



### Termine Aus- und Fortbildung / Lizenzverlängerung

#### L 6 /17: Demokratie im Sport, Sportpsychologie

29. / 30. September 2017

Freitag: 17.00 – ca. 21.00 Uhr

Samstag: 9.00 – ca. 15.30 Uhr

#### F 7 /17: Akutversorgung von Sportverletzungen

20. / 21. Oktober 2017

Freitag: 17.00 – ca. 21.00 Uhr

Samstag: 9.00 – ca. 15.30 Uhr

Die ersten Minuten nach einer Verletzung können entscheiden, wie lange der Sportler verletzt pausieren muss. Für eine möglichst kurze Verletzungspause ist es außerordentlich wichtig, eine entsprechende Erstversorgung durchzuführen.

#### Themen:

- Physiologischer Prozess der Heilungsphasen nach Verletzungen
- Grundsätze der Erstversorgung
- Inhalte Notfallkoffer
- Vorgehensweise bei Verletzung an Beispielen
- Verbandslehre / Tapeanlagen
- Wirkungsweise des funktionellen Tapens, verschiedene Anlagetechniken
- Einsatzmöglichkeiten des Therapie - Flossings im Sport



#### Referent:

Robin Bauer

Physiotherapeut der Nationalmannschaft Kanu Slalom U23,

Physiotherapeut des Ringervereins Thalheim,

Bachelor of Science i.A., Dozent.

### Stützpunktberatungen – Vereine

Die diesjährigen Herbstberatungen werden voraussichtlich an folgenden Terminen stattfinden:

- |            |                            |
|------------|----------------------------|
| Montag     | 13. November in Plauen     |
| Dienstag   | 14. November in Oelsnitz   |
| Donnerstag | 16. November in Lengenfeld |
| Dienstag   | 21. November in Auerbach   |
- Die Einladungen dazu erfolgen im Oktober.



### **KSB Vogtland als Einsatzstelle für Freiwilliges Soziales Jahr im Sport**

Seit dem 1. September verstärkt Pascal Mattke aus Plauen in dieser Form das Team des Kreissportbundes Vogtland.

Pascal, 18 Jahre alt, hat in diesem Jahr sein Abitur am Diesterweg Gymnasium erfolgreich abgeschlossen. Das FSJ-Jahr will er nutzen, um einen Einblick in die Sportstrukturen zu erhalten, sich weiter zu bilden und um Erfahrungen zu sammeln. In seiner Freizeit spielt Pascal aktiv für den Verein Fortuna Plauen Fußball und ist gleichzeitig Übungsleiter für die F-Jugend des Vereins.



### **Joker im Ehrenamt**

Wir gratulieren unseren diesjährigen Jokern im Ehrenamt ganz herzlich zur Auszeichnung. Alle Sportfreunde sind langjährige, engagierte Funktionäre in ihren Sportvereinen.

Lothar Sachs	Sportgemeinschaft Tobertitz
Birgit Heidemüller	TSV „Vorwärts“ Mylau
Uwe Beranek	SG Stahlbau Plauen
Iven Wunderlich	SV 04 Plauen-Oberlosa – Sportjugend



### **Rückblick – Kindertagesportfest der Sportjugend Vogtland**

Am 17. August 2017 fand im Freibad Haselbrunn die große FLIZZY Kindersportabzeichen Veranstaltung statt.

An diesem Tag trafen sich sieben Kindertageseinrichtungen mit über 140 Kindern aus Plauen, um das Sächsische Kindersportabzeichen „Flizzy“ abzulegen. Von 9 bis 12 Uhr hieß es „Sport Frei“! An sieben Stationen mussten die Kinder unter anderem Balancieren, Zielwerfen oder den Purzelbaum vorturnen. Dank einer Kooperation mit dem Berufsschulzentrum „Anne Frank“ Plauen unterstützte eine Erzieherklasse tatkräftig diese Veranstaltung.



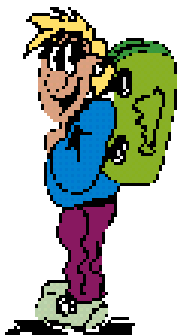
Neben den sportlichen Stationen konnten sich die teilnehmenden Kinder bei der Krankenkasse IKK Classic über das Thema gesunde Ernährung informieren. Jede Menge Spaß bot aber auch die Hüpfburg der Volksbank Vogtland. An dieser Stelle geht auch ein Dankeschön an den VFC Plauen e.V. und die Freizeitanlagen Plauen GmbH.

Gern unterstützt die Sportjugend Vogtland auch euren Sportverein bei der Durchführung und Abnahme des Kindersportabzeichens „FLIZZY“. Ab November haben wir wieder freie Kapazitäten. Wir freuen uns auf euch!



### **Seniorensportwoche vom 18.09.-24.09.2017**

Wir laden gemeinsam mit unseren Vereinen und dem Vogtländischen Wanderverband alle Junggebliebenen zur Seniorensportwoche ein. In der Ausschreibung auf unsere Homepage <http://bit.ly/2iZRYKp> sind die Vereine mit ihren Trainingszeiten und Trainingsorten zu finden, die Ihre Angebote als Schnuppertraining und Mitmachangebote öffnen.



Die 21. Vogtländische Seniorenwanderung findet am 21.09.2017 „Rund um Oelsnitz“ statt. Start und Ziel ist die Vogtlandsporthalle, A.-Damaschke-Straße 55 A, 08606 Oelsnitz. Start ist 9.00 Uhr, gewandert werden 6-8 und 14-16 km. Die Startgebühr beträgt 4 €. In der Gebühr ist die Verpflegung auf der Strecke und die Urkunde enthalten.

Am Ziel der Wanderung ist ein kostenpflichtiges Verpflegungsangebot organisiert.

Neben der Wanderung gibt es ab 12.00 Uhr noch weitere Mitmach- und Sportangebote:

Laser-Power-Schießen, Leitergolf, Torwandschießen, Maxi-Badminton oder verschiedene Gesundheitsmitmachangebote

**Meldetermin ist der 8. September!**



### **Deutsches Sportabzeichen**

Ebenfalls am 21.09.2017 können fitte Senioren in der Zeit von 12.00 – 15.00 Uhr das Deutsche Sportabzeichen im Stadion Oelsnitz (neben der Turnhalle) ablegen. Der Schwimmnachweis muss vorgelegt oder zu einem späteren Zeitpunkt nachgereicht werden.

Kosten für die Nadel und die Urkunde betragen 5 €.

Angeboten werden: 3000 m Lauf  
Medizinball 2 kg oder Standweitsprung  
50 m / 30 m  
Weitsprung



### **Deutsches Laufabzeichen**

Für die sportbegeisterte Generation 50+ wird am 22.09.2017 das Deutsche Laufabzeichen in Reichenbach, im Stadion am Wasserturm angeboten.

In der Zeit von 9.30 – 11.30 Uhr kann man 15, 30, 60, 90 oder 120 Minuten laufen - ohne Pause in beliebigem Tempo.

Die Startgebühr beträgt 2 €, dafür gibt es einen Nachweis.

Kreissportbund Vogtland e.V.

**Redaktion/Bildnachweise:** KSB Vogtland e. V., Schenkendorfstraße 14, 08525 Plauen,  
Tel.: 03741 40411-0

Fax: 03741 404 11 11

Kommentare/Infos an: [info@ksb-vogtland.de](mailto:info@ksb-vogtland.de)

Weitere Infos unter: [www.ksb-vogtland.de](http://www.ksb-vogtland.de)



[www.facebook.com/ksb.vogtland](https://www.facebook.com/ksb.vogtland)