



## Tennisclub Ostbevern e.V.

Tennisclub Ostbevern e.V., Westbeverner Straße 33, 48346 Ostbevern

An alle  
Mitglieder des TCO

Mitglied im Westfälischen  
Tennis-Verband (WTV).

1. Vorsitzender:

Peter Börsch

Orff-Straße 26,

48346 Ostbevern,

Telefon: 02532/963402

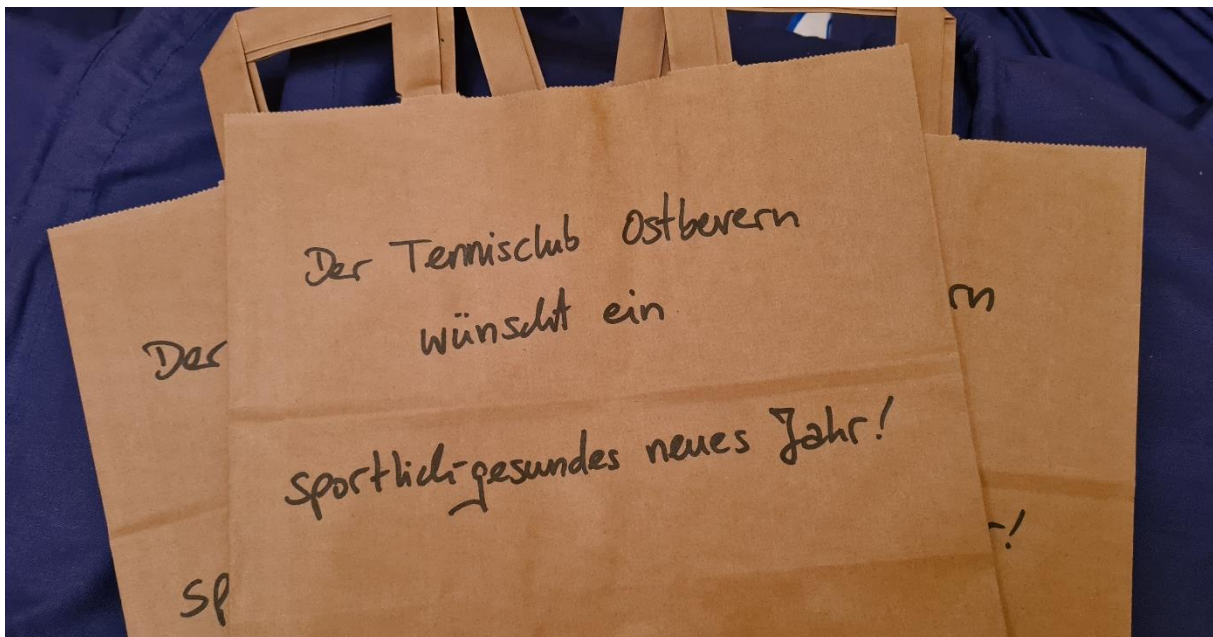
E-Mail: p.boersch@tennisclub-  
ostbevern.de

Ostbevern, 12.01.2021

**Mitgliederinformation 1/2021**

### **Bewegung aus der Tüte**

### **Der TCO bringt Familien und Kinder in Bewegung**





**Tennisclub  
Ostbevern e.V.**

## **Liebe Familien, Eltern und Kinder,**

leider können wir zu Beginn dieses Jahres die Zeit nicht gemeinsam in der Tennishalle auf dem Tennisplatz verbringen.

Die aktuellen Einschränkungen im Sportbetrieb sind weder leicht für die Sportvereine noch für ihre Mitglieder. Als Teil der **Initiative #trotzdemSPORT** möchte die Sportjugend NRW, eine Tochterorganisation des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, die Sportvereine darin unterstützen, auch bei den jüngsten Vereinsmitgliedern und deren Familien präsent zu bleiben. Daher fördert die Sportjugend NRW Neujahrstüten für Sportvereine in diesem Jahr mit einem Zuschuss! Dies ermöglicht uns, Euch, den 6- bis 12-Jährigen, eine kleine Aufmerksamkeit austeilern zu können: Wir haben Euch eine „Bewegungstüte“ gepackt, die ihr am **kommenden Samstag, dem 16.01.2021 im Zeitraum von 11 bis 14 Uhr auf unserer TCO-Außen-Platzanlage** – vielleicht im Rahmen eines Spaziergangs oder einer kleinen Fahrradtour – abholen könnt. Die Verteilung erfolgt selbstverständlich Corona-konform! **Bitte vergesst Eure Mund-Nasen-Schutzmasken nicht!** Ihr kommt dadurch in den Genuss einer bisher einmaligen und prall gefüllten TCO-Neujahrstüte! **Es lohnt sich!!**

## **Für alle TCO-Mitglieder der Jahrgänge 2008 bis 2015: eine „Neujahrstüte“ geschenkt und kostenlos!**

Neben gesunden Bio-Leckereien und einer Vielzahl an Überraschungen in der Neujahrstüte, findet Ihr bereits eine Spielesammlung im Anhang dieser Mail. Die Bewegungsideen für drinnen und draußen, Spielvorschläge, Mal- und Bastelideen sind besonders für Kinder im Kita- und Grundschulalter geeignet. Die anhängende Linksammlung ist auch für die älteren Jahrgänge sportlich interessant. Erprobt die Spiele in der Familie, erfindet neue Varianten – und vor allem: **bewegt Euch und habt Spaß!**

Seite 2 von 5

**Tennisclub Ostbevern e.V.**

Westbeverner Str. 33, 48346 Ostbevern • [www.tennisclub-ostbevern.de](http://www.tennisclub-ostbevern.de) • [info@tennisclub-ostbevern.de](mailto:info@tennisclub-ostbevern.de) • Telefon 02532/76 06  
Sparkasse Münsterland Ost, DE81 4005 0150 0005 0270 81 • Vereinigte Volksbank Münster eG, DE19 4016 0050 7801 9350 00



**Tennisclub  
Ostbevern e.V.**

### **An alle TCO-Mitglieder,**

auch Euch wollen wir eine Freude bereiten, indem wir auch Euch den ersten offiziellen, **umweltfreundlichen TCO-Baumwoll-Sportbeutel in limitierter Auflage**, der nicht nur zum Turnen, sondern auch als Schuhbeutel, als Einkaufstasche, für Tennisbälle oder anders genutzt werden kann, für den **Selbstkostenpreis von 5,- €** anbieten möchten. Auch wenn dieser nicht mit den Überraschungen für die U12-Kinder gefüllt sein kann (aus finanziellen wie auch aus organisatorischen Gründen), lohnt sich ein Erwerb definitiv – natürlich ist der Beutel auch als Geschenk hervorragend geeignet! Unser Verkauf erfolgt ebenfalls zu den oben genannten Zeiten am Samstag – allerdings nur solange der Vorrat reicht...! 😊

## **Für alle TCO-Vereinsmitglieder: umweltfreundlicher Sportbeutel im TCO-Design für je 5 €!**

Der Tennisclub Ostbevern wünscht Euch einen sportlich-gesunden Start ins neue Jahr 2021 und freut sich auf ein Wiedersehen am Samstag auf der TCO-Anlage.

### ***Bleibt gesund und sportlich!***

Euer Vorstand des TCO

### **Anhang:**

- Linksammlung „Bewegungsideen“
- Spielesammlungsbrochure mit ausgewählten Spielvorschlägen, Mal- und Bastelideen



## **Linksammlung „Bewegungsideen“**

(Bewegung, Spiel u. Sport in Zeiten von Corona  
unter besonderer Berücksichtigung des Seilspringens 😊)

### **Bewegungsideen für Zuhause**

<https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise.html>

- einfache und kreative Bewegungsideen aus verschiedenen Sportbereichen

### **„Auszeit in der Hauszeit“**

<https://www.uni-muenster.de/MyHealth/bewegung/auszeitinderhauszeit/index.html>

- „aktiven Pausengestaltung“: Lockerungs- und Dehnübungen

### **Sportvideos für Zuhause und Bewegungsideen: Best Practice**

<https://www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-gesund-bleiben-in-nrw/zusammenruecken-mal-anders>

- Auswahl von Online-Sportangeboten der Vereine aus NRW durch den Landessportbund

### **Kibaz – Kinderbewegungsabzeichen der Sportjugend Nordrhein-Westfalen**

<https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-kinder/kinderbewegungsabzeichen>

- Bewegungsideen (insbesondere für Kindergarten- und Grundschulkindern)

### **Sportabzeichen-Leistungsanforderungen**

<https://www.deutsches-sportabzeichen.de/>

- Geschlecht und Geburtsjahr angeben, „Ohne Registrierung fortfahren“

### **Videos zum Seilspringen**

<https://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien#akkordeon-3782>

- Hinweise und Handreichungen zur Umsetzung von Turnübungen und zum Seilspringen
  - Videos zum Seilspringen
    - Grundsprung, Laufschrift, Kreuzdurchschlag, Doppeldurchschlag usw.

### **Rope Skipping Tutorial**

[https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q&feature=emb_logo)

- Seilspring-Technik und -Übungen (einfach und fortgeschritten)



## Hinweise zum Seilspringen



Quelle Abbildung: Online unter <https://padlet.com/dirkoertker/h7cb387ajgob> (Abruf: 10.01.2021)