

Themen in diesem Newsletter:

- Wichtige Informationen für Vereins-Vorstände:

Nominierungen zur Wahl „Sportler des Jahres“ und „Nachwuchssportler des Jahres“ bis Ende Dezember

Wir für Sachsen - Beantragung bis 31.10.17

- Spezial:

Sport im Herbst - aktiv in den Winter

- Veranstaltungen:

Die Stützpunktberatungen im November - Themenschwerpunkt: Datenschutz

Sportjugendtag 2018 - Die Sportjugend hat sich neu aufgestellt

Seniorenportfest 2018 - à la bonne heure

- Ehrungen:

Sportjugend verleiht Qualitätssiegel „Verein vorbildlicher Jugendarbeit“

Die Ehrenamtskarte des Landkreises Leipzig

Joker im Ehrenamt verliehen

- Bildung:

Für den Lizenzerwerb, zur Lizenzverlängerung oder einfach aus Interesse - noch wenige freie Plätze in den Fortbildungslehrgängen des KSB

- Kinder- und Jugendsport:

Sportförderung: Der Sportjugend-Fonds des KSB

Vorschulkindersportfeste - Talentsichtung und Mitgliedergewinnung für Vereine

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN



Der Kreissportbund wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

Impressum:

Kreissportbund Landkreis Leipzig e. V. | Bahnhofstraße 25, 04683 Naunhof

Tel.: 034293 464093, Fax: 034293 464099 | René Schober | E-Mail: r.schober@KSB-LL.de

Wichtige Informationen für Vereins-Vorstände:

Nominierungen zur Wahl „Sportler des Jahres“ und „Nachwuchssportler des Jahres“ bis Ende Dezember

Das Sportjahr 2018 geht in seine heiÙe Phase. Einigen Sportlern und Sportlerinnen aus dem Landkreis Leipzig sind bereits sensationelle Siege bei wichtigen Wettkämpfen gelungen. Auch in diesem Jahr ruft der Kreissportbund wieder die Sportvereine im Landkreis auf, ihre besten Sportler für die Wahl der „Sportler/innen des Jahres“ beziehungsweise der „Nachwuchssportler/innen des Jahres“ zu nominieren.



Die Nominierung ist ab sofort bis zum **Mi., 05.12.2018** möglich. Das dafür benötigte Formular findet ihr [hier](#). Die traditionellen Sportlerehrungen finden im Frühjahr 2019 statt. Der Sportlerball findet am **23.03.2019** in der Stadthalle Zwenkau statt, die Nachwuchssportlerehrung am **14.03.2019**. Dabei werden neben den erfolgreichsten Sportlerinnen, Sportlern und Mannschaften auch verdienstvolle, ehrenamtliche

Sportfunktionäre ausgezeichnet. Der festliche Abend des Sportlerballs der Erwachsenen bietet in der Stadthalle Zwenkau mit faszinierenden Show-Auftritten, Festbuffet und Live-Band eine tolle Gelegenheit, sich sowohl bei Sponsoren und dem Ehrenamt zu bedanken, mit Sportlern und Funktionären abseits der Sportstätten zu fachsimpeln als auch neue Kontakte in ungezwungener Atmosphäre zu knüpfen.

Bei der Nachwuchssportlerehrung „Sportchamp“ werden jedes Jahr die erfolgreichsten Talente in unserem Landkreis in den Kategorien Nachwuchs-Sportlerin, Nachwuchs-Sportler und Nachwuchs-Mannschaft des Jahres ausgezeichnet. Vereine können ihre Schützlinge für die Wahl nominieren. Die Altersgrenze für die Nominierung beträgt 16 Jahre. Im Frühjahr werden dann alle zur Wahl stehenden Sportler zur einer großen Party in das Kinderparadies Grimma eingeladen, wo ein toller Nachmittag mit einem bunten Programm auf euch wartet.



Wir für Sachsen - Beantragung bis 31.10.18

Nicht vergessen! Bis zum 31.10.18 können noch Anträge für die Bezuschussung von bürgerschaftlichem Engagement insbesondere in den Bereichen Soziales, Umwelt, Kultur und Sport gestellt werden.



Voraussetzungen dafür sind:

1. Das bürgerschaftliche Engagement beträgt durchschnittlich mindestens 20 Stunden monatlich.
2. Die freiwillig Engagierten haben ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt im Freistaat Sachsen.
3. Die freiwillig Engagierten werden nicht für denselben Zweck bereits aus einem anderen Förderprogramm des Freistaates Sachsen oder von Dritten bezuschusst.

Für jeden ehrenamtlich Tätigen könnt ihr bis zu 40 Euro monatlich erhalten. Die Fördermittel werden vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz über die Bürgerstiftung Dresden (Erstempfänger) an die Projektträger (Endempfänger) ausgereicht. Anträge auf Förderung sind bis zum 31.10. des Vorjahres bei der Bürgerstiftung Dresden einzureichen. Weitere Informationen und die entsprechenden Antragsformulare findet ihr [hier](#).



Spezial:

Sport im Herbst - aktiv in den Winter

Kaum werden die Tage wieder kürzer und die Temperaturen kühler, ziehen sich viele in ihre eigenen vier Wände zurück. Doch man sollte sich durch nasskaltes Schmuddelwetter nicht davon abbringen lassen, sich an der frischen Luft zu bewegen. Das ist nicht nur gut für das Immunsystem sondern hilft auch gegen Herbstdepressionen. Wir geben euch hier ein paar Tipps, wie ihr euren Schweinehund überwindet und Spaß bei der Bewegung an der frischen Luft findet.

Optimal für das Herbstprogramm sind Sportarten, wie Radfahren, Nordic Walking, Wandern, Joggen und Inliner fahren. Wer ein Power-Workout machen möchte, dem ist auch ein HIIT-Training zu empfehlen, ein Intervalltraining mit hochintensiven Übungen. Ob Burpees, kurze Sprints oder verschiedene Sprungformen, die Übungsvielfalt ist schier unendlich. Wenn die Temperaturen dann unter 0°C fallen und Schnee und Eis die Straßen bedecken, steigt die Verletzungsgefahr erheblich. An diesen Tagen lohnt es sich um der Sicherheit willen, das Training doch nach innen zu verlagern.

Durch den Wechsel von warm zu kalt kommt der Kreislauf in Schwung und die Durchblutung wird angeregt. Das stärkt das Immunsystem. Einige Botenstoffe und Transmitter, die für die Stimmung zuständig sind, werden vor allem durch Tageslicht stimuliert. Dadurch wird also automatisch das Wohlbefinden verbessert.



Besonders wichtig ist die passende Kleidung. Mit mehreren Lagen kann man sich entsprechend des Wetters angemessen anziehen. Eng am Körper anliegend sollte Funktionsunterwäsche getragen werden. Diese transportiert den Schweiß vom Körper weg. Es gibt nichts unangenehmeres, als kalter Schweiß, der direkt an der

Haut verbleibt. Dadurch kühlt man sehr schnell aus. Im Hochsommer wäre dies ein gewünschter Effekt, im Herbst und Winter eher nicht. Die zweite Schicht sollte ein Fleece oder Softshell-Kleidungsstück sein, welches wärmeisolierend wirkt.

Die letzte Schicht darf gern wind- und wasserabweisend sein und Reflektoren besitzen, denn es wird häufiger vorkommen, dass man im Dunkeln unterwegs ist. Eine Stirnlampe ist ebenso wichtig. Nicht zuletzt sind Handschuhe und vor allem eine Mütze empfehlenswert, da man besonders viel Wärme über den Kopf abgibt.

Je kühler die Temperaturen, desto ausführlicher sollte die Erwärmung ausfallen, denn die Muskulatur benötigt etwas länger, bis sie vollständig erwärmt ist (15 Minuten). Dies gelingt am besten mit Mobilisations- und Stabilisations-Übungen im ersten Teil und später mit dynamischeren Aufwärmübungen, wie z.B. mit einem Lauf-ABC. Danach kann das Tempo gesteigert werden. Atmen sie bei kühleren Temperaturen bestenfalls durch die Nase, so wird die Luft erwärmt und angefeuchtet bevor sie in die Lungen strömt. Bei besonders kühlen Temperaturen hilft ein Tuch vor Nase und Mund.

Den inneren Schweinehund überwindet man am besten, wenn man einen Trainingspartner hat, mit dem man einen verbindlichen Termin ausmacht. Gemeinsam schafft man es besser, sich zum Sporttreiben zu motivieren.

Nach dem Sport ist es besonders wichtig, die durchnässte Kleidung möglichst schnell loszuwerden, und sich nicht viel länger in der Kälte aufzuhalten. Denn das jetzt geschwächte Immunsystem in Verbindung mit der Kälte kann sehr schnell zu einer Infektion führen. Auch die Dehnung kann bereits drinnen durchgeführt werden. Eine warme Dusche und danach warme Kleidung sind essentiell um sich nicht zu erkälten. Im Anschluss kann man bei einer warmen Tasse Tee und gutem Gefühl den Rest des Tages auf der Couch verbringen.

Veranstaltungen:

Die Stützpunktberatungen im November - Themenschwerpunkt: Datenschutz



Die Termine für die Stützpunktberatungen 2018 stehen fest. Wie gewohnt kommt der Kreissportbund im November mit einer Informationsveranstaltung für alle Sportvereine in verschiedene Regionen des Landkreises. Aus organisatorischen Gründen wurden die bisher 5 Veranstaltungen auf 3 zusammengelegt.

Die Veranstaltungen finden wie folgt statt:

12.11. - Grimma, Soziokulturelles Zentrum (Colditzer Str. 30)

13.11. - Borna, Grundschule „Clemens Thieme“ (Speisesaal)

19.11. - Markkleeberg, Rathaus (kleiner Lindensaal)

Beginn ist jeweils **19.00 Uhr**. Die Einladungen erfolgen separat.

Themenschwerpunkt ist in diesem Jahr Datenschutz. Dazu wird Herr Jäger, der Datenschutzbeauftragte des KSB, über die wichtigsten Aspekte informieren und für Fragen zur Verfügung stehen.

Wie gewohnt verzichten wir dennoch nicht darauf, euch ausführlich über weitere wichtige Themen rund um die Vereinsarbeit zu informieren.

Sportjugendtag 2018 - Die Sportjugend hat sich neu aufgestellt



Zum 8. Mal lud die Sportjugend Landkreis Leipzig am Mi., 22.08. die Jugendwarte seiner Mitgliedsvereine ein. Im Café „Auszeit“ in der Parkarena Neukieritzsch stand der Sportjugendtag unter dem Motto „Kinder gemeinsam für Bewegung begeistern“. Dem Aufruf gefolgt waren knapp 70 Teilnehmer. Neben den Jugendleitern der Sportvereine waren auch Vertreter einiger Schulen sowie die Schulsportkoordinatoren vor Ort.

Als Ehrengäste waren anwesend: Jugendamtsleiter Jens Ranft, der stellvertretende Bürgermeister der Stadt Neukieritzsch, Eckhard Landgraf, Robert Scholz als Präsident der Sportfreunde Neukieritzsch, Petra Geier und Michael Wawrocki vom Landesamt für Schule und Bildung sowie Thomas Buchmann vom Landessportbund Sachsen.

Die Jugendorganisation des Kreissportbundes hat in den letzten Jahren viel dafür getan, um die Jugendarbeit der Sportvereine voranzubringen und die Bedeutung der Förderung des Nachwuchssportes zu stärken! Im parlamentarischen Teil erstattete der kommissarische Vorsitzende der Sportjugend, Markus Kurpjuwait, den Delegierten Bericht über das vergangene Jahr und gab einen Ausblick auf die zukünftige Arbeit. Neben einer Vielzahl an Veranstaltungen, Beratungsgesprächen und Bildungsangeboten ist vor allem der neu geschaffene Sportjugend-Fonds zu erwähnen, welcher dazu konzipiert ist, jungen Vereinsmitgliedern eine Möglichkeit der Beteiligung im Sportverein zu bieten und ihre eigenen Ideen einzubringen. Alle Informationen und die Antragsformulare findet ihr [hier](#).

Im parlamentarischen Teil der Veranstaltung wurden in diesem Jahr außerordentliche Neuwahlen durchgeführt. Die Begründung dafür ist der Wegfall von 4 Mitgliedern des Sportjugend-Vorstandes in den vergangenen zwei Jahren. Aber es wurden auch neue Mitstreiter gefunden. Der neue Vorstand der Sportjugend Landkreis Leipzig setzt sich nun wie folgt zusammen:

Vorsitzende: Susann Fritzsche (2.v.r.)

stellv. Vorsitzender: Brandon Lee Schramm (1.v.l.)

Beisitzerin: Victoria Peucker

Beisitzer: Carlo Hohnstädter

Beisitzer: Markus Kurpjuwait (2.v.l.)



Das Team des KSB gratuliert dem neu gewählten Gremium und wünscht gutes Gelingen. Mit abschließendem gemeinsamem Essen und einer Runde Bowling ging ein intensiver und abwechslungsreicher Tag zu Ende.

Seniorenportfest 2018 - à la bonne heure

Am 16. August fand das 10. Seniorensportfest des Landkreises Leipzig statt. Im jährlichen Wechsel der beiden Altkreise war in diesem Jahr wieder die Region Muldentale als Gastgeber



an der Reihe. Zum zweiten Mal nach 2016 lud dabei der Kreissportbund nach Grimma in die Muldentalehalle ein. Trotz der hohen Temperaturen jenseits der 30 Grad Marke fanden von den 200 angemeldeten Teilnehmern immerhin 170 den Weg in den klimatisierten Sportkomplex.

Nach der offiziellen Begrüßung durch KSB-Geschäftsführerin Andrea Heinze und Oberbürgermeister Matthias Berger übernahm Dr. Gudrun Paul zusammen mit dem Referententeam das Kommando auf der Bühne. Im Anschluss an das gemeinsame Aufwärmprogramm mit den Ministicks hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit, aus den sieben angebotenen Kursen und Workshops den richtigen Mix für sich zusammenzustellen. Ob „Tanzspaß mit Alex“, Faszientraining, Funktions- oder Sitzgymnastik, für jeden war garantiert etwas dabei. Und wer sich zu sehr verausgabte hatte, konnte sich zur Erholung in den Schlendrian setzen und eine Rundfahrt durch die Grimmaer Region machen.

Den krönenden Abschluss bildete dann ab 16 Uhr der traditionelle Seniorensportlerball. Neben einem schmackhaften Buffet unterhielt „Kult-Entertainer“ Rainer Thoss in seiner unnachahmlichen Art die Senioren mit schwungvoller Tanzmusik und witzigen Einlagen.



Um 19 Uhr traten dann die letzten Teilnehmer zufrieden die Heimfahrt an und gaben bereits jetzt die Zusage für das nächste Seniorensportfest am 19. August 2019 im Frohburger Freibad.

Unser Dank gilt allen, die zum Gelingen dieser schönen Traditionsveranstaltung beigetragen haben.

Ehrungen:

Sportjugend verleiht Qualitätssiegel „Verein vorbildlicher Jugendarbeit“



Zum Sportjugendtag stand auch die Auszeichnung eines Sportvereins mit dem Gütesiegel „Verein vorbildlicher Jugendarbeit“ auf dem Programm. Thomas Buchmann, Sportjugendkoordinator des Landessportbundes, nahm die Ehrung vor. Mit einem großen Zuwachs im Kinder- und Jugendbereich, der Einführung einer Jugendordnung und der Schaffung von demokratischen Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder- und Jugendliche im Verein, hat sich der Verein **AktivSport Saxonia** diese Auszeichnung verdient und kann als Vorbild bezüglich der Engagemententwicklung im Sportverein gesehen werden. Auch der Kreissportbund gratuliert recht herzlich zu dieser Auszeichnung.

Die Ehrenamtskarte des Landkreises Leipzig

Die Ehrenamtskarte ist ein Dankeschön an die besonders ehrenamtlich engagierten Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Leipzig. Im Jahr 2018 werden deshalb 1.000 Ehrenamtskarten ausgereicht. Darüber hinaus ist eine Fortführung des Projektes in den kommenden Jahren 2019/2020 angedacht.

Ab sofort können sich Interessierte bei Ihren gemeinnützigen Verbänden, Vereinen und Einrichtungen melden. Die Nutzung der Ehrenamtskarte beginnt erstmalig ab 01.09.2018. Sie gilt im Landkreis Leipzig, Landkreis Nordsachsen sowie in der Stadt Leipzig. Mit der Ehrenamtskarte erhalten Sie für 12 Monate ab Ausstellung verschiedene Vergünstigungen bei touristischen und kulturellen Einrichtungen. Dazu zählen z.B. Belantis, Zoo Leipzig, Schwimm- und Freizeitbäder, Kino, Museen, Burgen, Schlösser, Freizeiteinrichtungen, Bootsverleihstationen sowie Restaurants und Cafés.

Zusätzlich bekommt der Inhaber der Ehrenamtskarte ein Guthaben von 50 € zur Nutzung von Bus, Bahn und Straßenbahn. Dieses Guthaben ist gültig bis zum 31.12.2018. Beantragen kann die Ehrenamtskarte wer folgende Voraussetzungen erfüllt:

- Einrichtungen des Trägers und Wohnsitz des Ehrenamtlichen müssen im Landkreis Leipzig liegen
- mindestens 12 Monate ehrenamtliche Tätigkeit
- mindestens 200 Stunden Ehrenamt im Jahr (ca. 4 Stunden pro Woche) bei nicht vorhandener Berufstätigkeit

- mindestens 100 Stunden Ehrenamt im Jahr (ca. 2 Stunden pro Woche) bei vorhandener Berufstätigkeit
- keine Vergütung bzw. maximale Aufwandsentschädigung von bis zu 200 € pro Monat bzw. von bis zu 2.400 EUR pro Jahr erhält
- Stempel und Unterschrift des Trägers, Unterschrift des Ehrenamtlichen

Das Antragformular und viele weitere Informationen gibt es [hier](#).

Joker im Ehrenamt verliehen

Am Freitag, dem 31. August fand in Dresden die Auszeichnungsveranstaltung zur Ehrung mit dem „Joker im Ehrenamt“ statt.



Geehrt wurden durch den Staatsminister des Sächsischen Ministeriums des Inneren, Herrn Roland Wöllner, Menschen aus dem Land Sachsen, die mit ihrer Arbeit die Voraussetzungen dafür schaffen, dass Vereine arbeitsfähig sind, Trainingsstunden und Wettkämpfe reibungslos stattfinden können, Kindern, Jugendlichen sowie Erwachsenen aller Altersgruppen Spaß bereiten und regelmäßig für eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung sorgen.

Auch aus unserem Landkreis konnten diese Auszeichnung zwei Sportfreunde entgegen nehmen. Siegfried Fenzke von der TSG Markkleeberg von 1903 e.V. der im Alter von 82 Jahren mit viel Empathie sowie Sach- und Fachverstand den Nachwuchs der Abteilung Tischtennis erfolgreich betreut und sich auch aufopferungsvoll um die Inklusion von Menschen mit Handicap in den Verein bemüht. Markus Kurpjuwait vom Colditzer Kanu- und Sportverein e.V. der sich als Übungsleiter, Kampf- und Schiedsrichter und darüber hinaus als stellvertretender Vorsitzender in der Jugendverbandsarbeit der Sportjugend des Kreissportbundes Landkreis Leipzig engagiert, erhielt die Auszeichnung ebenfalls. Den Ausgezeichneten ein herzliches Dankeschön, Gesundheit und weiterhin viel Erfolg und Freude im Ehrenamt!

vergangenen halben Jahr eine Förderrichtlinie, die einen niedrigschwelligen Zugang zu finanziellen Zuschüssen für die Projekte von engagierten, jungen Vereinsmitgliedern darstellt. Der Sportjugend-Fonds soll es jungen Engagierten erleichtern, eigene Ideen und Projekte umzusetzen. Gleichzeitig sollen Vereine dabei unterstützt werden, ihre Strukturen für



das Engagement von Jugendlichen zu öffnen und Nachwuchs nachhaltiger an den Verein zu binden und an die Vereinsarbeit heranzuführen. Gefördert werden Vereinsaktivitäten mit dem Ziel der Stärkung des Engagements junger Menschen im Verein und der inhaltlichen und methodischen Entwicklung der allgemeinen Sportjugendarbeit.

Die finanzielle Förderung von vorerst bis zu 500 € je Projekt geht einher mit dem Angebot, die Vereine bei der Planung solcher Projekte zu beraten. Voraussetzung ist jedoch, dass Jugendliche den Antrag ausfüllen und ihre Ideen einbringen. Der Fördertopf wurde vom Vorstand vorerst mit 5.000 € bewilligt.

Vorschulkindersportfeste - Talentsichtung und Mitgliedergewinnung für Vereine

Bewegung ist als elementarer Entwicklungsbaustein nicht zu ersetzen und leistet einen wertvollen Beitrag zur Förderung der kindlichen Entwicklung. Vorschulkinder können durch eine ihrem Alter entsprechende Förderung eine enorme motorische Entwicklung vollziehen und dabei eine intrinsische Motivation für das Sporttreiben entwickeln, die sie nachhaltig für das ganze Leben prägt. Dazu bedarf es im Landkreis Leipzig Sportprogramme, die bei Kindern die Begeisterung für Bewegung entfachen.



Egal ob Liegestütze, Hindernislauf oder Purzelbaum, alle Disziplinen des Teddy-Cups sowie des Sächsischen Kindersportabzeichens „Flizzy“ werden mit viel Freude und Einsatz von den teilnehmenden Vorschulkindern bewältigt. Der Kreissportbund möchte in den kommenden Jahren die Durchführung von Vorschulkindersportfesten im Landkreis Leipzig ausbauen. Vereine, die daran interessiert sind, ein solches Vorschulkindersportfest austragen, können uns gern kontaktieren. Es gibt umfangreiche Fördermöglichkeiten und die Möglichkeit, die Veranstaltung individuell zu planen.