

# AMTLICHE MITTEILUNGEN

Nr. 01/2021 vom 26.02.2021

## Nordostdeutscher Fußballverband e. V.

Gegründet 1990  
Mitglied im Deutschen Fußball-Bund

Impressum:  
Nordostdeutscher Fußballverband e. V.  
Fritz-Lesch-Straße 38  
13053 Berlin

Tel.: 030 920 45 39 20  
Fax: 030 920 45 39 22

E-Mail: sekretariat@nofv-online.de  
Internet: www.nofv-online.de

Bankverbindung:  
Commerzbank AG  
IBAN: DE49120800004367527000  
BIC: DRESDEFF120

Verantwortlich für den Inhalt:  
Geschäftsführer Holger Fuchs

Fotos: NOFV, worbser

Redaktionsschluss nächste AM:  
28.04.2021

Sprechzeiten:  
Montag - Freitag  
09:00 - 15:00 Uhr



## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Ehrungen .....	2
Jubiläum .....	3
Geburtstage.....	3
Präsidium.....	4
Schatzmeister.....	5
Geschäftsstelle .....	5
Spielausschuss .....	6
Ausschuss für Frauen- und Mädchenfußball .....	7
Jugendausschuss .....	7
Schiedsrichterausschuss .....	7
Aus den Verbänden .....	8
DFB .....	9
Partner des NOFV .....	10

## TERMINE

### März 2021

04.03.	AG Restart Spielbetrieb ViKo
05.03.	Beratung mit den Futsal- Landesbeauftragten ViKo
06.03.	Tagung Ausschuss für Frauen- und Mädchenfußball ViKo
10.03.	Tagung Spielausschuss und AG Zulassung ViKo
19.03.	Tagung Schiedsrichterausschuss ViKo
23.03.	Tagung geschäftsführendes Rangsdorf Präsidium
24.03.	Tagung AG Sportstättenbau ViKo
26.03.	Tagung Ausschuss für Fußball- entwicklung ViKo

### April 2021

16.04.	Tagung Präsidium ViKo
--------	--------------------------



Der Nordostdeutsche Fußballverband trauert um

## **Torsten Junghof**

der am 26. Januar unerwartet und viel zu früh verstorben ist.

Mit Torsten Junghof verlieren wir einen engagierten Sportkameraden, der sich dem Schiedsrichterwesen verschrieben hat und zuletzt als Schiedsrichterbeobachter des NOFV zur Entwicklung von jungen Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern unseres Regionalverbandes beigetragen hat.

Nach seiner aktiven Laufbahn als Schiedsrichter in der DDR-Liga, Regional- und Oberliga sowie auf Landesebene prägte er das SR-Wesen in seiner Heimatstadt Chemnitz über drei Jahrzehnte wesentlich mit. Höhepunkt seiner Karriere war sicherlich der Champions-League-Einsatz an der Seite von Bernd Heynemann beim Spiel Glasgow Rangers gegen IFK Göteborg.

Mit Torsten Junghof verlieren wir einen Sportfreund, dessen Andenken wir in Ehren halten werden. Unser tiefempfundenes Mitgefühl gilt seinen Angehörigen.

Hermann Winkler  
Präsident

Holger Fuchs  
Geschäftsführer

## **Ehrungen**

Das Präsidium des NOFV verlieh die

### **NOFV-Verdienstnadel**

an

**Gudrun Gania  
Heinz Hoßfeld  
Werner Korngiebel  
Günther Meißner**

Thüringer Fußball-Verband

**Peter Ott  
Walter Röbbel  
Dr. Hartmut Wölk  
Dr. Olaf Wunsch**

Thüringer Fußball-Verband

## Jubiläum

Seinen 50. Geburtstag begeht am 06.04.2021

**Uwe Blaschke**  
Mitglied des Jugendausschusses

## Geburtstage

### März

Daniel Hartig	01.03.1983
Dirk Feibig	04.03.1964
Karsten Krause	04.03.1966
Jochen Lehmann	04.03.1968
Philipp Kutscher	05.03.1991
Robert Holst	07.03.1991
Tarik El-Hallag	11.03.1997
Johnny Schiefer	13.03.1998
Uwe Biermann	17.03.1977
Jens Hildebrandt	18.03.1974
Annett Unterbeck	18.03.1984
Maja Wallstein	18.03.1986
Philip Bürger-Schoenemann	20.03.1998
Gunnar Melms	23.03.1972
Hermann Pezenka	24.03.1938
Jörg Gernhardt	25.03.1968
Udo Penßler-Beyer	25.03.1960
Wilfried Riemer	25.03.1955
Nico Brückmann	28.03.1972
Björn Kühn	28.03.1989
Martin Wadewitz	28.03.1984
Detlef Carus	29.03.1955
Andreas Becker	31.03.1985

### April

Jörg Wehling	01.04.1967
Hans-Matthias Ermisch	02.04.1965
Peter Ott	02.04.1967
Katharina Kruse	05.04.1984
Eugen Ostrin	08.04.1985
Joachim Gaertner	10.04.1952
Maximilian Frank	11.04.2000
Tobias Hagemann	14.04.1993
Sven Wenzel	14.04.1970
Frank Hering	15.04.1955
Daniel Bartnitzki	17.04.1996
Markus Häcker	17.04.1974
Katia Kobelt	20.04.1979
Florian Lechner	20.04.1991
Hermann Winkler	22.04.1963
Leander Dietz	28.04.1997
Linda Kollmann	29.04.1998
Elke Lange	30.04.1973
Josefin Böhm	30.04.1994

Der Nordostdeutsche Fußballverband gratuliert sehr herzlich und wünscht für die Zukunft beste Gesundheit und alles Gute.



## Präsidium



### **Hermann Winkler ist neuer Präsident des NOFV und Vizepräsident des DFB**

Das Präsidium wählte den aus Grimma stammenden Sachsen im ersten Wahlgang im Rahmen seiner Tagung am 21. Januar 2021 in Rangsdorf zum kommissarischen Präsidenten des Nordostdeutschen Fußballverbandes. Hermann Winkler ist der vierte Präsident des NOFV und wird den Regionalverband bis zum Verbandstag 2022

führen.

Auf Vorschlag des NOFV wurde Hermann Winkler am 29.01.2021 als Vizepräsident des Deutschen Fußball-Bundes berufen. Damit tritt der bisherige Vizepräsident des NOFV und Präsident des Sächsischen Fußball-Verbandes die Nachfolge des am 2. Dezember 2020 verstorbenen Erwin Bugár an.

Hermann Winkler: „Ich freue mich auf die neue Herausforderung und bedanke mich für das entgegengebrachte Vertrauen beim Präsidium. In dieser schwierigen Zeit brauchen wir als Verband Zusammenhalt und Vertrauen zueinander, denn die bevorstehenden Entscheidungen werden uns allen viel abverlangen. Ich bin jedoch optimistisch, dass wir durch einen engen Schulterschluss mit den Vereinen und ein gutes Miteinander zwischen Haupt- und Ehrenamt unsere Probleme lösen. Dafür benötigen wir aber auch die dringende Unterstützung Dritter. Unsere berechtigten Interessen gegenüber diesen zu vertreten, sehe ich mich als Präsident verpflichtet.“

### **Präsidiumstagung am 21. Januar 2021**

Am 21. Januar fand in Rangsdorf eine außerplanmäßige Präsidiumstagung statt, um in einer geheimen Wahl einen neuen kommissarischen Präsidenten des NOFV zu wählen.

Im Rahmen der Tagung wurde beschlossen, den Spielbetrieb in allen Spielklassen des NOFV bis 28. Februar 2021 auszusetzen. Grund dafür ist die anhaltende Corona-Pandemie und der damit einhergehende Gesundheitsschutz aller Beteiligten.

Der Regionalverband hat sich wie vereinbart, erneut an die Politik gewandt, um einen baldigen und nachhaltigen Wiedereinstieg in den überregionalen Trainings- und Spielbetrieb zu ermöglichen. Hierbei war eine der Prämissen, die Politik auch auf die finanzielle Situation der Vereine aufmerksam zu machen.

Weiterhin wurden für das Spieljahr 2021/2022 für die Regionalliga Nordost und Herren-Oberliga die Rahmenterminpläne und Durchführungsbestimmungen bestätigt. Für die weiteren Spielklassen erfolgt die Bestätigung zu einem späteren Zeitpunkt, wenn die entsprechenden Pläne des DFB vorliegen.

Die Rahmenterminpläne sind diesen AM als Anlage beigefügt. Sie finden diese auch auf unserer Homepage im Bereich Downloads ebenso wie die Durchführungsbestimmungen, die Sie im Rahmen der Zulassungsunterlagen auf [www.nofv-online.de/downloads](http://www.nofv-online.de/downloads) einsehen können.

## **NOFV engagiert sich mit und für die Vereine um eine zeitnahe Fortsetzung des Spielbetriebes**

Neben der Arbeit in den Ausschüssen engagiert sich der NOFV in Arbeitsgruppen für die Regionalliga Nordost und Oberliga mit ausgewählten Vereinsvertretern im allgemeinen Interesse für eine möglichst zeitnahe, verantwortbare Fortführung des Spielbetriebes. Um möglichst ab 1. März den Restart der RL Nordost und ab 1. April der weiteren Spielklassen zu vollziehen, hat sich der NOFV per Schreiben an die zuständigen Ministerien der Länder gewandt. Berücksichtigt wurde dabei im Interesse der Gesundheit der Aktiven eine Vorbereitungszeit, die normalerweise vier Wochen betragen sollte, sowie der Saisonstart der DFB-Spielklassen, wo die 3. Liga bereits am 23. - 26.07.2021 wieder in die neue Saison startet. Es wurde darauf verwiesen, dass, den Anforderungen für die Spielklassen entsprechend, von den Vereinen Hygienekonzepte zum Schutz aller am Spiel beteiligten Personen erarbeitet wurden, die sich bereits in der Praxis bewährt haben. Diese können jederzeit der Situation und den Vorgaben entsprechend angepasst werden. Neben den Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Unterstützungen durch Länder, Kommunen und Sponsoren sind die Zuschauereinnahmen, insbesondere in der Regionalliga Nordost, von erheblicher Relevanz für die Finanzen der Vereine. Der Spielbetrieb ohne Zuschauer auf Dauer bedeutet existenzielle Schwierigkeiten für die Vereine. Auch die gesellschaftliche und soziale Bedeutung, die der Fußball hat wurde betont. Wie Studien ergeben haben, stellt der Fußballsport kein relevantes Ansteckungsrisiko dar. Mit diesem Wissen und den schlüssigen Hygienekonzepten unserer Vereine wurde um positive Prüfung bzgl. der Aufnahme des Trainings- und Wettkampfbetriebes in der RL Nordost und den Amateurspielklassen entsprechend des Vorschlages gebeten.

## **Schatzmeister**

### **Meldung und Überweisung der Spielabgaben**

Für die Meisterschaftsspiele der Regionalliga Nordost und Herren-Oberliga haben die Meldungen und Überweisungen der Spielabgaben zu folgenden Terminen zu erfolgen:

März 2021      bis 12.04.2021  
April 2021     bis 10.05.2021

## **Geschäftsstelle**

### **Steuerliche Verbesserungen für Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler sowie Vereine**

Der Deutsche Bundestag hat am 16. Dezember 2020 das Jahressteuergesetz 2020 verabschiedet und damit mehrere steuerliche und bürokratische Entlastungen für ehrenamtlich tätige Personen und gemeinnützige Vereine beschlossen. Die Änderungen sind zum 1. Januar 2021 in Kraft getreten und umfassen unter anderem die folgenden Punkte:

#### **Anhebung der Freibeträge für Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Ehrenamtliche**

Zum 1. Januar 2021 steigt der Übungsleiterfreibetrag von 2.400 auf 3.000 Euro im Jahr und die Ehrenamtspauschale von 720 auf 840 Euro jährlich. Bis zu dieser Höhe bleibt die pauschale Erstattung für finanzielle Aufwendungen ehrenamtlich Engagierter steuerfrei.

Vom Übungsleiterfreibetrag profitieren zum Beispiel Trainerinnen und Trainer, die sich nebenberuflich im Sportverein engagieren. Die Ehrenamtspauschale betrifft diejenigen, die nicht

unter den Übungsleiterfreibetrag fallen, sich aber in anderer Position (z. B. als Schriftführer/Schriftführerin) ehrenamtlich engagieren.

### **Anhebung der Besteuerungsgrenze im wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb**

Die Freigrenze für den wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb wird von 35.000 auf 45.000 Euro jährlich erhöht. Das entlastet vor allem kleinere Vereine von steuerrechtlichen Verpflichtungen, da diese bei Einnahmen bis zu dieser Höhe nicht der Körperschaft- und Gewerbesteuer unterliegen.

### **Maßstäbe der zeitnahen Mittelverwendung gelockert**

Kleinere gemeinnützige Vereine erhalten ab sofort mehr Zeit, um bereitgestellte Mittel zu verwenden. Für Körperschaften mit jährlichen Einnahmen von weniger als 45.000 Euro gelten die strengen Maßstäbe der zeitnahen Mittelverwendung nicht mehr. Erhaltene Mittel können somit auch über einen Zeitraum von zwei Jahren hinaus für Satzungszwecke eingesetzt werden. Für Vereine mit jährlichen Einnahmen von 45.000 Euro und mehr gilt die ursprüngliche Zweijahresgrenze weiterhin.

### **Erleichterung von Kooperationsmöglichkeiten zwischen gemeinnützigen Vereinen**

Gemeinnützige Vereine dürfen künftig auch arbeitsteilig zusammenwirken und sich damit gemeinsam, besser und effizienter für ihre steuerbegünstigten Zwecke einsetzen. Bisher scheiterten solche Kooperationen teilweise am Grundsatz der sogenannten Unmittelbarkeit, wonach Organisationen ihre gemeinnützigen Zwecke selbst zu verwirklichen haben. Die Neuregelung beseitigt rechtliche Unsicherheiten beispielsweise bei Kooperationen von Sportvereinen und Bildungsträgern.

### **Rechtssicherheit bei der Mittelweitergabe**

Gemeinnützige Vereine durften ihre Mittel zumindest teilweise schon immer an andere, ebenfalls steuerbegünstigte Körperschaften weiterreichen. Fragen zur Haftung bei einer Fehlverwendung der weitergegebenen Mittel führten in der Vergangenheit jedoch zu Schwierigkeiten in der praktischen Umsetzung. Mit einer vereinheitlichten Regelung wurde in diesem Bereich nun Rechtssicherheit geschaffen.

### **Vereinfachter Spendennachweis für Beträge bis 300 Euro ermöglicht**

Die Grenze für Kleinbetragsspenden wurde von 200 auf 300 Euro angehoben. Bis zu diesem Betrag muss ein Verein keine Spendenbescheinigung ausstellen, die Vorlage eines Bareinzahlungs- oder Buchungsblegs eines Kreditinstituts ist ausreichend.

Das komplette Gesetz kann hier nachgelesen werden: [Jahressteuergesetz 2020](#)

*Quelle: Amtliche Mittelungen des Berliner Fußball-Verbandes*

## **Spielausschuss**

### **Zulassungsunterlagen Regionalliga Nordost, Saison 2021/2022**

Der Antrag auf Zulassung zum Spielbetrieb der Regionalliga Nordost 2021/2022 sowie die entsprechenden Unterlagen sind **bis zum 05.03.2021, 15:00 Uhr** schriftlich an die Geschäftsstelle des Nordostdeutschen Fußballverbandes, Fritz-Lesch-Str. 38, 13053 Berlin, einzureichen.

Bei der Antragsfrist handelt es sich um eine **Ausschlussfrist** gemäß der vom Präsidium bestätigten Auf- und Abstiegsregelung für das Spieljahr 2020/2021, die zur Folge hat, dass verspätet eingereichte Anträge als verfristet zurückgewiesen werden.

Die Zulassungsunterlagen inkl. Durchführungsbestimmungen können auf der Homepage des NOFV eingesehen werden.

## Zulassungsunterlagen Oberliga, Saison 2021/2022

Die Meldung zur Teilnahme am Spielbetrieb der Oberliga 2021/2022 sowie die entsprechenden Unterlagen sind **bis zum 05.03.2021, 15:00 Uhr** schriftlich an die Geschäftsstelle des Nordostdeutschen Fußballverbandes, Fritz-Lesch-Str. 38, 13053 Berlin, einzureichen.

Bei der Antragsfrist handelt es sich um eine **Ausschlussfrist** gemäß der vom Präsidium bestätigten Auf- und Abstiegsregelung für das Spieljahr 2020/2021, die zur Folge hat, dass verspätet eingereichte Anträge als verfristet zurückgewiesen werden.

Die Bewerbungsunterlagen inkl. Durchführungsbestimmungen können auf der Homepage des NOFV eingesehen werden.

## Ausschuss für Frauen- und Mädchenfußball

### Bewerbungsunterlagen Frauen-Regionalliga, Saison 2021/2022

Die Meldung zur Teilnahme am Spielbetrieb der Frauen-Regionalliga 2021/2022 sowie die entsprechenden Nachweise sind **bis zum 15.04.2021, 15:00 Uhr** schriftlich an die Geschäftsstelle des Nordostdeutschen Fußballverbandes, Fritz-Lesch-Str. 38, 13053 Berlin, einzureichen.

Bei der Antragsfrist handelt es sich um eine **Ausschlussfrist** gemäß den vom Präsidium bestätigten Durchführungsbestimmungen für das Spieljahr 2020/2021, was zur Folge hat, dass verspätet eingereichte Anträge als verfristet zurückgewiesen werden.

Die Bewerbungsunterlagen inkl. Durchführungsbestimmungen können auf der Homepage des NOFV eingesehen werden.

## Jugendausschuss

### Bewerbungsunterlagen A-, B- und C-Junioren-Regionalliga, Saison 2021/2022

Anfang April werden die Bewerbungsunterlagen für die Junioren-Regionalligen 2021/2022 per DFBnet-Postfach versandt. Die Meldung zur Teilnahme am Spielbetrieb der A-, B- und C-Junioren-Regionalliga 2021/2022 sowie die entsprechenden Nachweise sind **bis zum 04.05.2021, 15:00 Uhr** schriftlich an die Geschäftsstelle des Nordostdeutschen Fußballverbandes, Fritz-Lesch-Str. 38, 13053 Berlin, einzureichen.

Bei der Antragsfrist handelt es sich um eine **Ausschlussfrist** gemäß der vom Präsidium bestätigten Auf- und Abstiegsregelung für das Spieljahr 2020/2021, die zur Folge hat, dass verspätet eingereichte Anträge als verfristet zurückgewiesen werden.

Die Bewerbungsunterlagen inkl. Durchführungsbestimmungen können auf der Homepage des NOFV eingesehen werden.

## Schiedsrichterausschuss

### Beschluss des SR-Ausschusses betreffend RL Nordost, Oberliga, Frauen-Regionalliga

Der Schiedsrichterausschuss hat in seiner letzten Sitzung beschlossen, die Landesneutralität bei Schiedsrichteransetzungen im Bereich der Regionalliga Nordost, NOFV-Oberliga und Frauen-Regionalliga komplett aufzuheben. Die Gründe hierfür sind die weiterhin möglichen Kontaktbeschränkungen bei Aufnahme des Spielbetriebes und dadurch entstehende Schwierigkeiten bei der Anreise, der Gesundheitsschutz für Aktive und SR-Teams, die Teams möglichst nicht zu mischen sowie die finanzielle Entlastung der Vereine durch kurze Anreisen der SR-Teams und die damit verbundene Minderung der Fahrtkosten.



## Schiedsrichter-Halbzeittagungen virtuell durchgeführt

An den drei Videokonferenzen nahmen 123 Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter teil, die vorab mit einer Schweigeminute ihre Anteilnahme und Trauer für den verstorbenen NOFV-Präsidenten und einen schrecklichen Todesfall innerhalb der NOFV-Schiedsrichterfamilie ausdrückten. Während der kurzen Auswertung der bisherigen Spiele und des bisherigen Saisonverlaufs wurde betont, wie wichtig es ist, dass sich auch die Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter an die Hygieneregeln der Vereine halten und sich vorab bei dem jeweiligen Verein telefonisch über die Gegebenheiten und Regeln vor Ort informieren.

Wie bereits beim virtuellen Sommerlehrgang war auch das Zeigen und Analysieren von Szenen aus dem bisherigem NOFV-Spielbetrieb wieder ein fester Bestandteil, wofür seit Anfang der Saison das neu entwickelte interne Schiedsrichterportal genutzt wird. Relevante Szenen und vor allem Szenen im Graubereich der Auslegung werden jede Woche in dieses Portal mit einem entsprechenden Kommentar des Ausschusses eingestellt, woran sich Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern ebenso wie SR-Beobachterinnen und -beobachter bei ihren Entscheidungen orientieren können. „Ich bin überzeugt, dass das Portal zu einer einheitlicheren Regelauslegung als auch zu einer einheitlicheren Bewertung durch die NOFV-Beobachter führen kann. Es wird unseren Unparteiischen sicher helfen!“, erläuterte Udo Penßler-Beyer die Entscheidung zur Einführung dieses Videoportals.

Der dritte und letzte Punkt der Veranstaltungen beschäftigte sich mit einer möglichen Fortführung des Spielbetriebes in dieser Saison und einigen Details zu bisherigen und zukünftigen Aktivitäten des Verbandes. Die Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter werden, wie bereits zu Anfang der Saison, bei einer Spielfortführung klare Handlungsanweisungen erhalten. Derzeit werden diese in verschiedensten AG´s und innerhalb des Verbandes ausgearbeitet.

Der Schiedsrichterausschuss hofft, dass eine Zusammenkunft der Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter im Sommer 2021 möglich ist, doch bis dahin heißt es weiterhin virtuell in Kontakt zu bleiben.

## Aus den Verbänden

### Thüringer Fußball-Verband

Für den nicht mehr kandidierenden Dr. Wolfhardt Tomaschewski wurde auf dem virtuellen Verbandstag des Thüringer Fußball-Verbandes am 30.01.2021 Udo Penßler-Beyer zum neuen Präsidenten des Thüringer FV gewählt.

### Landesfußballverband Mecklenburg-Vorpommern

Der Geschäftsführer des LFV Mecklenburg-Vorpommern, Bastian Dankert, befindet sich vom 01.03.2021 bis voraussichtlich 01.03.2023 in Elternzeit. Ab dem 01.03.2021 wird Herr Sebastian Turowski vollumfänglich die Tätigkeit als Geschäftsführer des Landesfußballverbandes Mecklenburg-Vorpommern wahrnehmen. Die Kontaktdaten lauten wie folgt:

E-Mail: sebastian.turowski@lfvm-v.de  
Telefon: 0381/1285514  
Fax: 0381/128552914  
Mobil: 0151/55036914



## **Änderungen und Ergänzungen der Durchführungsbestimmungen zur DFB-Spielordnung**

Das DFB-Präsidium hat im schriftlichen Umlaufverfahren gemäß §34 Absatz 8, erster Spiegelstrich der DFB-Satzung beschlossen, § 31 Nr. 3. der Durchführungsbestimmungen zur DFB-Spielordnung zu ändern bzw. zu ergänzen:

### **§ 31**

#### *Spielerwechsel*

1. Die Auswechslung ist vollzogen, wenn der Auswechselspieler mit Genehmigung des Schiedsrichters das Spielfeld betritt.
2. Der Austausch hat durch Zeigen einer Nummerntafel zu erfolgen. Dabei muss zu erkennen sein, welcher Spieler das Spielfeld verlässt und welcher Spieler neu zum Einsatz kommt.

Für die Spielzeiten 2019/2020 und 2020/2021 gilt:

3. Für die Spiele der Frauen-Bundesliga, der 2. Frauen- Bundesliga, des DFB-Vereinspokals der Herren, des DFB-Vereinspokals der Frauen, der 3. Liga (ab dem 20. Spieltag der Spielzeit 2020/2021) sowie in den Aufstiegsspielen zur 3. Liga gilt:
  - a) Während des Spiels dürfen fünf Spieler ausgetauscht werden. Eine darüber hinaus gehende zusätzliche Auswechslung bei Spielen mit Verlängerung ist nicht zulässig.
  - b) Der Austausch ist nur während einer Spielunterbrechung zulässig und kann nicht rückgängig gemacht werden.

Jeder Mannschaft stehen für den Austausch von Spielern während eines Spiels insgesamt drei Gelegenheiten sowie die Halbzeitpause zur Verfügung. Kommt es zu einer Verlängerung, erhalten beide Mannschaften eine zusätzliche vierte Gelegenheit für den Austausch von Spielern; daneben besteht auch in der Unterbrechung zwischen regulärer Spielzeit und Verlängerung sowie in der Halbzeitpause der Verlängerung Gelegenheit zum Austausch von Spielern.

Soweit aufgrund öffentlich-rechtlicher bzw. behördlicher Vorgaben eine Ausschöpfung des Wechselkontingents nicht möglich ist (z. B. aufgrund einer Obergrenze für die maximal zulässige Anzahl an Personen, die während eines Spiels das Spielfeld betreten dürfen), verringert sich die zulässige Anzahl der Auswechslungen entsprechend auf vier bzw. drei; im Übrigen bleibt Buchstabe b) unberührt. Die spielleitende Stelle kann bestimmen, dass dies für alle Spiele der betreffenden Spielklasse oder Pokalrunde gilt.

so einfach wie  
Freunden schreiben.



## AOK

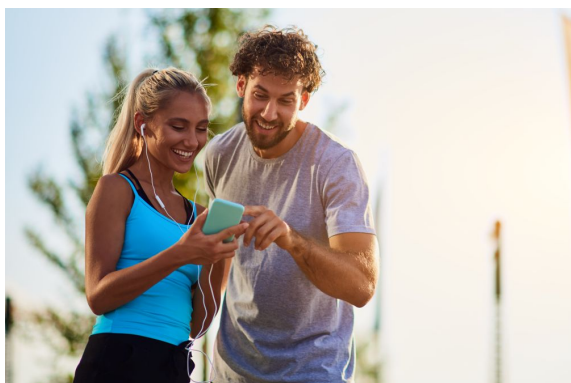
### Punkte sammeln und mental fit bleiben während Corona

#### Kurze Bewegungseinheiten und achtsames Verhalten erleichtern den Umgang mit der Pandemie

Wochen- oder gar monatelanges Arbeiten im Homeoffice und unter Umständen sogar noch das gleichzeitige Beschulen der Kinder in den eigenen vier Wänden - die momentane Zeit stellt uns alle vor immense Herausforderungen. Angesichts dieser ungewohnten Belastung bleibt der persönliche Trainingsplan oder auch die eigene mentale Gesundheit schnell einmal auf der Strecke. Umso wichtiger ist es, sich derzeit persönliche „Atempausen“ zu verschaffen, die zumindest kurzzeitig für ein bisschen Entspannung sorgen können.

Der Verzicht auf den Arbeitsplatz und der Umzug ins Homeoffice geht bei vielen Menschen mit einem ordentlichen Verlust an Komfort einher. Viele Berufstätige erledigen ihren Job derzeit quasi vom Küchen- oder Wohnzimmer aus, welche in den seltensten Fällen für ein mehrstündiges Arbeiten am Stück ausgelegt sind. Rücken- und Gelenkschmerzen können insbesondere bei sitzenden Tätigkeiten recht schnell auftreten, wenn dauerhaft eine falsche Haltung vorliegt. Umso wichtiger ist es, regelmäßig einmal aufzustehen, kurz durch die Wohnung zu gehen und im Idealfall sogar passende Bewegungs- oder Dehnungsübungen durchzuführen. Darüber freut sich nicht bloß Ihr Bewegungsapparat. Bei der Ausführung solcher Übungen kommen Sie gleichzeitig auf andere Gedanken und schaffen es vielleicht sogar, den Kreislauf der immer selben Gedankenschleifen zu durchbrechen und einige Minuten durchzupusten, bevor es zurück an den heimischen „Arbeitsplatz“ geht.

### AOK Bonus-App belohnt Bewegungs- und Sporteinheiten



Eine tägliche kleine Auszeit an der frischen Luft, soweit es Ihr „Pandemie-Alltag“ zulässt, wären natürlich noch viel besser zum Krafttanken. Parks- und Outdoorsportanlagen laden zu individuellen Bewegungseinheiten ein, so lange Fitnessstudios geschlossen sind und Sportkurse nicht stattfinden können. In der [AOK Bonus-App](#) können Sie dabei Punkte sammeln, durch die Ihnen tolle Prämien winken. 100 Punkte entsprechen dabei einem Euro. Diese sammeln Sie häufig quasi „nebenbei“. Schon für das Erreichen von 10.000 Schritten pro Tag erhalten Sie diese. Alternativ können Sie auch

eine halbe Stunde Sport treiben, wenn Sie dabei mindestens 150 kcal verbrauchen. Ihre Aktivitäten zeichnen Sie bequem mit der Fitness-App oder dem Fitness-Armband auf. So sind ihrem Bewegungsdrang kaum Grenzen gesetzt und Sie verschaffen sich und Ihrem Körper den dringend benötigten Ausgleich, nach dem wir uns derzeit alle so sehr sehnen.

Wer auch immer Sie erfolgreich motiviert, gemeinsam diese schwierige Phase mit viel Bewegung und guter Ernährung zu bewältigen, bleiben Sie gesund und wir sind für Sie da!