



Informationen für Tennisvereine und deren Vorstände

02/2019

Vorwort

Liebe Mitgliedsvereine,
liebe Vereinsvorstände,

hiermit übersende ich Ihnen die neuste
Ausgabe der TVN-VereinsInfo 02/2019.

Ich hoffe die einzelnen Beiträge geben
Ihnen gute Hilfe für Ihre tägliche
Vereinsarbeit.

Ihr / Euer

Michael Gielen

TVN-Breitensportwart



DEUTSCHLAND SPIELT TENNIS

**Eine Aktion des DTB und seiner
Landesverbände.**

**Zeitraum vom 20.04.2019 bis
19.05.2019**

www.deutschlandspielttennis.de

**Bitte machen auch Sie mit Ihrem
Verein mit.**

**Die Eröffnungsveranstaltung für den
TVN findet am Samstag, den
27.04.2019 im TC Gerresheim statt.**



Inhalt

**TVN-Mitgliederservice
Seminare**

Rollstuhltennis

Cyberattacken

Coretraining

Praktisch – Praxis

Sporthelfer

Jahr des jungen Engagements

Sportmedizin – E-Bikes

Qualifizierung im Sport

Vereinsmanager C-Ausbildung

TVN-SEMINARE



Auch im Jahr 2019 wollen wir unsere Seminare für unsere Vereine fortsetzen.

Zur Auswahl stehen sieben wichtige Seminare, die zur Unterrichtung und Weiterbildung für die tägliche Vereinsarbeit von Nöten sein könnten.

Ein besonderes Augenmerk bitte ich auf das Seminar „Ehrenamt“ zu legen.

Viele Vereine klagen darüber, dass sie keine Mitglieder für ein Ehrenamt finden.

Dieses Seminar soll Ihnen Möglichkeiten vermitteln, wie man Mitglieder für ein Ehrenamt begeistern kann.

Um welche Seminar es im Jahr 2019 geht, entnehmen Sie bitte der Anlage zu dieser VereinsInfo.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den einzelnen Seminaren an.

Sollten aus einem Verein mehrere Anmeldungen zu einem Seminar erfolgen, so ist pro Teilnehmer eine gesonderte Anmeldung auszufüllen.

Die Seminare finden nur statt, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer für ein Seminar anmelden.

Die Teilnahmegebühr von 10,00 € pro Person und Seminar werden zu Beginn des Seminars eingesammelt.



Rollstuhltennis soll populärer werden

TVN will Trainer besser ausbilden

Der erste Aufschlag erfolgte auf der Anlage des ETUF Essen am Samstag, den 1. Dezember 2019.

Der Tennisverband Niederrhein hat sich dem Thema „Rollstuhltennis“ verschrieben und versucht diesen Bereich den Vereinen näher zu bringen.

Die Federführung haben Sabine Schmitz (Vizepräsidentin des TVN) sowie Michael Gielen (Breitensportwart des TVN) übernommen. „Wir möchten erreichen, dass jeder Bezirk in unserem Verband Trainer besitzt, die Kenntnisse in diesem speziellen Sportbereich besitzen“, so die Vizepräsidentin.

Unter der Leitung von Philipp Born, DTB Referent für Rollstuhltennis und Bundestrainer des DBS, startete der erste Workshop mit den Teilnehmern:

Michael Gielen, Sabine Schmitz, Daniel Schürmann, Christian Engelberg, Thomas Hanke, Mirko Heinzinger, Oliver Buschmann und Ingo Maier.

Wie wollen wir das Rollstuhltennis im TVN installieren.

Timeline Rollstuhl-Tennis im TVN

Phase 1 Dezember 2018

- Einführungs-Seminar Rollstuhl-Tennis für Trainer
- Kooperationspartner und Sponsoren finden (bereits begonnen), Netzwerk aufbauen

Phase 2 Januar/Februar 2019

- Aufbau Trainerstruktur: 1 Verbandstrainer, 5 Stützpunkt-Trainer für die 5 Bezirke des TVN
- Erstellung Flyer

Phase 3 März/April 2019

- Verteilung der Flyer
- Veröffentlichung des Projekts in den Medien,
- Ankündigung eines Aktionstages durch Medien und Multiplikatoren
- Bewusstseinsbildung in Vereinen und in der Öffentlichkeit (Verbands-Homepage, Fachzeitsungen, Radio, etc.)

Phase 4

- Vorbereitung von 3 Aktionstagen, Termine im April
- bei der TVN Mitgliederversammlung, Anfang April
- bei ETUF Essen, Mitte April mit Rollstuhl-Tennis Demo und Vortrag durch Höfken/Born,

- bei den German Seniors Open am Finaltag 7.7.mit einem geplanten Inklusions-Doppel Showkampf mit Weltmeister H40 Roberto Menendez-Ferre und Rollifahrer vs Deutscher Meister H45 Christian Schäffkes und Rollifahrer mit anschließendem Probetraining

Phase 5

- Probeaktionen: Training in Vereinen mit Angeboten einer günstigen Vereins-Mitgliedschaft

Ziel bis März 2020

- In jedem Bezirk des Verbandes mindestens einen Verein zu etablieren, in dem Rollstuhl-Tennis gespielt wird.
- Vereins-Integration von 4-8 Rollstuhl-Tennisspielern pro Bezirk

Cyberattacken: So können Sie sich wehren



Geben Sie Hackern keine Chance

So sorgfältig, wie Sie Ihre Haustüre abschließen, sollten Sie heutzutage auch Ihre Online-Zugänge sichern.

Nach den Cyberattacken auf die persönlichen Daten von Prominenten und Politikern, fragen Sie sich be-

stimmt: Kann mir das auch passieren? Habe ich alles getan, um nicht angegriffen zu werden? Und wer hilft mir, wenn es doch passiert?

Daten sind für Internetbetrüger fast genauso wertvoll wie Bargeld. Mit ergaunerten Zugangsdaten können sie Konten leerräumen, Geld für blockierte Daten erpressen oder in Ihrem Namen Spams an alle Welt schicken. Unser Experte, Rechtsanwalt Udo Vetter, erklärt Ihnen, wie Sie sich privat oder als Unternehmen aktiv gegen Hackerangriffe schützen können.

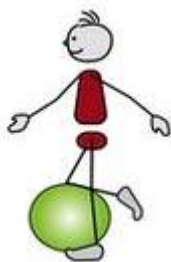
Mit dem u.s. Link erfahren Sie mehr

https://www.arag.de/auf-ins-leben/udo-vetter/cyberattacken/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=email-cyberattacken&utm_content=januar-1-2019

©Bild und Text ARAG 01-2019

CORETRAINING MIT DEM PEZZIBALL

Ganzkörpertraining mit einem instabilen Trainingsgerät



Coretraining ist ein Bestandteil des funktionellen Trainings, bei dem komplexe Übungen durchgeführt werden, um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Der Begriff „Core“ heißt übersetzt aus dem Englischen „Mitte“ oder „Kern“. So werden hier vor allem die Muskelgruppen beansprucht, die als Verbindung zwischen Oberkörper und Unterkörper

fungieren.

In diesem Stundenbeispiel wird der Pezziball als instabiles Trainingsgerät eingesetzt, um gezielt die Muskelketten mit Hilfe von komplexen Bewegungen im Ungleichgewicht zu trainieren.

Zum Übungsstundenbeispiel "Coretraining mit dem Pezziball"

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Fitness/2019-01_Coretraining_mit_dem_Pezziball.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Januar+2019

©Bild und Text LSB-NRW 01-2019



STUNDENBEISPIELE AUF EINEN BLICK

Alle Ausgaben aus 2018 zum Download

Jeden Monat erscheinen unsere Stundenbeispiele in der "Praktisch-für-die-Praxis"-Reihe. Zu Beginn des Jahres können Sie nun alle Übungen aus dem Jahr 2018 kostenfrei als ebook downloaden

Alle Stundenbeispiele aus dem Jahr 2018 zum Download

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_eBook/ebook2018VP.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Januar+2019

©Bild und Text LSB-NRW 01-2019

SPORTHELPER-AUSBILDUNG DERSPORTJUGEND NEU KONZI- PIERT

Aus Gruppnhelfer wird Sporthelfer



Seit diesem Jahr bietet die Sportjugend NRW die Sporthelfer 1-Ausbildung und die Sporthelfer 2-Ausbildung mit jeweils 30 Lerneinheiten an. Sie löst die Gruppnhelferausbildung ab. Die entsprechende neue **"Konzeption für die Ausbildung von Sporthelferinnen und Sporthelfern"** steht jetzt auf den Seiten des Sporthelfer-Programms als Download zur Verfügung.

"Konzeption für die Ausbildung von Sporthelferinnen und Sporthelfern" zum Download.

https://www.sportjugend.nrw/fileadmin/sportjugend/media/Sporthelfer/Konzeption_fuer_die_Ausbildung_von_Sporthelferinnen_und_Sporthelfern_2019.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Januar+2019

©Bild und Text LSB-NRW 01-2019

Startschuss für das „Jahr des jungen Engagements 2019“

SPORTEHRENAMT – SEI DABEI

DABEI.
WEIL HIER DAS WIR DEN UNTERSCHIED MACHT.

Das J-TEAM der Sportjugend Solingen denkt sich gemeinsam immer wieder spannende Aktionen aus.
#SPORTEHRENAMT – SEI DABEI!

www.sportjugend.nrw

Junges Engagement steht im Jahr 2019 im Mittelpunkt unserer Initiative Ehrenamt. Hierzu gibt es nun neben einer neuen Motivserie und dem **Instagram-Account** der Sportjugend NRW auch eine Social Wall, um die Aktivitäten im Verbundsystem und in den Vereinen auf einen Blick zu verfolgen. Zudem stehen die J-TEAMS in diesem Jahr im Fokus. Also SEI DABEI und engagier dich in deinem Verein/Verband.

Alle Informationen und Materialien rund um das Jahr des jungen Engagements

https://www.sportehrenamt.nrw/j-team/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Januar+2019

©Bild und Text LSB-NRW 01-2019

SPORTMEDIZIN: E-BIKEN

Mehr als nur ein Trend?



Radfahren gilt unter orthopädischen und kardiologischen Gesichtspunkten als sehr empfehlenswertes Training unter den gesundheitsfördernden Ausdauersportarten. Aber gilt das auch für das Radeln mit den neuen E-Bikes (synonym Pedelecs) mit ihren elektrischen Hilfsmotoren? In unserem sport-

medizinischem Artikel aus der Sportklinik Hellersen werden die Vorurteile gegenüber den motorisierten Rädern ausgeräumt.

Zum sportmedizinischen Fachartikel "E-Biken"

https://www.sportklinik-hellersen.de/fileadmin/co_system/default/media/Editorial/pdf/sportmedizin_artikel/190115_WIS_19-01_Sportmedizin_FIN.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Januar+2019

QUALIFIZIERUNGEN IM SPORT

Last Minute Angebote für Sie



In unseren Qualifizierungsangeboten sind noch einige Plätze für Sie frei. Setzen Sie ihre Vorsätze fürs Jahr direkt um und melden sich zum Beispiel noch für "Vereinsführung und Kommunikation" an. Aber auch in Übungsleiterausbildungen sind noch Termine verfügbar.

Zu den Last-Minute-Angeboten

https://www.qualifizierung-im-sport.de/angebote/last-minute-angebote/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Januar+2019

MANAGEMENTKOMPETENZ – SPEZIELL FÜR SPORTVEREIN Vereinsmanager C-Ausbildung für Sie zugeschnitten



Sie sind Vorsitzender eines Vereins oder überlegen ein Amt im Verein zu übernehmen? Sie möchten sich einen Überblick über die Vereinsarbeit schaffen, Ihre Aufgaben richtig ausführen, sind sich aber noch unsicher, ob Sie alles richtigmachen? Dann ist unsere **Vereinsmanager-Kompaktausbildung** genau das Richtige für Sie! Profitieren Sie von der Vermittlung von Grundlagenwissen zu vielen Themen des Vereinsmanagements, kombiniert mit Methoden zur konkreten Anwendung im Verein. Lassen Sie sich von Erfahrungen anderer Vereinsmitarbeiter inspirieren und bauen sich durch den geschlossenen Teilnehmerkreis ein Netzwerk auf. Am Ende der Ausbildung winkt nicht nur eine **DOSB Vereinsmanager-C Lizenz**, sondern auch die Sicherheit Fallstricke aber auch Optimierungspotenziale im Verein zu kennen und mit diesem umgehen zu können.

Zu den Kompaktausbildungen

https://www.qualifizierung-im-sport.de/angebote/qualifizierung/vereinmanagement-1/ausbildungenmodule/vereinsmanager-c-ausbildung/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Januar+2019

[m_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Januar+2019](#)

Die letzte Seite

Einen von zwei Schmerzen müssen wir ertragen: Den Schmerz der Disziplin oder den eines schlechten Gewissens. Der Unterschied ist, Disziplin wiegt Null Gramm, ein schlechtes Gewissen wiegt Tonnen.
– *Jim Rohn*



Kontakt und Impressum

Tennis-Verband Niederrhein e.V.
Hafenstr. 10
45356 Essen

Telefon 02 01 / 26 99 81 – 10
Fax 02 01 / 26 99 81 – 20

E-Mail: info@tvn-tennis.de
www.tvn-tennis.de
www.facebook.com/tvn.Tennis

Weitere Informationen zum Engagement des Tennis-Verband Niederrhein e.V. erhalten Sie unter <http://www.tvn-tennis.de>

© 2019 Tennis-Verband Niederrhein e.V.