

Die Sportabzeichen-Saison beginnt wieder. Die genauen Zeiten sind der Tagespresse zu entnehmen. Informationen über die Wettbewerbe, Disziplinen und Anforderungen können über die Internet-Adresse des Sportabzeichen-Wettbewerbs abgerufen werden.

Wir rufen die Übungsleiter auf, alle Teilnehmer der Sportgruppen und Abteilungen auf die TSV-Mitgliedschaft zu prüfen und entsprechend Beitrittsformulare auszuhändigen.

Auf Ihre / eure Unterstützung hoffen

Martin Blaser - Roland Menz - Gerd Sturm

Erste-Hilfe-Kurs

für Übungsleiter u. Helfer



Termin: 12./13. Oktober 2012
Fr 19.00 – 21.00Uhr / Sa 08.30 – 16.30Uhr
DRK Bad Saulgau 8 Doppelstunden
Die Kosten für diesen angebotenen Erste-Hilfe-Kurs werden vom TSV übernommen
Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle
Tel. 07581/537970
E-Mail mail@tsv-badsaulgau.de

Wissenswertes

Hände weg von Schmerzmitteln beim Sport

Für viele Profi- und Freizeitsportler ist der Griff zur Schmerztablette eine Selbstverständlichkeit geworden.

Sie nehmen vorbeugend Schmerzmittel ein, um eventuell auftretende Schmerzen zu bekämpfen. Das gilt insbesondere vor Wettkämpfen, wenn durch die Belastung Gelenkschmerzen zu befürchten sind.

Beim Laufen beispielsweise erhöhen die Schmerzmittel die Durchlässigkeit des Magen-Darm-Traktes für Bakteriengifte. Das kann unter Umständen zu Blutungen führen - unter anderem in den Nieren. Weitere Folgen: Krämpfe, Durchfälle, Blutarmut.

Auch rezeptfreie Schmerzsalben sind nicht risikofrei: Vor der bedenkenlosen Verwendung warnte soeben die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA: Die äußere Anwendung von Diclofenac, das gern bei leichten Sportverletzungen wie Zerrungen und Prellungen verwendet wird, könne zu schweren Leberschäden führen.

[Welt online](#) [Uni Erlangen-Nürnberg](#)

Termine

Aus- und Fortbildung

Regeneration und Gesundheitssport

Termin: Mo 18.06. - Mi 20.06.
Ort: Landessportschule Albstadt
[Info](#)

Bewegung und denken mit Kindern

Termin: Do 21.06. - Fr 22.06.
Ort: Sportschule Ruit
[Info](#)

Nervensägen, Störenfriede...

Termin: Fr 22.06. - So 24.06.
Ort: Landessportschule Albstadt
[Info](#)

ÜL B "Sport in der Prävention"

Grundlehrgang: Mo 02.07. - Fr 06.07.
Prüfungslehrgang: Mo 08.10. - Fr 12.10.
Ort: Landessportschule Albstadt
[Info](#)

JuniorAssistent

Teil 1: Fr 20.07. - So 22.07.
Teil 2: Fr 14.09. - So 20.09.
Ort: Landessportschule Albstadt
Teilnehmer: Jugendliche von 12 bis 15
Beide Lehrgangsabschnitte sind zu belegen.
[Info](#)

Interessante links

Sportabzeichen

Der Grundgedanke des Deutschen Sportabzeichens ist es, in fünf Leistungsgruppen die motorischen Grundlagen wie Ausdauer, Schnell- und Sprungkraft sowie Schnelligkeit zu prüfen. Aus jeder der fünf Leistungsgruppen muss eine Übung erfolgreich absolviert werden.



[Anforderungen](#)

Foto- und Geschichtenwettbewerb "100 Jahre Sportabzeichen"
Ab dem 1. Mai 2012 kann man mit Fotos oder Geschichten am Jubiläumswettbewerb des Deutschen Sportabzeichens teilnehmen. Zu gewinnen gibt es spektakuläre Aktivpreise, die es nirgends zu kaufen gibt.
www.dosb.de/?id=14499

MACH MIT UND GEWINNE
DEUTSCHES SPORT-
ABZEICHEN 2012



www.kinderplussport.de/Gewinnspiel.aspx

Zeugnis

Der TSV stellt allen Jugendlichen, die sich im Sport engagieren, jederzeit eine Bescheinigung oder ein Zeugnis aus. Für Bewerbungen zum Studium, Schule oder Arbeitsplatz eine wertvolle Hilfe. Anfragen an die TSV Geschäftsstelle

Beiblatt zum Zeugnis

In Baden-Württemberg besteht die Möglichkeit, eine Bescheinigung über außerschulisches ehrenamtliches Engagement in die Zeugnismappe aufzunehmen. Jede herausgehobene ehrenamtliche Tätigkeit bei Anträgen auf bevorzugte Berücksichtigung des ersten Studienortwunsches wird in die Entscheidung der ZVS einbezogen.

Weitere [Info](#)

Kooperation

Kindergarten & Verein

Um langfristig Kinder zu einem bewegungsfreudigen Alltag und zu lebenslangem Bewegen, Sport und Sporttreiben hinzuführen, unterstützt der WLSB im Kindergartenjahr 2012/2013 das Sonderprojekt Kooperation Kindergarten & Sportverein mit finanziellen Zuschüssen. Dies gilt auch für Kindertageseinrichtungen.

Antragsschluss : 15. Juni 2012.
Bei der Kooperation Kindergarten / Sportverein handelt es sich um ein Sonderprojekt, welches jedes Jahr aufs neue überprüft und bewilligt werden muss.

[Info](#) [Ausschreibung und Antrag](#)

Buchempfehlung

Optimale Sporternährung
Wolfgang Friedrich

Grundlagen für Leistung und Fitness im Sport

Das Buch richtet sich an Breiten- und Leistungssportler, Ernährungs- und Sportwissenschaftler, Ernährungsberater sowie Trainer und alle, die durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Verbindung mit Sport ein gesünderes Lebensgefühl anstreben.

