



Journal

01/2019

... auch auf unserer Homepage unter DOWNLOADS

Postanschrift:

Breitensportverein Lehndorf e.V.
Hannoversche Straße 9c, 38116 Braunschweig

Tel.: 0531-2507706

Email: vorstand@breitensportverein-lehndorf.de

Homepage: www.breitensportverein-lehndorf.de

Vorsitzender: Ullrich Hammer, Tel. 0531-2507706
Hannoversche Straße 9c, 38116 Braunschweig
hammer@breitensportverein-lehndorf.de

Stellvertr. Vorsitzender: Friedhelm Brandt, Tel. 0531-500233
Frankenstraße 12L, 38116 Braunschweig
brandt@breitensportverein-lehndorf.de

Stellvertr. Vorsitzender: Werner Lahrsow, Tel. 0531-576764
Spinnerstraße 36, 38114 Braunschweig
lahrsow@breitensportverein-lehndorf.de

Schatzmeister: Peter Körner, Tel. 0531-506817
Glanweg 1, 38120 Braunschweig
koerner@breitensportverein-lehndorf.de

Schriftführerin: Franziska Faulhaber, Tel. 05302-9037305
Austraße 27, 38159 Vechelde
faulhaber@breitensportverein-lehndorf.de



Einladung zur Mitgliederversammlung 2019

Dienstag, **12. März 2019**, um **19:30 Uhr**

Hotel Heyer, Hannoversche Str. 1, 38116 Braunschweig

Lt. §8 unserer Satzung laden wir zur Mitgliederversammlung ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Feststellen der Anzahl der Stimmberechtigten
3. Bei Bedarf: Verlesen des Protokolls der Mitgliederversammlung 2018
4. Bericht des Vorstandes
5. Aussprache zum Bericht
6. Bericht des Schatzmeisters
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastungen
 - a.) des Schatzmeisters
 - b.) des geschäftsführenden Vorstandes
9. Ehrungen für 10-jährige Mitgliedschaft
10. Wahl einer Kassenprüferin / eines Kassenprüfers
11. Genehmigung des Haushaltsvoranschlages 2019
12. Anträge (**siehe Anhang**; weitere Anträge können bis zum 19.2.2019 beim geschäftsführenden Vorstand eingereicht werden!)
13. Verschiedenes

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen!

Mit sportlichem Gruß

Der Vorstand

Antrag des Vorstandes auf Ergänzung der Satzung bzgl. der Datenschutzgrundverordnung

Der Vorstand stellt auf der Mitgliederversammlung den Antrag die Vereinssatzung um den folgenden Paragraphen (§17) zum Datenschutz zu ergänzen:

§ 17 Datenschutz

1. Zur Erfüllung der Zwecke und Aufgaben des Vereins werden unter Beachtung der Vorgaben der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Bundes-Datenschutzgesetzes (BDSG) personenbezogene Daten über persönliche und sachliche Verhältnisse der Mitglieder im Verein verarbeitet.
2. Soweit die in den jeweiligen Vorschriften beschriebenen Voraussetzungen vorliegen, hat jedes Vereinsmitglied insbesondere die folgenden Rechte:
 - das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
 - das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
 - das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
 - das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
 - das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DS-GVO,
 - das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DS-GVO und
 - Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DS-GVO.
3. Den Organen des Vereins, allen Mitarbeitern oder sonst für den Verein Tätigen ist es untersagt, personenbezogene Daten unbefugt zu anderen als dem jeweiligen zur Aufgabenerfüllung gehörenden Zweck zu verarbeiten, bekannt zu geben, Dritten zugänglich zu machen oder sonst zu nutzen. Diese Pflicht besteht auch über das Ausscheiden der oben genannten Personen aus dem Verein hinaus.
4. Zur Wahrnehmung der Aufgaben und Pflichten nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung und dem Bundesdatenschutzgesetz bestellt der geschäftsführende Vorstand einen Datenschutzbeauftragten sofern gemäß § 38 BDSG mindestens 10 Personen ständig mit der automatisierten Verarbeitung personenbezogener Daten beschäftigt sind.

BVL und Datenschutz

Auch unser Verein muss sich mit den neuen Vorschriften befassen, die den strenger gewordenen Datenschutz betreffen. Damit jedes Mitglied sich selbst über seine Rechte informieren kann, gibt es auf unserer aktuellen Homepage den Link „Datenschutz“, den wir allen Interessenten dazu empfehlen möchten. Und auf unserer Jahreshauptversammlung am 12. März 2019 soll dazu noch eine Satzungsergänzung beschlossen werden, wie aus dem folgenden Anhang zur Einladung hervorgeht.

Der Gesundheitscoach empfiehlt:

„Und das Atmen nicht vergessen“. Diese Worte hören wir immer mal wieder von unserer Übungsleiterin, wenn wir konzentriert gerade die Muskeln anspannen. Da wird schon mal das Atmen vergessen oder nur flach geatmet. Ruhig und gleichmäßig weiter zu atmen, auch während einer anstrengenden Übung, ist das Ziel. Denn ohne ausreichenden Sauerstoff kann der Muskel nicht richtig arbeiten. Damit wir uns daran erinnern und bewusst darauf zu achten, dass wir den Atem nicht anhalten, braucht es Routine. Auch hier macht Übung den Meister. Zum Atmen gehören einatmen, ausatmen und eine kleine Pause. Es wird zwischen Bauch- und Brustatmung unterschieden. Wichtig ist, dass der Atem im eigenen Rhythmus fließt.

Vor einiger Zeit las ich in der Broschüre einer Krankenkasse die Methode „4711“, die unterstützt, bewusstes Atmen zu trainieren.

Mit „4711“ ist nicht das Parfüm aus Köln gemeint, sondern eine einfache, aber wirksame Atemübung. Nachdem man sich entspannt hingesetzt hat, atmet man durch die Nase ein und zählt dabei bis **vier**. Beim Ausatmen zählt man dann bis **sieben**. Nach einer kurzen Pause wird diese Übung mit dem Zählen noch **elf** Mal wiederholt. Da wir während des bewussten Atmens tiefer Luft holen, sind wir dann gut mit Sauerstoff versorgt.

Wird dieses gezielte Atmen im Alltag immer mal wieder erprobt, kommt es dazu, dass wir uns schneller an den Rhythmus erinnern. So erreichen wir auch bei unseren sportlichen Anstrengungen eine bessere Sauerstoffversorgung und damit ein besseres Trainingsergebnis.

Aber auch für unseren Alltag sollten wir uns Zeit nehmen, das Atmen immer mal wieder bewusst wahrzunehmen. „4711“ ist eine effektive Methode kurz zu entspannen oder auch bei großer Aufregung ruhiger zu werden.

Termine

17. Februar 2019

Braunkohlwanderung

Start: 10:00 Uhr, Saarplatz

Weitere Auskünfte und Anmeldungen bei den

Abteilungsleitern oder bei

Petra Matthias, Tel. 0531-577616

(p.matthias@breitensportverein-lehndorf.de)

12. März 2019

BVL-Jahreshauptversammlung

Beginn: 19:30 Uhr

Hotel Heyer,

Hannoversche Str. 1, 38116 Braunschweig

Voraussichtlich am

29. Juni 2019

25-jähriges Vereinsjubiläum

Geplant als internes Sommer-(Grill-) Fest auf dem Außengelände der dann hoffentlich wieder aufgebauten Sporthalle St.-Ingbert-Straße.

Auf Anfrage an die zuständige Stelle der Stadt BS zur Fertigstellung der Halle hat der Vorstand leider keine konkrete Aussage erhalten. Deshalb könnte es sein, dass diese Veranstaltung auf einen Zeitpunkt nach den Sommerferien verschoben werden muss.

Von Sonntag bis Freitag: Die Sportangebote des BVL

Freie Sportangebote

Tanztreff



Sonntag 14:00 – 18:00 Uhr
(jeden 2. und 4. Sonntag im Monat,
in drei Gruppen)
Aula HvF-Außenstelle Alt-Lehndorf
Jürgen Schrader 0531-13140

Zumba



Montag 20:00 - 21:00 Uhr
Ev. Kindergarten Kreuzgemeinde
Große Straße 13
Iris Mehlitz 0531-843512

Volleyball



Montag 20:00 – 22:00 Uhr
Sporthalle Südklint
(neben Sporthalle Güldenstraße)
Tobias Rieger 0531-126928

Walking



Dienstag 18:00 Uhr
Festplatz Bundesallee
oder Lufteck Luftstraße
Karsten Schmidt 0531-577514

Badminton



Dienstag 20:00 – 22:00 Uhr
Sporthalle Wenden Heidblick 20
Martin Faulhaber 05302-9037305

SIE - ER - BEIDE



Freitag 18:30 – 20:00 Uhr
Schützenhaus Hamburger Str.
Jürgen Dietz 0531-512041

Basketball



Freitag 19:00 – 21:00 Uhr
im Winterhalbjahr in der
Sporthalle Echternstraße
im Sommerhalbjahr in der
Sporthalle Lamme
Simon Schulz 0531-52492

Kursangebote

Nordic Walking



Montag 18:00 – 19:00 Uhr
(nur im Sommerhalbjahr nach
Absprache)
Festplatz Bundesallee
Angela Meyer 0531-38729770

Pilates



Dienstag 17:15 – 18:15 Uhr
Begegnungsstätte "In den
Rosenäckern"
Angela Meyer 0531-38729770

Präventive Rückengymnastik



Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr
Begegnungsstätte "In den
Rosenäckern"
Angela Meyer 0531-38729770

Rücken Power



Donnerstag 17:00 - 17:55 Uhr
Begegnungsstätte "In den
Rosenäckern"
Petra Matthias 0531-577616

Wirbelsäulengymnastik



Donnerstag 18:05 – 19:00 Uhr
Begegnungsstätte "In den
Rosenäckern"
Petra Matthias 0531-577616

Yoga



Donnerstag 19:15 – 20:30 Uhr
Begegnungsstätte "In den
Rosenäckern"
Regina van der Hoeven 0176-
87905386