

Sehr geehrte Vereinsvertreter, liebe Verbandsmitglieder,

hiermit erhalten Sie den zweiten Newsletter des Jahres 2016, mit dem wir Sie über aktuelle Nachrichten des Landesverbandes für modernen Fünfkampf NRW informieren möchten.

Wie immer haben wir unseren Newsletter in unterschiedliche Rubriken aufgeteilt, damit Sie die für Sie interessanten Themenbereiche schnell finden können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Newsletters. Für Nachfragen und Anregungen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

Verbandstag 2016

Schon jetzt möchten wir auf unseren Verbandstag am 10.09.2016 in Bonn hinweisen. Hierfür bitten wir um rechtzeitige Rückmeldung. Einladung und Berichte des Verbandsvorstandes finden Sie [hier](#).

Leistungssport

Olympia 2016

Lena Schöneborn (SSF Bonn) blickt auf eine sehr gute Saison zurück und geht als World Cup Leader zu den Olympischen Spielen von Rio.



Lena konnte zu ihrer beeindruckenden Performance bei den World Cups noch den 3. Platz bei der WM in Moskau im Einzel sowie den 1. Platz in

der Staffel mit Ihrer Partnerin Annika Schleu aus Berlin hinzufügen.

Mit dieser Vorleistung zählt Lena zu einer der Favoriten bei den Olympischen Spielen von Rio. Lena greift aktiv ab dem 18.08. in die Geschehnisse ein. Als anerkennendes Zeichen ist die Nominierung Lenas zur Wahl als Fahnenträgerin zu bewerten. Als eine von fünf Kandidaten stand Sie vor Olympia zur Wahl. Gewonnen hat diese der Tischtennisspieler Timo Boll.

Wir drücken die Daumen!

Jugend

Deutsch-Französisches Jugendwerk

die Deutsche Sportjugend (dsj) organisiert in Kooperation mit dem Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) und mit Unterstützung des Deutsch-Französischen Jugendwerks (DFJW) eine Informationstagung für deutsche und französische Sportvereine vom 14. bis 16. Oktober 2016 in Toulouse / Frankreich.

Nähere Informationen [hier](#).

Bundesweiter Fachkongress Kinder- und Jugendarbeit 2016

Unter dem Motto „Potenziale Erkennen | Zukunft Gestalten“ wird vom 26. bis 28. September 2016 der Bundesweite Fachkongress zur Kinder- und Jugendarbeit an der Technischen Universität Dortmund stattfinden. Er richtet sich an hauptberufliche

Termine

10.09.2016

Verbandstag in Bonn

08.-16.10.2016

**ÜL-C Lehrgang Bonn
(Prüfung 29/30.10.16)**

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



Mitarbeiter/-innen und freiwillig Engagierte der Kinder- und Jugendarbeit, Studierende und Wissenschaftler/-innen, Vertreter/-innen der Institutionen und Organisationen, sowie der Politik und Verwaltung.

Der Fachkongress beginnt am 26.09.2016 um 13:30 Uhr und endet am 28.09. um 13:30 Uhr. Den Eröffnungsvortrag wird Prof. Dr. Thomas Rauschenbach halten.

Die Teilnahme am Kongress ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist allerdings erforderlich und kann seit Mitte Juni über diese [Website](#) erfolgen.

Deutsche Meisterschaft Jugend B im Modernen Fünfkampf in Bonn

Vom 02. - 03. Juli 2016 fanden in Bonn die Deutschen Meisterschaft (DM) Jugend B statt. Ausrichter des Wettkampfes, an dem insgesamt 36 weibliche sowie 22 männliche Jugendliche aus Deutschland und der Schweiz teilnahmen, waren die SSF Bonn.

Als Sportstätten wurden der OFC Bonn (Fechten), der Sportpark Nord (Schwimmen) sowie das Gestüt Aluta (Reiten und Combined) ausgewählt. Durch intensive Vorbereitungen des Veranstalters sowie die guten äußeren Bedingungen war der Wettkampf ein voller Erfolg.

Besonders erfreulich sind die guten Ergebnisse von Mona Laaroussi (6. Platz) sowie Katharina Molkow (7. Platz).

Michael Scharf in seiner Funktion als Präsident des Bundeserverbandes Moderner Fünfkampf hat es sich

nicht nehmen lassen an beiden Wettkampftagen vor Ort zu sein um zum Abschluss der zwei Wettkampftage persönlich auch die Siegerehrung der Athleten vornehmen zu können.

Mit diesem Wettkampfwochenende hat der Fünfkampfstandort Bonn als Stützpunkt des Modernen Fünfkampfes in NRW erneut bewiesen, dass Bonn im Fünfkampf eine zentrale Rolle spielen kann.

Nominierung EM Jugend B

Der Landesverband für Modernen Fünfkampf hat vor kurzem die Nominierungslisten für die Europameisterschaft Jugend B in England erhalten.

Wir sind sehr erfreut, dass 2 Sportlerinnen aus NRW (in diesem Fall Bonn) vom Deutschen Verband nominiert wurden.

Das Mädchenteam setzt sich aus Katharina Molkow, Mona Larrousi aus Bonn, sowie Emma Schönborn und Lena Just aus Berlin zusammen.

Bei den Jungs starten Pele Uibel, Marc Spletzer, Maximilian Schaefer aus Berlin, sowie Hennes Blechschmidt aus Brandenburg.

Wir gratulieren den Athleten und sprechen gleichzeitig den Trainern Dank für die bisherige Arbeit aus und sehen dies auch als eine weitere Bestätigung für den eingeschlagenen Weg.

Quelle: Newsletter SSF-Abteilung moderner Fünfkampf

Elmar Frings Cup Neuss

Am 22.05.2016 fand in Neuss der Elmar Frings Cup statt. Es nahmen 40

Termine

10.09.2016

Verbandstag in Bonn

08.-16.10.2016

**ÜL-C Lehrgang Bonn
(Prüfung 29/30.10.16)**

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



Kinder der Jahrgänge zwischen 2004 bis 2009 teil und zeigten bei Übungen am Stoßkissen, Miniarmbrustschießen, Schwimmen und Laufen beachtliche Leistungen.

Die Ergebnisse können [hier](#) eingesehen werden.

Elmar Frings Cup Wuppertal

Am 25.06.2016 fand in Wuppertal der Elmar Frings Cup statt. Leider war die Teilnehmerzahl etwas geringer. Aber auch hier zeigten die jungen Sportler tolle Leistungen.

Auch hier sind die Ergebnisse [online](#) einsehbar.

Lehrwesen

Functional Movement – Fortbildung geht neue Wege

Insgesamt 15 Trainerinnen und Trainer waren am 2. Juli nach Köln in die Räumlichkeiten von Aerobis gekommen, um mehr über die neuesten Trends im Functional Training zu erfahren.



Cheftrainer Fabien Mpenza vom Systemanbieter Aerobis war sichtlich zufrieden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern: "Normalerweise kom-

men unsere Kunden mehr aus dem kommerziellen Segment. Es war toll mit Leuten zu arbeiten, die an der absoluten Sportbasis unterwegs sind. Die haben ein ausgeprägtes Verständnis für funktionelles Training."

Auch Teilnehmer Alexander Neudank von der SG Langenfeld zeigte sich beeindruckt: „Es ist toll zu erfahren, was wir alles mit einfachen Hilfsmitteln machen können. Für viele Studiomitglieder wird dies ein toller Anreiz werden. Wir freuen uns schon jetzt auf die Aeroslings, die wir nach unserer Studioerweiterung einsetzen werden.“

Der Verband geht mit diesen Kooperationen einen neuen Weg: "Wir haben keine Berührungsängste mit dem kommerziellen Markt", so Heinz Huber. „Ganz im Gegenteil schätzen wir und auch die Hersteller die Synergieeffekte, die durch solche Kooperationen gelebt werden können“.



Sicherlich wird dieser Workshop nicht der letzte mit einem Hersteller von Fitnessgeräten und Systemlösungen sein.

Termine

10.09.2016

Verbandstag in Bonn

08.-16.10.2016

**ÜL-C Lehrgang Bonn
(Prüfung 29/30.10.16)**

Geschäftsstelle

Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V.

Geschäftsführer
Jens Oellien

KölInstr. 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



Studiverlei trafen sich zum Austausch in Ratingen

Ralf Sombrowski, ehemaliger Studiverlei und heutiger Vorstand beim TV Ratingen, begrüßte am 16. Juni über zwanzig Studiverleierinnen und Studiverleier aus NRW zum Frühjahrsstreffen in Ratingen. Nach einer kurzen Einführung stellte Serkan Sayki das Beweglichkeitskonzept von fle-xx vor. Er verdeutlichte mit seiner Präsentation die Bedeutung eines gezielten Beweglichkeitstrainings zum Abbau von Muskelverkürzungen, die oftmals Ursache für Bewegungseinschränkungen und Schmerzen sind.

Im anschließenden Erfahrungsaustausch ging es im Schwerpunkt um funktionelles Training im Outdoor-Bereich, um die Integration von Flüchtlingen im Vereins- und Studioalltag sowie um Fluktuationsraten in den vereinseigenen Studios. Die Bandbreite der Fluktuation ist dabei sehr groß. Nach einer intensiv geführten Diskussion über die Gründe besonders hoher Fluktuation besuchten die Gäste dann die beiden Studios des TV Ratingen.



Inhouseschulung bei der SG Kaarst

Alexander Stäuber war eigens aus Chemnitz für den Verband angereist, um in Kaarst eine Inhouseschulung zum Thema Faszientraining durchzuführen. Andreas Warnt von der SG Kaarst war vollends begeistert: „Super Aufbau des workshops und eine tolle Vermittlung der wichtigsten Fakten zum Faszientraining“, war das Resümee nach der Veranstaltung.

„Inhouseschulungen zu spezifischen Themen werden immer beliebter“, so Martin Bock von der SG Langenfeld. „Vereine können so ihre spezifischen Bedarfe abdecken und die Lizenzen der Übungsleiter verlängern“, erläutert Verbandsgeschäftsführer Jens Oellien. „Wir gehen damit den Weg der kurzen Wege im Sinne der Vereine“, erklärt Oellien weiter.

Vereine, die Bedarf an spezifischen Themen haben, können sich hierzu direkt an den Ausbildungsverantwortlichen **Heinz Huber** wenden.

Ausbildung zum Fitnesstrainer

Die diesjährige Ausbildung zur Fitnesstrainerin / zum Fitnesstrainer findet im Zeitraum 10.09. – 11.12.2016 an den Standorten Hilden, Langenfeld und Uerdingen statt. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat bzw. die Übungsleiter B Lizenz Fitnesstrainer.

Termine

10.09.2016

Verbandstag in Bonn

08.-16.10.2016

**ÜL-C Lehrgang Bonn
(Prüfung 29/30.10.16)**

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



Übungsleiter C Ausbildung in Bonn

Im Zeitraum 08. – 16.10.2016 (Herbstferien) findet die Kompaktphase der Übungsleiter C Ausbildung in Bonn statt. Das Prüfungswochenende findet am 29. Und 30.10.2016 in Bonn statt.

Sonstiges

Stellungnahme des Landessportbund NRW zum Thema „sozialversicherungsrechtliche Beurteilung von Übungsleitern“

Diesem Newsletter beigelegt senden wir Ihnen ein Schreiben des LSB NRW zum oben genannten Thema mit der Bitte um Kenntnisnahme.

Für gezielte Nachfragen zu diesem Thema steht der LSB seinen Mitgliedsvereinen zur Verfügung.

Ulysse Trophy 2016 in Mentana

Vom 24. – 27.06.2016 reisten 13 Fünfkämpfer aus Bonn, darunter insgesamt 10 Kaderathleten, mit Trainer Kersten Palmer zur Coppa Giovanile del Mediterraneo nach Italien.



Leo Friederich (2006) als jüngster Sportler der Bonner Delegation, startete

in der Jugend E und erzielte nach der ein oder anderen Schwierigkeit am Schießstand den vierten Platz.

In der Jugend D ging neben Finia Friederich (2005) auch Tom Clemens (2004) an den Start.

Finia erzielte mit 1:17,76 eine persönliche Bestzeit über 100m Freistil und überzeugte mit einer guten Laufleistung. Aufgrund fehlender Routine lief das Schießen allerdings nicht immer reibungslos und schlug somit zeitlich ordentlich zu Buche, sodass sie letztendlich den 10. Platz belegte.

Mit einer starken Schwimm- (1:11,29) und Laufleistung, jedoch auch einigen Einbußen am Schießstand, konnte Tom sich am Ende des Tages einen der begehrten Treppchenplätze (Platz 3) sichern.

Marlene Böhm (2003), Alexandra Sudermann (2003), Judith Rippin (2003), Timon Levai (2003), Mona Laaroussi (2002), Smilla Maier (2002), Lucca Josephine Kost (2002), Mira Pazic (2002), Katya Simonov (2001) und Katharina Molkow (2001) starteten in der Jugend B.

Nach dem Schwimmen führend, startete Mona als Erste im Combined. In der Endabrechnung musste sie jedoch vier Mitstreitern den Vorrang lassen. Sie erreichte Platz 5.

Das Mittelfeld wurde von den Athletinnen Judith (10), Katharina (17), Smilla (21), Marlene (24), Alexandra (26), Katya (28), Lucca (30), Mira (32) bestärkt.

Timon startete mit einer Zeitverzögerung von 25 sec. ins Combined. Nach der Abrechnung konnte er seinen

Termine

10.09.2016

Verbandstag in Bonn

08.-16.10.2016

**ÜL-C Lehrgang Bonn
(Prüfung 29/30.10.16)**

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



nach dem Schwimmen erzielten Platz 19 in der männlichen Jugend B gut verteidigen.

Auf den spannenden ersten Tag folgte am Sonntag mit dem Staffeltwettkampf, bei dem der bzw. die jeweilige Partner/In zugelost wurde, der Abschluss des Wettkampfes.

Für Mira Pazic und ihren Partner Enzo Rivadeo (ESP) reichte es hierbei am Ende für Platz 2!

Im Anschluss an den Staffeltwettkampf wurden noch die Lasergames in den Jahrgängen ausgetragen.

In der Maximalzeit von 50 sec. mussten in der Jugend B so schnell wie möglich fünf Treffer gelandet werden. In der Jugend C waren es 4 Treffer. Hier traten auch Marlene, Alexandra, Mona, Smilla, Lucca, Katya, Katharina, Mira, Judith und Timon. Durch die Wettkampfleitung wurde in jedem Durchgang die Anzahl der ausscheidenden Athleten neu definiert. Das starke Teilnehmerfeld machte es unseren Athleten nicht leicht. Im Finale konnte Judith jedoch als zweite die vier Treffer landen und verabschiedete sich somit mit Platz 2 aus dem Wettkampf.

Insgesamt war es eine sehr lehrreiche Wettkampffahrt, mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen für alle Beteiligten.

Quelle: Newsletter SSF-Abteilung moderner Fünfkampf

Benchmarking Rehasport

Michael Wolf vom SC Bayer Uerdingen führt im Rahmen seiner Masterarbeit eine Erhebung von Basis-, Begeisterungs- und Leistungsfaktoren

zugunsten einer zielgerichteten Adressierung von Werbemaßnahmen eines Fitnessstudios für die Zielgruppe Rehabilitationssportteilnehmer durch. Prinzipiell geht es dabei um das Dilemma, dass Rehabilitationssportler zu Beginn der Verordnung aufgrund ihrer Beschwerden die Notwendigkeit sehen um sich zu bewegen. Zum Ende der Verordnung erhält die Notwendigkeit oft durch die erfolgreiche Schmerzreduzierung eine geringere Bedeutung. Somit erscheinen Anschlussangebote, die mit Kosten verbunden sind, weniger attraktiv und erscheinen. Dadurch wiederum wird es für den Studiobetreiber schwieriger, den aus Vereinssicht eigentlichen Nutzen des Rehabilitationssports, des Mitgliedergewinns, in die Tat umzusetzen.

Und genau dort soll die Untersuchung Ansatzpunkte, durch eine Befragung der Teilnehmer, Experteninterviews und dem Benchmarking hervorbringen.

Wir bitten alle interessierten Vereine an der Befragung teilzunehmen. Der Fragebogen ist als Download auf [unserer Homepage](#) abrufbar. Ausgefüllte Fragebögen können direkt an **Michael Wolf** gesendet werden. Die Ergebnisse können, wenn gewünscht, zur Verfügung gestellt werden, so dass wir alle teilnehmenden Vereine/Studios davon profitieren können.

Bewegt ÄLTER werden in NRW

Für die Fachtagung des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ vom 26. bis 28. August im Sport- und

Termine

10.09.2016

Verbandstag in Bonn

08.-16.10.2016

**ÜL-C Lehrgang Bonn
(Prüfung 29/30.10.16)**

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



Tageszentrum Hachen ist die Teilnahme von Tagesgästen weiterhin möglich. Die Teilnehmer erwartet ein spannendes Programm u. a. mit Workshops und Fachforen. Die Workshops reichen von „Tanz und Koordination“ über „Faszientraining“ bis hin zu „Training mit kleinem Budget“. Angekündigt hat sich auch Programmbotschafter und ehemaliger Vizekanzler, Franz Müntefering.

Die Ausschreibung finden Sie [hier](#).

Internationaler Masterswettkampf vom 20.-22.05.2016 in Neuss

Teilnehmer aus sechs Nationen hatten sich vom 20. bis 22. Mai in Neuss zur internationalen NRW Meisterschaft im Modernen Fünfkampf der Masters zusammengefunden, um gemeinsam Sport zu treiben, aber auch alte Erinnerungen und Erfahrungen auszutauschen.

Gestartet wurde am Freitagnachmittag mit dem Schießen. Anschließend stand das Schwimmen auf dem Programm. In beiden Disziplinen erzielten die disziplinbesten Spitzenergebnisse. So standen im Schießen mit der Luftpistole sowohl bei den Damen als auch bei den Herren 176 Ringe als die besten Ergebnisse in den Siegerlisten. Im Schwimmen wurden für 100m 1:14,2 Min und über 50m 33,2 Sek. als schnellste Zeiten gestoppt.

Spannend, kameradschaftlich aber engagiert kämpfend, verlief das Fechten am Samstag, bevor es zur Reitanlage ging. Beim Fechten dominierten die Sportler über 60 eindeutig das Teilnehmerfeld. Beim Reiten sorgte ein fair, aber raffiniert aufgebauter

Parcours für die nötige Spannung und Differenzierung.

Der abschließende Geländelauf nutzte jeden Hügel auf dem ehemaligen Freibadgelände und verlangte eine clevere Laufeinteilung. Bei der abschließenden Siegesfeier wurden so manche Anekdoten der gemeinsam erlebten Wettkampftage ausgetauscht und sich für die kommenden nächsten Masterswettkämpfe verabredet.

Hier die [Ergebnisliste](#).

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

10.09.2016

Verbandstag in Bonn

08.-16.10.2016

**ÜL-C Lehrgang Bonn
(Prüfung 29/30.10.16)**

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

