

Newsletter 2020.06.09

Aus den Vereinen: Feier zum 100-jährigen Vereinsjubiläum des RSV Frellstedt

nun hat auch der RSV Frellstedt seine Jubiläumsfeier am 05.07.2020 abgesagt und auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Ein neuer Termin steht noch nicht fest und wird mitgeteilt, sobald der RSV Frellstedt diesen festgelegt hat.

Aus den Vereinen: „Pfeil“ Rhüden nimmt Training unter strengen Hygiene Maßnahmen wieder auf

Am vergangenen Donnerstag hat der RKV „Pfeil“ Rhüden, nach dem auch Lockerungen im Bereich des Vereinssports in diesem Bereich in Kraft getreten sind, seinen ersten Trainingstag absolviert.

Hier ein die Gedanken von Melissa Bierwirth zu diesem Auftakt.

Heute (04.06.2020) ging unser Verein, der RKV „Pfeil“ Rhüden, nach fast drei Monaten Pause zum ersten Mal wieder in die Halle, um das Training fortzusetzen. Trotz der angespannten Lage und doch recht vielen Vorschriften durch das Coronavirus, ist der erste Trainingstag sehr gut gelungen!

Die Sportler und Trainer haben sich gefreut, dass sie nach so langer Zeit wieder in die Halle durften.

Die Halle ist in 5 Flächen eingeteilt, jeder hat eine Fläche für sich und auch die Unterstützung der Sportler durch die Trainer ist nur unter bestimmten Bedingungen möglich. Die Hygieneregeln sind alle einzuhalten, genau so der Sicherheitsabstand und der Mund- und Nasenschutz muss beim gemeinsamen Training (also Sportler und Trainer zusammen) getragen werden. Das Erwärmen ist zurzeit leider noch nicht gemeinsam möglich. Für den Notfall muss sich jeder beim Betreten und Verlassen der Halle in eine Liste eintragen, um nachzuvollziehen, wer zu welcher Zeit mit wem in der Halle war.

Auch, wenn das so nur eine vorübergehende Lösung ist, bis alles wieder normal laufen darf, sind doch alle froh, dass das Training überhaupt wieder stattfinden kann.

Unter diesem [Link](#) steht der Hygieneplan und die Trainingsliste der RKV „Pfeil“ Rhüden zum Download bereit.

An dieser Stelle herzlichen Dank an Torsten, dass er dieses kurzfristig zur Verfügung gestellt hat.



Aus den Vereinen: RSV „Frisch Voran 07“ Bramsche e.V. nimmt ebenfalls Training unter strengen Hygiene Maßnahmen wieder auf

Hier einige Impressionen (Von Manfred Klose)

nun geht es mit leichtem Training in der Halle wieder los. Es ist schon schwierig genug immer auf Abstand zu bleiben.

Ich habe ein paar Bilder vom Anfang des Radballtraining nach 10 Wochen Pause bei unseren Radballern gemacht.

Es ist natürlich schwierig, beim Kampfsport Radball ohne Körperkontakt ein Training zu absolvieren. Es wird auch langweilig nach einer Stunde.



Aber man sieht, es auch an den Händen der Sportler, wenn nach so einer langen Pause keine Hornhaut mehr vorhanden ist.

Bild 1 Springen, Fahren immer mit Abstand, Schnelligkeit und Kraft Training.

Bild 2 Ecken üben,

Bild 3 Ball zu werfen, mit drei Meter Abstand,



Bild 4 Krafttraining ohne Rad,



Bild 5 Hände nach dem Training, mehrere Blutblasen, offen und noch zu.





Niedersachsen e.V.
Mitglied im Landessportbund
R.K.B. Rad- und Kraftfahrerbund



LSB: Akademie.digital: Webinare der Akademie des Sports

Info des Akademieleiters Dr. Hendrik Langen:

Liebe Freunde des Akademie-Programms,

in den letzten Wochen ist es ruhig um die Akademie des Sports mit ihrem Programm geworden. Unsere Präsenzveranstaltungen mussten aufgrund der COVID-19-Pandemie abgesagt werden.

Dieses haben wir sehr bedauert, sind wir doch von der Bedeutung und dem persönlichen Gewinn für jeden Einzelnen durch Begegnungen und Austausch mit anderen überzeugt. Seit dem 25. Mai 2020 können wir nun unter Beachtung der Vorgaben der niedersächsischen Landesregierung wieder Seminare aus unserem „Kompetent in Führung“ Programm anbieten.

Um Sie als aktuelle und ehemalige Teilnehmende in dieser Übergangsphase zusätzlich mit Anregungen zur Führung und Zusammenarbeit in Ehrenamt und Beruf zu unterstützen, bieten wir Ihnen folgende kostenfreie Webinare an:

Mittwoch, 24. Juni 2020 von 17:00 – 18:30 Uhr

[Keine Angst vorm Scheitern - Mutig handeln](#)

Mittwoch, 01. Juli 2020 von 17:00 – 18:30 Uhr

[Agiles Führen – gemeinsam, selbstorganisiert, anpassungsfähig](#)

Mittwoch, 08. Juli 2020 von 17:00 – 18:30 Uhr

[Stresskommunikation in Krisen – Wie Menschen funktionieren](#)

RKB „Solidarität“ Niedersachsen: Präsidiumssitzung

Nach dem die turnusmäßige Sitzung auch einige Male verschoben werden musste trifft sich das Präsidium am Mittwoch, den 10.06.2020 in Hannover.

Systemcoaching Gleichstellung beim RKB "Solidarität" Niedersachsen

der RKB „Solidarität“ Niedersachsen hat am 29.05. und 26.06.2019 erfolgreiche Veranstaltungen im Systemcoaching durchgeführt und möchte diese Reihe jetzt mit einem Umsetzungs-Workshop am 17.06.2020, 18:00 – 21:00 Uhr beim LSB in Hannover abschließen





Niedersachsen e.V.
Mitglied im Landessportbund
R.K.B Rad- und Kraftfahrerbund



Der Umsetzungs-Workshop soll einen Überblick über die bereits gesammelten Impulse geben und bietet Raum, gemeinsam an der konkreten Umsetzung zu arbeiten, um z. B. verstärkt mehr aktive Mitglieder zu gewinnen.

Auch stehen Fragen und Themen im Vordergrund, wie wir mehr Menschen für unseren Sport begeistern können:

Wie effektiv sind unsere gesammelten Lösungsansätze?

Wie setzen wir unsere Ideen gewinnbringend um?

Welche Ideen sind kurzfristig, mittelfristig und langfristig realisierbar?

Welche Ansätze können wir gemeinsam in der Umsetzung anpacken?

Wie können wir uns gegenseitig unterstützen, um eine starke Außenwirkung zu erzielen?

Sportidole leiten digitale Sportstunden für Schülerinnen und Schüler

dreimal pro Woche leiten künftig Sportidole aus Niedersachsen die digitalen Sportstunden unter dem Motto „WorkIN“ für Schülerinnen und Schüler an. Zum Lehr Team gehören u.a. Hockey-Olympiasiegerin und Grundschullehrerin **Anke Kühne**, Fußballschiedsrichterin **Bibiana Steinhaus** und der Judo-Olympiateilnehmer und Sportlehrer **Detlef Knorrek**.

Viele Übungen können zu Hause als INDOOR-Sport ausgeführt werden, für einige Programme bieten sich dagegen eher Freiplätze an. In beiden Fällen und bei aller INNOVATION ist nicht viel Platz erforderlich.

Montags richtet sich die Digitale Sportstunde vor allem an Kinder im Grundschulalter, mittwochs an Jugendliche aus der Mittelstufe und freitags an Schülerinnen und Schüler in der Oberstufe.

Die 30-Minuten-Sendungen werden jeweils um 16:00 Uhr als Premiere- oder Live-Sendung ausgestrahlt.

Das attraktive Bewegungsangebot verantworten der LandesSportBund Niedersachsen und seine Sportjugend sowie das Niedersächsische Kultusministerium und das Team SchulSportWelten. Weitere Informationen und Websites:

<https://schulsportwelten.de/workin-statt-workout>

<https://www.youtube.com/SchulSportWelten>





Niedersachsen e.V.
Mitglied im Landessportbund
R.K.B. Rad- und Kraftfahrerbund



Kunstradsport: 4. Heinz-Butz-Gedächtnispokal

Info von Jessica Engelhardt:

Hallo zusammen,

anbei die Ausschreibung zum 4. Heinz- Butz-Gedächtnispokal.

Vorausgesetzt er kann dieses Jahr auf Grund der aktuellen Situation stattfinden.

Es wäre schön, wenn wir wieder einige Starter zusammen bekommen würden. Und natürlich sind auch Zuschauer herzlich willkommen.

In der Halle kann wieder vom 21.11. auf den 22.11.20 übernachtet werden.

Damit wir etwas besser planen können, gebt mir bitte bis zum 01.09.20 Bescheid, ob ihr teilnehmt. Egal ob als Zuschauer oder Sportler.

Ich werde die Ausschreibung auch per Whats App und Facebook versenden, da ich nicht alle E-Mail-Adressen habe. Deshalb kann es sein, dass ihr die Ausschreibung doppelt bekommt.

Bitte leitet die Mail bzw. Ausschreibung fleißig weiter, damit wir möglichst viele zusammen bekommen.

Bis bald.

LG Jessica

Die Ausschreibung findet Ihr [hier](#).

