



Informationen für Tennisvereine und deren Vorstände

07/2022

Vorwort

Liebe Mitgliedsvereine,
liebe Vereinsvorstände,

hiermit übersende ich Ihnen die neuste
Ausgabe der TVN-VereinsInfo 07/2022.

Ihr / Euer

Michael Gielen

TVN-Breitensportwart

Inhalt

Deutschland spielt Tennis

Sportehrenamt überrascht

Aktion „wieder durchstarten“

Mehrkosten im Verein

Anlaufstelle „Anlauf gegen Gewalt“

Energiedefizit im Sport

Praktisch für die Praxis

**Private Partys im Vereinsheim: Wer
haftet bei einem Unfall**

Sportehrenamt überrascht

So schnell waren Sie noch nie



Die ersten 250 Überraschungspakete waren ruckzuck weg! Jetzt freuen wir uns natürlich auf die neuen Fotos Ihres Überraschungsmomentes in den Social-Media-Kanälen. Vergessen Sie das #sportehrenamt nicht, damit Sie auch unsere Social Wall schmücken!

Für alle, die dieses Mal zu spät waren: Die nächste Runde folgt mit weiteren 250 Paketen nach den Sommerferien, denn in diesem Jahr werden 750 Ehrenamtliche in ihren Vereinen mit einem dicken Danke und einem Präsent-Paket überrascht. Versprochen! Gemeinsam mit WestLotto und der Staatskanzlei stellen wir damit Menschen ins Rampenlicht, die sich unermüdlich für den Verein und den Sport in NRW engagieren, egal wie und wo.

Hier gibt's alle Infos und unser Video

https://www.sportehrenamt.nrw/jetzt-erst-recht/sportehrenamt-ueberrascht?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Mai+2022+-+Korrektur

©LSB 06-2022

Aktion „wieder durchstarten“

Unser Web2Print-Service für Ihren Verein



Zeigen Sie, dass auch Ihr Verein wieder durchstartet – mit unseren Motiven und Ihrem Logo. Werden Sie Teil der Aktion "Wieder Durchstarten". In nur drei Schritten erhalten Sie ein Motiv Ihrer Wahl mit Ihrem Logo in drei verschiedenen Varianten zum Download: Als hochauflösende PDF für den Druck, als JPG Bild für Ihre Website und als Social Media Grafik im quadratischen Format.

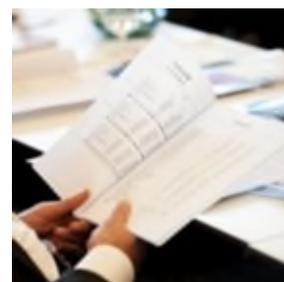
Starten Sie durch mit Ihrem Motiv!

https://durchstarten.lsb.nrw/motiv/auswahl?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Mai+2022+-+Korrektur

©LSB 06-2022

Mehrkosten im Verein

Kostenrechnung und Beitragsgestaltung im Sportverein



Höhere Kosten und damit höhere Ausgaben belasten viele Sportvereine aktuell. Neben Einsparungen bei den Energiekosten und anderen Einsparmöglichkeiten, bietet eine sozial verträgliche und auf den Verein zugeschnittene Beitragsanpassung eine Möglichkeit, den Verein vor finanziellen Problemen zu bewahren. Lesen Sie dazu das VIBSS Infopapier mit vielen Tipps zur Beitragsgestaltung im Sportverein.

Tipps zur Beitragsgestaltung im Sportverein

https://www.vibss.de/fileadmin/Vereinsmanagement/Download/VIBSS-Infopapiere/VIP_KoRe_BeitrGest_2022-05-11.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Mai+2022+-+Korrektur

©LSB 06-2022

Anlaufstelle „Anlauf gegen Gewalt“

Unabhängige Anlaufstelle bei interpersonaler Gewalt von Athleten Deutschland e.V.



Die unabhängige Anlaufstelle „Anlauf gegen Gewalt“ für Betroffene von interpersonaler Gewalt und Missbrauch im Spitzensport, hat am 16. Mai 2022 den Betrieb aufgenommen. Aktive und ehemalige Bundeskaderathlet*innen können die Anlaufstelle von Athleten Deutschland e.V. kontaktieren, sollten sie physische, psychische und/oder

sexualisierte Gewalt im Sportkontext erfahren haben.

Für Sportverbände und Stadt- und Kreissportbünde hat der LSB NRW die Kampagne „Schweigen schützt die Falschen“ initiiert. Es werden konkrete Hilfestellungen bei der Entwicklung und Umsetzung von präventiven Maßnahmen gegen sexualisierte Gewalt im Sport sowie Orientierungshilfen bei Krisen- und Verdachtsfällen angeboten. Unabhängige Anlaufstelle bei interpersonaler Gewalt von Athleten Deutschland e.V.

Anlaufstelle "Anlauf gegen Gewalt"

https://anlauf-gegen-gewalt.org/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Mai+2022+-+Korrektur

©LSB 06-2022

Energiedefizit im Sport

Ernstzunehmende Störung bei Sportler*innen



Was hat es eigentlich mit dem so genannten „relativen Energiedefizit im Sport“ (RED-S) auf sich, dass Sportmediziner*innen Sorgenfalten auf die Stirn treibt. Um es in einem Satz vorwegzunehmen: RED-S ist eine ernst zu nehmende gesundheitliche Störung bei Sportler*innen.

Wenn Sportler*innen zu wenig Nahrung zu sich nehmen, um den Verbrauch auszugleichen, hat das Konsequenzen: Das Gewicht kann sich in Richtung Untergewicht entwickeln und das System geht in einen Sparmodus, eine Art Notfallprogramm, um überlebenswichtige Funktionen zu sichern. In der neuen Ausgabe der "Wir im Sport" beleuchten wir dieses Phänomen näher.

Mehr Informationen zum „relativen Energiedefizit im Sport“

https://nam12.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fnewsletter.lsb-nrw.de%2Fgo%2F5%2F4XPSZOSM-4XPKY9KA-4XO00T5G-7MLDBZ.html%3Futm_source%3Dnewsletter%26utm_medium%3Demail%26utm_campaign%3DLSB%2BNRW%2Bnewsletter%2BMai%2B2022%2B-%2BKorrektur&data=05%7C01%7C%7C13ab749db7754e25dfba08da37eab9e7%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637883778532418045%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWljoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTiI6Ikl1haWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=LfC8Z%2Fnl6wiAn6hL%2BOe0eSpBcd3SS5QZK7itTKZTZ6M%3D&reserved=0

©LSB 06-2022

Praktisch für die Praxis

AFT Beinkraft "Auf und nieder - immer wieder" Eine Übungsstunde zur Kräftigung der Beine



Der Muskelabbau beginnt ca. mit dem 30. Lebensjahr, wenn die Muskulatur nicht trainiert wird. Vor allem die schwindende Beinkraft zeigt Auswirkungen auf den Alltag, bringt Veränderungen der Haltung, des Gangbildes und somit auch der Selbstständigkeit mit

sich. Gut zu wissen ist, dass die Beinkraft in jedem Alter und bis ins hohe Alter trainiert werden kann. Die vorhandene Beinkraft kann durch den Alltagsfitnesstest (AFT) getestet werden.

Mehr Informationen zur Kräftigung der Beine

https://www.vibss.de/fileadmin/Mediablage/Sportpraxis/PfP_Sport_der_Aelteren/2022-05_AFT_Beinkraft_Auf_und_nieder_immer_wieder.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=LSB+NRW+Newsletter+Mai+2022+-+Korrektur

©LSB 06-2022

Private Partys im Vereinsheim: Wer haftet bei einem Unfall?



©Bild Cottenbro

Vereinsheime werden gerne von Vereinsmitgliedern oder auch Außenstehenden für private Feiern wie zum Beispiel Geburtstagspartys oder Hochzeiten gebucht. Damit es wunderbare

und sichere Feste werden, hier einige Informationen und Tipps.

Alles eine Frage der Verkehrssicherungspflicht

Verkehrssicherungspflicht:

Dieser sperrige Begriff besagt, dass Sie als Verein grundsätzlich Gefahren eines von Ihnen genutzten Gebäudes beseitigen müssen. Zum Beispiel müssen die Treppengeländer sicher sein, die Beleuchtung muss ausreichen und es darf keine Stolperfallen geben. Die Verkehrssicherungspflicht gilt für eigene Gebäude genauso wie für gemietete oder überlassene Immobilien.

Wie hilft die ARAG?

In der ARAG Sportversicherung ist eine Haus- und Grundbesitzer-Haftpflichtversicherung enthalten. Falls Ihnen als Verein zum Beispiel der Vorwurf gemacht wird, dass jemand ausgerutscht ist, weil der Boden frisch gewischt wurde, prüfen wir das, wehren unberechtigte Ansprüche ab und befriedigen berechnete Ansprüche.

Der Versicherungsschutz besteht nicht nur beim Sport, sondern auch, wenn Sie Ihr Vereinsheim für eine private Feier zur Verfügung stellen. Sie müssen jedoch immer dafür sorgen, dass Gefahren Ihres Gebäudes beseitigt werden – unabhängig davon, von wem es gerade genutzt wird.

Gut zu wissen:

Der Gastgeber haftet auch.

Wenn Sie einem Vereinsmitglied die Möglichkeit geben, zum Beispiel seine Silberne Hochzeit in den Vereinsräumen zu feiern, sind Sie nicht der Veranstalter,

sondern das einladende Ehepaar. Dieses ist für den Ablauf der Feier zuständig und muss mögliche Gefahrenquellen beseitigen. Wenn der Gabentisch schlecht zusammengeschraubt ist und einem Gast auf die Füße fällt oder wenn die Servicekraft den Rotwein auf den Anzug eines Gastes verschüttet, richten sich die Schadensersatzansprüche gegen die Gastgeber und nicht gegen den Verein.

<https://www.arag.de/vereinsversicherung/laermbelastigung-durch-sportplatz/>

©ARAG 06-2022

Albert **Einstein**: **Zitate** über das Leben

"Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist nur Information." "Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt."
"Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder."

Kontakt und Impressum

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

© 2022 Tennis-Verband Niederrhein e.V.

Telefon 02 01 / 26 99 81 – 10
Fax 02 01 / 26 99 81 – 20
www.facebook.com/tvn.Tennis

www.tvn-tennis.de
E-Mail: info@tvn-tennis.de

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