

## Klima-Check-Team in der Oberpfalz aktiv

Die Vereinsanlage des SV Michelsdorf wurde durch den BLSV überprüft.

Der für Nordbayern zuständige Klima-Check-Mitarbeiter Harald Hoffmann und BLSV-Energieberater Hans Kleierl nahmen die Vereinsanlage des SV Michelsdorf unter die Lupe. Ziel des Klima-Checks, der Ende des Jahres 2009 eingeführt wurde, ist es, Sportvereinen eine kostenlose verbrauchsorientierte Beratung zur energetischen Sanierung ihrer vereinseigenen Sportstätten und Sportanlagen zukommen zu lassen. Durch eine Reduzierung des Ressourcenverbrauchs, die im ausführlichen Klima-Check-Auswertungsbericht beschrieben wird, können die Sportvereine perspektivisch gesehen Kosten sparen. Somit ist das BLSV-Projekt sowohl für Klima und Umwelt als auch für die Vereinskassen mit positiven Aspekten verbunden.

Seit Wolfgang Eichinger vor etwa einem Jahr das Amt des 1. Vorstandes des SV Michelsdorf übernommen hat, weiß er, dass es notwendig ist, in seinem Verein die Energiekosten deutlich zu senken. Als er vom kostenlosen Klima-Check-Angebot des BLSV erfuhr, meldete er den SV Michelsdorf sofort an. Beim Vor-Ort-Termin kamen dann auch einige Problemfelder

ans Licht. Während im Hallenneubau die Duschen optimal ausgestattet und der Wasserverbrauch sehr gut eingestellt ist, wiesen die Umkleiden im Altbau Defizite auf. Der Wasserdurchfluss an den Duschköpfen ist mit bis zu 24 Litern pro Minute fast doppelt so hoch wie in Richtwerttabellen angegeben. Auch die Lüftung stellt in diesem Gebäudebereich ein Problem dar und soll im Zuge der nächsten Renovierung verbessert werden. Eventuell wird dann auch schon die Dämmung von Gebäudedecke und Dach in Eigenleistung angegangen. Beim SV Michelsdorf ist mit Peter Platte eine Person für die Einstellung und Steuerung der Heizungsanlage zuständig. Dies führt dazu, dass der Verbrauch durch eine trainingsbezogene Steuerung der Anlage positiv beeinflusst wird, durch die mangelhafte Gebäudedämmung dennoch viel Heizwärme verloren geht.

Im individuellen Klima-Check-Auswertungsbericht, der dem Verein zugeht, sind viele praktische Tipps enthalten. Zum Großteil sind diese mit geringem finanziellen Aufwand umsetzbar und machen sich schnell bezahlt. ■



(Foto: privat)

Hans Kleierl (BLSV-Energieberater Oberpfalz), Wolfgang Eichinger (1. Vorstand), Erwin Hutterer (Platzwart), Arnold Lindner (Vorsitzender BLSV-Sportbezirk Oberpfalz), Peter Platte (Kassier) und Harald Hoffmann (Klima-Check-Koordinator Nordbayern)

### Klima-Wettbewerb für Sportvereine



Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat den Startschuss für den bundesweiten Wettbewerb „Klimaschutz im Sportverein“ gegeben. Der Wettbewerb ist mit einem Preisgeld von 20.000 Euro dotiert. Alle Sportvereine unter dem Dach des DOSB können sich bis zum 1. November 2010 mit interessanten Projekten zum Thema „Klimaschutz“ bewerben. Dabei sollen Anregungen aus dem Vereinssport zusammengetragen und die Sportler und Sportlerinnen zu neuen Ideen motiviert werden. Der Themenvielfalt ist dabei keine Grenze gesetzt. Sie reicht unter anderem von Energie- und Ressourceneinsparung, Umweltbildung bis hin zur Ausrichtung von klimafreundlichen Sportveranstaltungen sowie der Umsetzung nachhaltiger Mobilitätskonzepte. Klimaschutz ist für den Sport ein wichtiges Thema. Im Zuge einer zukunftsorientierten Sportstättenentwicklung spielt der ökologische Aspekt eine große Rolle. In den mehr als 91.000 deutschen Sportvereinen lässt sich durch ein nachhaltiges Energie- und Ressourcenmanagement eine Menge für den Klimaschutz bewegen und gleichzeitig die Vereinskasse schonen. Flyer und Bewerbungsbogen stehen als Download auf dem DOSB-Internetportal [www.klimaschutz-im-sport.de](http://www.klimaschutz-im-sport.de) zur Verfügung. ■

### Veranstaltungshinweis

Vorstellung des **Klima-Check** bei der **Infoveranstaltung „BLSVdigital“** am **14.10.2010 um 19.00 Uhr** im Hotel am Regenbogen, Schützenstraße 14, 93413 Cham. Bei Teilnahme bitte kurze Info an die Bezirksgeschäftsstelle unter [geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de](mailto:geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de) oder Fon: 0941/29726-0.

# Interview mit BLSV-Bezirksvorsitzenden Arnold Lindner

Oberpfälzer Fitnessstage – Sport für Ältere am 23. und 24. Oktober in Neumarkt

**Oberpfalz Sport:** Herr Lindner, Sie bieten einen eigenen Übungsleiter-Lehrgang nur für den Bereich Sport mit Älteren in Neumarkt an. Welche Beweggründe haben Sie dafür?

**Lindner:** Ältere spielen in den Sportvereinen als Zielgruppe noch eine untergeordnete Rolle. Dabei verdienen sie mit Blick auf die Alters-Entwicklung unserer Gesellschaft ein besonderes Augenmerk. Deshalb arbeiten wir mit unserem Kreis Neumarkt und dem Bezirk Oberpfalz im Bayerischen Turnverband Hand in Hand und bieten am 23. und 24. Oktober die „Oberpfälzer Fitnessstage – Sport für Ältere“ an.

**Oberpfalz Sport:** Warum in Neumarkt?

**Lindner:** Neumarkt liegt in der Mitte Nordbayerns auch günstig für Interessenten aus Franken und Neumarkt hat Nachholbedarf auf diesem Gebiet.

**Oberpfalz Sport:** Haben die Sportvereine wirklich keinen Blick auf die langjährigen älter gewordenen Mitglieder?

**Lindner:** Wir haben natürlich auch in dieser Altersstufe sehr aktive Vereine. Sie sind aber in der Unterzahl. Viel häufiger finden wir die Meinung, älter gewordene, früher aktive Mitglieder blieben dem Verein ohne besondere Bindungselemente als sog. passive Mitglieder sowieso erhalten. Die Einstellung in der Gesellschaft ist aber in diesem Bereich im Umbruch. Hier müssen verantwortliche Vereine schnell handeln. Das belegen Zahlen des Organisationsgrads in Sportverein.

**Oberpfalz Sport:** Wie sehen diese Zahlen aus?

**Lindner:** Zwischen 14 und 17 Jahren sind 85 Prozent in einem Verein des BLSV or-



ganisiert. Ab dann nimmt die Zahl spürbar ab. Die 41 bis 60-Jährigen sind nur noch zu 38 Prozent organisiert, über 61 Jahren sinkt die Zahl auf 31 Prozent.

**Oberpfalz Sport:** Warum sind die Mitbürger jenseits der 50 auch für die Sportvereine beachtenswert?

**Lindner:** Ältere Menschen und Mitglieder sind selbstbewusst, allgemein gut gebildet, kompetent, oft noch flexibel und vor allem auch relativ wohlhabend. Nicht umsonst umwirbt sie die Wirtschaft als ihre Best-Ager. Es sind nicht einfach „Senioren“. Sondern wir blicken auf eine sehr heterogene Gesellschaftsgruppe mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Jungsenioren und Senioren (50 +) brauchen andere Angebote als Betagte und Hochbetagte (70 +). Auch für die freiwillige Tätigkeit im Sportverein sind viele von ihnen noch zu gewinnen.

**Oberpfalz Sport:** Welche Möglichkeiten bieten Sie an diesem Wochenende interessierten Übungsleitern und Vorständen?

**Lindner:** Die Inhalte unserer Oberpfälzer Fitnessstage geben Anregungen und Hilfen für das Einrichten einer Gruppe oder gar einer Abteilung im Verein und zu den vielfältigen Erfordernissen bei den Inhalten der Sportstunden in den verschiedenen Altersstufen dieser Gruppe.

**Oberpfalz Sport:** Wer sollte dieses Angebot wahrnehmen?

**Lindner:** Alle interessierten Übungsleiter mit und ohne Lizenz, alle hellhörig gewordenen Vereinsverantwortlichen sind herzlich eingeladen. Natürlich dient dieses Angebot auch zur Verlängerung der C-Lizenzen BLSV und BTV und der B-Lizenzen Prävention und Sport für Ältere.

**Oberpfalz Sport:** Wie sieht Ihre weitere Planung aus?

**Lindner:** Wir werden aus Sondermitteln des Bezirkstags Oberpfalz neu gegründete Vereinsgruppen oder Abteilungen finanziell unterstützen, deren Angebote sich an Ältere richten. Darüber hinaus wird unsere zuständige Bezirksreferentin Evelin Hensel im Herbst 2011 einen Lizenzlehrgang Stufe B Sport für Ältere in Amberg anbieten.

**Oberpfalz Sport:** Bis wann kann man sich noch anmelden?

**Lindner:** Die Anmeldung ist noch bis 15. Oktober 2010 möglich. Die Ausschreibung mit Programm und Anmeldeverfahren findet sich auf der Homepage des BLSV-Bezirks Oberpfalz [www.blsv-oberpfalz.de](http://www.blsv-oberpfalz.de) oder kann bei der Bezirksgeschäftsstelle unter Tel.: 0941/29726-0 angefordert werden.

**Oberpfalz Sport:** Herr Lindner, vielen Dank für das Interview. ■



## Zwei neue Broschüren für Vereine

Die neue Broschüre „Vereins ABC“ stellt die vielfältigen Angebote und Leistungen des BLSV vor. Die über die Bezirksgeschäftsstelle erhältliche Broschüre enthält auch alle wichtigen Ansprechpartner. ■

Ebenfalls in neuer Auflage gibt es die Broschüre „Steuertipps für Vereine“ vom Bayerischen Finanzministerium. Sie kann unter [www.verwaltung.bayern.de](http://www.verwaltung.bayern.de) > Services > Broschüren bestellen > Steuern und öffentliche Finanzen bestellt werden bzw. steht als PDF zum Download bereit. ■



# 10 Jahre Herbst-Action in Waldmünchen

Auch dieses Jahr hatte die Herbst-Action ein buntes Angebot zu bieten. Der Lehrgang, organisiert in Zusammenarbeit des Bayerischen Turnverbandes (BTV-Gau Oberpfalz-Süd) und des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV-Kreis Cham) faszinierte nicht nur die Frauen, sondern überraschenderweise auch viele Männer. Es war die zehnte Veranstaltung dieser Art, betreut vom TV Waldmünchen mit Marianne Brey und ihrem Team an der Spitze. Junge Übungsleiter und Clubassistenten standen ihr zur Seite, die auf diesem Wege, so BLSV-Bezirksvorsitzender Arnold Lindner, in die Vereinsarbeit eingeführt werden.

Theorieblöcke für den Alltagsgebrauch und neue Angebotsformen fanden starkes Interesse. Dazu zählen die Verbesserung der Kenntnisse am PC (Gregor Lindner) genau so wie die Möglichkeit, im Verein Neues im Bereich „Sport für Ältere“ (Arnold Lindner) zu etablieren. Das Thema wurde mit Trainingskonzepten zur Sturzprävention für Ältere (Thomas Fink / BLSV-Geschäftsstelle Regensburg) fortgesetzt. Auffallend hoch war die Nachfrage zur Wiederauffrischung sportmedizinischer Grundkenntnisse durch Dr. Franz Putz (Sportarzt des BLSV im Bezirk Oberpfalz).

Technikverbesserung und Fehlerkorrektur mit Videoanalyse im Arbeitskreis Nordic Walking wurden bei Hartmut Nienaber betrieben, der mit seiner Frau Monika im AK Skigymnastik und dem Kräftigungsprogramm/Overball am Sonntag eine ebenso proppenvolle Sporthalle hatte wie tags zuvor Walter Rosenkranz bei Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien. Hoch her ging es bei dessen temporeichem



Hockeyspiel mit Fliegenklatsche und Tischtennisbällchen. „War das jetzt anstrengend“, sagten Frauen wie Männer.

Fitness, Koordination und Training der Tiefenmuskulatur standen auch bei Lydia Ebnet (Fitness for body & mind), Monika Nienaber (Aqua-Power) und Wolfgang Hofer im Vordergrund; letzterer ließ es keineswegs bei „Good morning Aerobic -Step“ bewenden. Im Gegenteil: In vier Arbeitskreisen war zu unterschiedlichen Schwerpunkten während des ganzen Sonntags Aerobic angesagt. Wesentlich ruhiger ging es bei Daniela Owerdieck (im Bild 2.v.l.), der BLSV-Kreisfrauenreferentin Cham, zu. Sie schulte unter dem Motto „Back to the roots“ das Gleichgewicht, indem die Frauen vor- und rückwärts mit großen und kleinen Schritten über Langbank und Schwebebalken unter Hinzufügung kleiner Hindernisse

balancierten und Gegenstände, wie Becher und Reifen mit den Füßen fassend, auf die Bank stellten.

Keineswegs zu kurz kam das Tänzerische. Doch waren die Kindertänze bei Katrin Vogl leichter zu erlernen als die Würfe der Rock'n Roll – Akrobatik bei Michael Ederer. Extra aus Wien angereist war Lena Setzwein, eine gebürtige Waldmünchnerin. Ob Hip Hop- oder Funky Jazz – Choreografien sowie Pilates; in einer extra aufgestellte Spiegelwand konnten die Frauen sich selbst begutachten.

Insgesamt sorgten unter der Regie von Arnold und Edith Lindner, TV Waldmünchen, (BLSV/BTV) zwölf Referenten in 32 Arbeitskreisen für eine gelungene Herbst-Action.

Eva Kleinecke

## JFG Haidenaabtal e.V. neues BLSV-Mitglied

Die Fußball-Jugendarbeit werden die Sportvereine FC Dießfurt, TSV Pressath und SC Schwarzenbach zukünftig in der Jugendfördergemeinschaft „JFG Haidenaabtal“ betreiben. Ernst Werner, Kreisvorsitzender des BLSV-Kreis Weiden/Neustadt, lobte bei der Übergabe der Mitgliedsurkunde das Engagement der drei Vereine und nannte das Modell „Jugendfördergemeinschaft (JFG)“ als eine Lösungsmöglichkeit der Nachwuchsproblematik.



v. l.: Alfons Walberer (TSV Pressath), Ernst Werner (BLSV), Erhard Walberer (FC Dießfurt), Norbert Bäumler (SC Schwarzenbach).

## Regionaltage mit BLSV-Infostand

Bei der Auftaktveranstaltung der Regionaltage 2010 des Landkreises Regensburg am 25.09.2010 im Schloss Wörth a. d. Donau unter dem Motto „Tourismus, Freizeit & Erholung“ war auch der BLSV-Kreis Regensburg (im Bild: Kreisvorsitzender Matthias Meyer und Kreis-Frauenreferentin Erika Ziegler) mit einem Info-Stand vertreten. Als Partner unterstützte der örtliche TSV Wörth den BLSV mit einem Fitness-Programm zum Mitmachen.



# Erfolgreiche Bay. Meisterschaft für die Oberpfälzer Kartjugend

Beim Endlauf zur Bayerischen Meisterschaft des Bayerischen Motorsportverbandes (BMV) im Jugendkart-Slalom gab es auch dieses Jahr wieder einen Bayerischen Meister aus der Oberpfalz: Der 14-jährige **Tobias Kastner** vom ADAC Ortsclub Falkenberg gewann mit großem Abstand die Altersklasse vier und erreichte mit 120,44 Sekunden aus den vier Wertungsläufen die beste Gesamtzeit aller fünf Altersklassen. Die Jugendlichen der Oberpfälzer Motorsportclubs fuhren beachtliche Erfolge ein. **Christian Bachmann** vom MSC Auerbach erreichte den Vizemeistertitel in der Alterklasse zwei mit einer Gesamtzeit von 127,01 Sekunden. Die 15-jährige **Martina Mark** vom MSC Wiesau zeigte mit ihrem Vizemeistertitel in der Klasse vier, dass Mädchen das motorisierte Sportgerät Jugend-Kart mindestens genau so gut wie die Jungs beherrschen. **Lukas Brosch**, 11 Jahre, und sein Vereinskamerad **Niklas Sporrer**, 12 Jahre, vom MSC Wiesau belegten in den Klassen zwei und drei jeweils den vierten Platz und sicherten sich damit ebenfalls die Teilnahme am Endlauf der Deutschen Motorsportjugend dmsj im Jugendkart-Slalom, der in diesem Jahr vom 15.-17. Oktober in Hagen/Sauerland stattfindet.

Insgesamt reisten die besten 175 der über 2000 bayerischen Jugendkartslalom Fahrer aus den sieben bayerischen Bezirken



Teilnehmer der Oberpfalz mit BMV Jugendleiter Hubert Ernstberger.

ins unterfränkische Schillingsfürst bei Ansbach, um dort an zwei Tagen jeweils ein Rennen mit einem Trainings- und zwei Wertungsläufen zu absolvieren. Ähnlich wie bei einem alpinen Ski-Slalom sind beim Jugendkartslalom höchste Konzentration, Nervenstärke und fahrerisches Können gefragt, um das motorisierte Kart mit 6,5 PS möglichst schnell und fehlerfrei durch den anspruchsvollen Pylonenparcours zu steuern. Gefahren wird einzeln gegen die Stoppuhr; für jede verschobene oder umgeworfene Pylone gibt es zwei Strafsekunden, die die Titelchancen in ganz weite Ferne rücken lassen. Die beiden Karts

stellt dabei der veranstaltende Verein, so dass Jugend-Kart-Slalom preisgünstiger Motorsport für alle interessierten Mädchen und Jungs ab acht Jahren ist.

Am Ende der Veranstaltung zeigte sich dann wieder einmal die sehr gute Jugendarbeit der Oberpfälzer Motorsportvereine mit den tollen Ergebnissen auf der Bayerischen Meisterschaft.

Alle Resultate gibt es im Internet bei [www.motorsport-bayern.de](http://www.motorsport-bayern.de) und beim Veranstalterverein des Meisterschaftslaufes [www.msc-schillingsfuerst.de](http://www.msc-schillingsfuerst.de).

Hubert Ernstberger, Jugendleiter BMV Oberpfalz

## Ehrungen im Fußball-Bezirk

Verdiente Funktionäre des BFV-Bezirks Oberpfalz wurden bei einem Empfang im Rathaus der Stadt Rötzig für ihr langjähriges Engagement geehrt. Nach Grußworten des BFV-Bezirksvorsitzenden Max Karl und des Rötziger Bürgermeisters Ludwig Reger nahmen sie zusammen mit BLSV-Präsident Günther Lommer die Ehrung vor. Ausgezeichnet wurden mit der Verbandsehrennadel (10 Jahre) **Karlheinz Sölch** (Kreisjugendleiter III) und **Karl-Heinz Luber** (Jugendspielgruppenleiter Kreis II), mit der Verbandsehrennadel in Silber (15 Jahre) **Erasmus Söllner** (Schiedsrichterobmann der Gruppe Parsberg), mit der Verbandsehrennadel in Gold (20 Jahre) **Rupert Karl** (Kreisvorsitzender I) und **Peter Feil** (Beisitzer des Kreissportgerichts III), mit der Verdienstnadel (25 Jahre) **Barbara Beer** (einst Jugendspielgruppenleiterin, heute Kreisehrenamtsbeauftragte I) und Otto Biederer (Beisitzer der Schiedsrichtergruppe Regensburg), mit der Verdienstnadel in Silber (30 Jahre) **Hans Höfler** sowie mit Verdienstnadel in Gold (35 Jahre) **Ottmar Huber**



(jeweils Beisitzer im Bezirkssportgericht). Vorab fand die konstituierende Sitzung des Bezirksausschusses statt; dabei wurden Rupert Karl (Regensburg) zum stellvertretenden Bezirksvorsitzenden und Albert Kellner (Vilseck) zum neuen

Kreisvorsitzenden Amberg/Weiden benannt; beides war durch die Wahl von Josef Janker zum Verbandsspielleiter und das Nachrücken von Thomas Graml als Bezirksspielleiter notwendig geworden.

## Erhöhte Förderung bei BAERchen Kooperationen

Auf der Bezirksklausurtagung der BSJ Oberpfalz in Roding wurde die Förderung von BAERchen Kooperationen für die Sportvereine verbessert.

Zusätzlich zur bisherigen Förderung (Erstkooperation 200 € von der BSJ München und 300 € von der BSJ Oberpfalz sowie Folgekooperation 250 € von BSJ Oberpfalz) erhält der Verein 75 € für jede Erst- und Folgekooperation sowie kostenlose Teilnahmen an Fortbildungen bei Erstkooperation z.B. 1 x ÜL-C Breitensport Kinder und Jugendliche bzw. bei Folgekooperation 1 x ÜL-B Sport im Elementarbereich.

Die Terminplanung für 2011 wurde mit den Kreisjugendleitungen beschlossen.

Auch im Jahr 2010/2011 wird ein FSJ`ler bei der BSJ Oberpfalz eingesetzt. Vorsitzender Hermann Müller stellte den neuen FSJ`ler Simon Meierhofer vor und verabschiedete den bisherigen FSJ`ler Michael Kormann.



v.l. Karin Müller-Popp, Pierre Jander, Simon Meierhofer, Michael Kormann, Hermann Müller

## Bayerische Sportjugend „Jenseits von Afrika“

Zwölf Jugendliche vom Sportler austausch mit Kenia begeistert / Drei ereignisreiche Wochen erlebt

Zwölf Jugendliche und drei Betreuer aus den Landkreisen Neustadt/WN und Tirschenreuth haben erlebnisreiche Tage „Jenseits von Afrika“ verbracht. Über drei Wochen lang waren sie im Rahmen des Austauschprogrammes der Bayerischen Sportjugend (BSJ) und der Magnet High School Nairobi in Kenia.

Nachdem im letzten Jahr bereits fünf kenianische Schüler mit zwei Betreuern die Oberpfalz und Bayern entdeckt und unmittelbar danach der Gegenbesuch in Kenia angestanden hatte, gab es 2010 lediglich einen Besuch in Afrika. 2011 werden dafür die Kenianer in die Oberpfalz kommen. „Wir hatten dieses Mal gleich fünf Anfragen von Schulen, die mit uns kooperieren wollten. Um unseren Teilnehmern einen ganz intensiven Eindruck gewinnen zu lassen, haben wir uns für Magnet High School, einer nicht ganz so hoch situierten Schule wie letztes Jahr der Sportclub der Makini School, entschieden“, erklärt Manuela Kreis, stellvertretende Kreisvorsitzende des BLSV und BSJ-Kreisjugendleiterin.

Eine sehr gute Wahl, wie sich im Nachhinein herausstellte. Denn die zwölf nordoberpfälzer Jugendlichen zwischen 15 und 22 Jahren waren, ebenso wie die Betreuer Manuela Kreis, Hannah Dalheim und Getraud Illing-Kauschke, in Nairobi in kenianischen Gastfamilien untergebracht und erlebten so die afrikanische Lebensweise hautnah. Die erste Woche stand dabei im Zeichen der Erkundung der kenianischen Hauptstadt und deren Umgebung. So waren ein Besuch bei der UN und die Besichtigung einer Tee-Farm angesagt.

Die zweite Woche begann mit dem Höhe-



Kräftig Hand legte die Oberpfälzer Delegation im „Imani Children Home“ an. Das Kinderheim wird auch weiterhin vom BLSV und der BSJ unterstützt. Bild: Landgraf

punkt der Reise, der dreitägigen Safari in den Nationalpark „Massai Mara“. Die BSJ-Delegation wurde mit überwältigenden Eindrücken der afrikanischen Fauna belohnt. Herden von Zebras, Gnus und Antilopen bevölkerten die Steppe. Giraffen, Elefanten und Löwen wurden aus wenigen Metern Entfernung beobachtet, am Fluss sah man Nilpferde und Krokodile in ihrer natürlichen Umgebung.

Den Rest der Woche verbrachten die Jugendlichen mit unterschiedlichen Aktivitäten. Es wurde eine Radio- und TV-Station besucht sowie enge Kontakte zum Kinderheim „Imani Children Home“ geknüpft, das der BLSV und die BSJ in Zukunft mit Spenden unterstützen werden. In der letzten Woche ging es in einer Busfahrt für drei

Tage nach Mombasa. „Aus zwei fremden Nationen sind Freunde geworden“, sagte Manuela Kreis bei der Abschlussfeier.

Die deutschen Teilnehmer ersetzten ihre Klischees von Afrika durch reale Erfahrungen. Das waren die große Aufgeschlossenheit, die stete Freundlichkeit und die unermüdliche Tätigkeit der Kenianer. Die einhellige Meinung nach der Rückkehr nach Deutschland lautete schließlich: „Der Austausch war eine große Bereicherung in jeder Hinsicht und er muss fortgesetzt werden!“ Vor allem der Kontakt zum Kinderheim in Nairobi soll weiter intensiviert werden. Spenden für Schulpatenschaften für die 350 im Heim lebenden Kinder nimmt Kreis gerne entgegen. Mehr Infos gibt es per Mail unter: [mkreis@wwt-small-business.com](mailto:mkreis@wwt-small-business.com).

# Sportjugend Regensburg: Teambuilding und Motivation für Vereinsarbeit / Drei junge Mitarbeiter für Sportjugend Regensburg

Mit Eva Pöhlmann (24), Benedikt Scheuerer (18) und Andreas Denk (17) hat die Sportjugend Regensburg (BSJ) drei junge, neue Mitarbeiter in ihre Vorstandschaft aufnehmen können. Der Vorsitzende Detlef Staude freute sich sehr über den personellen Zuwachs in Hinblick auf die vielen Aktivitäten in diesem Jahr.

Die drei hätten vor der Zusage einige Zeit als Helfer probeweise mitgearbeitet, ob bei Seminaren, der MINI-WM als Klassenfußballturnier oder der dreitägigen Mitarbeiterbildung in der Jugendherberge Lam. Zusammen mit Christian Hartl, der sein Freiwilliges-Soziales-Jahr (FSJ) bei der Sportjugend und dem SV Sallern absolviert, organisierte Magnus Berzl (BSJ-Regensburg) diese Fahrt unter dem Motto „Bewegt in die Zukunft“. Für die teilnehmenden, jungen Mitarbeiter gab es ein abwechslungsreiches Sportprogramm mit Schwimmen, Kanufahren und dem Besuch eines Hochseilgartens, aber auch das theoretische Wissen in kurzen Lerneinheiten. „Mit einem attraktiven Sport- und Freizeitprogramm, das Spaß macht, könne man junge Leute für Vereinsarbeit motivieren



Sportjugend im Hochseilgarten in Lam

und schlagkräftige Teams bilden“, so Detlef Staude. Fast alle der teilnehmenden Jugendlichen hatte zuvor die 40stündige Clubassistenten-Ausbildung der Sportjugend erfolgreich absolviert und sind schon ehrenamtlich in ihren Vereinen aktiv. Auch im Herbst hat die Sportjugend Regensburg ein interessantes Bildungsprogramm. Es gibt noch mehrere Abendseminare zu

den Themen Zuschüsse (14.10.), Zeitmanagement (19.10.), Planung (26.10.) und Personalmanagement (02.11.), eine Übungsleiter-Teilverlängerung (6.11.) sowie ein Verlängerungslehrgang und eine Clubassistenten-Ausbildung (26. bis 28.11 in Regen). Informationen und Anmeldungen: Detlef Staude (0175 8116792) oder [www.sportjugend-regensburg.de](http://www.sportjugend-regensburg.de)

## TERMINE Sportjugend

### FORTBILDUNG „SPORT IM ELEMENTARBEREICH“

#### Lehrgangsbeschreibung Sport im Elementarbereich

##### Thema:

Durchführung von Jugend- und Mitarbeiterbildungsmaßnahmen im Sportverein

**Ort:** Volksschule Seubersdorf, 92358 Seubersdorf, Schulstraße 6 - Schulturnhalle

**Zeit:** Samstag, 23.10.2010, 09.00 bis 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Eingang Schule um 08.45 Uhr

##### Teilnehmer:

Interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der sportlichen Jugendarbeit

##### Inhalte:

Tänzerische Spiele und spielerische Bewegung für 3 - 6jährige, Hubert das Schlossgespenst, Overbälle

**Referenten:** Nicole Häckel-Söllner und Gabi Raab

**Teilnahmegebühr:** 20,00 € (für Teilverlängerung)  
Das Mittagessen wird von der Sportjugend übernommen; Fahrtkosten werden nicht erstattet.

##### Leitung:

Susi Schrauf, Tel. 09181/9695

E-Mail: [susi.schrauf@bsj-neumarkt.de](mailto:susi.schrauf@bsj-neumarkt.de)

##### Anmeldungen bis:

15.10.2010 an Susi Schrauf

Tel. 09181/9695 oder

E-Mail: [susi.schrauf@bsj-neumarkt.de](mailto:susi.schrauf@bsj-neumarkt.de)

##### Mitzubringen:

Sportbekleidung und Schreibmaterial

#### Der Tageslehrgang gilt als Teilverlängerung (8 UE) für Lizenzen ÜL-C-Breitensport „Kinder/Jugendliche“ ÜL-C-Breitensport „Erwachsene/Ältere“ und Trainer C „Turnen-Fitness-Gesundheit“

### ABENDSEMINAR „ZIVILCOURAGE“

Die Bayerische Sportjugend im Landkreis Cham lädt ein zum Abendseminar:

#### „Zivilcourage“

##### - Gegen die Unkultur des Wegschauens -

##### Termin:

Donnerstag, der 28. Oktober 2010, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

**Ort:** Hotel am Regenbogen (Kolpinghaus) in Cham

##### Teilnehmer:

Jugendleiter, Übungsleiter, Vereinsmitarbeiter im Sportverein, Vereinsvorstände

##### Zum Inhalt:

- Warum helfen wir nicht?
- Was ist Zivilcourage wirklich?
- Wie erkennt man Notsituationen?
- Was darf ich tun und wann muss ich was tun?
- Welche rechtlichen Hintergründe hat mein Einschreiten?
- Praktische Tipps und Fallbeispiele

##### Wichtig:

Jeder Verein mit Jugendarbeit sollte mindestens einen Vertreter melden!

Das Abendseminar zählt zu den Zuschuss auslösenden Präventionsveranstaltungen für die Jugendförderung des Landkreises Cham!

#### Für lizenzierte Übungsleiter wird die Veranstaltung als Teillizenzverlängerungslehrgang mit 5UE bewertet!

##### Referent:

Fred Over, Polizeibeamter und Mediator, Ingolstadt

**Kosten:** Keine (bsj, übernimmt Unkosten)

**Anmeldung:** Bis spätestens 23. Oktober bei:

Hubert Lauerer, Tel: 09977/8352,

Fax: 09977/902439,

E-mail: [hubert.lauerer@bsj-cham.de](mailto:hubert.lauerer@bsj-cham.de)

### FORTBILDUNG „JUGENDLEITER IM VEREIN“

**Wann:** Samstag, 6. November 2010,

09.00 - 16.00 Uhr

**Wo:** SV Donaustauf, Vereinsgaststätte

##### Inhalt:

- Aufsichtspflicht
- Prävention sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen
- Die Bayerische Sportjugend
- Jugendbildungsmaßnahmen

**Kosten:** 20,00 €

**Dieser Lehrgang gilt zur Verlängerung mit 8 Unterrichtseinheiten für die Lizenzen ÜL-C-Breitensport „Erwachsene und Ältere“, „Kinder und Jugendliche“ und Trainer C „Turnen, Fitness und Gesundheit“**

Reinsberger Reinhard, Grubweg 1, 93109 Wiesent

Tel. p: 09482 / 2151

E-Mail:

[Reinhard.Reinsberger@sportjugend-regensburg.de](mailto:Reinhard.Reinsberger@sportjugend-regensburg.de)

## FORTBILDUNG „RHETORIK“

**Termin: 30.10./ 31.10.2010**

**Samstag, der 30.10.2010**

**Referent:** Florian Mayer

### **Block I: „Das magische Dreieck“ der Rhetorik**

1. Begrüßung / Erwartungen-Hoffnungen-Wünsche
2. Erste Sprechübung: „Der Sportmoderator in der Allianzarena“
3. Das Dreieck der Rhetorik
4. Die 5 Grundregeln der Rhetorik
5. Gruppenarbeit: „Stell eine der fünf Grundregeln humorvoll dar!“

### **Block II: Grundfunktionen des Sprechens**

1. Die vier Grundfunktionen des Sprechens
2. Visualisierung: Einsatz von Medien, Medientrick etc.
3. Vom Runterlesen zum freien Sprechen: Hilfestellungen und praktische Anregungen
4. Praktische Übungen: „Auch dein Körper spricht!“
5. Aufgabenstellung für nachmittags mitteilen und ggf. kurz besprechen

### **Block III: Vor der Kamera**

Aufgabe: Erzähle ein lustiges/spannendes Erlebnis aus deiner Jugendvereinsarbeit!

(Dauer: 3-4 Minuten – in freier Rede)

wichtig: Niemand wird gezwungen. Jede/r kann, aber niemand muss.

- Rednerinnen werden mit der Kamera gefilmt.
- Aufnahme wird abgespielt.
- Selbsteinschätzung des/der Vortragenden
- Feedback der anderen SportkameradInnen.
- Kurzanalyse nach rhetorischen Gesichtspunkten: Blickkontakt, Körpersprache, Inhalt

### **Block IV: Spannende Rede**

1. Die Gattungen der Rhetorik
2. Wie argumentiere ich überzeugend?
3. Angewandte Stilmittel der Rhetorik
4. Gruppenarbeit: Was gehört für mich zu einer guten, spannenden Rede?
5. Zusammenfassung, offene Fragen, Feedback

**Sonntag, der 31.10.2010**

**Referent:** Dr. Werner Reindl

### **Block V: Fachkenntnisse der Rhetorik**

1. Begrüßung / Erwartungen-Hoffnungen-Wünsche
2. Stimmgebung – Technikübungen zum verständlichen Sprechen
3. Sprachhygiene – Wie spreche ich auf Dauer laut und deutlich

### **Block VI: Sprachfehler**

1. Arten von Sprachfehlern
2. Vorgehensweise
3. Praktische Übungen: Nuscheln, Stottern, Verschlucken von Silben praktisch üben – freiwillig – niemand wird „vorgeführt“!!!

### **Block VII: Praktische Diskussionen**

1. Vorstellen eines aktuellen Themas
2. Gruppendiskussion über o.g. Thema
3. Bericht und Verbesserung der Diskussionsteilnehmer durch einen stillen Beobachter

### **Block VIII: Reflexion**

1. Die TN sollen das Gelernte des WE kurz revue passieren lassen.
2. Lob / Kritik / Anregungen
3. Verabschiedung der TN

### **Zielgruppe:**

ÜbungsleiterInnen, interessierte Mitarbeiter in der sportlichen Jugendarbeit

### **Lehrgangsgebühr:**

35,- € (inkl. Vollverpflegung, Tagungsmaterial)

### **Ort:**

DJK Sporthelm, 92637 Weiden

### **Referenten:**

Pierre Jander (Lehrgangsleitung)

Felix Maier (Rhetoriklehrer am Gymnasium Burglen- genfeld)

Dr. Werner Reindl (Sprach- und Stimmzentrum Weiden)

### **Anmeldung:**

bsj Bezirksgeschäftsstelle

Birgit Spangenberg

Kumpfmühler Str. 6

93047 Regensburg

Tel.: 0941/29726-15

Fax: 0941/29726-18

[geschaeftsstelle@bsj-oberpfalz.de](mailto:geschaeftsstelle@bsj-oberpfalz.de) oder

[www.blsv.de](http://www.blsv.de) - Bildung - Qualinet

(Anbieter: bsj-Bezirk Opf.)

### **Mit 15 UE kann verlängert werden:**

ÜL-C-Breitensport „Kinder und Jugendliche“ und „Er- wachsene und Ältere“,

Trainer-C „Turnen-Fitness-Gesundheit“

Vereinsmanager

## FORTBILDUNG „KINDER STARK MACHEN“

**Termin:** 13.11./ 14.11.2010

### **Inhalte:**

Effizientes Krafttraining ohne Geräte

Entspannungstraining

Erste Hilfe, Praxis

### **Zielgruppe:**

ÜbungsleiterInnen, interessierte Mitarbeiter in der sportlichen Jugendarbeit

**Lehrgangsgebühr: 35,- € (15 UE)**

**Ort:** 95692 Konnersreuth

### **Anmeldung:**

bsj Bezirksgeschäftsstelle

Birgit Spangenberg

Kumpfmühler Str. 6

93047 Regensburg

Tel.: 0941/29726-15

Fax: 0941/29726-18

[geschaeftsstelle@bsj-oberpfalz.de](mailto:geschaeftsstelle@bsj-oberpfalz.de) oder

[www.blsv.de](http://www.blsv.de) - Bildung - Qualinet

(Anbieter: bsj-Bezirk Opf.)

### **Mit 15 UE kann verlängert werden:**

ÜL-C-Breitensport „Kinder und Jugendliche“ und

„Erwachsene und Ältere“,

Trainer-C „Turnen-Fitness-Gesundheit“

ÜL-B „Sport im Elementarbereich“

## FORTBILDUNG „SPORT IM ELEMENTARBEREICH“

**Die Bayerische Sportjugend im Kreis 3 Cham lädt alle Übungs- und Jugendleiter zur Mitarbeiterfortbildungsmaßnahme Sport im Elementarbereich ein.**

Der Lehrgang eignet sich für Übungsleiter, die mit Kindern zwischen 6 bis 16 Jahren arbeiten.

**Wann:** Samstag, 20. November 2010

**Wo:** Chamtbal-Sporthalle Weiding, 93495 Weiding

**Beginn:** 9.00 Uhr

### **Lehrgangsgebühr:**

20,- € (inkl. Imbiss, Getränke und Skripte)

### **Inhalte:**

**Birgit Daschner: Kids and Teens -let´s Dance**

einfaches Aerobic-Warm-Up

verschiedene Tanzstilrichtungen ganz im Zeichen von

Spaß, Kreativität und Rhythmus

kurze Choreographien mit tänzerischen Elementen

Kräftigung und Dehnen mit Schwerpunkt Rumpfmus-

kulatur um eine entspannte, aufrechte Haltung zu

fördern

**Adi Schwarzfischer: Elementares Springen mit dem Minitrampolin**

1. Theoretische Grundlagen:

- biomechanische Grundlagen

- kleine Geräte- und Mattenkunde

- richtig absichern und Hilfestellung

2. Praxisteil:

- vorbereitende Übungen

- Federn mit dem Minitrampolin

- kontrollierter Ein- und Ausprung

- einfache Sprünge mit dem Minitrampolin

**!!! Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 30 Personen begrenzt!!!**

**Die Maßnahme (8 UE) wird als Teil-Lizenzverlängerung für ÜL-C-Breitensport „Kinder und Jugendliche“, „Erwachsene und Ältere“ und Trainer C „Turnen, Fitness und Gesundheit“ angerechnet.**

**Anmeldung bis spätestens 17. November bei**

Eva Lohberger

Handy: 0171/6571974

E-mail: [Eva.Lohberger@bsj-cham.de](mailto:Eva.Lohberger@bsj-cham.de)

## AUSBILDUNG CLUBASSISTENT 1

**vom Freitag, 26. November 2010 bis Sonntag, 28. November 2010 im BLSV Sportcamp Regen- Raithmühle, 94209 Regen**

### **Abfahrt:**

Freitag, 16:30 Uhr - Parkplatz Kerschensteiner

Berufsschule

(nahe SC Regensburg, Alfons Auer Str. 26, 93053

Regensburg). Anreise mit einem Reisebus

**Rückkehr:** Sonntag nachmittag

Gesprächspartner: Detlef Staude, Magnus Berzl u.a.

### **Wichtiges:**

Themen: Rechtliche Grundlagen der Jugendarbeit

- Pädagogik, Psychologie, Soziologie - Formen des

Lernens - Aufsichts- und Sorgfaltspflicht - Gesundheit

und Fitness

### **Inhalt:**

Diskussion - Bewegung kreativ gestalten - Akrobatik

- Spiele - Körpererfahrung - zwei Tage lang viel Spaß

gemeinsam mit jungen Sportlern ...

**Kostenbeitrag für die Teilnehmer:** 30,- € - bitte

überweisen bis zum 15.11.2010 auf das Konto der

Sportjugend Regensburg bei der Sparkasse Regens-

burg, BLZ 75050000, Konto 174540

Turn- und Wanderschuhe, Sport- und Schreibsachen

mitbringen. Gute Laune nicht vergessen!

Anmelden können sich bis zu 20 Jugendliche bis zum

15.11.2010 bei Detlef Staude, Friesenstraße 20, 93053

Regensburg, 0941 71479 oder 0175 8116792, detlef.

[staude@sportjugend-regensburg.de](mailto:staude@sportjugend-regensburg.de)

### **Bei der Anmeldung angeben:**

Name, Vorname, Geburtsdatum, Verein, Telefon, Email

PS: Clubassistent 2 findet voraussichtlich im Februar

2011 in Haslbach (bei Regensburg) statt.

**FORTBILDUNG**  
**„SPORTLICHE JUGENDARBEIT**  
**IM VEREIN“**

**Freitag, 26. November – Sonntag, 28. November**

BLSV-Sportcamp Regensburg, Raithmühle 2 – 3,  
94209 Regensburg, Tel.: 09921/ 97007-0

Homepage: [www.blsv.de/sportcamp-regensburg](http://www.blsv.de/sportcamp-regensburg)

Freitag, 26. November, 17.00 Uhr,

Parkplatz Kerschensteiner Berufsschule  
nahe Sportclub Regensburg

Alfons-Auer-Str. 26, 93053 Regensburg

Jugendschutz, Aufsichtspflicht und Haftung, Kleine  
Spiele, Sportversicherung usw.

50,- € Teilnehmergebühr.

Die Kreisjugendleitung übernimmt die Kosten für Ver-  
pflegung, Unterkunft, Programm, Unterrichtsmaterial  
und Fahrt.

**Dieser Lehrgang gilt zur Verlängerung mit 15**  
**Unterrichtseinheiten für die Lizenzen ÜL-C-Brei-**  
**tensport „Erwachsene und Ältere“, „Kinder und**  
**Jugendliche“ und Trainer C „Turnen, Fitness und**  
**Gesundheit“**

Es stehen 20 Plätze zur Verfügung. Über die Teilnahme  
entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung. Hau-  
schuhe, Sport- und Schreibsachen sind mitzubringen.  
Bieleletzky Hans, Bajuwarenstr. 11, 93138 Lappersdorf  
Tel. p: 0941 / 88020

E-Mail: [Hans.Bieleletzky@sportjugend-regensburg.de](mailto:Hans.Bieleletzky@sportjugend-regensburg.de)

Rengsberger Reinhard, Grubweg 1, 93109 Wiesent  
Tel. p: 09482/2151

E-Mail: [Reinhard.Rengsberger@sportjugend-regensburg.de](mailto:Reinhard.Rengsberger@sportjugend-regensburg.de)

Die **Anmeldung** ist nur verbindlich, wenn die Teil-  
nehmergebühr auf das Konto der Bayer. Sportju-  
gend einbezahlt worden ist. Anmeldung bis 31.10.  
Konto: 174 540 Bank: Sparkasse Regensburg,  
Bankleitzahl: 750 500 00

**Verwendungszweck:**

Regen-Raithmühle, Name, Vorname, Ort

**FORTBILDUNG**  
**„JUGENDLEITER IM VEREIN“**

**Ort:** 92369 Sengenthal, Sportheim und Schule

**Zeit:** Samstag, 27.11.2010, 09.00 bis 16.00 Uhr

**Treffpunkt:**

Eingang Sportheim, Sportheimstr. 10 um 08.45 Uhr

**Inhalte:**

- Gymnastik, Multifunktionstraining mit Aerostop und  
Stability-Bar
- Durchführung von Jugendbildungsmaßnahmen und  
Mitarbeiterbildungsmaßnahmen
- Hallenbiathlon

**Referenten:**

Elke Rupp ASC Sengenthal,

Klaus Moser, KJL Neumarkt

Roland Steger, Bezirksjugendleiter Sportschützen OPf.

**Teilnahmegebühr:** 20,00 €

Das Mittagessen wird von der Sportjugend übernom-  
men; Fahrtkosten werden nicht erstattet.

**Leitung:** Susi Schrauß, Tel. 09181/9695

E-Mail: [susi.schrauf@bsj-neumarkt.de](mailto:susi.schrauf@bsj-neumarkt.de)

**Anmeldung bis:**

19.11.2010 an Susi Schrauß, Tel.: 09181/9695 oder

E-Mail: [susi.schrauf@bsj-neumarkt.de](mailto:susi.schrauf@bsj-neumarkt.de)

**Mitzubringen:** Sportbekleidung und Schreibmaterial

## Läuft Ihre Übungsleiter-Lizenz Ende 2010 ab?

Noch freie Plätze zur Verlängerung von ÜL-Lizenzen:

**Oberpfälzer Fitnessstage – Sport für Ältere (15 UE) am 23. und 24. Oktober 2010**  
**in Neumarkt (Anmeldeschluss: 15.10.2010)**

Bei Teilnahme können die Übungsleiter-Lizenzen „C-Breitensport“, „B-Sport in der Prä-  
vention“, „B-Sport für Ältere“ sowie die Trainer C-Lizenz „Turnen, Fitness, Gesundheit“  
verlängert werden. Auch die Verlängerung des Qualitätssiegels „Sport Pro Gesundheit“ /  
„Plus-Punkt-Gesundheit“ ist möglich. Das Programm mit Anmeldeformular finden Inte-  
ressierte im Oberpfalz Sport Nr. 120 (Seiten 9 und 10) oder unter [www.blsv-oberpfalz.de](http://www.blsv-oberpfalz.de).

**Der Tageslehrgang gilt als Teilverlängerung**  
**(8 UE) für Lizenzen**

**ÜL-C-Breitensport „Kinder/Jugendliche“**

**ÜL-C-Breitensport „Erwachsene/Ältere“ und**

**Trainer C „Turnen-Fitness-Gesundheit“**

**FORTBILDUNG**  
**„ABENTEUER TURNHALLE“**

**Termin:** 11.12./ 12.12.2010

**Inhalte:** Projekt „Ball – Academie“

„Kinderzirkus“

Hallenbiathlon

**Zielgruppe:**

ÜbungsleiterInnen, interessierte Mitarbeiter in der  
sportlichen Jugendarbeit

**Lehrgangsgebühr:** 35,- € (15 UE)

**Ort:** 92637 Weiden

**Anmeldung:**

bsj Bezirksgeschäftsstelle

Birgit Spangenberg

Kumpfmühler Str. 6

93047 Regensburg

Tel.: 0941/29726-15, Fax: 0941/29726-18

[geschaeftsstelle@bsj-oberpfalz.de](mailto:geschaeftsstelle@bsj-oberpfalz.de) oder

[www.blsv.de](http://www.blsv.de) - Bildung - Qualinet

(Anbieter: bsj-Bezirk Opf.)

**Mit 15 UE kann verlängert werden:**

ÜL-C-Breitensport „Kinder und Jugendliche“ und „Er-  
wachsene und Ältere“,

Trainer-C „Turnen-Fitness-Gesundheit“

## ■ TERMINE Sportkreise

**STEP & WORKOUT 4 ALL –**  
**HANDGERÄTE UND PEZZIBALL (8 UE)**

**Termin:** Samstag, 16. Oktober 2010

**09.00 - 16.00 Uhr**

**Ort:** Weiden, Berufsschulturnhalle am

Stockerhutweg 54

**Inhalt:** Dance Step 4 all, Step Workout, Drums mit

Salsa Move am Pezziball, Workout mit dem

Pezziball

**Lehrgangsleitung/Anmeldung:**

Kerstin Zimmermann, Frauenvertreterin, Sportlehrerin

und Lehrgangsreferentin

Fon: 0921/1679800

Mail: [kerstin\\_zimmermann@web.de](mailto:kerstin_zimmermann@web.de)

**Lehrgangsgebühr:** 20,00 € (halbtags 10,00 €)

**Wichtige Hinweise:**

1. Teilnahme ganz- oder halbtags möglich
2. Bitte Matten, Step und Pezziball mitbringen
3. Der Lehrgang (8 UE) berechtigt zur Verlängerung  
der Lizenz C-Breitensport.

## ■ TERMINE Sportbezirk

**BLSV-WELLNESS-WOCHENENDE**

**Termin:** 12. bis 14. November 2010

**Ort:** Best Western Hotel Sonnenhof in Lam /  
Bayerischer Wald

**Wer:** Frauen, die gerne Sport treiben

**Inhalt:**

- Walking mit Hildegard
- Fuß-Fit mit 3000 Schritten gehen
- Deine Hände... Deine Seele
- Bodybalance mit Erika

**Leistungen:**

- Frühstück nach freier Zeitverfügung
- Halbpension / Candlelight-Dinner / Spezialitäten-  
buffett
- Hotelbar mit Livemusik

**Kosten:** Doppelzimmer 185,- € (Einzelzimmerzu-  
schlag 10,- € pro Nacht)

Sie erhalten rechtzeitig eine Zahlungsaufforderung so-  
wie weitere genauere Infos (Anfahrtsplan) zugesendet.

**Weitere Infos:**

Erika Rathgeb, Bezirksfrauenvertreterin

Tel: 09431/6538

[erika.rathgeb@blsv-oberpfalz.de](mailto:erika.rathgeb@blsv-oberpfalz.de)

**Anmeldung:**

Direkt hier im QualiNet unter  
[www.blsv-oberpfalz.de](http://www.blsv-oberpfalz.de) > Bildung

oder schriftlich an die

BLSV-Bezirksgeschäftsstelle

**Anmeldeschluss: 15.10.2010**

**Herausgeber:**

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Bezirk Oberpfalz, Bezirksvorsitzender

Arnold Lindner

**Redaktion:**

BLSV-Bezirksgeschäftsstelle, Kumpfmühler Straße 6

93047 Regensburg, Tel. 09 41/2 97 26-0,

Fax 09 41/2 97 26-18

e-Mail: [geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de](mailto:geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de)

Homepage: [www.blsv-oberpfalz.de](http://www.blsv-oberpfalz.de)

**Layout:**

H. Marquardt, 93047 Regensburg

Der „Oberpfalz-Sport“ erscheint alle zwei Monate.

**Redaktionsschluss für die Ausgabe 123:**

**01.12.2010**

**Erscheinungstermin: 50. Kalenderwoche 2010**