



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

der Herbst bringt nicht nur frischen Wind in den Alltag, sondern auch viele spannende Neuigkeiten aus der Welt des Sports!

Nach den beeindruckenden Olympischen und Paralympischen Spielen in Paris steht für einige Spitzensportler\*innen aus NF ein weiteres Highlight an: die Verleihung der "felix awards in der champions edition". Bis zum 27. Oktober 2024 können Sie per Online-Voting in sechs Kategorien für Ihre Favorit\*innen abstimmen und gewinnen.

Unser brandneuer Familienkalender mit Schweinehund-Motiven für 2025 ist ideal, um den sportlichen Alltag zu organisieren. Der Kalender erscheint in limitierter Auflage und bietet reichlich Platz für die Planung aller Aktivitäten. Wer einen von 1.500 Exemplaren gewinnen möchte, kann an unserem Sportquiz teilnehmen.

Ihr Newsletter-Team des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

#### Themen des Newsletters

---

- o felix award 2024: Voten und gewinnen
- o VIBSS-Online: "Start- und Spielgemeinschaften von Sportvereinen"
- o Familienkalender mit Schweinehund-Motiven gewinnen
- o Praktisch für die Praxis: Bewegung für übergewichtige Menschen
- o Unsicherheiten im Vereinsalltag reduzieren: Referent\*in für Recht und Versicherung werden
- o Mädchenkalender "Kalendrina 2025" kostenlos bestellen
- o Ernährungsbildung gehört auf jeden Trainingsplan
- o GRIP Challenge SPORT: Förderung von bis zu 5 Euro möglich
- o Job-Shadowing im Sport mit Erasmus+ Sport
- o Medienbox NRW: Kostenfreie Onlineseminare
- o SPURT: Völlig frei bewegen mit dem Auto-Abo von ASS

---

**felix award 2024: Voten und gewinnen**





Die Verleihung des Felix Awards bildet das krönende Finale des NRW-Sportjahres 2024, das ganz im Zeichen der Olympischen und Paralympischen Spiele stand. In diesem besonderen Jahr findet die feierliche Ehrung der Athlet\*innen, die sich durch besondere sportliche Leistungen ausgezeichnet haben, als sogenannte „Champion Edition“ statt.

Ab sofort können Sie per Online-Voting Ihre Stimme für Ihre Favorit\*innen abgeben und haben damit die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Gewinnspiels 5 x 2 Tickets für die Award-Show am 15. November 2024 in Dortmund zu sichern.

**Jetzt abstimmen**



### VIBSS-Online: "Start- und Spielgemeinschaften von Sportvereinen"

Die Gründe für eine punktuelle Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen können vielfältig sein. Häufig kooperieren sie in bestimmten Bereichen (ohne eine Fusion einzugehen) und bleiben dabei als eigenständige Vereine bestehen. Für solche gezielten Kooperationen werden oft Start- oder Spielgemeinschaften gebildet. Die Verantwortlichen dabei sollten, erfahren Sie in unserem Vereinsportal VIBSS Online.

**Weiterlesen auf VIBSS-Online**

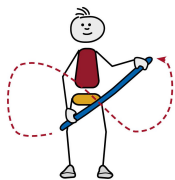


### Gewinnen Sie einen Familienkalender mit tollen Schweinehund-Motiven

Wie gut kennen Sie sich mit der Sportlandschaft in NRW aus? Wissen Sie, wie viele ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen es im Sport in NRW gibt? Dann nehmen Sie teil an unserem Quiz und sichern sich die Chance auf einen von 1.500 Familienkalender mit motivierenden Schweinehund-Motiven. Dieser hilft, die verschiedenen sportlichen und weiteren Aktivitäten der Familienmitglieder zu koordinieren und somit die Zeit für Bewegung sicherzustellen. Wir wünschen viel Erfolg!

[\\*Teilnahmebedingungen](#)

**Mitmachen & Familienkalender abstauben**



### Praktisch für die Praxis: Bewegung für übergewichtige Menschen

Viele übergewichtige Menschen erleben bei Bewegung oft Einschränkungen und können dadurch eine geringe Frustrationstoleranz haben. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Koordination sowie durch moderate Ausdauerförderung kann das Wohlbefinden und die Wertschätzung der eigenen Körper gegenüber gesteigert werden.

**Stundenbeispiel entdecken**



### Unsicherheiten im Vereinsalltag reduzieren: Referent\*in für Recht und Versicherungen

Sind wir im Sportverein versichert? Wenn ja, wie? Welche Besonderheiten gibt es im Vereinsrecht und wie gelingt rechtssicheres Handeln im Verein?

Unser Basismodul ist nicht nur ein Schritt auf dem Weg zur VM-C-Lizenz, sondern



liefert einen praxisnahen und umfangreichen Einblick in Rechts- und Versicherungsfragen. Dadurch können Unsicherheiten im Vereinsalltag reduziert werden. Start der Online-Phase: 26. Oktober 2024 - Online-Termin: 09. Novemtr 2024.

### Jetzt anmelden



Bild: Birgit Sieckmann

### Mädchenkalender „Kalendrina 2025“ kostenlos bestellen

Die neue Ausgabe des Sportkalenders von und für Mädchen mit und ohne Behinderung steht dieses Jahr unter dem Motto „Hör auf dein Herz!“. Gewohnt vielseitig gibt die „Kalendrina 2025“ viele Einblicke in den Facettenreichtum des Lebens heranwachsender Frauen. Herausgeber sind der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen und die Sportjugend im LSB NF gefördert vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration. Die Bestellung ist kostenfrei und erfolgt ausschließlich online. Verfügt sind die Kalender nur solange der Vorrat reicht.

### Zum Bestellformular



Quelle: Gettyimages

### Ernährungsbildung gehört auf jeden Trainingsplan

An

Ernährungswissen als Schlüssel zum Erfolg? Im Sport unbedingt! Viele Athlet\*innen denken zum Beispiel, sie müssten für Top-Leistungen komplett auf Süßes verzichten. Dabei macht es keinen Sinn, Lebensmittel per se in "gesund" oder "ungesund" einzuteilen. Ernährung ist immer individuell und Zucker beispielsweise ein echter Sprinter unter den Energielieferanten. Das kann im Sport hochrelevant und gerade bei intensivem Training ein Vorteil sein. Wie bei allem zählt das richtige Maß und Balance. Sie möchten mehr erfahren? Pfeifer & Langen hat süßes Wissen für Sie zusammengefasst.

### Mehr erfahren



### GRIP Challenge SPORT: Förderung von bis zu 5.000 Euro möglich

Bei der vom Bundesumweltministerium geförderten GRIP Challenge SPORT können Projekte, die lokal zum Umweltschutz im Sport beitragen, bis zu 5.000 Euro bekommen. Ziel ist es, den Sport ökologischer und solidarischer zu gestalten. Bewerben können sich alle Menschen und somit auch Sportvereine oder J-Teams, die ihren Sport nachhaltig verändern möchten. Ein Team muss aus mindestens zwei Personen bestehen, das Teamlead muss zwischen 18 und 27 Jahre alt sein. Das Einreichen eines Projekts ist bis zum 10. November 2024 möglich.

### Informieren & bewerben



### Neues Förderprogramm: Job-Shadowing mit Erasmus+ Sport



Ein Job-Shadowing im Rahmen von Erasmus+ Sport bietet die Möglichkeit, für einen kurzen Zeitraum Einblicke in die Arbeitsweise einer europäischen Partnerorganisation zu gewinnen und neue Ideen für die tägliche Arbeit im Verein zu sammeln. Dabei können vor Ort Strukturen, Methoden und didaktische Ansätze kennengelernt werden. Das Programm richtet sich an Trainer\*innen, Vorstände sowie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen in Sportorganisationen. Ein Projekt kann für eine einzelne Person oder für Gruppen mit bis zu zehn Personen aus dem Verein, Verband oder der Sportorganisation beantragt werden.

### Informieren & Antrag stellen



Bild: LSB NRW / Dennis Ewert

### Medienbox NRW: Kostenfreie Onlineseminare

Die neuen kostenfreien Onlineseminare der Medienbox NRW für Oktober sind online. Jetzt erfahren, wie KI beim Faktencheck unterstützen kann oder wie man ansprechende Reels für Instagram erstellt. Alle Seminare finden Sie auf der Website der Medienbox NRW.

### Onlineseminare entdecken



Quelle: Spurt

### SPURT: Völlig frei bewegen

An

Keine Lust mit Sport-Equipment in überfüllte Busse und Bahnen zu steigen? Oder sich an nervige Zeitpläne zu halten und wieder mal zu spät zum Training zu kommen?

Jetzt das Auto-Abo unseres Partners Athletic Sport Sponsoring nutzen und jedes Jahr ein neues Auto zu einer festen monatlichen Komplettrate fahren, in der wirklich alles enthalten ist. Nur tanken bleibt übrig – alles andere regelt ASS!

*SPURT ist offizieller Car-Sponsoring Partner des Landessportbundes NRW!*

### Mehr erfahren



UNSERE PARTNER/FÖRDER

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**WESTLOTTO**

  
Pfeifer & Langen

**ARAG**

**SPORTLAND  
NRW**