

Sehr geehrte Vereinsvertreter,

hiermit erhalten Sie den dritten Newsletter des Jahres 2015, mit dem wir Sie über aktuelle Nachrichten des Landesverbandes für modernen Fünfkampf NRW informieren möchten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Newsletters. Für Nachfragen und Anregungen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

Grußwort

Liebe Vereinsvertreter, gerne möchte ich den letzten Newsletter des Jahres dazu nutzen, das zurückliegende und interessante Jahr 2015 kurz Revue passieren zu lassen und mich für die gute Zusammenarbeit bei Ihnen zu bedanken. Dank Ihrer Meldung ist unser Landesverband auf über 104.000 Mitglieder angewachsen. Für Ihr Vertrauen vielen Dank.

Wir werden auch im Jahr 2016 unsere bekannten Leistungen und Konditionen aufrechterhalten damit sie als Verein sicher planen können.

Im Namen des Vorstands des Landesverbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V. möchte ich mich abschließend noch einmal bei Ihnen für die gute Zusammenarbeit bedanken und Ihnen ein Frohes Fest sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2016 wünschen.

Herzlichst
Jens Oellien
Geschäftsführer

Leistungssport

Matthias Sandten belegt bei seinen ersten Europameisterschaften den 17. Platz

Bei den Europameisterschaften in Bath/Großbritannien hat Matthias Sandten den 17. Rang belegt und war dabei der Beste des deutschen Männer-Trios. Der 22-Jährige erzielte damit nach Platz 10 beim Weltcup-Auftakt in Sarasota/USA das bislang wertvollste Resultat seiner Karriere. Durch einen 8. Platz in seiner Vorrunden-Gruppe hatte sich Matthias souverän für das Finale qualifizieren können.



In diesem Finale ging es neben Titel und Medaillen auch um weitere Olympiatickets. Dazu hätte eine Platzierung zwischen Platz 1 und 8 gereicht. Bisher hat noch kein männlicher deutscher Fünfkämpfer die Qualifikation geschafft.

Zum Saison Abschluss noch zwei Medaillen bei der EM für Lena Schöneborn



Das Finale in der Damen Einzelwertung bildete nicht nur den Abschluss der Europameisterschaften im Mo-

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
Kölnstr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



deren Fünfkampf, sondern war auch der Abschluss einer sehr langen anstrengenden Saison.

Mit der Bronze Medaille in der Einzelwertung und der Silber Medaille konnte Lena nach der Goldmedaille in der Staffel einen kompletten Medaillen Satz in Barth/ Großbritannien gewinnen.

Wie schon bei der WM musste Lena nach der ersten Disziplin dem Schwimmen wieder eine Aufholjagd starten.

Nach Platz 18 im Schwimmen konnte Lena sich im Fechten mit 21 Siegen und 5 Niederlagen bis auf den 8 Platz vorkämpfen. Beim Reiten leistete sie sich neben einem Abwurf nur vier Zeitfehler und ging dann als siebte in das abschließende Combined. Hier kämpfte sie dann bis zum Schluss und freute sich am Ende über Bronze. Der Sieg ging an die Litauerin Laura Asadauskaite vor der Französin Elodie Clouvel.

Im Team-Wettbewerb belegte das deutsche Team hinter Großbritannien und vor Italien den zweiten Platz. Erfreulich dass auch ihre Teamkollegin Janine Kohlmann mit Platz 6 in der Einzelwertung die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Rio geschafft hat.



NRW Landesmeisterschaften

Ende August fanden in Warendorf die NRW Landesmeisterschaften der Jugend statt. Die Wettkampfergebnisse wurden als Download unter Ergebnisse eingestellt.

Hier finden Sie ein Video zur Veranstaltung, welches Ihnen einige Eindrücke zum Wettkampf und zur Sportart vermittelt.

Vier Medaillen für Hans-Jörg Kuck bei den Europameisterschaften im Biathle/Triathle

Die Biathle/Triathle Europameisterschaften, die Ende Oktober im türkischen Kusadasi stattfanden, wurden mit vier Rennen an drei Wettkampftagen zu einer erfolgreichen, aber auch kräfteaubenden Mammut-Veranstaltung für den SSF-Athleten Hans-Jörg Kuck.

Es begann am ersten Wettkampftag gleich morgens mit einem Paukenschlag. In der Biathle - Mixed -Staffel konnte das deutsche Team mit Barbara Öttinger (Lorch) und Hans-Jörg Kuck (SSF Bonn) in einem spannenden Rennen das türkische Heim-Team hinter sich lassen, ein sehr emotionaler Sieg mit Gold für Deutschland.

Am Abend stand dann die Triathle-Mixed Staffel auf dem Programm, hier reichte es für Deutschland (in gleicher Besetzung) zum dritten Platz. Ein sehr erfolgreicher erster Wettkampftag. Beim Triathle Einzelrennen konnte sich Hans-Jörg Kuck nach einer Steigerung im Rennverlauf Platz zwei sichern. Nun war der Medaillensatz komplett. Im Biathle Einzelrennen am

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
Kölnstr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Abschlussstag reichte es dann nochmals zu Platz drei, ein gelungenes Finale einer sensationell erfolgreichen Europameisterschaft. Mit diesen Vier EM-Medaillen ging die Saison 2015 für Hans Jörg sehr erfolgreich zu Ende.



Deutsche Meisterschaft Jugend C

Am Wochenende 30-31.10.2015 fanden die Deutschen Meisterschaften der Jugend C in Berlin statt.

Nach einem tollen Wettkampf konnte sich Paula Adam aus Neuss vor Lena Just und Emma Schöneborn aus Berlin durchsetzen. Mit Victoria Ahaus aus Lemgo auf Platz 4 und Anna Brauckmann aus Neuss konnte ein tolles Ergebnis aus NRW-Sicht erzielt werden.



Wir danken den Sportlern für die tolle Leistung und auch den Trainer und Betreuern die das Ergebnis erst möglich gemacht haben.

Paula Adam ist als Sportlerin des Monats nominiert

Liebe Fünfkampffreunde, Paula Adam aus Neuss ist für die NGZ Sportlerin des Monats November vorgeschlagen worden. Bitte stimmt für Paula bzw für die gesamte Neusser Fünfkampf Mannschaft.

Hier geht's zur Abstimmung.

Kaderqualifikation

Lena Schöneborn (Bonn) und Fabian Liebig (Potsdam) haben die 2. Kaderqualifikation am 18./19. Dezember gewonnen. Im letzten Wettkampf des Jahres setzten sie sich in Potsdam gegen die nationale Konkurrenz durch.

Schöneborn verwies mit 1045 Punkten Annika Schleu (Berlin, 1034p) und Janine Kohlmann (Potsdam, 1024p) auf die Plätze. Hinter Liebig (1184p) vervollständigten die Potsdamer Marvin Dogue (1170p) und Christian Zillekens (1166p) das Podium bei den Männern. Gewertet wurden vier Disziplinen.

Top Team DVMF

Lena Schöneborn (Bonn) hat durch Ihr überragendes Jahr 2015 mit dem Titel Weltmeisterin sowie Medaillen bei der Europameisterschaft Ihre Qualifikation für Olympia geschafft und steht als Starterin fest.

Matthias Sandten (Bonn) steht im Top Team des Deutschen Verbandes für Modernen Fünfkampf und kann sich über die Weltcups in Kairo, Rio, Rom,

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.

Geschäftsführer
Jens Oellien

Kölnstr. 313a
53117 Bonn

Tel.: 0228 / 559 41 17

Fax: 0228 / 67 33 33

Email:

jens.oellien@fuenf-nrw.de

Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Budapest und dem Finale in den USA für Olympia qualifizierten. Dafür drücken wir die Daumen.

Lehrwesen

Faszientraining war der Praxishit des Jahres 2015

Gleich drei Fortbildungen zum Thema Faszientraining konnten die Fünfkämpfer in diesem Jahr komplett auslasten. Nach dem ersten Workshop im Mai zog Referent Alexander Brunner in Mettmann ein positives Fazit: "Es hat sehr viel Spaß gemacht, weil die Bandbreite der Trainer sehr groß ist. Neben Übungsleitern haben wir auch Fachkräfte aus dem Reha- und Gesundheitssport sowie Physiotherapeuten und Sportlehrer. Das bereichert jede Fortbildung und bietet vielfältigen Erfahrungsaustausch."

Nach dem Erfolg der ersten Fortbildung bei me-sport waren auch die weiteren Workshops in Hochdahl am 14.11.15 und Ratingen am 21.11.15 schnell ausgebucht. „Alexander Brunner ist ein exzellenter Referent“, so Heike Bröker, Studioleiterin beim TSV Hochdahl. „Er versteht es, alle Teilnehmer in seinen Bann für das Faszientraining zu ziehen und ist für jeden Teilnehmer ein adäquater Gesprächspartner“, so Bröker weiter. Die Qualität von Brunner hat sich herum gesprochen. Zum Bedauern von me-sport-Geschäftsführerin Sandra Pietschmann wird er zum Jahresende Mettmann verlassen und an die Universität von Chemnitz gehen.

„Alexander hat uns in Mettmann voran gebracht. Wir bedauern seinen Wechsel, wünschen ihm aber gleichermaßen alles Gute für seine berufliche Zukunft“, so Pietschmann. Dem Fünfkampfverband bleibt er als Referent jedoch erhalten. Heinz Huber berichtet nach einem persönlichen Gespräch mit Alexander Brunner: „Wir sind froh mit Alexander einen hochkompetenten Referenten zu haben, der verleugnet hat, dass er von der Basis, dem Sport kommt. Deshalb kann er sehr authentisch sein großartiges Wissen vermitteln. Alexander wird auch im kommenden Jahr als Referent für uns tätig sein“.

Inhouseschulungen liegen voll im Trend

Neben den permanenten Ausbildungen bietet der Landesverband themenspezifische Workshops und Fortbildung im Inhouse-Format an. Zuletzt nahm dies der Haaner TV am 05.12.15 in Anspruch. „Wir können so alle unsere Trainerinnen und Trainer auf einen aktuellen Wissensstandard bringen“, berichtet Claudia Bader, sportliche Leiterin beim Haaner TV über den Workshop mit Ulrich Herbeck. Was die Themen angeht, so gibt es keine Grenzen. Was das Procedere angeht, so ist es sehr einfach. Sie brauchen nur eine Anfrage an den LVMFK zu stellen und unsere Experten setzen sich mit Ihnen zur Detailabsprache in Verbindung. „Wir wollen mit diesem Angebot neue Wege im Aus- und Fortbildungssystem gehen“, berichtet Martin Bock von der SG

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
Kölustr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Langenfeld. Die Inhouseschulungen selbst sind völlig flexibel angelegt und umfassen in der Regel zwischen 3 – 15 Lerneinheiten. Anfragen hierzu richten Sie bitte an **Heinz Huber**.

Fünfkämpfer waren Gastgeber des bundesweiten Studioleitertreffens beim ASV Köln

Auch die breitensportlich ausgerichteten Vereine wollen wir mit unserem Angebot unterstützen. Die Fünfkämpfer orientieren sich dabei natürlich an allen Vereinen, auch an solchen mit spezifischen Interessen. Eine dieser Zielgruppen sind die Vereine mit eigenen Fitnessstudios.

Nach dem landesweitentreffen im Mai in Lüdenscheid war NRW Gastgeber des bundes- und landesweiten Treffens am 25. September beim ASV Köln. „Wir sind sehr nah an der Basis und unterstützen den Austausch unserer Vereine“, so LVMFK-Geschäftsführer Jens Oellien.

„Mit Heinz Huber und Martin Bock haben wir Insider mit langjähriger Erfahrung, die den Prozess mit Nachdruck vorantreiben können und wollen.“ Insgesamt waren 22 Studioleiterinnen und Studioleiter aus Deutschland der Einladung nach Köln gefolgt, wo es neben dem Erfahrungsaustausch auch um das Workshopthema „Führen in der Sandwichposition“ mit Tanja Gröber ging. Tanja Gröber, die als Referentin für die Führungsakademie des DOSB tätig ist, war begeistert von der Motivation der Teilnehmer:

„Es ist toll, wenn solch ein Input von den Teilnehmern kommt. Ich selbst

nehme viele Anstöße mit für meine Tätigkeit“.

Jahresabschluss mit Golo Busch in Haan

Zwölf Vereine hatten ihre Vertreter zum Workshop „bezahlte Mitarbeit im Sportverein“ unter Leitung von Golo Busch abgesandt. „Es war ein kurzweiliger, aber intensiver und informativer Austausch“, so Christoph Winter vom TuS Brauweiler. Golo Busch vermittelte auf der Grundlage seiner Erfahrungen und seines Wissens als Fachanwalt für Arbeitsrecht und langjähriger Funktionär im Sport vielfältige Informationen. Die Vertreter der Fünfkampf-Vereine nutzten die Gelegenheit auch zum Informationsaustausch.

ÜL C Ausbildung in Bonn

Die kompakten ÜL C Ausbildungen in den Herbstferien in Bonn haben sich etabliert. Neben den Bonner Vereinen finden sich ergänzend die NRW-Vereine, die ihre Teilnehmer gerne zur kompakten Ausbildung senden. „Wir sind froh, dass unser Fünfkampfverband diese Ausbildung anbietet“, so Wolfgang Däscher vom TSV Bayer 04 Leverkusen. Insgesamt nahmen 22 Nachwuchsübungsleiter an der Ausbildung teil und absolvierten am letzten Oktoberwochenende ihre Prüfung.

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
KölInstr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Jugend

Die Fünfkampf Jugend möchte in 2016 wieder neu durchstarten und sucht junge engagierte Leute zwischen 16 und 25 Jahren aus den Mitgliedsvereinen oder auch andere Interessierte, welche Nichtmitglied im Sportverein oder Verband sind, aber etwas für Kinder und Jugendliche im Sport anbieten möchten. Der Fünfkampfverband NRW möchte einen Rahmen und eine Plattform schaffen, wo sich junge Menschen austauschen und Kontakte zu anderen Sportorganisationen aufbauen können. Ein erstes Treffen soll im Frühjahr 2016 stattfinden. Für diesen Anlass suchen wir auch Räumlichkeiten, welche für einen oder zwei Tage genutzt werden können.

Des Weiteren können Mitgliedsvereine auch Zuschussanträge für Übungsleiterhelferlehrgänge vor Ort oder auch Freizeitmaßnahmen stellen. Die Maßnahmen können mit einem Zuschuss von 500 Euro pro Maßnahme gefördert werden. Sollten am Ende des Jahres noch Fördermittel aus dem Landesjugendplan zur Verfügung stehen, werde diese auf die beantragten Maßnahmen verteilt, so dass in Ausnahmen auch eine höhere Bezuschussung möglich ist.

Das Antragsformular finden Sie ab Mitte Januar 2016 auf unserer [Homepage](#).

Anke Tölzer steht Ihnen als Ansprechpartner gerne für alle Offenen Fragen zur Verfügung (Tel. 0228/5594114).

Sonstiges

Flüchtlingshilfe: Auch Freiwillige in kleinen Initiativen sind versichert

Die Stadt Bonn weist darauf hin, dass Freiwillige in der Flüchtlingshilfe auch dann versichert sind, wenn ihr ehrenamtliches Engagement nicht über einen Verband, die Kommune oder sonstige Träger organisiert wird.

Helfer in kleine Initiativen, die keinen Verbands- oder Vereinsstatus haben, fallen zwar nicht unter den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, sind aber in Nordrhein-Westfalen automatisch und ohne besondere Anmeldung über einen vom Land abgeschlossenen privatwirtschaftlichen Unfallversicherungsvertrag abgesichert. Ebenso existiert eine pauschale Haftpflichtversicherung des Landes. Über diese sind auch Ehrenamtliche mitversichert, wenn sie über die Einrichtung, für die sie tätig sind, nicht abgesichert sind. Beide Versicherungen sind für die Helfer kostenlos.

Weitere Informationen zu Versicherungen für Ehrenamtliche gibt es beim **Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen**

Quelle: Presseamt der Bundesstadt Bonn

Alltags-Fitness-Test für ein unabhängiges Leben im Alter

Der „Alltags-Fitness-Test“ des DOSB kann nicht nur den aktuellen Fitnesszustand aufzeigen, sondern auch eine Prognose für ein unabhängiges

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
Kölustr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Leben mit 90 Jahren geben.

Dieser wissenschaftlich validierte Fitness-Test wurde in Zusammenarbeit mit Dr. Christoph Rott vom gerontologischen Institut der Uni Heidelberg entwickelt. Angelehnt an den „Senior FitnessTest“ von den amerikanischen Professorinnen R. Rikli und J. Jones wurde so erstmalig ein Testinstrument für Deutschland konzipiert.

Der Test erfasst das körperliche Vermögen, das notwendig ist, um normale Alltagsaktivitäten ausführen zu können. Seine Aufgaben sind umfassend und decken alle wichtigen Fitness-Komponenten ab, die für ein unabhängiges Leben im Alter erforderlich sind. Getestet werden die Kraft der Arme und Beine, aerobe Ausdauer, Beweglichkeit der oberen und unteren Körperhälfte sowie Gewandtheit und dynamisches Gleichgewicht.

Der AFT ist mit einfachen Mitteln durchzuführen und gibt Übungsleitenden die Möglichkeit das alltagsrelevante körperliche Funktionsniveau ihrer Kursteilnehmenden vor und nach einem mehrwöchigen Kurs zu bestimmen oder sogar einen Verlauf über Jahre hinweg zu dokumentieren. Hierbei besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit die individuellen Ergebnisse in einer Auswertungsbroschüre zu notieren, so dass bei folgenden Tests eine gute Vergleichbarkeit gegeben ist. Neben den Ergebnistabellen informiert die Auswertungsbroschüre für Testteilnehmende auch, welche möglichen Aktivitäten bei Defiziten zukünftig sinnvoll sind. Eine wichtige Vorbereitung auf den

Test für Übungsleitende garantiert die Übungsleiterbroschüre, die speziell für die Testleiter ausführliche Informationen zur Durchführung sowie Auswertungshilfen beinhaltet.

Die Übungsleiter- sowie die Auswertungsbroschüren können ab sofort kostenfrei über den DOSB bezogen werden. Die Umsetzung des Projekts sowie die Erstellung der Materialien wurden in Zusammenarbeit mit dem Gerontologischen Institut der Uni Heidelberg sowie in Kooperation mit der Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung erstellt.

Nähere Infos [hier](#).

Broschüre: Gleichgewicht und Kraft - Einführung in die Sturzprävention

Die BZgA hat zum Thema Gesundheit älterer Menschen eine neue Broschüre veröffentlicht.

Darin werden Übungen vorgestellt, die zur Verbesserung von Balance und Kraft beitragen sollen. Dadurch können ältere Menschen mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen erlangen.

Die Übungen der 42 Seiten umfassenden Broschüre sollen Gesundheit, Mobilität und körperliches Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Die Broschüren können kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erworben werden. Klicken Sie [hier](#) um zum Bestellformular zu kommen.

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
Kölustr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Versicherungsschutz für Asylbewerber und Flüchtlinge in Sportvereinen sichergestellt

Die Sporthilfe NRW e.V. hat den Versicherungsschutz für Asylbewerber und Flüchtlinge bei sportlichen Aktivitäten in den Mitgliedsorganisationen und deren Vereinen innerhalb des LSB NRW durch einen Zusatzvertrag sichergestellt.

Dieser Versicherungsschutz wurde Mitte 2015 noch einmal erweitert und gilt auch 2016.

Alle weiteren Informationen, insbesondere den detaillierten Leistungsumfang, finden Sie [hier](#).

Neu in Erasmus+ Sport ab 2016: ‚kleinere‘ Kooperationsprojekte möglich

Erstmalig enthält der Aufruf im EU-Bildungsprogramm Erasmus+ - für den Programmteil Sport - die Aufforderung zur Einreichung von Vorschlägen für sogenannte kleine Kooperationspartnerschaften mit drei Partnern für eine Förderung bis zu 60.000 €.

Netzwerktreffen, Veranstaltungen oder Initiativen zur Dopingprävention, jungem Ehrenamt im Sport und Mobilität von Fachkräften, dem Kampf gegen Diskriminierung und Intoleranz im Sport, der Förderung der sozialen Integration und Chancengleichheit im Sport können thematische Schwerpunkte sein. Antragsfrist für diese kleineren Kooperationsprojekte ist der 12. Mai 2016. Die weiteren Projektformate sind die gemeinnützigen Sportveranstaltungen (mit Budgets von rund 500.000€) und die größeren Kooperationsprojekte, zum Teil

im Zusammenhang mit der jährlichen Europäischen Woche des Sports. Der im Oktober 2015 veröffentlichte Programmleitfaden 2016 beschreibt sämtliche Details zu Themenschwerpunkten und Antragsverfahren.

Im Programmteil Erasmus+ Jugend in Aktion gibt es weiterhin Fördermöglichkeiten in folgenden Formaten:

- Jugendbegegnungen,
- Europäischer Freiwilligendienst
- Mobilitätsmaßnahmen für Fachkräfte der Jugendarbeit
- Strategische Partnerschaften
- Transnationale Jugendinitiativen
- Strukturierter Dialog

Anders als im Programmteil Sport, das zentral in Brüssel verwaltet wird, berät zu Jugend in Aktion die Nationale Agentur in **Bonn**.

Bewegt ÄLTER werden in NRW

In diesem Jahr haben wir im Projekt Bewegt ÄLTER werden in NRW mehrere Aktionstage sowie einen Workshop durchgeführt.

Unseren ersten Aktionstag haben wir am 17. Juni in Kooperation mit Mettmann Sport durchgeführt. Nach einem kleinen Vortrag zum Thema Gleichgewicht konnten sich die Teilnehmer selbst Testen und in einem Bewegungsparcours schauen, wo ihre Defizite liegen und woran Sie arbeiten sollten. In Zusammenarbeit mit der Nachbarapotheke wurde auch eine Blutdruck und Blutzuckermessung angeboten.

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
Kölustr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Am 07. November waren wir zu Gast beim TuS Lintorf. Hier konnten die Teilnehmer ebenfalls einen kleinen Bewegungsparcours durchlaufen und dem spannenden Vortrag von Herrn Prof. Klaus Völker lauschen. Welcher zum Thema: „Alter schützt vor Training nicht“ einen sehr lebendigen Nachmittag füllte. Auch hier waren weitere Kooperationspartner (Sanitätshaus) zur Beratung eingeladen und freuten sich über das Angebotsinteresse.

In Kooperation mit dem Stadtsportbund Bonn veranstalteten wir mit Seniorenbegegnungsstätten und Altenheimen mehrere Bewegungs-Cafés. Zuerst wurde ein wenig Sport mit den Älteren Menschen gemacht und Ihnen gezeigt, welche Möglichkeiten Sie haben mit kleinen Bewegungsübungen ihre Fitness zu verbessern. Zusätzlich fand ein Rollatortraining mit 20 Teilnehmern statt. Im Anschluss gab es dann für die Teilnehmer noch Kaffee und Kuchen und man konnte einfach noch ein bisschen zusammen sein und sich austauschen.

Alle Akteure waren sehr zufrieden und wünschen sich auch weiter gemeinsame Aktionen im nächsten Jahr.

Am 29. Oktober fand ein Workshop statt, zu dem alle Mitgliedsvereine eingeladen waren, hier wollten wir schon mal schauen, welche Erfahrungen auch nicht Projektpartner in Seniorenbereich haben und ob es auch außerhalb des Modernen Fünfkampf Verbandes Kooperationen gibt.

Die Förderkriterien waren hier leider noch nicht veröffentlicht, obwohl uns

dies vom LSB Ende September versprochen war.

Förderungsmöglichkeiten für das Jahr 2016

Auch in 2016 wollen wir erneut einen Antrag stellen und mit den Mitgliedsvereinen verschiedene Maßnahmen gemeinsam durchführen.

Hier einige Informationen zum Programm:

Im Förderjahr 2016 werden die Fördermaßnahmen zu Maßnahmenpaketen gebündelt, für die jeweils ein Handlungsschwerpunkt definiert ist.

Es gibt eine Programmbezogene Organisationsförderung

Schwerpunkt: Schaffung der Voraussetzungen zur Bearbeitung der einzelnen

Pakete (7.000,00 EUR)

Grundpaket

Schwerpunkt: Information, Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit (1.500,00 EUR)

Wahloptionen: mindestens zwei unterschiedliche Maßnahmen von drei definierten

Aufbaupaket I

Schwerpunkt: zusätzliche Information und Öffentlichkeitsarbeit

(1.500,00 EUR)

Wahloptionen: mindestens zwei zusätzliche Maßnahmen zum Grundpaket

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
Kölnstr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Aufbaupaket II

Schwerpunkt: Weiterentwicklung und Fortschreibung von Angeboten
(1.500,00 EUR)

Wahloptionen: mindestens zwei zusätzliche Maßnahmen zum Grundpaket

Aufbaupaket III

Schwerpunkt: Quartiersentwicklung und Vernetzung
(1.500,00 EUR)

Wahloptionen: mindestens zwei Bausteine zur Quartiersentwicklung oder Vernetzung

Wer sich genauer über einzelne Maßnahmen erkundigen möchte, kann dies auf der [Homepage des Landessportbundes](#) tun.

Aufruf an alle Vereine!

Wir möchten im Jan./Febr. 2016 alle Interessenten einladen um gemeinsam über die Antragstellung und deren Höhe zu beraten und die entsprechenden Maßnahmen dann auch vor Ort mit den Vereinen durchzuführen. Für diese Treffen suchen wir einen Raum(10-20 Personen) für etwa 2-3 Stunden. Wir würden uns freuen, wenn der ein oder andere Verein sich melden würde, damit wir Termin und Uhrzeit abstimmen können.

Fragen zum Projekt und zu Maßnahmen beantworten wir natürlich weiterhin sehr gerne.

Impressum

Herausgeber: Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.

Redaktion: Sport-Service-Bonn GmbH

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Termine

09.01.2016
Mitgliederversammlung
LSB NRW

Geschäftsstelle

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.
Geschäftsführer
Jens Oellien
Kölustr. 313a
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 559 41 17
Fax: 0228 / 67 33 33
Email:
jens.oellien@fuenf-nrw.de
Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner

