

# Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportfreund\*innen,

schon gesehen? Unsere neue Sport Online Kartei (SPOK) ist da! Mit der ersten Sammlung von rund 230 Spielen bringen wil viele Übungen in die Sporthalle oder in die Schule.

Das traditionsreiche Deutsche Sportabzeichen wird digitaler. Über die Plattform Sportabzeichen-Digital können zahlreiche Belange rund um das Sportabzeichen online bearbeitet und verwaltet werden. Jetzt entdecken.

Wir freuen uns, dass über 300 Teilnehmende Ihr Wissen in unserem Februar-Quiz zum Vereinsrecht bewiesen und das Lösungswort "Vereinssportwissen" herausgefunden haben. Halten Sie sich auch zu Themen der Sportpraxis auf dem Laufer auf unserem Vereinsportal Vibss online!

Ihr Newsletter-Team des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

# Themen des Newsletters

- TrikotTag 2024: Jetzt vormerken!
- o Die neue Sport Online Kartei (SPOK)
- Schweinehund-Walking-Act: Jetzt beim KSB
  Paderborn ausleihbar
- Neu: Plattform Sportabzeichen-Digital gestartet
- Praktisch für die Praxis: Fitnesstraining für den Kopf
- Neu: Tutorials zu Themen des Vereinsrechts
- o Kostenloses Ticket sichern: Engagementfestival 2024
- o Tipps für Spiele in den Osterferien
- o Einladung: Digitales Zukunftscafé im April

- o Vereinswettbewerb: (M)ein Verein gegen Rassisr
- Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck: Ein Wochenen für nur 79 Euro
- Sportklinik Hellersen: Smartwatches Möglichke und Risiken für den Breitensport
- o Ab sofort anmelden: Die NRW Radtour
- o mein SportNetz.NRW: Übungsleiter\*in werden
- o Pfeifer & Langen: Stimmt das eigentlich?
- Start des Programms "Struktur- und Dorfentwickl des ländlichen Raums"
- SPURT: Schnell schön!



### TrikotTag 2024: Jetzt vormerken!

Beteiligen Sie sich am 11. Juni 2024 am NRW TrikotTag! Tragen Sie Ihr Vereinstrikot und zeigen Flagge für Ihren Sportverein. Der Landessportbund NF ruft zusammen mit anderen Landessportbünden deutschlandweit dazu auf. Motivieren Sie Ihre Vereinsmitglieder, Bilder im Trikot mit dem Hashtag #TrikotTagNRW auf Instagram, TikTok, Twitter und Facebook zu posten. Nutzer die Chance, auf der Social Wall sichtbar zu werden und nehmen Sie am Gewinnspiel teil, um wertvolle Preise für Ihren Verein zu gewinnen. Tragen Sie Termin in Ihren Kalender ein und unterstützen Sie das Motto: Wir leben Sport – Verein!

### Weitere Informationen



# Die neue Sport Online Kartei (SPOK)

Unsere neue Sport Online Kartei (SPOK) ist da! Mit ihrem responsiven Design, da sich perfekt an PC, Smartphone und Tablet anpasst, einer praktischen Merkfunkti und einem schlichten, ansprechenden Design, bringt sie eine Vielzahl von Übung in die Sporthalle, auf den Sportplatz oder in die Schule. Wir starten mit der ersten Sammlung von rund 230 Spielen, die stetig auf über 500 Spiele erweitert wird. Ur Angebot wird sukzessive um Übungen für Ältere, Fitnessübungen, Wassergymna und vieles mehr erweitert.

#### Neue Sport Online Kartei entdecken



# Schweinehund-Walking-Act: Jetzt beim KSB Paderborn ausleihba

Aus zwei wurden drei: Unsere zwei Walking-Acts haben ein Geschwisterchen bekommen. Das dritte Schweinehund-Kostüm lagert aber nicht wie die beiden anderen in der LSB-Geschäftsstelle in Duisburg, sondern ist nun auch für den Ra Ostwestfalen-Lippe beim KSB Paderborn ausleihbar. Nach entsprechender Uhrzeitvereinbarung kann der Schweinehund dienstags oder donnerstags in der Außenstelle des KSB Paderborn abgeholt werden. Die Kontaktdaten finden Sie a der Website des LSB.

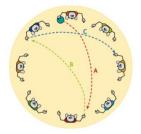
#### Kontakt aufnehmen



# Neu: Plattform Sportabzeichen-Digital gestartet

Das traditionsreiche Deutsche Sportabzeichen wird digitaler. Dazu startete am 4. März 2024 die neue Online-Plattform www.sportabzeichen-digital.de. Sportler\*inn Prüfer\*innen und beurkundende Stellen wie Kreis- und Stadtsportbünde können a sofort über das neue Sportabzeichen-Digital zahlreiche Belange rund um das Sportabzeichen online bearbeiten und verwalten, die seit Gründung des Abzeiche vor 111 Jahren größtenteils analog und dezentral abliefen.

Quelle: DOSB Mehr Informationen



# Praktisch für die Praxis: Fitnesstraining für den Kopf

Wahrnehmung, Konzentration, Gedächtnis, Sprache, Denken und Probleme lösel gehören zu einem kognitiven Prozess. Gleichzeitig fördert regelmäßige körperlich Bewegung die Durchblutung des Gehirns und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hirnzellen. In Bewegungseinheiten sind adäquate und zielgruppengerechte Aufgabenstellungen wichtig. Diese sollten abwechslungsreic sein sowie verschiedene Bereiche (Farben, Zahlen, Sprachelemente) und unterschiedliche Trainingsziele (assoziatives Denken, Merkfähigkeit, Kombination Konzentration usw.) ansprechen. Testen Sie unser aktuelles Stundenbeispiel.

#### Stundenbeispiel entdecken!



# Neu: Tutorials zu Themen des Vereinsrechts

Vereinsarbeit ist komplex und voller Herausforderungen. Das Thema Vereinsrech gehört dazu. In unseren Videotutorials, die in Kooperation mit dem Badischen Sportbund Nord entstanden sind, erfahren Sie, wie Sie rechtliche Herausforderun meistern können, die mit der Führung eines Vereins einhergehen. Von der Satzungsänderung über die Mitgliederversammlung bis hin zu den Fallstricken de Datenschutzes – unsere versierte Expertin Dr. Ariane Bertram führt durch die Themen des Vereinsrechts und bietet praktische Tipps und Ratschläge.

#### **Tutorials auf Vibss Online entdecken**



## Kostenloses Ticket sichern: Engagementfestival 2024

Vormerken lohnt sich: Die Sportjugend NRW lädt alle jungen Engagierten im Spin NRW am 15. Juni 2024 zum Engagementfestival 2024 in den Beachclub Kreiein. Auf dem Programm stehen Spiel, Sport und Spaß sowie der Austausch untereinander. Der Ticketverkauf startet am 15. März 2024. Die Teilnahme ist kostenlos.

## **Hier gibt's Tickets**



# Tipps für Spiele in den Osterferien

Die Osterferien rücken näher und viele Vereine bieten Kinderbetreuung und Ferienfreizeiten an. Dafür haben wir auf der Website der Sportjugend NRW verschiedenste Spiele-Tipps veröffentlicht, die wir von Vereinen erhalten haben. Weitere Best-Practice-Beispiele sind geplant und werden mit Action-Bags, gesponsert von unserem Partner Pfeifer & Langen, belohnt.

### Best-Practice-Beispiele entdecken



# Einladung: Digitales Zukunftscafé im April

Am 24. April 2024 lädt das Team Sportentwicklung zum nächsten digitalen Zukunftscafé zum Thema "Der Sportverein im Pflegeheim? – Das geht!" ein. Inhaltlich geht es um die Möglichkeiten und Potenziale, die eine Kooperation zwischen Verein und Senior\*innenzentrum bieten kann. Begleitet wird die Veranstaltung von Monika Hermann vom KSB Märkischer Kreis und von



Übungsleiterin Petra Rosenbach vom TuS Bierbaum e.V. Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt über Zoom.

### Zur Veranstaltung



Quelle: dsi

# Vereinswettbewerb: (M)ein Verein gegen Rassismus im Sport

Ihr Verein möchte sich gegen rassistische Diskriminierung im Sport positionieren? Beim Vereinswettbewerb "(M)ein Verein gegen Rassismus im Sport" der Deutsch Sportjugend (dsj) können Sie Ihr Engagement, Ihre Projekte für gesellschaftlicher Zusammenhalt im Sportverein und den Einsatz für einen inklusiven Teamspirit zei und sich die Chance auf Preisgelder sowie einem Satz Sportsocken mit dem Logides Vereinswettbewerbs sichern. Die Bewerbungsphase beginnt am 11. März 202 im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus und endet am 6. Mai 2024. Alle Informationen dazu lesen Sie auf der Website der dsj.

#### Mitmachen



# Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck: Ein Wochenende für nur 79 Eu

Sie haben am 22. bis zum 24. März noch nichts vor? Wie wäre es mit einem Aufenthalt in unserem Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck? Jeder Gast zahlt an der Wochenende nur 79 Euro inkl. Vollpension, Bettwäsche und Nutzung der Sportha Außerdem bekommt jede Gruppe eine Stunde im FlipHop dazu. Wer etwas im Voraus planen will: Auch an den Wochenenden 13.-15. September 2024 und 1.-3 November 2024 sind noch Plätze zu diesen Konditionen verfügbar. Buchungen können über die Website von Hinsbeck vorgenommen werden.

#### **Buchen**



# Sportklinik Hellersen: Smartwatches – Möglichkeiten und Risiken den Breitensport

Smartwatches, oder auch Wearables genannt, sind gerade für Breitensportler\*inn nicht mehr wegzudenken. Die einen nutzen ihre Uhr sehr umfangreich im Rahme der Trainingssteuerung, andere einfach nur im Alltag, um zum Beispiel Benachrichtigungen von ihrem Smartphone zu erhalten. Wie hilfreich sind diese Smartwatches eigentlich im Sport? Welche Vorteile kann ich sinnvoll nutzen und a welcher Stelle sollten Sportler\*innen die gelieferten Daten hinterfragen?

#### Weiterlesen



Zum 14. Mal veranstalten WestLotto und die Nordrhein-Westfalen-Stiftung eine viertägige Radtour für Freizeitradler, die in diesem Jahr durch das östliche Ruhrge und die Soester Börde führt. Die Tour startet am 18. Juli 2024 im CreativRevier Hamm. Auf 240 Kilometer geht es über die Etappenziele Dortmund – mit zwei Übernachtungen – und Soest zum Ausgangspunkt zurück. Höhepunkt und Absch jeder Etappe sind die WDR 4 Sommer Open Airs, zu denen die Teilnehmer\*innen Radtour, wie auch interessierte Gäste bei freiem Eintritt eingeladen sind. Die Teilnahmegebühren liegen je nach Übernachtungskategorie zwischen 220 und 43 Euro für die gesamte Tour. Anmeldungen sind in allen WestLotto-Annahmestellen



#### Quelle: Agentur Kom3

#### Anmelden

# mein SportNetz.NRW: Übungsleiter\*in werden

Teilen Sie ihre Leidenschaft und werden Sie Übungsleiter\*in! Mit dem Basismodu "ÜL-C/Trainer-C und Jugendleiter" legen Sie den Grundstein für Ihre Karriere als Übungsleiter\*in. In diesem Kurs erwerben Sie wichtiges Wissen und praktische Fähigkeiten, die Sie später in Ihrer Tätigkeit anwenden können. Das Basismodul bietet Ihnen: Grundlagen für die Planung von Breitensportstunden, praktische Beispiele für die Gestaltung von Sportangeboten, Sicherheit im Sport und die Kommunikation mit Sportgruppen.

### Übungsleiter\*in werden



# Pfeifer & Langen: Stimmt das eigentlich?

An

Brauner Zucker wird häufig als die gesündere Wahl angesehen. Aber egal, ob au Rohr oder Rübe, brauner Zucker unterscheidet sich nur in seiner Herstellung (z.B durch Karamellisieren) und im Geschmack von weißem Zucker, nicht beim Thema Gesundheit. Süße Rezeptideen mit weißem oder braunem Zucker sowie mehr Informationen zum Thema unter www.diamant-zucker.de.

#### Mehr Infos & Rezeptideen



# Start des Programms "Struktur- und Dorfentwicklung des ländlich Raums"

Das Programm "Struktur- und Dorfentwicklung des ländlichen Raums" des Ministeriums für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW (MLV NRW) ist gestartet. Es werden in Orten und Ortsteilen mit bis zu 10.000 Einwohner\*innen Bewegungsräume gefördert, die frei und jederzeit zugänglich für die Öffentlichk sein müssen (bspw. Bolzplatz, Bouleanlage, etc.). Sportvereine sind bis zum 15 April 2024 antragsberechtigt, wobei den Antragsunterlagen eine Stellungnahme zuständigen Kommune zur geplanten Maßnahme hinzuzufügen ist. Alle Infos le Sie auf der Website des MLV NRW.

#### Informationen

An



# SPURT: Schnell schön!

Bei diesem rasanten Renner steigt schon beim bloßen Hinsehen der Adrenalinspiegel! Und wenn man damit fährt, will man diese Endorphine einfach in mehr missen... Wir sprechen vom Audi S3 Sportback, einem rassigen Kompakter 310 PS, Automatik und Allradantrieb. Sein Design ist aerodynamisch, seine Ausstattung lässt keine Wünsche offen und das Gesamtpaket ist einzigartig: Den Sportback gibt's im unkomplizierten Auto-Abo unseres Partners Athletic Sport Sponsoring – Direkt zum S3.