

Sehr geehrte Vereinsvertreter,
hiermit erhalten Sie den zweiten Newsletter des Jahres 2015, mit dem wir Sie über aktuelle Nachrichten des Landesverbandes für modernen Fünfkampf NRW, sowie Neuigkeiten aus unterschiedlichen Bereichen, u.a. Leistungssport und Jugend, informieren möchten.
Wir wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Newsletters.

Leistungssport

IDM Berlin 15. – 17.05.2015

Bei der diesjährigen Internationalen Deutschen Meisterschaft vom 15. bis zum 17.05. in Berlin zeigten unsere Sportler durchweg gute Leistungen. Mit 1358 Punkten sicherte sich Lena Schöneborn in Berlin ihren sechsten deutschen Meistertitel.

Das es am Ende doch noch knapp vor Ronja Döring 1353 Punkten gereicht hat, verdankt Lena ihrem großen Kampfgeist.

Der Tag hatte für Lena nicht gut begonnen. Nach der ersten Disziplin, dem Reiten, belegte sie nur Rang 20. Danach gelang Lena mit einer starken Fechtleistung der Beginn ihrer Aufholjagd.

Matthias Sandten gelang die Titelverteidigung aus dem Vorjahr leider nicht. Er belegte hinter den beiden Potsdamern Patrick Dogue (1505 Punkte) und Christian Zillekens (1478 Punkte) mit 1465 Punkten den dritten Platz in der nationalen Wertung. Dieser Wettkampf diente als Vorbe-

reitung auf die Weltmeisterschaft am selben Ort Ende Juni.

Lena Schöneborn siegt zum zweiten Mal beim Kremlin-Cup, 17.06.15

Lena Schöneborn hat wenige Wochen vor den Weltmeisterschaften einen wichtigen Prestigeerfolg gefeiert. Die frisch gebackene Deutsche Meisterin setzte sich beim Kremlin-Cup in Moskau knapp vor Sarolta Kovács (Ungarn) und Donata Rimsaite (Russland) durch.

Die letztjährige zweitplatzierte Annika Schleu (Berlin) bewies mit dem sechsten Rang in einem hochklassigen Feld ebenfalls aufsteigende Form. Wie so oft zeigte Lena ihre herausragende Klasse im Fechten: Mit der Bilanz von 17 Siegen aus 23 Kämpfen (260 Punkte) setzte sich die Olympiasiegerin von 2008 an die Spitze des Feldes. Obwohl die 29-Jährige nach mehrwöchiger Krankheitspause noch nicht ganz an ihr Leistungsniveau im Schwimmen anknüpfen konnte (2:22 Minuten) und eine Verweigerung am letzten Reithindernis hinnehmen musste (282 Punkte), blieb sie stets in Schlagdistanz zur Spitze des Feldes.

Als Dritte gestartet überholte Lena im Combined zunächst die Russin Anna Buriak, bevor sie sich nach dem letzten Schießen an der Führenden Kovács vorbeisob. Im Ziel hatte die amtierende Europameisterin vier Sekunden Vorsprung auf die Ungarin und siegte nach 2012 zum zwei-

Termine

09/10.08.2015
Fahrt Europapark

05.09.2015
Beginn Fitnesstrainerausbildung

19.09.2015
Lehrgang „gemeinnützige Vereine als Arbeitgeber“

25.09.2015
Studioleitertreffen Köln

03.10.2015
Beginn Übungsleiterlehrgang Bonn

21.11.2015
Lehrgang „Faszientraining“

Geschäftsstelle

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.

Geschäftsführer
Jens Oellien

Kölustr. 313a
53117 Bonn

Tel.: 0228 / 559 41 17

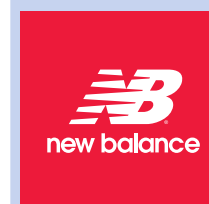
Fax: 0228 / 67 33 33

Email:

jens.oellien@fuenf-nrw.de

Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



ten Mal bei dem hoch dotierten Einladungswettkampf in der russischen Hauptstadt.

WM in Berlin, 29.06. - 05.07.2015

Staffel der Männer

Einen tollen ersten Tag bei der Heim-WM in Berlin erlebte das deutsche Team dank dem Erfolg der Männerstaffel.



Marvin Douge und Alexander Nobis setzten sich gegen internationale Topkonkurrenz durch und konnten sich überraschend die Goldmedaille sichern.

Einzel der Männer

Aus NRW-Sicht ging Matthias Sandten an den Start und begann den Wettkampf sehr gut. Mit einer Schwimmzeit von 2:03,68 schwamm er persönliche Bestzeit und ließ Hoffnung aufs Erreichen des Finales. Im Fechten hingegen lief es gegen starke Konkurrenz schwierig, sodass er als 19ter in das Combined ging. Dort versagte leider die Technik, was bei ihm und auch anderen Startern ein reguläres beenden des Wettkampfes verhinderte.

Im Finale setzte sich der Ukrainer Tymoshchenko vor den Russen Lesun und einen weiteren Ukrainer Fedechko durch.

Staffel der Frauen

Beim Staffelwettbewerb der Damen ging Lena Schöneborn zusammen mit Annika Schleu an den Start. Leider hatten sie große Probleme im Combined und konnten diesen Wettbewerb nur als 6ter abschließen.

Einzel der Frauen

Im Finale gingen zwei deutsche Starterinnen an den Start. Janine Kohlmann (ehemals Neusser SV) zeigte einen ordentlichen Wettkampf und belegte im Endergebnis den 17ten Platz.

Lena Schöneborn hingegen gelang leider kein guter Start in den Wettkampftag. Sie zeigte beim Schwimmen eine für Sie enttäuschende Leistung.

Zum Glück konnte Sie sich fangen und zeigte in der Anschlussdisziplin, dem Fechten, ihre überragenden Fähigkeiten und stellte einen neuen Weltrekord auf. Von 35 Gefechten gewann sie 30 und konnte sich somit auf den 2ten Platz vorarbeiten.

Auch beim Reiten behielt Lena ihre Konzentration und ging als führende ins Combined. Dort spielte sie ihre ganze Erfahrung aus und siegte vor der Chinesin Chen und der Brasilianerin Marques.

Mit diesem Sieg konnte Lena sich auch schon das Olympiaticket für Rio 2016 sichern!

Termine

09/10.08.2015

Fahrt Europapark

05.09.2015

Beginn Fitnesstrainerausbildung

19.09.2015

Lehrgang „gemeinnützige Vereine als Arbeitgeber“

25.09.2015

Studioleitertreffen Köln

03.10.2015

Beginn Übungsleiterlehrgang Bonn

21.11.2015

Lehrgang „Faszientraining“

Geschäftsstelle

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.

Geschäftsführer
Jens Oellien

Kölustr. 313a
53117 Bonn

Tel.: 0228 / 559 41 17

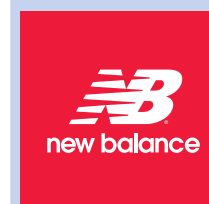
Fax: 0228 / 67 33 33

Email:

jens.oellien@fuenf-nrw.de

Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner





Zu diesem Erfolg gratulieren wir recht herzlich!

Als nächstes Highlight stehen die Europameisterschaften ab dem 17.08. in England, Barth an.

Lehrwesen

Fitnesstrainerausbildung 2015

Am 05.09.2015 startet unsere diesjährige Fitnesstrainerausbildung. Alle hierfür notwendigen Informationen können der **Ausschreibung** entnommen werden.

Das dazugehörige Anmeldeformular steht zudem **hier** für Sie zum Download bereit.

Zudem bieten wir ab 19.09.2015 einen Lehrgang „gemeinnützige Vereine als Arbeitgeber“ sowie ab 21.11. „Faszientraining“ an. Die Ausschreibung hierzu folgt ab dem 27.07.2015. Bei Nachfragen wenden Sie sich bitte an Heinz Huber.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Studiointertreffen 2015 bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheld

Am 28.05.2015 trafen sich 22 Studioleiterinnen und Studioleiter zum landesweiten Treffen im Schnecken-

haus.

Was vom Namen her auf ein kleines, beschauliches Domizil hinweist, entpuppt sich als großartige Lösung für ein modernes Sportzentrum. Aus einer alten Fabrikhalle mit viel Engagement errichtet, bietet dieses Trainingszentrum mittlerweile einer stetig wachsenden Anzahl von Breitensportlern ein Zuhause. Nachdem die Vorsitzende Brigitte Klein und Studioleiterin Bianka Kerwin Studio und Preisstruktur vorgestellt haben, führte die Studioleiterin die Gäste durch das Sportzentrum.

Im zweiten Teil des Treffens stellte die Sportmed AG aus Bitburg ihre Diagnostiksysteme mobeefit und mobeemed vor.



Sportmed ist ab sofort auch Kooperationspartner des Landesverbandes für Modernen Fünfkampf.

Im weiteren Verlauf des Treffens wurden dann aktuelle Themen aus den vereinseigenen Fitnessstudios erörtert. Insbesondere wurde das Angebot zur Kinderbetreuung in den Studios kritisch diskutiert. Das betriebliche Gesundheitsmanagement wird von

Termine

09/10.08.2015
Fahrt Europapark

05.09.2015
Beginn Fitnesstrainerausbildung

19.09.2015
Lehrgang „gemeinnützige Vereine als Arbeitgeber“

25.09.2015
Studiointertreffen Köln

03.10.2015
Beginn Übungsleiterlehrgang Bonn

21.11.2015
Lehrgang „Faszientraining“

Geschäftsstelle

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.

Geschäftsführer
Jens Oellien

Kölnstr. 313a
53117 Bonn

Tel.: 0228 / 559 41 17

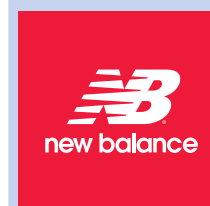
Fax: 0228 / 67 33 33

Email:

jens.oellien@fuenf-nrw.de

Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



allen Studios als Markt der Zukunft betrachtet. Die Aktivitäten und Kenntnisstände sind in den Vereinen aber recht unterschiedlich. Ein weiteres Thema, das die Studios beschäftigt, ist die verlässliche Gerätewartung. Im weiteren Verlauf wurden dann Erfahrungen zu weiteren Messsystemen, u.a. zur Bestimmung der Körperzusammensetzung ausgetauscht.

Das nächste Studioleitertreffen findet am 25.09.2015 als landes- und bundesweites Treffen beim ASV Köln statt.

Erfolgreich durchgeführter Übungsleiterhelferlehrgang im Mai/Juni in Bonn

In Kooperation mit den SSF Bonn hat der Landesverband einen erfolgreichen Übungsleiterlehrgang mit 20 Teilnehmern durchgeführt. Trotz der teilweise weniger spannenden Theorie wurde, insbesondere in den Praxisphasen, viel gelacht, wodurch der Lehrgang allen Teilnehmern viel Spaß gemacht hat.

Jeder schlüpfte während des Lehrgangs einmal in die Rolle des Übungsleiters und führte mit der Gruppe gemeinsam Übungen durch. Für viele war es das erste Mal vor einer Gruppe zu stehen und Anweisungen zu

geben, am Ende der Ausbildung aber machte es niemandem mehr etwas aus. Durch die 10 Hospitationsstunden, welche im Verein oder in der Schule durchgeführt werden müssen, bekommt man langsam eine Routine. Einige der Helfer möchten auch schon in diesem oder im nächsten Jahr ihren Übungsleiterschein machen, um anschließend eine eigene Gruppe selbstständig führen zu können.

Regelmäßig bieten wir an: Übungsleiterhelferlehrgänge von 13-17 Jahre und Übungsleiterlehrgänge ab 16 Jahre.

In den Herbstferien findet ein Übungsleiterlehrgang ab 16 Jahre in Bonn statt

Vom 03. Oktober bis zum 11. Oktober wird in Bonn ein Kompaktlehrgang angeboten. Das Prüfungswochenende findet am 31. Oktober und 01. November statt. Interessenten zu diesem Lehrgang melden sich bei **Anke Tölzer**, damit ihr die entsprechende Ausschreibung und Anmeldung zugeschickt bekommt.

Evtl. wird der erste Lehrgangsabschnitt mit einem Übungsleiterhelferlehrgang vom 03.-05. Oktober 2015 kombiniert. Somit können sich Jugendliche von 13-17 Jahren bei Anke Tölzer auf eine Interessentenliste aufgenommen werden.



Termine

09/10.08.2015
Fahrt Europapark

05.09.2015
Beginn Fitnesstrainerausbildung

19.09.2015
Lehrgang „gemeinnützige Vereine als Arbeitgeber“

25.09.2015
Studioleitertreffen Köln

03.10.2015
Beginn Übungsleiterlehrgang Bonn

21.11.2015
Lehrgang „Faszientraining“

Geschäftsstelle

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.

Geschäftsführer
Jens Oellien

Kölustr. 313a
53117 Bonn

Tel.: 0228 / 559 41 17

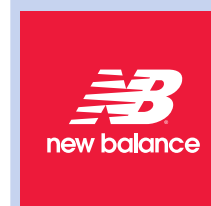
Fax: 0228 / 67 33 33

Email:

jens.oellien@fuenf-nrw.de

Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Jugend

Gründung eines J-Teams im Landesverband für Modernen Fünfkampf

Gerne möchten wir junge, engagierte Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren aus den Mitgliedsverbänden einladen vom 09. bis 10. August 2015 mit uns in den Europa Park nach Rust zu fahren. Diese Veranstaltung soll ein Startschuss für neue Ideen und Aktionen im Bereich des Modernen Fünfkampfes werden. Abfahrt ist am 09.08.15 um 09.30 Uhr in Bonn.

Wir freuen uns über jeden Teilnehmer, der sich über sportliche und außersportliche Jugendarbeit austauschen und gemeinsam etwas für die Mitgliedsvereine des Modernen Fünfkampf organisieren möchte, jeder ist bei uns herzlich willkommen!

In der Teilnehmergebühr von 80 Euro ist die Fahrt ab Bonn, die Unterkunft im Tipidorf mit eigenem Schlafsack sowie Frühstück und 2 maligem Park Eintritt enthalten.

Bei weiteren Fragen steht euch Anke Tölzer (0228/5594114) gerne zur Verfügung.

Wenn Interesse zur Teilnahme besteht, bitten wir um eine kurze Rückmeldung bis zum 17. Juli, damit die Größe der Fahrzeuge entsprechend angepasst werden kann.

Eine schriftliche Anmeldung mit Namen und Geb. der Personen benötigen wir dann bis zum 22. Juli 2015.

Sonstiges

Mindestlohn

Auch das Thema „Mindestlohn“ beschäftigt derzeit viele Sportvereine und Verbände. Hierzu hat der Landessportbund NRW eine Stellungnahme verfasst, welche Sie [hier](#) einsehen können. Dieser Stellungnahme können Sie alle wichtigen Informationen zu diesem Thema entnehmen.

Evtl. bestehende Unklarheiten werden am 19.09.2015 bei unserem Lehrgang „gemeinnützige Vereine als Arbeitgeber“ ausgeräumt.

Führungszeugnis

Von der deutschen Sportjugend des DOSB haben wir weitere Informationen zum Thema „Führungszeugnis“ erhalten.

[Hier](#) finden Sie Erläuterungen von Dr. Michaels Vesper sowie alle wichtigen Informationen zur aktuellen Rechtslage zur Einsichtnahme von erweiterten Führungszeugnissen bei Ehrenamtlichen im Sport. Für mögliche Rückfragen steht Ihnen die deutsche Sportjugend in Frankfurt jederzeit zur Verfügung.

Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

In Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW fand am 17. Juni 2015 im Rahmen des LSB NRW-Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ im me-sportSTUDIO in der Zeit von 10:00-14:00 Uhr ein

Termine

09/10.08.2015
Fahrt Europapark

05.09.2015
Beginn Fitnesstrainerausbildung

19.09.2015
Lehrgang „gemeinnützige Vereine als Arbeitgeber“

25.09.2015
Studioleitertreffen Köln

03.10.2015
Beginn Übungsleiterlehrgang Bonn

21.11.2015
Lehrgang „Faszientraining“

Geschäftsstelle

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.

Geschäftsführer
Jens Oellien

Kölstr. 313a
53117 Bonn

Tel.: 0228 / 559 41 17

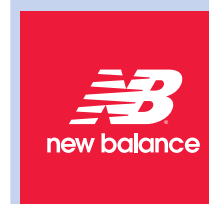
Fax: 0228 / 67 33 33

Email:

jens.oellien@fuenf-nrw.de

Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner



Aktionstag unter dem Motto: „ÄLTER werden in Balance“ statt.

Im Rahmen eines Aktiv-Vortrags von Dipl.-Sportwiss. Alexander Brunner und eines anschließenden Koordinationsstestparcours erfuhren die Teilnehmer an diesem Tag wertvolles Wissen zum Thema Gleichgewichtsfähigkeit, Sturzrisiko und Gleichgewichtstraining.



Unterstützt wurde diese Aktion durch die AOK Gesundheitskasse, die Biber-Apotheke und den Kreissportbund Mettmann.



Impressum

Herausgeber: Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.

Redaktion: Sport-Service-Bonn GmbH

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Termine

09/10.08.2015
Fahrt Europapark

05.09.2015
Beginn Fitnesstrainerausbildung

19.09.2015
Lehrgang „gemeinnützige Vereine als Arbeitgeber“

25.09.2015
Studioleitertreffen Köln

03.10.2015
Beginn Übungsleiterlehrgang Bonn

21.11.2015
Lehrgang „Faszientraining“

Geschäftsstelle

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.

Geschäftsführer
Jens Oellien

Kölustr. 313a
53117 Bonn

Tel.: 0228 / 559 41 17

Fax: 0228 / 67 33 33

Email:

jens.oellien@fuenf-nrw.de

Internet: www.fuenf-nrw.de

Partner

