verhindern. Diskriminierung findet z. B. durch Abwertung anhand der (zugeschriebenen) Merkmale wie Alter, Behinderung, Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht und Religion statt. Wichtig ist, dass alle Vereinszugehörigen daran arbeiten, dieses Ziel zu erreichen.

### **1. Die Trainer\_innen repräsentieren den Verein und sein Selbstverständnis**

Die Trainer\_innen sind die Kommunikationsschnittstelle zwischen Verein und Vereinszugehörigen. Sie stellen den Kontakt von Einzelnen oder der gesamten Gruppe zum Verein und umgekehrt her und geben Informationen weiter. Die Trainer\_innen setzen die Ziele des Vereins in die Praxis um. Von besonderer Wichtigkeit ist daher eine Willkommenskultur, die allen Trainierenden unabhängig von Herkunft und sozialem Status, körperlichen Voraussetzungen, Alter sowie geschlechtlicher und sexueller Identität vielfältige und individuelle sportliche Erfahrungen ermöglichen soll.

Willkommenskultur ist vieles: ein freundliches Einbeziehen neuer Teilnehmender, eine Vorstellungsrunde, Hinweise über den Ablauf des Trainings/Umkleidemöglichkeiten und vieles mehr. Dazu gehört insbesondere ein sensibler Umgang mit dem Thema Geschlecht bzw. geschlechtlicher Identität. Es ist erwünscht, dass Trainer\_innen gegenüber den Trainierenden

vermitteln, dass es viele Geschlechter gibt und die geschlechtliche Zugehörigkeit/ Identität einer Person nur von dieser (Person) selbst formuliert werden kann. Wünschenswert ist eine gendersensible Sprache.

Eine Pronomenrunde zu Beginn eines Trainings ist ein möglicher Weg, um dieser Auffassung und Vermittlung explizit nachzukommen. Dabei nennen in einer Vorstellungsrunde die Anwesenden ihren Namen sowie das gewünschte Pronomen. Der Hintergrund hierfür sollte für Neuankömmlinge erläutert werden.

Der Verein freut sich über einen regelmäßigen Austausch mit Dir oder deinen Trainierenden zum Thema Willkommenskultur, aber auch über andere Themen, die dir oder uns wichtig sind.

## 2. Kommunikation

ist alles. Mit der Geschäftsstelle kann vieles besprochen und nach Absprache ggf. anders geregelt werden als das, was hier formuliert wurde. Ohne Kommunikation gilt allerdings dieser Leitfaden für alle Fragen **VERBINDLICH**.

## 3. Lob und Beschwerde von Teilnehmenden

Lob und Beschwerde von Teilnehmenden gehören zum Vereinsalltag. Diese können sich auf die Trainingsbedingungen oder möglicherweise auf euer Training beziehen. Sollte sich eine Person bei euch beschweren, so bitten wir dies ernst zu nehmen, den Dialog zu suchen und ggf. die Geschäftsstelle zu informieren. Oft finden sich im Gespräch Lösungen und Verbesserungen für die Zukunft.

Bitte fordert eure Teilnehmenden auf, sich mit ihrer Beschwerde gerne per Mail an die [beschwerde@seitenwechsel-berlin.de](mailto:beschwerde@seitenwechsel-berlin.de) zu wenden - wir werden versuchen konstruktiv zu einer Lösung beizutragen, Wogen zu glätten oder einen möglichen Konflikt zu lösen. Vertraulichkeit wird zugesichert. Das genaue Beschwerdesystem (wer bearbeitet die Mail, was passiert damit) findet ihr auf unserer Webseite. Solltet ihr den Ausschluss einer Person aus einer Gruppe erwägen, sind wir zwingend im Vorfeld einzubeziehen.

## 4. Vereinszugehörigkeit

Alle Trainer\_innen sind Vereinszugehörige und vom Beitrag befreit. Die Teilnahme an weiteren Sportarten ist kostenfrei. Vertretungstrainer\_innen treten nicht in den Verein ein und bekommen keine Beitragsbefreiung. Für Co-Trainer\_innen gibt es keine Befreiung vom Beitrag, sofern noch am weiteren Sportbetrieb teilgenommen wird. Einzelfälle sind anzufragen. Mit der Kündigung von Trainer\_innen endet die Vereinszugehörigkeit automatisch, sofern die Trainer\_innen nicht weiterhin Teil einer Sportgruppe sind. Sollte weiter Sport betrieben werden, wird der Vereinsbeitrag ab dem darauffolgenden Monat des letzten geleiteten Trainings fällig.

## 5. Anforderungen

Trainer\_innen bei Seitenwechsel

- haben einen Übungsleiter\_innenschein für die entsprechende Sportart

oder

- haben einen Übungsleiter\_innenschein für eine andere Sportart

oder

- haben vergleichbare Nachweise (Zertifikate, Ausbildungen, Qualifikationen, Abzeichen...)

- oder
- haben Trainer\_innen-Erfahrung
- oder
- sind mit dieser Sportart als Selbstständige tätig.

## 6. Zusätzliche Anforderungen

### a) Erste-Hilfe-Schein

Trainer\_innen müssen im Besitz eines sportorientierten Erste-Hilfe-Scheins sein, den sie regelmäßig alle 2 Jahre erneuern. Seitenwechsel organisiert einmal im Jahr einen sportorientierten Erste-Hilfe-Kurs, an dem die Trainer\_innen kostenlos teilnehmen können. Der Schein kann im Einzelfall woanders gemacht werden, die Kosten werden übernommen. Eine Übergangsfrist von einem halben Jahr gilt für alle – Honorare werden ab dann nur noch bei Vorliegen des 1. Hilfe Scheins ausgezahlt.

### b) Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DRSA)

Schwimmtrainer\_innen müssen das Zertifikat zum\_zur Rettungsschwimmer\_in zwingend nachweisen.

### c) Polizeiliches Führungszeugnis

Ein Führungszeugnis ist ausschließlich von Trainer\_innen, die im Umgang mit minderjährigen Teilnehmenden stehen vorzuzeigen. Das Führungszeugnis ist umgehend zu beantragen. Vorhandene Führungszeugnisse dürfen nicht älter als 6 Monate sein. Für die Arbeit in einer Schul-AG gilt die Regelung der jeweiligen Schule.

## 7. Fort- und Weiterbildung

Seitenwechsel hält es für sinnvoll, dass sich Trainer\_innen regelmäßig fort- oder weiterbilden, damit sie ein qualifiziertes bzw. gesundheitsorientiertes Training anbieten können. Hierbei unterstützt Seitenwechsel auf Anfrage gerne organisatorisch und nach Budgetlage ggf. auch finanziell. Es werden zudem vereinsinterne Fortbildungen organisiert. Ideen hierzu werden am Jahresanfang von der Geschäftsstelle angefragt.

## 8. Trainer\_innentreffen

Einmal im Jahr wird ein Trainer\_innentreffen vom Verein anberaumt. Dieses soll die Vereinsidentität fördern und den Austausch untereinander gewährleisten. Die Teilnahme ist verbindlich, Absage bei Verhinderung zwingend erforderlich.

## 9. Vollversammlung

Seitenwechsel trifft in der Regel einmal im Jahr alle wichtigen Beschlüsse (Honorare, Beiträge, Satzungsänderungen, etc.) auf der Vollversammlung (VV). Aus diesem Grund ist die Anwesenheit aller Trainer\_innen von großer Bedeutung. Sofern Trainer\_innen nicht selbst anwesend sein können, sorgen sie für eine Vertretung und informieren sich über VV-Beschlüsse. Alle Entscheidungen, die auf der VV getroffen werden, sind bindend. Fällt eine VV auf die Trainingszeit, kann das Training trotzdem abgerechnet werden.

## 10. Verträge

Jede Person, die Training gibt, erhält einen Vertrag. Neue Verträge haben eine dreimonatige Probezeit und können nach anschließendem Gespräch unbefristet ausgestellt werden. Die Kündigungsfrist des Vertrages beträgt gegenseitig zwei Monate.

## 11. Honorar/ Aufwandsentschädigung

Honoriert werden gemäß Vertrag nur tatsächlich durchgeführte Trainingseinheiten. Ausgefallene Trainingstermine können nicht abgerechnet werden. Ausnahmen hierzu z. B. bei spontanem Trainingsausfall sind von der Geschäftsstelle genehmigen zu lassen. Eine Trainingseinheit dauert in der Regel 1,5 Stunden. Vor- und Nacharbeiten sind mit dem Honorar bzw. der Aufwandsentschädigung abgegolten. Davon abweichende Regelungen können mit der Geschäftsstelle abgesprochen werden.

Das Entlohnungsmodell für die ehrenamtliche Tätigkeit bei Seitenwechsel wird nach Dauer der Tätigkeit als Trainer\_in bei Seitenwechsel berechnet:

< 5 Jahre:	18 Euro/Std.
> 5 Jahre:	19 Euro/Std.
> 10 Jahre:	20 Euro/Std.
> 15 Jahre:	21 Euro/Std.

Unterbrechungen ab ½ Jahr gelten als Neuanfang im Verein, wenn nicht anders vereinbart. Elternzeit oder Krankheit sind davon ausgenommen.

## 12. Abrechnung

Der Verein Seitenwechsel muss seine Finanzen unter Kontrolle behalten. Ob ein Training stattgefunden hat oder nicht lässt sich nach langer Zeit nicht mehr nachvollziehen. Deshalb gilt **verbindlich**: Abrechnungen sollten in der Regel monatlich, spätestens aber zum Quartalsende für das Quartal (31.03., 30.06., 30.09., 15.12. des Kalenderjahres) eingereicht werden. Bei später eingereichten Abrechnungen **verfallen** die Honoraransprüche, sofern keine Sonderregelung schriftlich (auch per Mail) mit der Geschäftsstelle vereinbart wurde. Am Ende des Kalenderjahres sollen die Abrechnungen bis spätestens 15.12. eingereicht werden, damit die Honorare noch bis Jahresende überwiesen werden können.

## 13. Gruppenlisten

Gruppenlisten gewährleisten, dass wir von allen Teilnehmenden aktuelle Adressen haben und alle Teilnehmenden wirklich angemeldet sind und ihren korrekten Beitrag entrichten. Das Gegenlesen und korrigieren der Gruppenlisten ist deshalb Bestandteil der Honorarvereinbarung und Voraussetzung für die Überweisung des Honorars/ der Aufwandsentschädigung. Eine Vorlage der Gruppenlisten wird dreimonatlich zum Anfang des Quartals (spätestens 15. Januar, April, Juli, Oktober) von der Geschäftsstelle versandt und ist gemäß der Vorgabe ZUM QUARTALSENDE zurückzusenden.

## 14. Teilnehmendenanzahl

Damit sich eine Sportgruppe trägt, sollte sie mindestens eine Anzahl von 10 aktiven Teilnehmenden aufweisen. Ausnahmen sind mit der Geschäftsstelle abzusprechen.

Sollte die Teilnehmendenanzahl einer Gruppe abnehmen, ergreifen Trainer\_in und Geschäftsstelle die Initiative neue Personen für die Gruppe zu gewinnen. Die Geschäftsstelle kann z.B. Anzeigen schalten, Infos auf die Website bringen etc. Sollte trotz aller Bemühungen die Mindestteilnehmendenanzahl auch nach zwei Monaten nicht erreicht sein, kann die Gruppe aufgelöst werden. Die letzte Entscheidung treffen in diesem Fall Vorstand und Beirat.

## 15. Neuzugänge

Neue Teilnehmende werden von den Trainer\_innen mit den nötigen Infos versorgt. Vor allem ist es wichtig, dass neue Teilnehmende nach zwei Probetrainings ein Beitrittsformular erhalten, das vollständig ausgefüllt an die Geschäftsstelle geht.

Das vielfältige Angebot von Seitenwechsel, die Lobbyarbeit sowie die Bezahlung der Trainer\_innen sind nur über die Beiträge der Vereinszugehörigen finanzierbar. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass alle ihren Beitrag dazu leisten. Aus Fairnessgründen müssen Teilnehmende, die sich auch nach Ansprache nicht anmelden von den Trainer\_innen vom Training ausgeschlossen werden, bis die Anmeldung erfolgt ist.

## 16. Vertretung

Wenn möglich soll kein Training ausfallen. Bei Urlaub oder Krankheit der Trainer\_in soll eigenständig eine Vertretung gesucht werden, wobei die Geschäftsstelle behilflich sein kann. Im Falle einer Vertretung oder des Trainierens der Gruppe ohne Trainer\_in sollte die Geschäftsstelle aus versicherungstechnischen Gründen darüber informiert werden. Zudem gewährleistet dies den möglichen Informationsfluss an Teilnehmende und Probierende. Vertretungen müssen grundsätzlich ihr Training selbst abrechnen. Nachholtermine gibt es in der Regel nicht und können nur unter vorheriger Absprache mit der Geschäftsstelle vergütet werden.

## 17. Feiertage

Feiertage gelten als Sonntage, da die Sporthallen geschlossen sind. Es steht den Gruppen und Trainer\_innen frei, sich selbst zu organisieren. Es darf jedoch kein Training abgerechnet werden.

## 18. Urlaubszeiten/ Hallenschließzeiten

Urlaube sollten möglichst während der Hallenschließzeiten genommen werden. In den Hallenschließzeiten entfällt das Training, sofern kein Schlüsselvertrag besteht oder alternative Trainingsorte zur Verfügung gestellt werden können. Alternative Trainingsorte sind mit der Geschäftsstelle abzusprechen, damit interessierte Personen informiert werden können.

## 19. Sportmaterial

Benötigte Sportmittel werden vom Verein zur Verfügung gestellt. Die Trainer\_innen übernehmen die Verantwortung für die ihnen zur Verfügung gestellten Sportmittel. Sollte es größere Verluste oder Beschädigungen geben, werden diese der Geschäftsstelle mitgeteilt. Löst sich eine Gruppe auf, sind alle Sportgeräte in der Geschäftsstelle abzugeben.

Bei Bedarf können Sport- oder Lehrmittel nach Absprache mit der Geschäftsstelle gekauft werden. Im Hinblick auf das Vereinsbudget ist die Übernahme dieser Kosten mit der Geschäftsstelle **im Vorfeld** zu vereinbaren. Entweder die Trainer\_innen besorgen das Materialien selbstständig und schicken zur Erstattung der Auslagen die Rechnung in die Geschäftsstelle oder die Materialien werden von der Geschäftsstelle direkt über Einzelhändler/Katalog bestellt und auch bezahlt.

## 20. Hallenschlüssel

Die Trainer\_innen übernehmen die Verantwortung für die ihnen im Rahmen eines Schlüsselvertrages ausgehändigten Hallenschlüssel und wissen jederzeit, wo die Schlüssel sind. Übungsleiter\_innen (oder Teilnehmende) bestätigen wöchentlich/monatlich dem\_der Hausmeister\_in der Turn- oder Sporthalle bzw. des Sportplatzes die Nutzung durch ihre Unterschrift im Hallenbuch (sofern vorhanden). Wir empfehlen einen guten Kontakt zu für Plätze und Hallen verantwortlichen Personen zu pflegen.

## 21. Hallenordnung

Die Trainer\_innen werden **dringend** auf die Einhaltung der Hallenordnung und in diesem Zusammenhang auf ihre Vorbildfunktion hingewiesen, da Seitenwechsel bei Nichteinhaltung die Hallenzeiten gestrichen werden können. Beispielsweise darf in Straßenschuhen eine Sporthalle nicht betreten werden und Türen müssen während der Trainingszeit geschlossen sein. Die Hallenordnung ist Anlage dieses Dokumentes und kann auch jederzeit bei der Geschäftsstelle angefordert werden.

Bei Problemen bzgl. der Halle informiert uns und überlasst uns bitte das Gespräch mit den Verantwortlichen im Sportamt.

Sollte durch einen Handhabungsfehler der Übungsleitung die Alarmanlage ausgelöst werden, so kann die Übungsleitung an den entstehenden Kosten beteiligt werden.

## 22. Sportunfälle

Alle Vereinszugehörigen sind durch Seitenwechsel (mittelbar über den Landessportbund) unfall- und haftpflichtversichert. Im Schadensfall wendet euch bitte umgehend an die Geschäftsstelle.

Wir freuen uns, dass du Trainer\_in bei uns bist!

Bei Fragen und anderen Anliegen stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Die Geschäftsstelle, der Vorstand und der Beirat.

Seitenwechsel  
Sportverein für FrauenLesbenTrans\*Inter\* und Mädchen e.V.

Geschäftsstelle

Bürozeiten:

Di. - Do. 11:00-13:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Gneisenastr. 2a, 10961 Berlin

Tel.: 030-215 90 00

Mail: [info@seitenwechsel-berlin.de](mailto:info@seitenwechsel-berlin.de)

Internet: [www.seitenwechsel-berlin.de](http://www.seitenwechsel-berlin.de)