



Informationen für Tennisvereine und deren Vorstände

10/2023

Vorwort

Liebe Mitgliedsvereine,
liebe Vereinsvorstände,

hiermit übersende ich Ihnen die neuste
Ausgabe der TVN-VereinsInfo 10/2023.

Ich hoffe die einzelnen Beiträge sind für
Sie eine gute Hilfe für Ihre tägliche
Vereinsarbeit.

Ihr / Euer

Michael Gielen

TVN-Breitensportwart

Referatsleiter Vereinsentwicklung und
Breitensport

Inhalt

**Wie machen Sie Ihren Verein zum
Spenden-Magneten**

**Bewerbungsfrist verlängert:
SPORTnachSCHLAG**

**Ab sofort bestellbar: Die Kalendrina
2024**

**Sportklinik Hellersen: Mit Sport dem
Bandscheibenvorfall vorbeugen**

**Praktisch für die Praxis:
Spielerisches Konditionstraining auf
dem Parkplatz**

Platzpflegeseminar 2024

Wie machen Sie Ihren Verein zum Spenden-Magneten



Die meisten Sportvereine sind auf Spenden angewiesen – für neue Geräte und Ausstattung, für gemeinsame Ausflüge, Turniere und Sportveranstaltungen. Effektive Spendensammlung ist oft mehr Kunst als Wissenschaft.

Mit dem u.s. Link erfahren Sie, wie Sie richtige Ansätze und Techniken für Ihren Verein finden können.

https://www.arag.de/vereinsversicherung/spenden-sammeln-verein/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter-sport-spenden-sammeln-9-2023

© ARAG-Sport 10-2023

Bewerbungsfrist verlängert: SPORTnachSCHLAG



Das Projekt SPORTnachSCHLAG hat zum Ziel, das Angebot von Schlaganfall-Rehasport-gruppen in NRW als

Modellregion zu erweitern. Daher fördert die Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe in enger Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. sowie dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. die Gründung neuer Rehasport Gruppen für Schlaganfall-Betroffene.

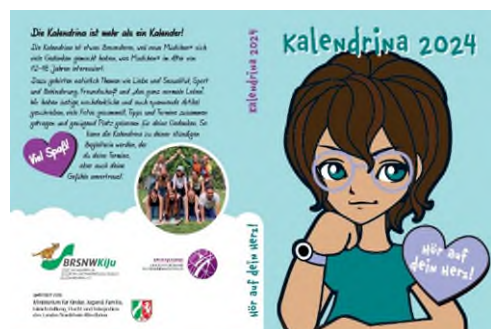
Als Schirmherrin unterstützt auch Staatssekretärin Andrea Milz das Projekt. Der Bewerbungszeitraum für Förderanträge wurde bis zum 30. September verlängert. Weitere Informationen lesen Sie auf Vibss.de.

Hier weiter zum Link

<https://www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/rehasport/projekt-sportnachschatz>

©LSB 10-2023

Ab sofort bestellbar: Die Kalendrina 2024



Herausgegeben vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW und der Sportjugend im LSB NRW und gefördert vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration, ist die Kalendrina etwas Besonderes, weil neun Mädchen* sich viele Gedanken gemacht haben, was Mädchen* im Alter von 12 bis 18 Jahren

interessiert. Dazu gehörten Themen wie Liebe und Sexualität, Sport und Behinderung, Freundschaft und „das ganz normale Leben“. Es wurden lustige, nachdenkliche und spannende Artikel geschrieben, viele Fotos gesammelt, Tipps und Termine zusammengetragen und genügend Platz gelassen für eigene Gedanken. Bestellungen ab 20 Exemplaren können ab dem 15. September über die Website des Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW getätigt werden.

Mehr mit dem u.s. Link

<https://www.brsnw.de/kiju/kalendrina/kalendrina-2024>

© LSB 09-2023

Sportklinik Hellersen: Mit Sport dem Bandscheibenvorfall vorbeugen



Rückenbeschwerden sind eines der häufigsten Volksleiden. Die Ursache liegt im Alterungsprozess des Körpers. Risikofaktoren wie zu wenig Bewegung begünstigen Rückenschmerzen und einen Bandscheibenvorfall zusätzlich. Eine gut trainierte Rückenmuskulatur dient als Stütze der Wirbelsäule und kann Rückenbeschwerden vorbeugen beziehungsweise sie minimieren.

Mehr mit dem u.s. Link

<https://www.sportklinik-hellersen.de/medizinische-kompetenzen/sportmedizin/mit-sport-dem-bandscheibenvorfall-vorbeugen>

©LSB 09-2023

Praktisch für die Praxis: Spielerisches Konditionstraining auf dem Parkplatz



traineren: Damit ist dieses Training zur konditionellen Förderung auf dem Parkplatz genau richtig. Zirkeltraining, Bordsteinkanten für exzentrisches Krafttraining nutzen oder Parktaschen umrunden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Stundenbeispiel. Es wird nicht nur die Kondition trainiert, sondern auch die Kognition und Schnelligkeit

Mehr dazu mit u.s. Link

<https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/trends/outdoor-trends>

©LSB 10-2023

Platzpflegeseminar 2024

Auch im Jahr 2024 ist wieder ein TVN-Platzpflegeseminar geplant.



Auf mehrfachen Wunsch ist ein TVN-Seminar im frühen Frühjahr geplant.

Nach Rücksprache mit den Referenten Sven Krämer (Fa. Tegra) und Axel Möller (Platzbauer) findet das Seminar am Samstag, den 03.02.2024 statt.

Der Austragungsort liegt noch nicht fest.

Deshalb die Frage an alle, wer kann an diesem Tag (Samstag, 03.02.2024) kostenlos einen Raum im Clubhaus für ca. 25 bis 30 Personen zur Verfügung stellen.

Es müsste auch eine Gastro zur Verfügung stehen. Weitere Absprachen werden vor Ort geklärt.

Antworten erbitte ich bis 31.10.2024 an michaelgielen43@gmail.com.

Die Seminaurausschreibung sowie das Anmeldeformular liegen dieser Vereins-Info bei.

Ausblick

- "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."

(Albert Einstein, 1879-1955)

Kontakt und Impressum

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

© 2023 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>