



LSB NRW Newsletter 11 | November 2013

Sehr geehrte Interessenten und Freunde des Sports in NRW,

es sind zwar noch sechs Wochen bis Weihnachten, aber bei uns gibt es für Sie schon jetzt etwas zu gewinnen. Wir verlosen Eintrittskarten für zwei Höhepunkte des Sports in NRW, die so richtig zum Jahresabschluss passen: für die NRW Sportgala am 13. Dezember in Düsseldorf und für den Biathlon auf Schalke am 28. Dezember. Und das Beste: Sie können bis zum 1. Dezember noch online unter www.nrw-sportlerdesjahres.de abstimmen, wer NRW Sportler/in des Jahres werden soll. Mit etwas Glück können Sie auch dabei noch tolle Wochengewinne oder sogar eine Reise zur Fußball-WM 2014 nach Brasilien ergattern. Außerdem haben wir wieder jede Menge Serviceinformationen und praktische Tipps für Ihre Vereinsarbeit.

Ihr Newsletter-Team des Landessportbundes NRW

THEMEN DIESES NEWSLETTERS

- » NRW-SPORTLERWAHL 2013: KÜREN SIE IHREN FAVORITEN!
- » KICK FÜR DIE EIGENE HOMEPAGE: WFLV-WIDGET FÜR FUßBALLVEREINE
- » TICKETS FÜR DEN BIATHLON AUF SCHALKE ZU GEWINNEN!
- » MODERATES AUSDAUERTRAINING IM ALTER
- » INKLUSIONSSPORT: FORTBILDUNGEN IM VORFELD DER SPECIAL OLYMPICS 2014
- » SPORTABZEICHEN IN NRW MIT ERFOLGREICHER SAISON
- » SCHWEINEHUND ALS GESCHENKIDEE!
- » GEWINNEN SIE EINTRITTSKARTEN FÜR DIE NRW-SPORTGALA!
- » VEREINSZEITUNG UND ANDERE MEDIEN SELBST ERSTELLEN
- » BESTANDSERHEBUNG 2014 MIT OPTIMIRTER VEREINSSUCHE
- » SPORTMEDIZIN: DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN
- » EHRENAMTLICHE DES MONATS OKTOBER
- » NRW-STREETBASKETBALL TOUR 2014: JETZT FÜR STANDORT BEWERBEN!
- » KFZ-VERSICHERUNG NACH MAß MIT SPORTLER-RABATT

» NRW-SPORTLERWAHL 2013: KÜREN SIE IHREN FAVORITEN!



Welche Topathleten aus unserem Bundesland sollen NRW-Sportler des Jahres 2013 werden und den begehrten FELIX-AWARD mit nach Hause nehmen? Stimmen Sie noch **bis zum 1. Dezember** online für Ihre Favoriten! Unter allen Teilnehmern wird neben attraktiven Wochengewinnen eine Reise zur Fußball-WM 2014 in Brasilien verlost. Also Mitmachen lohnt sich! In sechs Kategorien stehen jeweils fünf Nominierte zur Wahl:

- Sportlerin des Jahres
- Sportler des Jahres
- Team des Jahres
- Trainer/in des Jahres
- Newcomer/in des Jahres und
- Behindertensportler/in des Jahres

Außerdem ist auch in diesem Jahr der "Fußball-FELIX" wieder eine offene Kategorie. Hier können Sie frei eine/n Spieler/in oder eine/n Trainer/in nominieren, der/die 2013 für einen NRW-Verein aktiv war. Wer am Ende die Nase vorn hat, wird bei der NRW-Sportgala am 13. Dezember 2013 in der Düsseldorfer Mitsubishi Electric HALLE verraten.

[Zum Online-Voting NRW-Sportlerwahl 2013](#)

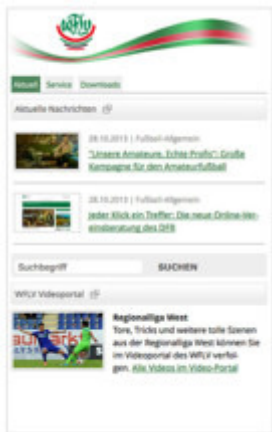
»» GEWINNEN SIE EINTRITTSKARTEN FÜR DIE NRW-SPORTGALA!



Noch bis zum 1. Dezember können alle sportbegeisterten Bürgerinnen und Bürger in NRW bei der diesjährigen Sportlerwahl unter www.nrw-sportlerdesjahres.de für ihre Favoriten stimmen. Wer die Trophäen in Empfang nehmen darf, wird bei der großen **NRW-Sportgala am 13. Dezember 2013** in der Düsseldorfer Mitsubishi Electric HALLE bekannt gegeben. Wenn Sie bei diesem außergewöhnlichen und stimmungsvollen Event dabei sein und die Topstars aus dem NRW-Sport einmal hautnah erleben möchten, dann nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil. Wir verlosen unter allen Teilnehmern, die die Gewinnspiel-Frage richtig beantworten, **3 x 2 Eintrittskarten**.

[Zum Gewinnspiel für die NRW-Sportgala](#)

»» KICK FÜR DIE EIGENE HOMEPAGE: WFLV-WIDGET FÜR FUßBALLVEREINE



Der Westdeutsche Fußball- und Leichtathletikverband (WFLV) hat eine Internet-Anwendung entwickelt, mit der vor allem Fußballvereine ihre Homepage aufwerten können. Das Widget besteht aus einer Grafik-Box mit verschiedenen Service-Funktionen, wie z. B.

- praktischen Trainings- und Ernährungstipps für den Sportleralltag
- Tabellen, Downloads und nützlichen Infos in Versicherungsangelegenheiten
- neuesten Hinweisen zur Beantragung von Spielerpässen
- einem Bereich für die Produktion vereinseigener Medien
- dem Direkt-Link zum WFLV-Videoportal
- dem Zugang zur Bilddatenbank des Landessportbundes NRW mit kosten- und lizenzfreien Fotos
- einem Artikelpool mit regelmäßig aktualisiertem Text-Material u.v.m.

Das Widget steht in verschiedenen Größenvarianten zur Verfügung und kann gratis auf dem Portal des WFLV heruntergeladen werden.

Kontakt: Westdeutscher Fußball- und Leichtathletikverband e.V., Friedrich-Alfred-Straße 15, 47055 Duisburg, Roland Leroi/Nicole Gdawietz, Tel. 0203 7172-2401, -2510, Redaktion@wflv.de

[Zum WFLV-Widget](#)

» VEREINSZEITUNG UND ANDERE MEDIEN SELBST ERSTELLEN



Mit vereinszeitung24.de können Sie schnell und intuitiv Ihre eigene Vereinszeitung am PC erstellen, außerdem auch Urkunden, Fotokalender, Jahrbücher, Eintrittskarten, Spielplaner etc. Einfach auf der Internetseite die kostenlose Gestaltungssoftware herunterladen, installieren und los geht's. Vereinszeitung24.de ist ein Angebot, das in Kooperation mit dem Westdeutschen Fußball- und Leichtathletikverband (WFLV) entwickelt wurde. Es eignet sich aber nicht nur für den Fußball, sondern auch für alle anderen Sportarten.

Zu Vereinszeitung24.de

» TICKETS FÜR DEN BIATHLON AUF SCHALKE ZU GEWINNEN!



Bereits zum elften Mal stellen sich die Weltklasse-Biathleten bei der Biathlon-World Team Challenge am 28. Dezember 2013 in der VELTINS-ARENA Gelsenkirchen der Herausforderung. Wenn Sie dieses weltweit größte Biathlon-Tagesevent einmal hautnah miterleben möchten, dann nehmen Sie doch an der Verlosung auf unserer Facebook-Seite teil. Liken Sie unsere Seite und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei der **insgesamt 5 x 2 Tickets** (Oberrang). Unter den ersten 50 NEUEN "Gefällt Mir"-Angaben werden die

Tickets verlost. **Teilnahmeschluss ist der 5.12.2013** (einschließlich). Die Gewinner werden am 6.12.2013 über Facebook benachrichtigt.

[Zur Facebook-Seite des Landessportbundes NRW](#)

» BESTANDSERHEBUNG 2014 MIT OPTIMIERTER VEREINSSUCHE

Ab dem 12. Dezember können die Vereine wieder ihre Bestandserhebung online an den Landessportbund NRW melden. Erstmals wird es dabei auch möglich sein, Veranstaltungen und Angebote der Vereine zu erfassen. Zum Frühjahr 2014 wird der LSB NRW dann über sein Portal www.lsb-nrw.de eine **optimierte Vereinssuche** anbieten, wo Interessierte die Sportvereine mit ihren Sportangeboten und Events finden können. Der Internet-Ortungsdienst Google Maps wird in den neuen Service mit eingebunden sein. Der LSB NRW empfiehlt den Vereinen, die neue Möglichkeit zu nutzen und ihre Sportangebote und Veranstaltungen umfassend einzupflegen. Denn damit können auch neue Mitglieder geworben werden.

[Weitere Informationen zur Bestandserhebung](#)

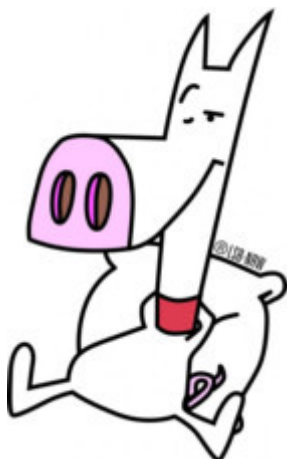
» MODERATES AUSDAUERTRAINING IM ALTER



Die Bedeutung des Ausdauertrainings für die gesundheitliche Vorsorge ist unbestritten. Bis ins hohe Alter lassen sich Anpassungserscheinungen nachweisen. Zahlreiche Studien beweisen: Auch ältere Menschen verfügen nach regelmäßiger moderater Ausdauerbelastung über mehr Lebensqualität und Schutzfaktoren gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In der Reihe „**Praktisch für die Praxis**“ ist jetzt dazu ein aktuelles, erprobtes Stundenbeispiel erschienen: [Stundenbeispiel Ausdauerschulung mit Älteren](#)

Weitere Ideen und Beispiele für das Ausdauertraining mit Älteren können Übungsleiter/innen im Vereinspraxisportal von VIBSS sichten und nutzen. Hier sind alle 78 Workshops der Fachtagungen „Sport der Älteren“ von 2002 bis 2012 dokumentiert: [Praxishilfen Sport der Älteren](#)

» SPORTMEDIZIN: DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN



Bewegung und Sport verbessern die Fitness und tun einfach gut. Eigentlich eine Binsenweisheit und dennoch ist die Umsetzung in die Praxis oft keine Selbstverständlichkeit. „Ich müsste eigentlich mehr tun“, das haben sich schon viele gedacht. Doch zunächst gilt es, den inneren Schweinehund zu überwinden. Dr. med. Ulrich Schneider von der Sportklinik Hellersen schildert den Fall von Markus N. Die Geschichte ist sicherlich kein Einzelfall.

[Zum Sportmedizin-Artikel](#)

» INKLUSIONSSPORT: FORTBILDUNGEN IM VORFELD DER SPECIAL OLYMPICS 2014

Vom 19. bis 23. Mai 2014 finden die Special Olympics Düsseldorf 2014, die Nationalen Sommerspiele für Menschen mit geistiger Behinderung, statt. Bei der Vorbereitung des sportlichen Großereignisses arbeiten LSB und Special Olympics Deutschland (SOD) auf mehreren Fachgebieten zusammen. So bieten SOD, LSB NRW und BSNW **im März 2014 vier Fortbildungen** zum Inklusionssport mit dem Schwerpunkt geistige Behinderung an. Die Qualifizierungen in Münster, Duisburg und Hachen richten sich an Schiedsrichter, Übungsleiter und Freiwilligendienstleistende der Sportjugend. Ziel ist es, nicht nur die an den Nationalen Spielen teilnehmenden Schiedsrichter und Übungsleiter gut auf ihre Aufgaben vorbereiten, sondern auch im Alltag mehr inklusive Sportangebote zu ermöglichen.

[Weitere Informationen, Ausschreibung und Anmeldung](#)

» EHRENAMTLICHE DES MONATS OKTOBER



Sie hat es, das ganz spezielle Feeling, um gut mit Jugendlichen zu Recht zu kommen: [Christa Middendorf aus Saerbeck, unsere Ehrenamtliche des Monats Oktober](#). Fast 30 Jahre lang war sie Jugendwartin im Reiterverband Münster, seit 1979 stellvertretende Jugendwartin im Pferdesportverband Westfalen und seit 2004 ist sie Vorsitzende der Westfälischen Pferdesportjugend. In dieser Zeit sorgte sie mit dafür, das Ressort der westfälischen Pferdesportjugend neu zu strukturieren und fit für die Zukunft zu machen. Für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement in der Jugendarbeit wurde Christa Middendorf mit der Ehrengabe der Deutschen Sportjugend (dsj) ausgezeichnet.

Der Landessportbund NRW stellt regelmäßig engagierte Menschen im Sport vor. Gesucht wird der/die Ehrenamtliche für den Monat November.

Kontakt: Dagmar.Kullmann@lsb-nrw.de , Tel. 0203 7381-951

[Schlagen Sie hier die/den Ehrenamtliche/n für November 2013 vor!](#)

» SPORTABZEICHEN IN NRW MIT ERFOLGREICHER SAISON

Im Jahr des 100. Geburtstags des Deutschen Sportabzeichens wurden in NRW fast 100 Sportabzeichen-Aktionstage von den Stadt- und Kreissportbünden in Kooperation mit Stadt- und Gemeindesportverbänden und Sportvereinen durchgeführt. Dazu konnten über 16.000 Menschen motiviert werden, sich den neuen Bedingungen des Sportabzeichens zu stellen und ihre persönliche Fitness testen. Fast 5.000 Personen erfüllten an diesen Tagen auch die Leistungsanforderungen und konnten ihre Urkunde in Bronze, Silber oder Gold direkt mit nach Hause nehmen.

[Weitere Informationen zum Sportabzeichen](#)

» NRW-STREETBASKETBALL TOUR 2014: JETZT FÜR STANDORT BEWERBEN!



Vom 31. Mai bis 28. Juni wird im kommenden Jahr die NRW Streetbasketball Tour wieder auf die Reise gehen und mit spannenden Wettkämpfen an verschiedenen Stationen Halt machen. Für das beliebte Straßenevent können sich jetzt alle Vereine, Stadt- und Kreissportbünde, Sportjugenden, Städte und Schulen bewerben, die einen Tourstandort ausrichten möchten. Bewerbungen an: Westdeutscher Basketball-Verband, Friedrich-Alfred-Straße 25, 45077 Duisburg, Tel. 0177 76436702 oder 0203 7381-665, G.Kleine@wbv-online.de

» SCHWEINEHUND ALS GESCHENKIDEE!

Anzeige



Nicht nur, aber insbesondere in der Vorweihnachtszeit als Geschenkidee für Weihnachtsfeiern, Ehrungen und andere Anlässe beliebt: Merchandising-Produkte aus der Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“. Aktuell u. a. verfügbar: Stofftier „Schweinehund“ ab € 7,95 oder Motto-Shirts in verschiedenen Farben, Schnitten und Motiven ab € 14,95. Weitere Informationen und Bestellungen im SportShop des Landessportbundes NRW unter www.lsb-shop.de bzw. telefonisch unter 0203 7381-795.

» KFZ-VERSICHERUNG NACH MAß MIT SPORTLER-RABATT

Anzeige



Wir alle erleben täglich, wie schnell sich unser Leben verändert. Moderner Versicherungsschutz muss also genau das bieten, was Sie heute brauchen. Sie allein entscheiden, welche der HDI Zusatzbausteine zur Grundabsicherung Motor-Plus am besten Ihrem persönlichen Bedarf entsprechen.

Rechnen Sie selbst unter:
<https://www.belegschaftsextranet.de/nrwlsb/>

Bitte besuchen Sie uns:



Impressum

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
 Friedrich-Alfred-Straße 25
 47055 Duisburg
 Tel. 0203 7381-0
 Fax 0203 7381-616
 E-Mail: Info@lsb-nrw.de
 Internet: www.lsb-nrw.de
 Vorstand: Dr. Christoph Niessen, Ilja Waßenhoven, Martin Wonik
 Vereinsregister Landessportbund und Sportjugend NRW: VR 1284, Amtsgericht Duisburg
 Newsletter-Redaktion: Joachim Lehmann (V.i.S.d.P.), Gerhard Hauk, Theo Düttmann
Newsletter@lsb-nrw.de , Fotos: LSB NRW

Sie können diesen Newsletter jederzeit **hier abbestellen** . Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich für ihn registriert haben oder weil Sie mit dem Landessportbund NRW e.V. (LSB NRW) in Korrespondenz oder Geschäftsverbindung standen oder stehen. Ihre persönlichen Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie **hier**.

PARTNER DES LSB

