

2023 | 2



Special GYMWELT

We want you

GYMWELT-Area im Rahmen des 33. Bayerischen Landesturnfests

Kennst DU meine Welt? Die GYMWELT

IHR PROJEKT, UNSER KNOW-HOW

Bänfer – Ihr Partner im Sport-Projektgeschäft!



**Mehr Infos auf
baenfer.de/projekte**

Qualität und Sicherheit seit 1984 – Seit vielen Jahren einer der führenden Partner im Sport-Projektgeschäft und das wissen bereits namhafte Kunden zu schätzen. Professionelle Planung, Konzeptionierung und Realisierung – alles aus einer Hand auf Maß und Made in Germany. Wir helfen Ihnen u.a. bei:

**Leistungszentren, Sonderbauten, Gruben-Systemen,
Deckenkonstruktionen, Landeflächen, Prallschutz,
Trampolinanlagen, Schwingböden, u.v.m.!**

StartSchuss!

Liebe Leserinnen und Leser,

vom 28. April bis 01. Mai durfte die wunderschöne Stadt Regensburg Gastgeber des 33. Bayerischen Landesturnfestes sein. Diese Sportgroßveranstaltung bewies erneut, dass der Sport nicht nur eine Quelle der körperlichen Fitness ist, sondern auch eine unschätzbare Plattform bietet, die Vielfalt, das Erlebnis und die Gemeinschaft herauszustellen.

Das Bayerische Landesturnfest war ein wahrer Triumph des Sports in all seinen Facetten. Athletinnen und Athleten aus allen Teilen Bayerns versammelten sich, um ihr Können und ihre Leidenschaft zu zeigen. Von den beeindruckenden Turnübungen bis hin zu den packenden Wettkämpfen in den verschiedensten Disziplinen war für jede/n Teilnehmer*in und Zuschauer*in etwas dabei.

Die Vielfalt des Sports zeigte sich in ihrer ganzen Pracht. Von Kunstturnen über Rhythmische Sportgymnastik, Trampolinspringen bis hin zu den Mehrkämpfen und Mannschaftssportarten war das Programm reich an spannenden Wettbewerben. Jeder konnte sein Talent zur Schau stellen und die Zuschauer*innen mit atemberaubenden Leistungen begeistern. Es war inspirierend zu sehen, wie die Teilnehmer*innen ihre Fähigkeiten weiterentwickelten und sich gegenseitig zu Höchstleistungen anspornten.

Doch das Landesturnfest war mehr als nur ein sportlicher Wettkampf. Es war ein Erlebnis, das die Herzen der Menschen berührte. Das Miteinander, die Freude und die Energie waren überall spürbar. Sport verbindet Menschen und schafft eine Atmosphäre, in der jeder willkommen ist. Ob jung oder alt, Anfänger*in oder erfahrene/r Athlet*in, hier war Platz für alle. Die Menschen fanden sich zusammen, um ihre Leidenschaft für den Sport zu teilen und neue Freundschaften zu knüpfen. Die Begeisterung und der Zusammenhalt waren ansteckend und werden sicherlich noch lange in den Erinnerungen der Teilnehmer*innen und Zuschauer*innen nachklingen.

Wir möchten allen danken, die an diesem außergewöhnlichen Ereignis teilgenommen haben. Ihr habt nicht nur euer Bestes gegeben, sondern auch gezeigt, wie wichtig der Sport für unsere Gesellschaft ist. Eure Leistungen inspirierten und erinnerten uns daran, dass wir durch gemeinsame Anstrengungen und den Glauben an uns selbst Großes erreichen können.

Und da wir dem Motto „Wer rastet, der rostet“ nachgehen, ist schon wieder das nächste Großereignis in Planung – der GYMWELT-Kongress. Im Bayerischen Turnverband erstrahlt die GYMWELT in all ihrer Pracht und Vielfalt. Als Plattform für Bewegung, Fitness und Spaß bietet sie Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und dabei Teil einer inspirierenden Gemeinschaft zu sein.

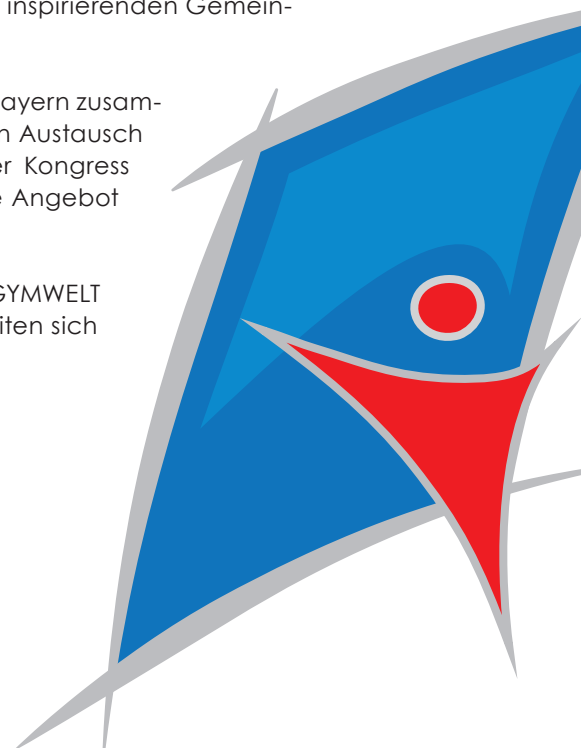
Vom 21. bis 22. Oktober werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Bayern zusammenkommen, um sich über neue Trends, innovative Übungsformen und den Austausch bewährter Praktiken in der Sport- und Fitnessbranche zu informieren. Der Kongress bietet eine einzigartige Gelegenheit, Inspiration zu tanken und das eigene Angebot in der GYMWELT zu erweitern.

Erfahrt in dieser Ausgabe aus erster Hand, wie ihr, die Vereine, Teil der GYMWELT werden könnt, welche Vorteile hiermit einhergehen und welche Möglichkeiten sich in der Umsetzung bieten!



Viel Spaß beim Lesen und bis bald in Coburg!

Christine Noe
Vizepräsidentin Breitensport



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt
mit dem Code
H24-BTV



Fr., 19.01.2024, 19 Uhr

Sa., 20.01.2024, 14 & 19 Uhr

So., 21.01.2024, 14 & 19 Uhr

Nürnberg

ARENA NÜRNBERGER VERSICHERUNG

München

OLYMPIAHALLE

Bamberg

brose ARENA



TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.

Tickets ab 19 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



Inhalt

6 FITMACHER WISSEN

- Sport für Ältere

7 VOR ORT

- Bezirksturntag des Turnbezirks Oberbayern
- Bezirksturntag des Turnbezirks Mittelfranken
- Bezirksturntag des Turnbezirks Unterfranken
- Bezirksturntag des Turnbezirks Schwaben
- Bezirksturntag des Turnbezirks Niederbayern

12 KINDERTURNEN

- Kinderturnwelt begeistert beim 33. Bayerischen Landesturnfest
- 12 Übungsleiter*innen absolvierten ihre Ausbildung in Denkendorf

16 ANPACKEN

- We want you

19 TURNFEST-TICKER

- Vielfalt, Erlebnis, Gemeinschaft - Regensburg steht Kopf!
- Lernen mit Händen und Füßen
- Projekt29 -Team-Challenge
- Das Festkonzert der Turnermusiker
- Vereintes Finale furioso
- Erster Besuch bei einem Landesturnfest
- GYMWELT-Area im Rahmen des 33. Bayerischen Landesturnfests
- LöwenSTARKE Zusammenarbeit

32 QUALIFIZIERUNG

- Aus- und Fortbildungen im Bereich der GYMWELT
- Weiterbildungen im Bereich der GYMWELT
- Lehrgang Sport für Ältere im Turngau Main-Spessart
- Kampfrichterlehrgang Gerätturnen männlich in Gröbenzell

40 KÖNNERVEREIN

- Standortfaktor Sportverein

42 SPOTLIGHT

- Die Marke GYMWELT - ein Erfolgsmodell auch in Bayern?
- BTV GYMWELT erstrahlt im neuen Glanz
- BTV GYMWELT-Kongress 2023, Zeitplan

48 EHRENSACHE

- Festakt 175 Jahre TV 1848 Coburg

50 ORGATIPP

- Kennst DU meine Welt? Die GYMWELT

57 FITMACHER

- Seniorenfreundlicher Verein

58 AKTIVTIPP

- Outdoor-Memory

60 TURNFESTHISTORIE

- Geschichte der Turnfeste in Bayern - 7. Teil und Schluss

66 ANDERSMACHER

- Flexi-Ticket

68 IN GEDENKEN

BTV GYMWELT-Kongress 2023, Zeitplan

47

Aus- und Fortbildungen im Bereich der GYMWELT

32

Sport für Ältere

Ca. 30 % der Älteren bis 70 Jahre treiben Sport, bei den über 70-jährigen sind es ca. 15%. Nur 20 % treiben Sport in einem Sportverein, die überwiegende Mehrheit ist ohne Anbindung an eine Organisation sportlich aktiv. Die Zahl der Mitglieder in den Sportvereinen konnte in der Altersgruppe der 41 bis 60-jährigen von zwei Millionen im Jahr 1990 auf heute über sechs Millionen gesteigert werden. Bei den über 60-jährigen erhöhte sich die Zahl von 1,3 Millionen auf 3,2 Millionen.

Männer sind laut Mitgliederstatistik in den meisten Sportarten auch in der Altersgruppe der über 60-jährigen in den Vereinen erheblich stärker vertreten als Frauen, aber oftmals in der Leitung und Organisation des Vereins.



Ältere Frauen, die keinen Sport betreiben, geben als Gründe an: keine interessanten Angebote, niemand, der mitmacht, der Sport ist zu anstrengend, die eigenen Fähigkeiten reichen nicht aus. Ältere Männer geben andere Hobbys oder Angst vor Verletzungen als Hindernis für das Sporttreiben an.

Die üblichen Sportangebote für Ältere beinhalten oftmals Elemente zur Förderung/Stärkung der koordinativen Fähigkeiten verbunden mit Kleingeräten und Musik. Dies entspricht zumeist den Vorlieben der älteren Frauen, allerdings ist mittlerweile auch ein Umschwung zu erkennen und ältere Männer sind ebenfalls in diesen Sportgruppen zu finden - auch wenn bisher leider noch in der Minderheit.

Männer erkennen im Alter die Abnahme von körperlicher Stärke und stellen fest, dass diese Entwicklung auch in der Sportgruppe wahrgenommen wird. Wichtig dabei ist, die Leistungsansprüche an der ein oder anderen Stelle herunterzuschrauben und die Stundeninhalte individuell anzupassen. Männer sind eher in Sportsportarten zuhause, dieser Ansatz könnte dabei helfen einfach ein paar Änderungen in der Stundengestaltung vorzunehmen oder Elemente aus den verschiedenen Bereichen

zu kombinieren. Dieser Anreiz könnte dazu dienen, dass sich auch in Zukunft mehr Übungsleiter finden. Sie sind nämlich im Gegensatz zu den Übungsleiterinnen in der Unterzahl. Übungsleiterinnen bieten Yoga, Pilates, Faszientraining oder allgemein Gymnastik an. Kombiniert mit Spielen, Kleingeräten, herausfordernden Teamsportaufgaben sicherlich aber auch für männliche Übungsleiteranwärter interessant. Diese Sportarten, solange sie keinen Leistungsgedanken verfolgen, erlauben auch ohne grundlegende Veränderungen eine Fortführung im Alter, sodass hier die Wahrscheinlichkeit einer aktiven Mitgliedschaft deutlich größer erscheint.



Fit und gesund gemeinsam älter werden

Das Thema „Älter werden“ rückt mehr und mehr in den Brennpunkt des öffentlichen Interesses, denn der demografische Wandel verändert die Gesellschaft unaufhaltsam. Ältere Menschen in Deutschland sind heutzutage länger gesund, mobiler und freizeitorientierter. Deshalb müssen auch Vereine zielgruppenorientierte Angebote etablieren, um gegenüber anderen Vereinen zu bestehen. Es geht um Angebote für die eigenen Mitglieder, aber ebenso für jene, die es noch werden sollen. Der Sportverein ist nämlich nicht nur Anbieter sportlicher Aktivitäten, sondern auch Ort der Kommunikation, des Austausches, des Knüpfens von Kontakten und des Treffens von Gleichgesinnten. Viele Vereinsmitarbeitende sind dafür bereits intensiv geschult und meist zertifiziert.

Mit dem Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Verein“ zeichnet der Bayerische Turnverband Sportvereine für ihre vorbildliche Seniorenarbeit im Sport aus und spornt andere Vereine an, es ihnen mit „Sport für Ältere“ gleichzutun.

Bezirksturntag des Turnbezirks Oberbayern



Der Vorsitzende des Turnbezirks Oberbayern, Klaus Kellner, hatte zum ordentlichen Bezirksturntag am Sonntag, den 27.11.2022 geladen und konnte 40 Delegierte aus den sechs Turngauern des Bezirkes sowie 4 Ehrengäste aus Politik und Verbänden in Lengdorf, der geografischen Mitte Oberbayerns begrüßen.

Nach der Eröffnung und Begrüßung des Bezirksvorsitzenden wurde mit Angelika Satzinger eine Versammlungsleiterin bestellt, die den Bezirksturntag leitete. Zum Protokollführer wurde Nico März vom TG Amper-Würm ernannt. Nach Hinweis auf die ordnungsgemäße Einladung und Einberufung wurde die Anwesenheit und Beschlussfähigkeit festgestellt. Die Tagesordnung wurde von den anwesenden Delegierten genehmigt, ebenso das Protokoll vom Bezirksturntag 2019. Grußworte von den Ehrengästen folgten im Anschluss. Eine Schweigeminute der anwesenden Gäste wurde eingehalten.

Bei den Ehrungen durch Vizepräsident Hartmut Jahn wurden BTV-Ehrungen in Bronze, Silber und Gold verliehen. Nach den Berichten des Bezirksvorsitzenden, der Fachwarte und der Kassenprüfer wurde die bisherige Vorstandschaft vom Wahlausschuss einstimmig entlastet. Bei der anschließenden Wahl des neuen Bezirksvorstandes konnten fast alle Funktionen im Bezirk besetzt werden.

Klaus Kellner wurde als Bezirksvorsitzender wiedergewählt, so wie zuvor die gewählte Bezirksjugendleitung beim Turntag bestätigt. Als Ehrenmitglied im Turnbezirk Oberbayern wurde Frau Dr. Monika Mühlbauer vorgeschlagen und von den Delegierten bestätigt.



Dr. Monika Mühlbauer

Der Bezirksvorsitzende dankte seiner alten Vorstandschaft für die sehr gute Zusammenarbeit, den Delegierten für das Vertrauen und für die wertvolle ehrenamtliche Tätigkeit in den Turngauern sowie allen, die durch ihre Unterstützung zum Gelingen des Turntages beitrugen und wünschte seiner neuen Mannschaft gutes Gelingen bei den anstehenden Aufgaben der nächsten vier Jahre.

Klaus Kellner

Bezirksturntag des Turnbezirks Mittelfranken

Turnusgemäß findet alle 4 Jahre ein Bezirksturntag statt. Der Bezirk hatte seine ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die Delegierten der drei Turngaue Nürnberg-Fürth-Erlangen, Ansbach und Mittelfranken Süd und Vertreter*innen aus den Vereinen sowie der Politik eingeladen.

Trotz des guten Wetters fanden ca. 40 Personen den Weg in das wunderschöne Bürgerhaus der Stadt Schwabach. Der Vorsitzende Dr. Georg Gruber begrüßte alle Anwesenden.

Grußworte gab es durch den Bürgermeister Emil Heinlein, der Stadt Schwabach, MDL Dr. Sabine Weigand, Landrat Armin Kroder, BLSV Kreisvorsitzende Brigitte Brand und durch den BTV Vizepräsidenten Regionen Hartmut Jahn.

Im Anschluss folgte der Bericht des Vorsitzenden, darin führte er Erfolge, aber auch die Schwierigkeiten der letzten vier Jahre auf. Bedankte sich für die Unterstützung durch Politik und den BTV. Schatzmeisterin Ulrike Enzingmüller gab einen kurzen Rechenschaftsbericht über die Jahre 2019 - April 2023 ab. Sie gab ihren Rücktritt im Amt als stv. Vorsitzende Finanzen bekannt.

Es folgten die Ehrungen von langjährigen ehrenamtlichen Vorsitzenden und Fachwarten im Bezirk. Die Geehrten bekamen jeweils eine Urkunde mit der entsprechenden Ehrennadel und ein kleines Präsent überreicht. Eine Ehrung erhielten: Janet Wolf (BTV Bronze); Katharina Krauter (BTV Bronze), Ulrike Enzingmüller (BTV Bronze), Matthias Kamm (BTV Silber), Amrei Schmitt (BTV Silber mit Gold), Vorsitzender Dr. Georg Gruber (Silber mit Gold), Romy Weiskopf (Gold mit Silbernen Lorbeerblatt), Dr. Jens Habermann (Gold mit kleinem Kranz), Erich Hess (Gold mit kleinem Kranz), Ehrenmitglied Franziska Seitz (Gold mit Goldenem Lorbeerblatt).

Es folgten die Neuwahlen. In ihrem Amt wurden alle einstimmig bestätigt.

Für Ulrike Enzingmüller wird künftig Gisela Krauter das Amt der stv. Vorsitzenden Finanzen übernehmen. Romy Weiskopf scheidet als Fachwartin RSG aus, ihre Nachfolgerin ist die bisherige stv. FW RSG - Beatrix Schenk. Neu im Team ist Anabela Brodt, sie ist die neue stv. FW RSG. Nur noch kommissarisch führt Janet Wolf das Amt der FW Gerätturnen weiblich aus. Hintergrund ist der stark erhöhte administrative Aufwand Wettkämpfe vorzubereiten, durchzuführen und nachzubereiten.

Dr. Georg Gruber bedankte sich bei allen ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des Bezirks für die letzten vier Jahre und bedankte sich ebenso bei allen Delegierten, Politikern*innen und Vertreter*innen der Vereine für ihr Kommen.

Nach dem offiziellen Ende des Bezirksturntages gab es für die Fachwarte der Bezirke und Gaue noch die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen. Hier sollten Ressourcen erkundet und evtl. Verknüpfungen geschaffen werden.

Tanja Dürbeck



Bezirksturntag des Turnbezirks Unterfranken



Von links: Günter Dietz TB Unterfranken, Peter Helfrich (Main Spessart), Horst Heuss (Würzburg), Maria Dietrich (Main Spessart) und Klaus Rehberger (Schweinfurt) wurden zu Ehrenmitgliedern des Turnbezirks Unterfranken ernannt.

Es war sein letzter Turntag. Günter Dietz verließ die Turnerbühne. Nach mehr als 40 Jahren in den verschiedensten Ämtern auf Turngau- und Turnbezirksebene beendete Günter Dietz seine Ehrenamtstätigkeit beim Turntag des Turnbezirks Unterfranken in seinem Heimatverein TV Hofheim. Unter großem Applaus wählten die Delegierten des Turnbezirks Unterfrankens Günter Dietz zu ihrem Ehrenvorsitzenden. Weitere langjährige Mitstreiter*innen des Turnbezirks Horst Heuss, Marina Dietrich, Peter Helfrich und Klaus Rehberger wurden zu Ehrenmitgliedern ernannt. Der neugewählte Bürgermeister der Stadt Hofheim Alexander Bergman, Reinhold Heilmann vom BLSV-Unterfranken und Angela Kriegsmann vom Vorstand des TV Hofheim würdigten die Verdienste von Günter Dietz und beglückwünschten die Geehrten.

Günter Dietz ist einer der wenigen Turner, der den Turnsport von jungen Jahren an lebte und sich dann in aufopfernder Weise für den Bestand und das Fortkommen des Turnens in unserer Region einsetzte. Über Jahrzehnte hinweg übernahm er verschiedene Aufgaben im Turngau Schweinfurt-Haßberge, dort zuletzt mehrere Jahrzehnte als Stellvertretender Turngauvorsitzender. Die letzten zwölf Jahre war er der Vorsitzende des Turnbezirks Unterfranken. Über diese legte er dann auch am Turntag in Hofheim seinen Rechenschaftsbericht ab. Ein großes Thema für Dietz war es, den Service für die Turnvereine in Unterfranken zu verbessern. Gelungen ist ihm diese Vorstellung erst richtig mit der von ihm eingerichteten Geschäftsstelle des Turnbezirks. Diese besetzt mit einer sehr kompetenten Geschäftsleiterin Anita Dietrich brachte einen wirklichen Fortschritt in der Arbeit des Turnbezirks. Mit dieser Aufstellung konnte dann auch ein zweites großes Projekt in seiner Amtszeit angepackt werden, 2019 das 32. Bayerische Landesturnfest in Schweinfurt.



Günter Dietz, Ehrenvorsitzender Turnbezirk Unterfranken

Es war das größte turnerische Ereignis in den letzten Jahrzehnten in Unterfranken, das über 12.000 Turnerinnen und Turner nach Schweinfurt brachte. Einen großen Raum jedoch nahm in seiner alltäglichen Arbeit die Betreuung der Vereine ein. Bei Jubiläen der Turnvereine war seine Anwesenheit gefragt. Sein größter Wunsch, diese erfolgreiche Arbeit durch einen neuen Vorstand fortzuführen ging leider nicht in Erfüllung.

Die Delegierten des Turnbezirks Unterfranken konnten bei den turnusgemäßen Neuwahlen im Vereinsheim des TV Hofheim keinen neuen Vorsitzenden oder auch Vorsitzende wählen, da niemand sich zur Wahl stellte. Zwar konnte der größte Teil der Ämter im Turnbezirk wieder besetzt

werden, ein neuer Kopf an der Spitze des Turnbezirks fehlt jedoch. Man hat sich darauf verständigt, dass ein Team aus Vorstandsmitgliedern die Tätigkeitsbereiche des Vorsitzenden bisweilen abdeckt. Mit dem Dank an alle, die am Gelingen des Turnsports in Unterfrankens beteiligt sind und dem Wunsch künftig einen wesentlichen Schwerpunkt auf die Stärkung des Ehrenamts und der Suche nach Personen, die bereit sind ein Ehrenamt zu übernehmen zu legen, verabschiedete sich der neue Ehrenvorsitzende Günter Dietz beim Turntag in Hofheim.

Bilder von Anita Dietrich

Bezirksturntag des Turnbezirks Schwaben



Nach der Begrüßung durch Norbert Schad, Bezirksvorsitzender wurde die Tagesordnung und das Protokoll des letzten Turntages einstimmig angenommen. Danach folgten die Gedenken an die Verstorbenen aus den Turngauen.

Erfreulich wurden die Erfolge der schwäbischen Athlet*innen verkündet – Lea Gmeiner konnte sich 2022

im Rhönrad/Geradeturnen bei den Juniorenweltmeisterschaften an die Spitze setzen, auch im Mehrkampf glänzte sie mit dem Vizeweltmeistertitel. Zudem schaffte das Turn Team Schwaben den Aufstieg in die 3. Liga.

Norbert Schad berichtete später, dass sich die Mitgliederzahlen nach der Corona-Pandemie wieder weitestgehend erholt hatten. Weiters wurde für die Knaxiade nun bayernweit ein gemeinsamer Vertrag mit dem Team Gansert aufgesetzt, welcher die Zusammenarbeit erleichtere. Zuletzt folgten noch die Neuwahlen, bei denen zum Großteil alle aufgestellten Kandidat*innen einstimmig gewählt wurden.

Bezirksturntag des Turnbezirks Niederbayern

Alexander Wohlfarth, der Vorsitzende der Bayerischen Turnerjugend im Turnbezirk, eröffnete den Turntag mit der Begrüßung der Ehrengäste. Die ordnungsgemäße Einberufung und Einladung aller Delegierten wurde festgestellt und die Tagesordnung einstimmig genehmigt. Danach erfolgte durch die Vorsitzende des Turnbezirks Angela Saller eine Schweigeminute für die verstorbenen Mitglieder und Funktionsträger des Turnbezirks.

Die Turnbezirksvorsitzende erstattete den Bericht über die vergangene Legislaturperiode. Sie referierte über die Aufgaben des Turnbezirks. Diese seien zunächst die Betreuung der einzelnen Sportarten im Turnbereich und die Förderung des Spitzensportes, wozu der Turnbezirk mit seinen beschränkten Mitteln nur Vorarbeiten leisten könne. Einen größeren Anteil habe die Förderung des Breitensportes mit Wettkampfgeschehen und ohne. Wichtig seien auch die Fortbildungsangebote, die durch den Bezirk stattfinden. Die Vorsitzende ging auch auf die Bedeutung der Turnerjugend ein. Diese habe eine eigene Führungsspitze und sei ein starkes Jugendteam. Ein Höhepunkt der Tätigkeit der Turnerjugend seien die

Ostbayerischen Turnerjugendkämpfe. Dieses Event habe trotz Pandemie 2022 wieder stattfinden können, wenn auch nur als eintägige Veranstaltung. 2026 feiere der Bezirk sein 175-jähriges Bestehen.

Die Vorsitzende dankte allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie den Helferinnen und Helfern. Ihr Dank ging auch an die Verbände, die den BTV-Bezirk unterstützten und an die Unterstützer aus den Reihen der Politik.

Es folgte die Ehrung von Engagierten und herausragenden Sportler*innen. Außerdem erhielten die Geehrten ein kleines Geschenk. Für 15 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit wurde Karin Scholz-Huber mit der Ehrennadel in Silber ausgezeichnet. Für 25 Jahre Georg Reischl mit der Ehrennadel Gold mit kleinem Kranz.

Es folgten die Neuwahlen der Funktionsträger. Die Vorsitzende und die stellvertretenden Vorsitzenden wurden in ihrem Amt bestätigt. Sowie auch alle Bezirksfachwarte und Fachwartinnen ohne Gegenstimme.



Schon ab 5,20 Euro
im Monat!

**Ein Sturz kann viel verändern.
Unsere Hilfe zum Glück auch.
Die ADAC Unfall-Versicherung.**

Jetzt abschließen auf adac.de/unfallschutz oder unter
089 558 95 72 40 (Mo. - Sa.: 8 - 20 Uhr) und in jeder ADAC Geschäftsstelle.

Kinderturnwelt begeistert beim 33. Bayerischen Landesturnfest



Beim 33. Bayerischen Landesturnfest in Regensburg gab es ein besonderes Highlight für die jüngsten Sportbegeisterten: die Kinderturnwelt. Diese einzigartige Bewegungslandschaft auf dem Gelände der Regensburger Turnerschaft bot den Kindern die Möglichkeit, spielerisch die Welt des Sports und der Bewegung zu entdecken und dabei jede Menge Spaß zu haben.

Die Kinderturnwelt präsentierte eine Vielzahl an Angeboten, die die motorischen Fähigkeiten und die Kreativität der Kinder förderten. Von spannenden Parkours, einer Rollrutsche, dem LöwenSTARK-Kinderturnabzeichen bis hin zum Torwandschießen war für jede/n kleine/n Teilnehmer*in etwas dabei.



Hunderte von Kindern absolvierten begeistert das „LöwenSTARK-Kinderturnabzeichen“ präsentiert von BKK Faber-Castell & Partner, die alle von unserem Löwi ordentlich angefeuert wurden. Auch Mannschaftssportarten wie Jucker, Faustball und Lacrosse gab es zu entdecken. Das Erfahrung von Selbstverteidigung bot der Ju-Jutsu-Stand. Die Kinder erlebten den Sport zudem durch Blindenfußball und -baseball aus einer anderen Perspektive. Sie konnten ihre Geschicklichkeit und ihren Mut unter Beweis stellen und dabei ihre motorischen Fähigkeiten auf spielerische Weise verbessern. Mit dem DTB kinder Joy of moving-Turnparcours war ein tolles Angebot für unsere Turnerinnen und Turner dabei. Alle freuten sich über den Besuch des national bekannten Kunstturners Andreas Toba am Sonntag, den 30. April, der

Autogramme verteilte und sogar ein exklusives Training an eine Gruppe von Turnerinnen (DJK Würzburg und TG Veitshöchheim) verlorste.



Nach dieser Station waren die Kinder auf jeden Fall ausgepowert und voller Turnfreude. Da schadete es nicht, eine ruhige Pause einzulegen und sich an der Lesecke der „Stadtbücherei Regensburg“ oder an der Malstation der „Regensburger Eltern“ ein wenig zu entspannen. Das Kinderschminken sorgte für lange Warteschlangen aber auch für viel Begeisterung, das die Schülerinnen und Schüler der BSZ Regensburg anboten. Auch die BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) war mit ihrem „Kinder stark machen-Erlebnisland“ in der Kinderturnwelt. Die Kinder konnten einen Wahrnehmungsparkour durchlaufen, durch ein Klettergerüst klettern, Werfen und ganz nebenbei auch noch Menschenpyramiden bilden. Ein tolles Erlebnis für alle!



Ein besonderes Highlight der Kinderturnwelt war die Kinderturnshow, die am Turnfest-Freitag stattfand. Mit beeindruckender Akrobatik, Tänzern und Turneinlagen zauberten die jungen Talente eine mitreißende Show auf die Bühne. Die Zuschauer*innen waren fasziniert von den artistischen Darbietungen und die stolzen Eltern applaudierten begeistert.

Wir möchten allen Organisator*innen, Helfer*innen und Teilnehmer*innen der Kinderturnwelt und Kinderturnshow danken, die dieses wunderbare Ereignis ermöglicht haben. Ihr habt den jungen Sportbegeisterten unvergessliche Momente beschert und ihnen gezeigt, dass Bewegung und Sport nicht nur gesund sind, sondern auch jede Menge Spaß machen können.

Die Kinder sind unsere Zukunft und die Kinderturnwelt leistete einen wichtigen Beitrag dazu, dass diese Zukunft von Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft geprägt sein wird.



12 Übungsleiter*innen absolvierten ihre Ausbildung in Denkendorf



In den Osterferien fand die Ausbildung zum Übungsleiter-C Profil Kinder/Jugendliche mit Schwerpunkt Kinderturnen des BTV in Zusammenarbeit mit dem Turngau Donau-Illm statt. Das Aufbaumodul konnte mit der praktischen Prüfung unter der Aufsicht von Manuela Pfahler, Referentin für Lehre und Bildung Kinderturnen beim BTV und Lehrteam-Mitglied Simone Zagler abgeschlossen werden.

120 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) mussten dafür absolviert werden. Das Lehrteam übermittelte die vielfältigen Ausbildungsinhalte in Theorie und Sportpraxis. Dazu gehörten zum Beispiel: Sport- und Modellstunden, Spiele für alle Altersklassen, Entspannung, Erlebnispädagogik, methodische Wege für das Turnen an Geräten, Akrobatik und Jonglage, Koordinationstraining, Kindertänze, Bewegungsgeschichten und -landschaften, fachspezifische Theorieinhalte wie: sportpädagogische Grundlagen, motorische Entwicklung, kindgerechte Trainings- und Bewegungslehre, soziale Kompetenzen, anatomische Grundlagen, Recht und Sicherheit in der Vereinspraxis sowie Prävention sexueller Gewalt.

Im Anschluss an die schriftliche Prüfung folgte am nächsten Tag direkt die praktische Prüfung. Der Bayerische Turnverband kann sich nun über 12 frischgebackene Übungsleiter*innen freuen.

Manuela Pfahler wünschte den neuen Übungsleitern*innen viel Spaß bei ihrer Vereinsarbeit und gab ihnen mit auf den Weg: „Gut ausgebildete

Übungsleiter*innen sorgen mit ihren Sportangeboten für die Neugewinnung von Mitgliedern und den Erhalt des vorhandenen Mitgliederstammes des Vereins.“



löwenSTARK - Schulung (2 UE)

LG-Nr.: 231003092310
Termin: 05.09.2023 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Online
Meldeschluss: 13.08.2023

Aufbaumodul Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche. Schwerpunkt: Kinderturnen

LG-Nr.: 231003091503
Termin: 29.09.2023 - 26.11.2023
Ort: TV Pfeffenhausen
Meldeschluss: 03.09.2023

€-Spritzen - Förderungen in der Vereinsjugendarbeit

LG-Nr.: 231004022002
Termin: 24.09.2023
Ort: Haus des Sports
Meldeschluss: 27.08.2023

Mediation im Turnsport – Fokus Jugendliche

LG-Nr.: 231004032002
Termin: 16.09.2023
Ort: Passau
Meldeschluss: 20.08.2023

Selbstkompetenzen stärken - speziell für Jugendliche (16-27 Jahre)

LG-Nr.: 231004032003
Termin: 23.09.2023
Ort: Kleine-Nestler-Schule
Meldeschluss: 26.08.2023

**Aufbaumodul ÜL B Breitensport Sport in der Prävention
Schwerpunkt: Gesundheitsförderung im Kinderturnen**

LG-Nr.: 23003091006
Termin: 13.10.2023 - 12.11.2023
Ort: Augsburg
Meldeschluss: 17.09.2023

Aufbaumodul ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen

LG-Nr.: 23003091005
Termin: 27.10.2023 - 05.11.2023
Ort: TV Heilsbronn
Meldeschluss: 10.09.2023

Weitere Lehrgänge unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche



Sichern Sie sich jetzt Ihren kostenlosen „Gesundheitscheck“.

Er liefert wichtige Daten zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leber- und Nierenerkrankungen sowie Fettstoffwechselstörungen. Weitere Informationen: → blutspendedienst.com/gesundheitscheck.

Und so wird's gemacht:

1. Spenden Sie **regelmäßig Blut**: Frauen mindestens 3 x innerhalb von zwölf Monaten, Männer 4 x.
2. Bei der **3. und 10. Blutspende** bekommen Sie vor Ort automatisch einen Gutschein.
3. Oder Sie bringen bei der nächsten Blutspende **eine Erstspenderin/einen Erstspender** mit.

Jetzt Wunschtermin reservieren:
 → blutspendedienst.com/termine oder
 einfach den Code scannen

**#turnsport
spendetblut**

We want you

Unseren Vereinen fehlen Übungsleiter*innen – ein Hilfeversuch.



WE WANT YOU

Die Übungsleiter*innen und Trainer*innen sind das Herzstück eines jeden Vereins. Sie halten den Trainingsbetrieb am Laufen, sorgen für zufriedene Mitglieder und besuchen Fortbildungen, um ihr Wissen aufzufrischen. Dabei zeigt die Erfahrung, dass sie mit einer Lizenz eine stärkere Bindung zum Verein aufweisen und dem Verein langfristig mehr Mitglieder sichern.

Interessant ist, dass mehr als ein Drittel der Übungsleiter*innen und Trainer*innen zwar ganz gut fortgebildet, aber nicht lizenziert sind. Wobei es mehr als ausreichend Aus- und Fortbildungen, ob von den Turngauern, von den Turnbezirken oder vom Bayerischen Turnverband gibt. Viele davon sind auch für nicht lizenzierte Übungsleiter*innen und Trainer*innen oder Quereinsteiger offen bzw. sogar speziell für sie konzipiert.

Aber das Thema Übungsleitersuche ist so aktuell wie nie zuvor! Laut der GYMWELT-Vereinsbefragung 2021 hat über die Hälfte der BTV-Mitgliedsvereine mit einem Quali-

tätssiegel einen grundsätzlichen Bedarf. Durchschnittlich fehlen hier pro Verein zwei bis drei Übungsleiter*innen.

Bedarf an Übungsleiter*innen in den BTV-Mitgliedsvereinen im GYMWELT-Bereich

	Bedarf	davon sehr akut
Fitness & Gesundheit	52%	25%
Seniorenport	75%	20%

Der BTV will seine Vereine bei diesem wichtigen Thema unterstützen. Die nachfolgende Checkliste gibt einen Überblick, was Vereine bei der Suche berücksichtigen sollten. Sie ist eine gute Unterstützung, aber keine Garantie.

Maßnahmen zur Übungsleitersuche

1. Konkreten Bedarf ermitteln: Ab wann? Für welche Angebote? Wie viele ÜL?
2. Bedarfsplanung mit Blick in die Zukunft: Wann brechen ÜL weg?
3. Tätigkeitsbeschreibung für ÜL anfertigen: Inhalt der Tätigkeit, Zeitlicher Rahmen, Vergütung, Fortbildungsmöglichkeiten, Kommunikationswege, persönlicher Benefit, Kurzinfo zum Verein etc.
4. Persönliche Ansprache kommt an! Engagierte Eltern, die ihr Kind regelmäßig abholen und Interesse zeigen, ansprechen, ins Gespräch kommen und Einstiegsmöglichkeiten aufzeigen (z.B. ÜL-Assistenten-, ÜL-Ausbildung). Jugendliche Teilnehmer*innen regelmäßig ansprechen
5. Talente und Mithilfebereitschaft erfragen: (Online-) Fragebogen-Aktion unter Mitgliedern, Abfrage auf der Beitrittserklärung
6. Schnuppern macht's möglich: Die Chance, sich eine Sache unverbindlich anzuschauen, hilft bei der eigenen Entscheidung
7. Übungsleiter*innen als Scouts einsetzen: ÜL verteilen kleinere Aufgaben während des Trainings, um Teilnehmer*innen an eine ÜL-Tätigkeit langsam heranzuführen
8. Aushänge & Anzeigen: Aushang im Verein, Anzeige im Vereinsheft, Homepage, Soziale Netzwerke

9. Kooperation mit anderen Vereinen: Insbesondere im Gesundheitsbereich sind ÜL häufig in mehreren Vereinen tätig. Einfach mal beim Nachbarverein anfragen
10. Freiwilligendienstleistende als Übungsleiter*innen: Im Rahmen eines FSJ oder BFD wird eine ÜL-Ausbildung absolviert. Freiwilligendienstleistende können Übungsstunden übernehmen und sich zum Teil selbst refinanzieren (z.B. durch eine Kooperation Schule - Verein)
11. Rückgewinnung ehemaliger Übungsleiter*innen: Gründe für einen Ausstieg sind vielfältig. Lebenssituationen können sich wieder ändern
12. Imagepflege: Wer nicht über sich spricht, wird weniger wahrgenommen. Die Gemeinschaft und die Aussicht darauf, Teil eines großartigen Teams zu sein, außenwirksam darstellen. Lust zum Mitarbeiten machen
13. Die guten Zeiten: Die Überzeugung von Kandidaten in Zeiten funktionierender Vereinsarbeit (ohne Missstimmung und hektische Suche) gelingt deutlich leichter. Seid stolz auf euch als Verein und lebt es!
14. Übungsleitersuche als Prozess: Es ist wichtig, dass Übungsleitergewinnung als dauerhafte Aufgabe wahrgenommen wird

gesamtgesellschaftlichen Veränderungen hat sich der Anteil der Vereine, die einen Stundenlohn von mehr als 12 € zahlen, deutlich erhöht.

Es sind individuelle Ideen gefragt. Ein Best-Practice Beispiel vom TUS Holzkirchen zeigt, dass man die Übungsleiter*innen durch kreative Ideen sowohl höher entlohnen als auch bei der Organisation, Bewerbung und Durchführung von Kursstunden im Verein beteiligen kann.



Neben der Suche nach Übungsleiter*innen bereitet auch die angemessene Besoldung vielen Vereinen Kopfschmerzen. Dies führt zur Frage:

Welche Übungsleitervergütung ist angemessen?

In den Bayerischen Turn- und Sportvereinen sind tausende von Übungsleiter*innen und Trainer*innen aktiv, in den unterschiedlichsten Abteilungen, vom Kinderturnen, Gerätturnen, dem Freizeit- und Gesundheitssport bis hin zum Sport mit Älteren.

Die meisten engagieren sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich in ihrem Verein. Die Übungsleitervergütung spielt dabei jedoch eine immer größere Rolle – die komplett unbezahlte Übungsleitertätigkeit hingegen wird immer seltener. Auch politische Rahmenbedingungen zeigen Auswirkungen auf diese Entwicklung (so z.B. die Erhöhung des gesetzlichen Mindestlohns von 10,45 € auf 12,00 € seit dem 01.10.22).

Viele Vereinsverantwortliche stellen sich die Frage nach einer angemessenen Vergütung. Was zahlen andere Vereine? Liegen wir zu hoch oder doch eher zu niedrig?

In einem Flächenstaat wie Bayern mit ländlichen, aber auch (groß-) städtischen Strukturen finden sich natürlich der Region angepasst große Unterschiede. Hier bieten Recherchen im Turngau bei anderen Vereinen eine mögliche Orientierung. Es sind aber bayernweit deutliche Entwicklungstendenzen zu erkennen. Auch aufgrund der

Der TUS Holzkirchen handhabt das wie folgt:

Da die Organisation von Kursangeboten im Verein immer etwas mehr Aufwand bedarf, für attraktive Kursangebote aber auch sehr gute Übungsleiter*innen braucht, beteiligt die Fitness Abteilung die Kurs-Übungsleiter*innen an den Einnahmen. Zunächst mal wird dem ÜL die übliche Grundhonorierung zugesichert. Also z.B. 15,00 € für 60 Minuten. Darüber hinaus erhält der ÜL die Hälfte des Überschusses aus den Einnahmen des Kursangebots nach Abzug aller Ausgaben (Grundhonorar, Raummiete, Ausgaben für Werbung etc.). Damit kann sich der ÜL mehr als die 15,00 € pro 60 Minuten erwirtschaften (es gibt eine Deckelung ab 50,00 €).

Dies hat folgende Effekte zur Folge: Zum einen ist der Kurs-ÜL daran interessiert, dass an seinem Kurs möglichst viele Sportler*innen teilnehmen (vor allem auch Nichtmitglieder, denn diese bezahlen meist einen höheren Kursbeitrag). Der ÜL engagiert sich also in die Bewerbung seines Kurses – dies hat dann evtl. auch zur Folge, dass neue Menschen in den Verein eintreten. Zum anderen erhält der Verein/Abteilungsleiter*in/Geschäftsstelle eine Unterstützung bei der Kursorganisation. Eine WIN-WIN-Situation für ÜL und Verein.

GESTALTER DER ZUKUNFT

Du willst die Welt verändern?
Du möchtest etwas bewegen?
Du suchst einen **#Beruf** mit Sinn?

Werde **#GestalterderZukunft!** Werde **#Bauingenieur!**

Folge uns auf Instagram **@bybauindustriebayern** und
informiere dich über die Themen und Initiativen der
#Bauindustriebayern!

bauindustrie-bayern.de/innovation



Der Bayerische Bauindustrieverband e.V. ist
Hauptförderer des Landesturnfests 2023.

Vielfalt, Erlebnis, Gemeinschaft - Regensburg steht Kopf!

Das 33. Bayerische Landesturnfest wurde seinem Motto in jedem Fall gerecht. Über 13.000 Aktive und 100.000 Besuchende genossen vom 28. April bis 01. Mai die Turnfestatmosphäre und sorgten für ein gelungenes verlängertes Wochenende. Gastgeber und Gäste konnten in Bayerns Turnfeststadt 2023 gemeinsam mit dem Turnfestteam des Bayerischen Turnverbands ein friedliches und ausgelassenes Turnfest feiern. Das Event lebte von der Fröhlichkeit der Aktiven sowie der Motivation von über 1.500 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Die Veranstaltung wurde zu einem inspirierenden und verbindenden Ereignis, das noch lange in den Erinnerungen der Teilnehmenden und Gäste fortbestehen wird.



Vielen Dank an unsere Fotografen:

Lea Vogt, Christian Habel und Dieter Haug.

Mehr Impressionen unter:

WEB www.turnfest23.de

Lernen mit Händen und Füßen

Der Schulkaktionstag während des 33. Bayerischen Landesturnfestes

Wer hätte gedacht, dass so ein paar harmlos aussehende Hütchen den Rollator ins Schlingern bringen. Und dabei ist der „Pilot“ ja noch ganz fit: Ein 6.-Klässler der Regensburger Willy-Ulfig-Mittelschule lenkt das Vehikel, das eigentlich zur Unterstützung von Gehbehinderten gedacht ist, über einen Rollator-Hindernis-Parcours, eine der Attraktionen der GYMWELT-Area. Klassenkameraden versuchen sich derweil beim Handstand-TÜV, testen ihren Gleichgewichtssinn oder spielen Staffellauf-Memory. Etwas ältere Schülerinnen und Schüler der Regensburger Pindl-Schulen haben unterdessen eine Stunde auf den Air-Tracks gebucht. Zusammen mit tschechischen Jugendlichen probieren sich die Jungs und Mädels darauf barfuß aus. Der Beginn des #turnfestes23 fällt zufällig zusammen mit dem letzten Tag, an dem die tschechischen Austauschschüler zu Gast in Regensburg sind. Schon seit den frühen Morgenstunden strebten auf den Straßen, Gehsteigen und durch die Fußgängerzone Regensburger Schulklassen mit ihren Lehrern der Jahn-Insel und der Oberen Wöhrd zu, zwei wichtigen Spots des 33. Bayerischen Landesturnfestes. Denn der Freitag, der 28.04. ist Schulkaktionstag.

Während des turnerischen Großereignisses in der Donaustadt dienen viele Schulen als Nachtquartier für Sportlerinnen und Sportler oder Besucher des Turnfestes. Wo aber sollen die Lehrerinnen und Lehrer am Freitag ihren Unterricht abhalten? Ganz klar: Das #turnfest23 übernimmt den Unterricht. Die Lehrkräfte buchen für ihre Klassen einzelne Aktionen. Die Auswahl ist gigantisch: Neben den Mitmachaktionen unterhalb der Steinernen Brücke entfaltet sich auf den Sportgelände der Regensburger Turnerschaft ein unglaublich facettenreiches Sport-, Bewegungs- und Bildungsangebot. 8. Klässler einer Regensburger Realschule wollen z.B. von den Übungsleiter*innen mehr über Lacrosse wissen. Vielleicht haben sie die seltsam anmutenden Schläger neugierig gemacht. Der Regensburger Hockey-Club führt Neugierige in die in Deutschland noch weitgehend unbekannte Sportart ein: „Die Sportart stammt von den Ureinwohnern Nordamerikas“, erklärt er.

Das Bildungsangebot des Schulkaktionstages ist ganzheitlich. Wer den Körper ausgepowert hat, kann etwas für den Geist tun: Der Stand der Stadtbücherei ist eine gemütliche Lese-Lounge. Gesund bleibt der Körper nur, wenn man sich gesund ernährt. Der Hauptförderer

EDEKA bietet den Kindern eine Möglichkeit, sich selbst ein leckeres Frischkäse-Vollkornbrot zu schmieren. An einer anderen Ecke beobachten die Klassenlehrer*innen ihre Schützlinge, wie die auf dem Jujutsu-Feld Selbstverteidigung üben. „Viele meinen, das hat etwas mit Kampf zu tun“, gibt der Übungsleiter vom Deutschen Jujutsu-Verband zu bedenken, „Das stimmt nicht. Es geht es um Abwehr.“ Er lässt es die Kinder ausprobieren. Im wahrsten Sinne des Wortes im Handumdrehen befreien sich die Grundschüler*innen aus einem Klammergriff. Nicht weit davon probieren die Realschüler*innen Faustball aus: „Wir haben noch eine halbe Stunde Zeit“, erzählt die Lehrkraft. „Wir haben einfach mal gefragt, ob wir es ausprobieren dürfen.“ Klar, die Faustballer*innen zeigen gerne ihre Traditionssportart. Das Fazit: auf alle Fälle besser als Mathe – ein Kommentar, der Stirne-Runzeln bei der begleitenden Lehrkraft erzeugt: Sie ist Mathematiklehrerin. „Mir tun die 10. Klassen leid“, ergänzt die Lehrerin. Denn die Abschlussklassen müssen in der Schule bleiben und für die Prüfung büffeln anstatt hier am Schulkaktionstag etwas zu erleben.

Achim Reinhart



Projekt29 -Team-Challenge

Speedboot-Fahren in den Everglades

Die Grasnarbe gibt nach. Der Schuh sinkt tief ein. Nach einem durchregneten Vortag gleicht das Wettkampfgelände am Guggenberger See am Samstag, den 29.04., einer Sumpflandschaft.

Die Helferinnen und Helfer machen das Beste daraus. Die Start-Zone wird kurzerhand an eine etwas trockenere Stelle verlegt, die Schwimm-Challenge wird aufgrund der niedrigen Wassertemperaturen gestrichen. Stattdessen durchqueren die Mannschaften von bis zu 10 Personen pro Schlauchboot den Badensee in voller Breite, springen am anderen Ufer in ihre Schuhe und laufen am Seeufer entlang zurück zum Naherholungsgelände von Neutraubling. Die ersten sechs Team-Mitglieder, die den Start/Ziel-Bereich wieder lebend erreichen, werden in die Wertung mit einbezogen.

Schnell zeigt sich, dass die Paddel-Technik das A und O der Team-Challenge ist. Einige der über 50 Mannschaften sind wahre Profis: Sie haben sich einen Steuermann auserkoren, der Kommandos gibt. Ihre Paddel ziehen die Matrosen in perfekten Rhythmus durch das Wasser, der durch martialischen Gesang unterstrichen wird. Andere wiederum veranstalten mit ihren Paddeln ein wildes Durcheinander, was zur Folge hat, dass das Boot nicht immer die Richtung hält, die ans Ziel führt. Doch auch die Wechselzone erweist sich als tückisch. Im Eifer des Gefechts springen einige Wagemutige zu früh aus dem Boot. Sie gehen ungewollt baden und die restliche Mannschaft treibt ab. Doch auch das Laufen hält Herausforderungen bereit. Es wird nach und nach klar, dass es vorteilhaft ist, auf die Laufschiene zu verzichten und stattdessen die Strecke barfuß zu bewältigen. Denn die über 300 Läufer verwandeln den aufgeweichten Untergrund Runde für Runde allmählich in eine matschige Rutschbahn.

Hindernisse sind da, um sie zu überwinden. Deswegen ließen sich die meisten gemeldeten Teams nicht von den widrigen Wetterverhältnissen, die noch am Morgen herrschten, abschrecken: Männerteams, Frauentteams und gemischte Teams. Die besten Bootsmänner und -frauen schafften die gesamte Challenge in etwas mehr als 5 Minuten. Probleme lassen sich optimaler Weise gemeinsam bewältigen. Als die Verleihfirma am Ende der Projekt29-Team-Challenge den Anhänger mit den sechs Schlauchbooten abholen wollte, versank das Zugfahrzeug mit allen vier Reifen hoffnungslos im Morast der aufgeweichten Wiese. Sie drehten durch. Es gab kein vor und kein zurück mehr. Zum Glück hatte die FahrerIn des VW-Busses die Turner*innen an ihrer Seite. In Windeseile bildete sich eine Menschentraube, die helfen wollte. Mit vereinten Kräften und mit einem Abschleppseil konnte zunächst der Bus aus dem Sumpf befreit werden und dann, ganz in Handarbeit, der Anhänger mit den Booten.

Am späten Nachmittag riss der Himmel auf. Das Wasser des ausgedehnten Sees funkelte türkis. Die Sportlerinnen und Sportler, die die Team-Challenge bereits absolviert hatten, machten es sich am Badestrand in den Liegestühlen bequem, spielten Spike-Ball oder turnten. Die Temperaturen stiegen. Und dann juckte es die ersten: Schnell war die Badehose doch noch angezogen. Und dann: bei Drei ab ins Wasser. Diesmal freiwillig.

Achim Reinhart





Das Festkonzert der Turnermusiker



Die Musik, die einst die Fürsten das Fürchten lehrte

„Alle im Dorf müssen musikalisch hochbegabt sein“, mutmaßt der Moderator. Das Sinfonische Blasorchester Wehdel ist nach einer 2.000-Seelen-Gemeinde bei Cuxhaven benannt. Unter der Leitung von Thomas Ratzek mauserten sich die Musiker*innen zu einem Orchester von herausragender Qualität. Es räumt regelmäßig bei Wettbewerben Preise und Auszeichnungen ab. Das zieht an. Mittlerweile nehmen viele auswärtige Musikerinnen und Musiker bereitwillig stundenlange Fahrtstrecken auf sich, um an den Proben teilzunehmen.

Auf der Bühne im Audimax versammeln die ca. 60 Blechbläser und Perkussionisten zum Festkonzert des Deutschen Turnermusikfestes eine beeindruckende Bandbreite von Instrumenten: Querflöte, Bass-Klarinette, Trompete, Posaune, Tuba, Euphonium und Hörner. Überraschend auch die seltenen Schlaginstrumente: Glockenspiel, Xylophon, Donnerblech, Becken, seltene Schrap-Instrumente und natürlich Trommeln und Pauken. Ein solches Groß-Ensemble ist fähig, anspruchsvolle Literatur zu spielen. Wer Turnermusik nur mit Humptata in Verbindung bringt, ist auf dem Holzweg. Auf der Partitur, die gespielt wird, stehen die Noten sinfonietauglicher Sätze, entweder eigenständige Blasorchester-Kompositionen oder arrangierte Tonsetzungen des klassischen Repertoires. Beim Regensburger Festkonzert schwang sich das Wehdeler Orchester zusammen mit dem begeisterten Auditorium auf Tanzstücke ein, z.B. die ausdrucksstarken Bulgarian Dances von Franco Cesarini oder die Armenischen Tänze des bei Bläsern weithin bekannten Komponisten Alfred Reed. Auch eine

Uraufführung stand auf dem Programm. Die Norwegian Pirates tauchten das erste Mal in einem Arrangement für Blechbläser auf. Doch sie verbreiteten keineswegs Furcht und Schrecken sondern Energie und Inspiration.

Der Vorstand des Deutschen Turner-Bundes, Dr. Alfons Hölzl, bedankte sich für den musikalischen Hochgenuss und beschwor in einer kurzen Laudatio die Einigkeit der Turnermusik mit den anderen Sparten des Turnsports. Hölzl verwies auf die gemeinsame historische Wurzel von Turnermusik und Turnen. Einst marschierten die Turnermusiker mit Schalmeien und Fanfaren den Turner*innen vorneweg, wenn sie zu ihren Übungen hinauszogen. Solche Fanfarenstöße hatte der Fanfarenzug SG Potsdam zu Beginn des Festkonzertes auf nach historischem Vorbild gefertigten Instrumenten zum Besten gegeben. Selbstbewusste Turnende und Musizierende ziehen durch Wald und Flur? Ein Umtrieb, der den tyrannisch gesinnten deutschen Fürsten gar nicht behagte. Denn sie sahen ihren absolutistischen Machtanspruch in Frage gestellt. Nicht umsonst spielte sich vor 175 Jahren in den deutschen Ländern eine Revolution ab. Doch Dr. Hölzl blickt auch in die Zukunft: Sowohl Turnen wie auch Musik bringe Menschen zusammen und das sei wichtiger denn je. Aus der Gemeinsamkeit von Musiker*innen und Sportler*innen könne Großes entstehen. Der Vorsitzende wünschte sich, dass die Turnermusiker beim Deutschen Turnfest in Leipzig 2025 wieder ganz vorne mit dabei sind.



Vereintes Finale furioso

Das 33. Bayerische Landes- turnfest und das Deutsche Turnermusikfest verabschie- den sich gemeinsam von Regensburg

Fanfarenstöße eröffnen den Zug, Marschkapellen begleiten ihn, ein wilder Trommelwirbel schließt ihn ab. Die Bayerischen Turnerinnen und Turner und die Turnermusikerinnen und -musiker aus ganz Deutschland bilden den Festzug, der am Montag vom Platz vor dem Dom zum Dultplatz zieht. Doch trotz der Marschmusik hat der Zug nichts militärisch Steifes. Im Gegenteil: Er sprüht vor Leben. Die Musiker verbreiten Stimmung, Vereinsabteilungen brüllen ihre Slogans, Turner*innen schlagen Räder auf dem Kopfsteinpflaster. Die Vertreter*innen der Turnbezirke präsentieren ihre Standarten. Und manche Tur-

nergruppe trägt sogar sein Maskottchen vor sich her. Die gute Stimmung überträgt sich auf die Zuschauer*innen am Straßenrand. So feiern die Regensburger mit ihren Gästen noch einmal, bevor das #turnfest23 zu Ende geht.

Nach einer Dreiviertelstunde erreicht der Zug den Platz der Abschlussveranstaltung. Vor der Bühne heizen die Trommler zuerst einmal die Stimmung an. Zwei Turnerkapellen vereinen sich auf der Bühne und stimmen feierliche Töne an, die das Herz heben: „Oh when the Saint’s“. Es werden zahlreiche Ehrengäste, darunter die Oberbürgermeisterin der Gastgeberstadt, Gertrud Maltz-Schwarzfischer begrüßt. Die in Regensburg für den Sport zuständige zweite Bürgermeisterin, Dr. Astrid Freudenstein, blickt zurück. Sie habe in den letzten Tagen unglaublich schöne Momente erlebt. Nach den feierlichen Worten der Offiziellen betritt das „Showteam Intoxication“ vom ETSV 09 Landshut im Look der 20-Jahre die Bühne und entfaltet eine akrobatische Choreografie.

Doch das Ende des #turnfestes rückt unausweichlich näher. 13.000 aktive Teilnehmende seien es gewesen, die sich am Landesturnfest beteiligt haben. 1.500 Volunteers haben geholfen, 420 Vereine seien gemeldet gewesen.

Dann geht es um die letzte Turnfestkrone. Sie gebührt dem Turnfestkönig, jedem oder jener, die oder der sich auf die Bühnenbretter traut und dem es gelingt, am längsten den Handstand zu halten. Schnell recken sich auf der Dultplatz-Bühne dutzende von Beinen in die Höhe. Doch nach und nach lichtet sich das Feld, bis der Turnfestkönig letztendlich feststeht. Gemeinsam von Oberbürgermeisterin, Sportbürgermeisterin und Präsidenten des BTV wird der König aus dem Allgäu gekrönt. Schließlich ergreift der Präsident des Bayerischen Turnverbandes, Dr. Alfons Hölzl, das Wort. Er lobt die Zusammenarbeit mit der Stadt Regensburg und dankt allen Helferinnen und Helfern. Sein Blick geht voraus auf das Deutsche Turnfest in zwei Jahren in Leipzig. Dazu lädt er alle Anwesenden herzlich ein. Es folgt, was folgen muss. Hölzl erklärt das #turnfest23 für beendet. Aber es ist ja nicht mehr lange bis zum deutschlandweiten Großereignis in Leipzig: „Let me be in that number“.

Erster Besuch bei einem Landesturnfest



Die Kunstturnerinnen des TV Basel-Stadt sind ein Schweizer Verein mit etwa 25 aktiven Turnerinnen zwischen fünf und 24 Jahren. Sie kommen zwei bis viermal wöchentlich zum Training, welches von drei erfahrenen Trainerinnen geleitet wird. Ambitionen im Leistungssport hegen sie nicht, sind jedoch im Breitensportbereich sehr engagiert und lieben das gemeinsame Zusammenleben und die Freude am Turnen.

Turnfest - ein Begriff, der bislang für viele Schweizer*innen keine große Aussagekraft hat. Für die Kunstturnerinnen des TV Basel-Stadt ist es jedoch ein wichtiges Ereignis. Es bedeutet das Zusammenkommen vieler Gleichgesinnter, bei dem man die Gelegenheit hat, neue Turnbereiche zu entdecken und gleichzeitig die Freude am Sport zu zelebrieren. Das Bayerische Landesturnfest in Regensburg ist das erste Turnfest überhaupt und auch in Deutschland, an dem sie teilnehmen. Denn das Gerätturnen, was in der Schweiz unter dem Begriff Kunstturnen bekannt ist, findet dort im Breitensportbereich nur wenig Anerkennung.

Mehrfach durften sie im nahen Ausland (rund um Lörrach, nahe Basel) bei Wettkämpfen die Erfahrung sammeln, wie das Gerätturnen in Deutschland außerhalb des Spitzensports zelebriert wird und welch festen Platz es im Turnsport, besser im Breitensport im Allgemeinen, hat. Von den Landesturnfesten und deren guten Ruf im Speziellen erfuhren sie ebenfalls dort. Voller Vorfreude fanden sie dann heraus, dass sie beim Landesturnfest in Regensburg als internationaler Verein teilnehmen dürfen und zögerten nicht lange mit der Anmeldung. Elf Turnerinnen meldeten sich als aktive Teilnehmerinnen, drei reisten als Fans mit und sie alle wurden von den drei Trainerinnen begleitet und betreut.



Die Wettkampfsaison der Kunstturnerinnen dauert von März bis Juni. Nach drei intensiven Wochenenden im März hatten sie im April eine ruhigere Phase, in der sie sich im Training auf das Turnfest vorbereiten konnten. Die geforderten Übungen unterscheiden sich etwas von ihren Wettkampfübungen, was für die Turnerinnen eine willkommene Abwechslung im Trainingsalltag ist.

Ein erfolgreiches Turnfest zeichnet sich für den TV-Basel-Stadt dadurch aus, dass alle Turnerinnen ihre Leistungen abrufen können und vor allem Spaß haben. Das Wichtigste für sie ist jedoch das gemeinsame Erlebnis und im besten Sinne hundemüde und zufrieden wieder zuhause anzukommen.

Abschließend kann man sagen, dass die Kunstturnerinnen des TV Basel-Stadt eine inspirierende Einstellung zum Sport und zur Gemeinschaft haben. Sie sind nicht nur leidenschaftliche Turnerinnen, sondern auch großartige Teamplayerinnen.



Bischofshof
Das Bier, das uns zu Freunden macht

Besonderes Bier für *Besondere Feste!*

Freigeist
Alkoholfreies Zwickl

Das neue Alkoholfreie:

Vollmundig, malzig, fruchtig, hopfig,
naturtrüb und süffig, voller Geschmack
ohne Alkohol!

**Stolzer Partner des
Bayerischen Landesturnfest!**



www.bischofshof.de  

Aus Regensburg. Für Freunde. Seit 1649.



GYMWELT-Area im Rahmen des 33. Bayerischen Landesturnfests



Im Rahmen der GYMWELT-Area auf der Jahninsel konnten die Besucher*innen vielfältige und gesundheitsfördernde Bewegungsangebote ausprobieren. Ziel war es, alle Turnfestteilnehmenden, aber vor allem auch die Menschen in der Region anzusprechen, die im Interesse der Förderung der eigenen Gesundheit sportlich aktiv sein wollen und dafür Angebote suchen. Angebote, die sie in unseren Turnvereinen finden.

In Regensburg auf der Jahninsel wurde dabei deutlich, welche Vielfältigkeit sich hinter der Marke GYMWELT versteckt. Egal ob Jung oder Alt, Anfänger*in oder Profi, Aktive*r oder Zuschauer*in, für jeden Geschmack gab es passende Mitmach-Angebote. Und jeder konnte sich für neue attraktive GYMWELT-Angebote in seinem Verein inspirieren lassen.

Deshalb war die Palette der Mitmachangebote auch sehr vielseitig: für jeden war etwas dabei.

Im Kleingeräte-Koordinations-Parcours konnten die motivierenden Kleingeräte von TOGU ausprobiert werden. Die Übungsvorschläge waren dabei von leicht bis ziemlich anspruchsvoll konzipiert und verlangten den Sportler*innen ein hohes Maß an Koordination, Kraft und Konzentration ab.

Bunt und quirlig dagegen ging es auf der Bewegungskünste-Fläche zu: hier wurde jongliert, was das Zeug hält: Bälle, Tücher, Keulen, Ringe flogen durch die Luft und man konnte meinen, man sei in einer Zirkusschule gelandet.

Ob die Fitness für den Alltag ausreicht, das wurde beim Alltags-Fitness-Test (AFT) überprüft. Die Besucher konnten testen lassen, ob das körperliche Vermögen besteht, normale Alltagstätigkeiten sicher, ohne Hilfe anderer und ohne übermäßige Erschöpfung ausführen zu können. Manch einer war überrascht, dass hier ein paar Körner fehlen und er vielleicht anfangen sollte, sich regelmäßig zu bewegen.

Mit einer Fragebogenaktion und sehr hilfreichen Informationen zum Thema Bewegungsschwindel beteiligte sich die OTH Regensburg, Fachbereich Physiotherapie, an der GYMWELT-Area. Die Studierenden hatten in einem Projekt wertvolle Informationen für Übungsleiter*innen und Trainer*innen ausgearbeitet, um vor allem beim Sport mit Älteren mehr Sicherheit im Umgang mit Schwindel zu geben.

Um Sicherheit ging es ein Stück weit auch beim Parcours zum Erhalt eines Rollator-Führerscheins.

Dahinter stellen und losschieben? Die Handhabung von Rollatoren ist nicht so einfach, wie es den Anschein haben mag. Spätestens beim Einsteigen in den Bus oder beim Manövrieren an engen Stellen haben Senior*innen häufig Probleme. Je früher sie daher den Rollator als motivierendes Trainingsgerät und Mobilitätshilfe annehmen und beherrschen, desto größer ist die Sicherheit, wenn sie diesen dann wirklich als rollende Gehhilfe brauchen.

Und der Rollator-Führerschein war dann in der GYMWELT-Area auch der „Renner“. Über 600 Führerscheine wurden ausgestellt - die jüngsten Fahrzeugführer waren 5 Jahre alt - die ältesten über 85 Jahre.

Last but not least konnten die Besucher*innen noch ihre Konzentration und Gedächtnisleistung beim Outdoor-Memory testen. Eine genaue Beschreibung findet ihr hier auf der Seite 58. Die GYMWELT-Angebote werden in den kommenden Jahren das entscheidende Entwicklungspotential für die Turn- und Sportvereine sein, weil sich das Gesundheitsbewusstsein unserer Menschen verändert. Das Bedürfnis und die Nachfrage nach modernen, gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten sind groß und werden in den kommenden Jahren weiter anwachsen.

Die GYMWELT bietet somit die Chance, im Verein erfolgreich die Zukunft zu gestalten.

SPORTNANKA

OFFIZIELLER
AUSRÜSTER DES



Anzeige



40%

für alle BTV-Vereine

bei Teamsportbestellungen ab 10 Teilen, inkl. Sport Nanka Logo

Nutzt unseren Muster-, Druck-, und Premiumservice! Wir freuen uns auf Eure Anfragen!

Dr.-Dörfler-Str. 6
92224 Amberg

+49 (0) 9621 - 91 70 99-0
+49 (0) 9621 - 91 70 99-99

info@sportnanka.de
www.sportnanka.de


erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

„Es hat Spaß gemacht!“

Ausgewogenes Frühstück, unterhaltsame Funaktionen und leckere Smoothies – EDEKA war in Regensburg dabei!



„
Es gab Vieles zu entdecken und unser Ergebnis ist eindeutig: Es hat Spaß gemacht. Unsere Mitmachaktionen in der Kinderturnwelt und auf dem Dultplatz begeisterten Jung und Alt.
Claus Hollinger, Vorstand der EDEKA Südbayern
„



Turnfestbotschafter Lukas Dauser zu Gast - #Future mit EDEKA Südbayern

Bei seinem Besuch testete der Vize-Olympiasieger nicht nur die Team D Snack Balls und den Surf-Simulator, sondern trat auch in die Pedale des Smoothie-Bikes und stand für Fotos und Autogramme zur Verfügung.

„
Auch für mich steht irgendwann mal die Karriere nach der Karriere an. Und da ist es gut, wenn man sich frühzeitig drum kümmert.
Team D Kunstturner Lukas Dauser zu den Karrierechancen bei EDEKA Südbayern
„



WERDE TEIL UNSERER COMMUNITY!



INSTAGRAM.COM/
edekasuedbayern



FACEBOOK.COM/
EDEKA Südbayern



TIKTOK.COM/
edekasuedbayern





Reichhaltiges Frühstück



EDEKA Frühstück für 4 Tage – vielfältig und täglich frisch

Über 20.000 Frühstücke wurden an diesem Wochenende von den EDEKA LKWs ausgeliefert. Von knackfrischen Semmeln der Backstube Wünsche über frisches Obst, leckeren Milchdrinks und Frühstückssäften bis hin zu den Wurstspezialitäten der Südbayerischen Fleischwaren wie zum Beispiel die vielLeicht-Wurst mit unter 3% Fett. Dank der Hilfe von regionalen Turnvereinen wurden die Athlet:innen morgens mit dem EDEKA-Frühstück bestens versorgt und konnten so gestärkt in die Wettkampftage starten.



Fakten

- ✓ rund **28.000** knackfrische Semmeln in „geprüfter Qualität Bayern“ von der Backstube Wünsche (www.backstube-wuensche.de/unternehmen/auszeichnungen)
- ✓ über **6 Tonnen** frisches Obst
- ✓ etwa **4.500 Liter** Milchdrinks (z.B. Bio Haferdrink Vegan, Milch)
- ✓ über **2.000 Liter** Frühstückssaft
- ✓ **5 verschiedene** Wurstspezialitäten der Südbayerischen Fleischwaren (www.suedbayerische-fleischwaren.de) z.B. vielLeicht-Wurst mit unter 3% Fett (www.viel-leicht.com)
- ✓ weitere **zahlreiche** Frühstücksschmankerl wie Müsli, Joghurt, Käse, Frischkäse, Hummus, Konfitüre, Kaffee, Tee und vieles mehr



löwenSTARKE Zusammenarbeit



löwenSTARKER Spaß an Bewegung ist mit der BKK Faber-Castell & Partner garantiert.

Die BKK Faber-Castell & Partner ist Präventionspartner des Bayerischen Turnverbands und Unterstützer des Bayerischen Kinderturnabzeichens löwenSTARK. In den nächsten Jahren sollen durch die Partnerschaft über 10.000 Kinder spielerisch an das Turnen und an das Thema Bewegung herangeführt werden.

Anlass der Gesundheitspartnerschaft ist der zunehmende Bewegungsmangel im Kindesalter, der sich in den vergangenen Jahren weiter verstärkt hat. Immer mehr Kinder in Deutschland sind übergewichtig und leiden unter den Folgen. Bewegung ist für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung von Kindern fundamental wichtig, denn so erlangen sie beispielsweise mehr Selbstvertrauen und verbessern ihr Körpergefühl.

Spaß an Bewegung und Sport im Kindesalter legt den Grundstein für einen nachhaltig gesunden Lebensstil im späteren Leben. Kinderturnen bietet hierfür die besten Voraussetzungen. Eine ganzheitliche motorische Grundlagenausbildung, die pädagogisch wertvoll die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern fördert. Matthias Effhauser, Abteilungsleiter Prävention der BKK Faber-Castell & Partner betont: „Aus diesem Grund engagieren wir uns gemeinsam mit dem Bayerischen Turnverband und möchten flächendeckend die Verbreitung des Kinderturnabzeichens unterstützen und uns in den Lebenswelten Schule und Kindergarten für die Gesundheit von Kindern einsetzen.“

Alle Kinder zwischen drei und zwölf Jahren können sich unabhängig von ihren motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten spielerisch an das Abzeichen löwenSTARK herantasten. Insgesamt 36 Übungen aus zwölf unterschiedlichen Bereichen spiegeln die Vielfalt des Kinderturnens wider. Die Übungen fördern und fordern Gleichgewicht, Kraft, Koordinationsfähigkeit und Geschicklichkeit und sind sowohl für den Übungsbetrieb in Vereinen als auch für Kindergärten und den Schulsportunterricht ideal.

Die BKK Faber-Castell & Partner ist die älteste bayerische Krankenkasse – seit 1844. So lange hilft die BKK nun bereits ihren aktuell rund 95.000 Versicherten, ein Stück sicherer und beruhigter durchs Leben zu gehen. Der Antrieb, der Lothar von Faber zur Gründung der BKK bewegt hat, ist derselbe, der die Krankenkasse auch heute noch auszeichnet: Beim gesund bleiben und gesund werden Sicherheit und Stabilität zu schaffen. Als zuverlässiger Begleiter und kompetenter Partner, digital und ganz persönlich, mit einem hervorragenden Leistungs- und Serviceangebot und einem günstigen Beitragssatz. Egal, wie schnelllebig und herausfordernd die Zeiten sind.

GESUNDGENUSS FÜR GROß UND KLEIN

Anzeige



LöwenSTARK mit der BKK Faber-Castell & Partner

- ✦ Bayerisches Turnabzeichen unterstützt von deiner Krankenkasse
- ✦ Prävention – Gesundheitsvorsorge ganz einfach
- ✦ Gold, Silber oder Bronze – mach mit

**Jetzt Krankenkasse wechseln
und Vorteile genießen**

➔ www.bkk-faber-castell.de

BKK 
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander • füreinander

Aus- und Fortbildungen im Bereich der GYMWELT

Folgende Ausbildungen können im GYMWELT-Bereich auf eine ÜL-C/Trainer-C-Ausbildung (Fitness-Aerobic, Fitness und Gesundheit, Gymnastik-Rhythmus-Tanz) aufgesetzt werden:

Übungsleiter B Breitensport

Sport in der Prävention

- Profile: Haltung und Bewegung, Herz/Kreislauf, Entspannung

Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere

Trainer B Breitensport

**Bewegungskünste und Turnartistik
Vorführungen und Choreografie**

Mit dieser 2.Lizenz ist auch der Erhalt der Qualitätssiegel in der GYMWELT gewährleistet:

- Pluspunkt Gesundheit mit Übungsleiter B Sport in der Prävention



- Seniorenfreundlicher Verein mit Übungsleiter B Breitensport. Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere



Übungsleiter B Breitensport

Sport in der Prävention:

Grundlagen 30 UE

nächster Termin 2024

Profil Herz-Kreislauf 35 UE

LG-Nr.: 3081502
Termin: 11.09.2023 - 17.09.2023
 Online Teil 1: 5 UE
 11.09.2023 18:30 - 22:15 Uhr
 Online Teil 2: 5 UE
 12.09.2023 18:30 - 22:15 Uhr
 Präsenz Teil 3: 25 UE
 14.09.2023 - 17.09.2023
Ort: Online: Zoom
 Präsenz: SV Lohhof e.V., Anna-Wimschneider-Str. 5, 85716 Unterschleißheim
Meldeschluss: 11.08.2023
TN-Gebühr: BTV-Mitgliedsvereine: 270,00 €
 Sonstige: 400,00 €
LG-Leitung: Petra Walter

Profil Entspannung 35 UE

LG-Nr.: 3081003
Termin: 16.11.2023 - 19.11.2023
Ort: SV Lohhof e.V., Anna-Wimschneider-Str. 5, 85716 Unterschleißheim
Meldeschluss: 16.10.2023
TN-Gebühr: BTV-Mitgliedsvereine: 270,00 €
 Sonstige: 400,00 €
LG-Leitung: Ines Lederle

Profil Haltung und Bewegung 35 UE

nächster Termin 2024

Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere 60 UE

LG-Nr.: 3101901
Termin: 05.11.2023 - 12.11.2023
Ort: Sportschule Oberhaching, Im Loh 2, 82041 Oberhaching
Meldeschluss: 05.09.2023
TN-Gebühr: BTV-Mitgliedsvereine: 490,00 €
 Sonstige: 735,00 €
LG-Leitung: Ursula Bauer

Trainer B Breitensport

Vorfürhungen und Choreografie 60 UE

LG-Nr.: 3061004
Termin: 08.09.2023 - 03.10.2023
 Teil 1: 25 UE 08.09.2023 -10.09.2023
 Teil 2 inkl. Prüfung: 30.09.2023 - 03.10.2023
Ort: Die Werkstatt, Mörlach 51, 91572 Bechhofen
Meldeschluss: 11.08.2023
TN-Gebühr: BTV-Mitgliedsvereine: 300,00 €
 Sonstige: 450,00 €
LG-Leitung: Birke Kotre

Bewegungskünste und Turnartistik 60 UE

Termin: nächste Ausbildung voraussichtlich erst 2025
Ort: Zirkus Giovanni, Jakobsplatz 15, 96049 Bamberg
LG-Leitung: Volker Traumann

Kursleiter- und Instructor Ausbildungen in der GYMWELT:

- BTV-Kursleiter 4XF Fitness

- BTV-Kursleiter Step-Aerobic
- Advanced Fitness-Aerobic Instructor
- Professional Workout Instructor
- BTV-Kursleiter Bewegung & Ernährung
- BTV-Kursleiter Faszientraining
- BTV-Kursleiter Pilates
- BTV-Kursleiter Rückentraining
- BTV-Kursleiter Qigong
- BTV-Kursleiter Yoga
- BTV-Kursleiter „Sport für Ältere“
- Instructor Drums Alive
- BTV-Kursleiter Sturzprophylaxe

Alle Lehrgänge des BTV sind im aktuellen Bildungsprogramm zu finden.

Lehrgangssuche unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

Bildungsprogramm Download unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/bildungsprogramm

☎ 089 15702-314 oder 089 15702-288



GYMWELT-KONGRESS 2023

SAVE THE DATE

Am 21.10 und 22.10.2023 in Coburg
btv-turnen.de

Weiterbildungen im Bereich der GYMWELT

Training der stabilen Mitte

LG-Nr.: 3022309
Termin: 11.07.2023
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 04.07.2023

Ernährung im Fitness-Sport

LG-Nr.: 3072325
Termin: 08.09.2023
Ort: Zoom
Meldeschluss: 25.08.2023

Restorative Yoga

LG-Nr.: 3082064
Termin: 09.09.2023
Ort: Holzkirchen
Meldeschluss: 09.08.2023

Kraft & Flexibilität - bringe deinen Körper in Form und Einklang

LG-Nr.: 3082088
Termin: 09.09.2023
Ort: Hallbergmoos-Goldach
Meldeschluss: 09.08.2023

Faszientraining mit Kleingeräten

LG-Nr.: 3082010
Termin: 10.09.2023
Ort: Hallbergmoos-Goldach
Meldeschluss: 10.08.2023

Aerial Yoga

LG-Nr.: 3082065
Termin: 10.09.2023
Ort: Holzkirchen
Meldeschluss: 10.08.2023

Qigong für die Augen

LG-Nr.: 3082327
Termin: 15.09.2023
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 01.09.2023

Dance Day

LG-Nr.: 3022010
Termin: 16.09.2023
Ort: München
Meldeschluss: 15.07.2023

Fitness Trends

LG-Nr.: 3072026
Termin: 17.09.2023
Ort: München
Meldeschluss: 17.08.2023

Pranayama Atemtechniken

LG-Nr.: 3082367
Termin: 19.09.2023
Ort: Teams
Meldeschluss: 05.09.2023

Die Wirbelsäule - Stütze unseres Körpers

LG-Nr.: 3082338
Termin: 21.09.2023
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 07.09.2023

PilaToes® - Pilates & Fußtraining

LG-Nr.: 3082019
Termin: 23.09.2023
Ort: Aschaffenburg
Meldeschluss: 23.08.2023

Seniorenlehrgang „Sport für Ältere“

LG-Nr.: 238503102001
Termin: 23.09.2023
Ort: Harburg
Meldeschluss: 04.09.2023

Drums Alive® Fitness-Mix

LG-Nr.: 3082378
Termin: 23.09.2023
Ort: Zoom
Meldeschluss: 23.08.2023

Cross Punch

LG-Nr.: 3072013
Termin: 23.09.2023
Meldeschluss: 23.08.2023

4XF CrossTraining Kids

LG-Nr.: 3072038
Termin: 23.09.2023
Meldeschluss: 23.08.2023

Rückenfit 2.0

LG-Nr.: 3082039
Termin: 24.09.2023
Ort: Heilsbronn
Meldeschluss: 24.08.2023

Drums Alive® Wellness Beats

LG-Nr.: 3082379
Termin: 24.09.2023
Ort: Zoom
Meldeschluss: 24.08.2023

Körperbewusstsein und Entspannung

LG-Nr.: 3082388
Termin: 25.09.2023
Ort: Zoom
Meldeschluss: 11.09.2023

Der neuronale Ansatz in Seniorenkursen

LG-Nr.: 3102008
Termin: 30.09.2023
Ort: Legau
Meldeschluss: 30.08.2023

Detox durch Bewegung & Ernährung

LG-Nr.: 3082005
Termin: 30.09.2023
Ort: Holzkirchen
Meldeschluss: 30.08.2023

Yoga Dance Flow KIDS

LG-Nr.: 3082068
Termin: 30.09.2023
Ort: Würzburg-Heidingsfeld
Meldeschluss: 30.08.2023

Tape Basiskurs

LG-Nr.: 3082089
Termin: 30.09.2023
Ort: Holzkirchen
Meldeschluss: 30.08.2023

Bodystyling & Wechseljahre

LG-Nr.: 3082006
Termin: 01.10.23
Ort: Holzkirchen
Meldeschluss: 01.09.2023

Tape bei Sportverletzungen

LG-Nr.: 3082090
Termin: 01.10.23
Ort: Holzkirchen
Meldeschluss: 01.09.2023

Hip Hop und Streetdance

LG-Nr.: 3022011
Termin: 07.10.23
Ort: Regensburg
Meldeschluss: 10.09.23

Body in Motion

LG-Nr.: 3082091
Termin: 07.10.23 - 08.10.23
Ort: Unterschleißheim
Meldeschluss: 07.09.23

Krafttraining mit Freihanteln

LG-Nr.: 3072027
Termin: 08.10.23
Ort: Holzkirchen
Meldeschluss: 08.09.23

Resilienzkräfte stärken

LG-Nr.: 3082092
Termin: 08.10.23
Ort: München
Meldeschluss: 08.09.23

Gesund durch richtiges Atmen

LG-Nr.: 3082392
Termin: 10.10.23
Ort: Zoom
Meldeschluss: 26.09.23

Umkehrhaltungen & Armbalancen

LG-Nr.: 3082069
Termin: 14.10.2023
Ort: Memmingen
Meldeschluss: 14.09.23

Lehrgang Sport für Ältere im Turngau Main-Spessart



An zwei Wochenenden trafen sich 20 Turnerinnen und Turner aus dem Turnbezirk Unterfranken, insbesondere aus dem Turngau Main-Spessart, in der Bergsporthalle des TV Hofstetten, um sich im „Sport für Ältere“ aus- und weiterbilden zu lassen. Viele Übungsleiterinnen und Übungsleiter nahmen die Gelegenheit zur Verlängerung ihrer Lizenz wahr, obwohl dieser Lehrgang mit 30 UE (anstelle der erforderlichen 15 UE) ein zusätzliches Wochenende in Anspruch nahm. Und – das war einheitliche Meinung – sie haben es nicht bereut.

Neben einleitenden Theorieeinheiten zur besonderen Bedeutung sportlicher Bewegungselemente beim Älterwerden wurden unter Leitung von Landesfachwartin Uschi Bauer und Daniela Ludwig vielfältige Übungsmöglichkeiten in der Praxis erprobt. Trainings- und Spielformen zur Ausdauer, Koordination sowie Kräftigung des Rückens wurden von den Teilnehmenden mit nie nachlassender Einsatzfreude erarbeitet. Großen Spaß bereiteten Gehirntraining mit Bewegung und Stuhlgymnastik. Natürlich darf beim Sport für Ältere auch eine Einführung in die Sturzprophylaxe nicht fehlen. Mit ihrer Begeisterungsfähigkeit und ihrer offenen, temperamentvollen, in jeglicher Hinsicht überzeugenden Art sorgten beide Lehrgangsleiterinnen dafür, dass auch beim koordinativen Stationstraining sowie bei anspruchsvollen Tanzformationen und einer Stunde „Aerobic 50+“ niemand „schlapp“ machte. Körperwahrnehmung/Entspannung rundete schließlich das äußerst inhalts- und erlebnisreiche Lehrgangsprogramm ab.

Roland Jalowitzki

Fachwart „Sport für Ältere“ im Turngau Main-Spessart

Kursleiter "Sport für Ältere"-Südbayern

LG-Nr.: 231003102001
Termin: 21.09.2023 - 24.09.2023
Ort: TSV Neuried
Meldeschluss: 21.08.2023

Der neuronale Ansatz in Seniorenkursen

LG-Nr.: 231003102008
Termin: 30.09.2023
Ort: TSV Legau - Turnhalle der Grund- und Mittelschule
Meldeschluss: 30.08.2023

Aufbaumodul Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere 60 UE

LG-Nr.: 3101901
Termin: 05.11.2023 - 12.11.2023
Ort: Oberhaching
Meldeschluss: 05.09.2023

Weitere Lehrgänge unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

Continental Regensburg
wünscht Ihnen viel Spaß beim
Bayerischen Landesturnfest 2023!



Kampfrichterlehrgang Gerätturnen männlich in Gröbenzell

Ohne Kampfrichter*innen kein Start – vor dieser Herausforderung stehen immer wieder viele Vereine. Doch das Angebot ist mittlerweile enorm gewachsen. So wurde auch im Turngau Amper-Würm wieder ein Kampfrichter-Lehrgang für die D-Lizenz im Gerätturnen männlich durchgeführt.

Der Fachwart Rupert Schmerbeck, zuständig für das Gerätturnen im Turngau, erstellte die Ausschreibung und lud ein. Insgesamt 31 Teilnehmer*innen nahmen am Lehrgang teil.

Inhalt des Lehrgangs war hauptsächlich das Werthen der P-Übungen in Theorie und Praxis. Die Sachthemen, speziell die Video-Aufnahmen waren sehr praxisbezogen und gut geeignet zum Werthen der Übungen. Die Kampfrichter-Neulinge bzw. Einsteiger waren hier stark gefordert. Am Ende des Lehrgangs mussten sich die Teilnehmer noch der Praxis-Prüfung unterziehen, in welcher sie eingespielte Turnvideos nach D und E-Wert benoteten.

Ein Dankeschön an den Referenten Kim Mayser, Beauftragter im Turnbezirk Oberbayern für das Kampfrichter-Wesen, der die Lehrgangsinhalte sehr verständnisvoll erklärte.

Auch für ältere bzw. altgediente Kampfrichter war etwas dabei, man lernt ja bekanntlich nie aus!

Dieter Zebisch
Turngau Amper-Würm

Weitere Lehrgänge unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

Was tun bei ARTHROSE?

Wenn die Sprunggelenke an Arthrose erkranken, wird oft jeder Schritt zur Qual. Die Füße, aber auch die Knie, die Hüften und der Rücken schmerzen immer öfter und immer mehr. Viele Tätigkeiten in Beruf, Familie oder Freizeit werden dann zunehmend beschwerlich. Was aber kann man selbst bei dieser Arthrose tun? Wie kann man die Schmerzen und Einschränkungen lindern? Auf diese wichtigen Fragen und auch zu allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe praktische Empfehlungen, die jeder kennen sollte. Zudem fördert sie die Arthrosenforschung bundesweit mit bisher über 400 Forschungsprojekten und einer Stiftungsprofessur. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info“ kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (bitte gerne eine 0,85-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder per E-Mail an: service@arthrose.de (bitte auch dann gerne mit vollständiger Adresse für die Zusendung des Ratgebers).

SPORT-THIEME



SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Ihr persönliches Beratungsteam:

Wieseneckstraße 26
90571 Schwaig bei Nürnberg
Tel. 0911 20699-0
beratung-sued@sport-thieme.de
sport-thieme.de

Wir sind Ihr Team!



Standortfaktor Sportverein



Der innovative TV Heilsbronn stellt eine Bereicherung für die ganze Gemeinde dar

Big Fit, Drums Alive, World Jumping: „Lieber fünf Sachen probieren und davon zwei dauerhaft etablieren, als jeder Idee gleich die Tür vor der Nase zuzuschlagen“, meint Erich Heß, der Vorsitzende des TV Heilsbronn. Ist das der Grund für den außerordentlichen Erfolg des BTV-Vereins? Ungefähr jeder fünfte Einwohner der 10.000-Seelen-Gemeinde ist Mitglied und das, obwohl es noch andere Sportvereine im Ort gibt. Immer wieder erwähnt der Bürgermeister der altherwürdigen Klosterstadt, dass das vielfältige Sportangebot der Grund für den Zuzug junger Familien sei.

Innovation ist für den TV Heilsbronn Trumpf: Aus der Sportpraxis heraus haben sich neue Abteilungen gebildet, die unter unorthodoxen Labels firmieren: TurnTanzTrend, Freizeit&Outdoor sowie Fitness&Gesundheit. Neben den „Klassikern“ wie Gerätturnen oder Rehasport findet man auch „Exoten“ wie z.B. Floorball oder Zirkus. Eine ganz große Rolle spielen die Angebote für Kinder und Jugendliche. Gleichzeitig ist der Verein schon mehrmals mit dem Prädikat „seniorenfreundlich“ ausgezeichnet worden. „Wir unterstützen aktiv Sportler, die ihre Sportart weitergeben wollen“, erklärt Heß. Dabei werden die Scheu-

klappen abgelegt. Turnen – das ist auch Slingtraining, Hanteltraining, Yoga und Indoorcycling.

Mit dem Slogan „Wir bewegen Heilsbronn“ behauptet der Turnverein seine Führungsrolle im Sport auch gegenüber wachsender kommerzieller Konkurrenz. Dafür werden nicht nur neue Ideen umgesetzt, sondern auch viel in die Ausstattung und das Personal investiert: „Wir haben an zwei bereits bestehende Turnhallen noch eine Gerätturnhalle mit Tumbling-Bahn und Schnitzelgrube sowie einen Fitnessraum angebaut“, berichtet Heß. So verfügen die Turnerinnen und Turner des TV Heilsbronn über äußerst attraktive Sportstätten. Und sie kommen nicht den Ball-sportlern der anderen Vereine in die Quere.

„Wir versuchen, unseren Trainern und Übungsleitern die besten Qualifizierungsmöglichkeiten zu bieten“, bemerkt der Vorsitzende, als der auf die rund 120 ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter angesprochen wird. Bestmöglich – das seien meistens die Maßnahmen des BTV. Seit vielen Jahren ist der Verein regelmäßig Gastgeber für Aus- und Fortbildungen des Dachverbandes. „Heuer haben schon Lehrgänge zur Lizenzverlängerung stattgefunden und im Sommer und Herbst finden Aufbaumodule der Trainer-C-Ausbildung für Gerätturnen und Kinderturnen statt.“

Trotz des großen ehrenamtlichen Engagements kommt ein professionell agierender Verein in der Größenordnung des TV Heilsbronn nicht ohne Hauptamtliche aus. „Wir haben regelmäßig FJSler, duale Studenten, Verwaltungs-



kräfte und sogar eine Sportwissenschaftlerin angestellt“, berichtet Heß, „Doch aktuell spüren auch wir den Fachkräftemangel.“ Der Markt im Bereich Sport, Fitness und Gesundheit scheine ausgedünnt. Das sei ein Problem, dem sich der Verein in nächster Zeit stellen muss.

Bei aller Vielfalt und Individualität sei der Verein aber eine Gemeinschaft: „Manchmal ein Nebeneinander, oft ein Miteinander, aber nie ein Gegeneinander“, fasst es Erich Heß zusammen. Eine große Rolle spiele dabei die Kommunikation auf allen Kanälen, unter anderem dem monatlich erscheinendem Vereinsheft. Er selbst sei durch und durch geprägt von dieser Gemeinschaft: „Hier habe ich meine Frau kennengelernt und hier sind meine Kinder groß geworden.“ So lebendig kann Verein sein.

Bericht: Achim Reinhart, Fotos: Ralf Hanisch

Die Marke GYMWELT - ein Erfolgsmodell auch in Bayern?



Seit über 6 Jahren bündelt die „GYMWELT“ alle Vereinangebote aus „Fitness und Gesundheit“, „Show, Tanz und Vorführungen“, „Seniorenport“ sowie „Natur- und Outdoorsport“ unter ihrem Markendach. Individuelle Angebote in diesen nicht-wettkampforientierten Bereichen des Turnens sind es, die unsere Vereine auszeichnen. Hochqualifizierte und hervorragend ausgebildete Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter begeistern 50 % unserer Vereinsmitglieder an sieben Tagen in der Woche. Noch sind es nur knapp 70 der über 3.000 BTV-Mitgliedsvereine, die ihre Angebote aus dem Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport unter das gemeinsame Markendach des Deutschen Turner-Bundes stellen. Welche Vorteile sich hieraus ergeben, sind vielleicht nicht direkt auf den ersten Blick ersichtlich. Doch bietet die Bezeichnung „GYMWELT-Verein“ viel Potenzial. Das Siegel strahlt Professionalität aus, welches zu einer Imageverbesserung jeden Vereins führt. Daraus folgt eine höhere Attraktivität und somit die Gewinnung neuer Mitglieder. Doch ist damit auch eine entsprechende Öffentlichkeitsarbeit erforderlich - Als registrierter Verein ist es zunächst notwendig, das GYMWELT-Logo als Erkennungszeichen öffentlich sichtbar zu kommunizieren. Im weiteren Verlauf können dann auch Events, wie z.B. GYMWELT-Nights, Schnupperangebote oder Tage der offenen Tür helfen, die GYMWELT-Vereinsangebote mehr in den Fokus zu rücken.



Der Bayerische Turnverband gibt seinen Vereinen mit der GYMWELT Materialien an die Hand, um die Arbeit bis hin zu einem zukunftsorientierten Vereinsangebot zu erleichtern. Zur Unterstützung der Kampagne stehen für alle Turngaue und Vereine kostenlose Arbeitsmaterialien wie Flyer- und Plakatvorlagen sowie Banner und Roll-ups für entsprechende GYMWELT-Veranstaltungen zur Verfügung. Jeder Verein erhält mit der Registrierung eine WELCOME-Box, in der die wichtigsten Tools zur Etablierung der Marke GYMWELT zusammen mit einigen Überraschungen zu finden sind.

Zusätzlich sollen die jeweiligen GYMWELT-Beauftragten der Turngaue als kompetente Ansprechpartner*innen für Vereine dienen. Ihre Aufgaben bestehen unter anderem in der Beratung der Vereine vor Ort, der Unterstützung bei GYMWELT-Veranstaltungen und der Organisation von dezentralen Trainer- und Übungsleiterfortbildungen. Neben einem GYMWELT-Newsletter, sind auch Stammtische und Informationsveranstaltungen geplant, um einen regelmäßigen Austausch mit und zwischen den Vereinen zu gewährleisten. Vereine, die eine ausführlichere Beratung wünschen, können sich gerne an unser Fachgebiet GYMWELT wenden.

Mit der nun angestoßenen Kampagnenwelle beginnend mit der Kick-Off Veranstaltung am 14.01.2023 in München, gefolgt von der GYMWELT-Area anlässlich des Bayerischen Landesturnfests in Regensburg bis hin zum GYMWELT-Kongress vom 20.10. – 21.10.2023 in Coburg bewegt sich viel in der bayerischen GYMWELT-Landschaft. Seid auch ihr Teil der Marke und meldet euch zum GYMWELT-Verein!

Ausführlichere Informationen sind unter

WEB btv-turnen.de/gymwelt zu finden.



BTV GYMWELT erstrahlt im neuen Glanz



Staatsminister Klaus Holetschek übernimmt Schirmherrschaft in Bayern

Nur knapp ein Drittel der Deutschen treibt regelmäßig Sport und ist in einem Sportverein aktiv. Dabei belegen Studien, dass die aktive Mitgliedschaft positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit hat. Zudem bringt diese Spaß und soziale Unterstützung mit sich, was wiederum zu einer regelmäßigen sportlichen Betätigung führt. Leider fällt es den ehrenamtlich geführten Sportvereinen schwer, sich und ihre qualitativ hochwertigen Angebote gegenüber der kommerziellen Konkurrenz zu platzieren. Die Interessenten wissen häufig schlicht und einfach nicht, dass der lokale Sportverein attraktive Kursangebote hat und landen folglich bei anderen Anbietern.

Der Bayerische Turnverband hat dies bereits seit einigen Jahren erkannt und möchte seine Vereine nun mit der neu aufgestellten Marke GYMWELT unterstützen. Ziel ist der Aufbau eines Qualitätsversprechens für den Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport im Verein. Mithilfe der Marke GYMWELT, professionellen Werbematerialien, Handreichungen oder persönlichen Beratungsgesprächen sollen die BTV-Mitgliedsvereine zukunfts- und konkurrenzfähig gemacht werden. Denn häufig werden die qualitativ hochwertigen und zeitgleich preiswerten Angebote der Sportvereine aufgrund geringer Marketingmaßnahmen nicht wahrgenommen – im Vergleich zu den großen Fitnessstudioketten. Doch der Sportver-

ein ist kein Auslaufmodell. Die Vereine haben vielfältige und attraktive Angebote mit qualifizierten Übungsleiter*innen, die die Basis für einen langfristigen Erfolg darstellen.

Durch eine Vielzahl an GYMWELT-Vereinen lässt sich sicherstellen, dass alle Bevölkerungs- und Altersgruppen sowie alle Einkommensschichten an qualitativen Bewegungsangeboten teilnehmen können. Zudem kann eine älter werdende Bevölkerung in den Strukturen in Stadt und Land besser berücksichtigt und in Zukunft ein wohnort-

nahes Gesundheitssportangebot sichergestellt werden. Auch der Staatsminister für Gesundheit und Pflege, Klaus Holetschek hat die große Bedeutung erkannt und unterstreicht dies mit der Übernahme der Schirmherrschaft für die bayerische GYMWELT.

Dies wiederum freut den Bayerischen Turnverband und die verantwortliche Vizepräsidentin Breitensport Dr. Christine Noe: „Wir sind sehr erfreut darüber, den Bayerischen Gesundheitsminister als Schirmherren für die Neuauflage unserer GYMWELT gewinnen zu können. Die Marke GYMWELT soll als Erkennungszeichen für unsere Vereine sowie deren Angebote etabliert werden und neben dem Wettkampfsport sowie dem Kinderturnen eine der drei starken Säulen in den Turn- und Sportvereinen darstellen. Die Unterstützung und Anteilnahme durch Herrn Holetschek unterstreicht die Bedeutung von Fitness- und Gesundheitsangeboten in unseren Sportvereinen, bestärkt den Verband in dem eingeschlagenen Weg und zeigt, wie elementar der Beitrag unserer Vereine für die Gesundheit sein kann.“

Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek betont: „Prävention und Gesundheitsförderung sind mir als Gesundheitsminister ein Herzensanliegen. Denn durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil können viele Krankheiten vermieden werden, bevor sie überhaupt entstehen. Klar ist: Wer sich im Alltag regelmäßig bewegt und Sport macht, stärkt seine Gesundheit. Mit ausreichend Bewegung, wie sie mit den Angeboten der Sportvereine erreicht werden kann, gesunder Ernährung, Nichtrauchen, maßvollem Alkoholgebrauch und Stressvermeidung kann jeder Einzelne dazu beitragen, Volkskrankheiten - wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Diabetes mellitus Typ 2 - vorzubeugen.“



GYMWELT- KONGRESS 2023



SAVE THE DATE

Am 21.10. und 22.10.2023 in Coburg
btv-turnen.de/bildung/kongresse

BTV GYMWELT-Kongress

am 21./22.10.2023 in Coburg (mit integriertem GYMNASTIVAL)

Samstag: 09:30 - 16:30 Uhr

Sonntag: 08:30 - 16:45 Uhr

Ort: Städtische Pestalozzi-Schule,
Seidmannsdorfer Str. 72, 96450 Coburg

Programm Samstag, 21.10.2023:

Start mit dem Impulsvortrag:

„Die GYMWELT-Vereine zukunftsfähig machen!“

Ab 10:45 - 16:30 Uhr, insgesamt 24 Workshops in drei Zeitschienen.
Dauer eines Workshops jeweils 90 Minuten.

Samstagabend 18:30 Uhr: GYMWELT-Variété-Café mit Speis und Trank

Programm Sonntag, 22.10.2023:

Um 08:30 Uhr:

„Good morning GYMWELT-Warm up Flashmob für alle!“

Ab 09:30 - 16:45 Uhr, weitere 32 Workshops in 4 Zeitschienen.

Die Workshops können an beiden Tagen aus 8 verschiedenen Bereichen gewählt werden:

1. Gesundheit und Prävention
2. Fitness, Aerobic & Trends
3. Fit bis ins hohe Alter
4. Yoga, Pilates und Entspannung
5. Natur-/Outdoorsport
6. Show und Vorführung
7. Gymnastik und Tanz
8. GYMWELT: Vereinsentwicklung-Zukunftsthemen

Meldeschluss: 08.10.2023

Infos

 btv-turnen.de/bildung/kongresse

 +49 89 15702-314

Anmeldung



events.dtb-gymnet.de/index.php?q=-buchen&evsuEventID=57151

Sonntag 22.10.2023

Good morning GYMWEIT-Warm Up-Flashmob -KNS							
08:30 bis 09:15 Uhr							
09:30 bis 11:00 Uhr	Fit4	GUP4	GUT4	Gym4	Nat4	Sen4	Show4
	Functional Training mit Power 4XF Tough Class	Beckenboden und Rücken in Balance	Lady Like Latino	Der Verein als Dienstleister im Betrieblichen Gesundheitsmanagement	Unser Outdoor-Waldcircui	Square Dance	MusicalJazz - Warmup, Technik und kleine Choreographie zu "This is me aus The Greatest Showman"
	Markus Ratzinger	Ines Lederle	Sabrina Häbig	Heiko Stein	Heiko Ruthardt	Richard Wieser	Susanne Riesinger
11:15 bis 12:45 Uhr	Fit5	GUP5	GUT5	Gym5	Nat5	Sen5	Show5
	It's all about WOD's	Motion is lotion: Fitness für die Gelenke	Hip Hop / Street Dance	8-sam: 8 effektive Übungen, um Herausforderungen im Alltag besser zu meistern	Calisthenics Basics Level 1-6	Balance Fit - stat. und dynamisches Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe (Aerostep)	Band meet's Seil Erarbeitung einer Showchoreografie
	Ursula Bauer	Heiko Stein	Olga Faßler	Gabriele Pfleger	Susie Schmiat	Gabriele Bastian	Claudia Schreiter
13:30 bis 15:00 Uhr	Fit6	GUP6	GUT6	Gym6	Nat6	Sen6	Show6
	Remember Jane Fonda	Trigger- und Mobilitätstraining für mehr Beweglichkeit und Entspannung	FloorBarre - Übungen aus dem Ballett, nicht an der Ballettstange, sondern auf dem Boden	Fakt oder Fake: Glaubenssätze unter der Lupe	4XF Outdoor FitCamp	Bewegungsrituale für die Wirbelsäule	Neue Jazzdance-Choreografien, für jedes Alter ist was dabei
	Sabrina Häbig	Ramona Kvesic	Susanne Riesinge	Heiko Stein	Heiko Ruthardt	Ines Lederle	Claudia Schreiter
15:15 bis 16:45 Uhr	Fit7	GUP7	GUT7	Gym7	Nat7	Sen7	Show7
	Rundum fit mit Steppbrett	Tiefenmuskuläres Training mit versch. Geräten (Aerostep, Brasil)	Afrobeats/Afro Dance	Mehr fühlen, statt denken!	Outdoor-Spiele alle Altersklassen	Hüfttraining - für die beste Verbindung von Ober- und Unterkörper	Ballonade
	Ursula Bauer	Gabriele Bastian	Olga Faßler	Gabriele Pfleger	Heiko Ruthardt	Susie Schmidt	Richard Wieser
							Petra Walter

Änderungen vorbehalten!

Festakt 175 Jahre TV 1848 Coburg



von links Vizepräsident und Turngauvorsitzender Harmut Jahn, Vorsitzende TV 1848 Coburg Astrid Hess und Präsident Dr. Alfons Hölzl

175 Jahre: Damit zählt der TV 1848 Coburg zu einem der vier ältesten Vereine in Bayern. Doch „alt“ ist der Sportverein kein bisschen, sondern genießt durch sein modernes Konzept auch über die Grenzen der Vestestadt hinaus Bekanntheit und nimmt dabei eine wichtige Vorreiterrolle ein. Das Jubiläum wurde jetzt in einem Festakt mit lockerer Atmosphäre würdig gefeiert. Unter den geladenen Gästen waren neben Ehrengästen aus Sport und Politik auch wertvolle ehrenamtliche Vereinsmitglieder.

TV 1848 glänzt mit hohem Engagement

„Ein engagierter Sportverein ist ein wichtiges Element für die soziale Arbeit einer Stadt. Der TV 48 Coburg geht mit seinem Engagement weit über das Normale hinaus. Er hat sich Inklusion und Integration auf die Fahne geschrieben und setzt dies auch erfolgreich um“, lobte Oberbürgermeister Dominik Sauerteig die Vorreiterrolle als größter Sportverein der Stadt.

Vorzeige-Verein in Coburg und Bayern

Michael Schulz, Vorsitzender des Sportverbandes Coburg, würdigte den TV 1848 Coburg als „Vorzeige-

Verein mit besonders modernem Charakter und einer Vorreiterrolle für viele andere Vereine.“

Auch über Coburg hinaus prägt der TV 1848 Coburg die Vereinslandschaft. Jörg Ammon, Präsident des Bayerischen Landesportvereines (BLSV), bezeichnete den TV 1848 Coburg mit seinem herausragenden Engagement für den Sport in Bayern ebenfalls als einen der Vorzeigevereine im Bayerischen Landessportverband. Erst letztes Jahr überreichte er Muhammer Nacak, Jugendleiter des Coburger Vereins, den BLSV-Ehrenpreis im Bereich Integration und Inklusion.



von links Wolfgang Walter, Astrid Hess, Ursula Walter

Wandel aktiv mitgestalten — mit einem engagierten Team

Statt Rückblicke auf die Chronik gab TV 1848 Vorsitzende Astrid Hess wertvolle Impulse: „Ich bin mit dem Sport und dem Vereinsleben aufgewachsen. Die Bewegung, Disziplin, aber auch die Freundschaften und das Miteinander haben mich geprägt — Punkte, die heute noch einen Sportverein ausmachen. Wir sind ein tolles Team im TV 48, das sich gegenseitig respektiert und gemeinsam den Verein durch innovative Ideen weiter vorantreibt.“

Und das mit Erfolg: Wir sind in den letzten fünf Jahren von 1500 auf 2200 Mitglieder gewachsen. Besonders erfreulich ist, dass fast 50 Prozent unserer Mitglieder jünger sind als 27 Jahre und wir somit eine große Rolle in der Kinder- und Jugendarbeit spielen.“

In ihrer weiteren Rede ging Astrid Hess darauf ein, wie wichtig es ist, den Wandel aktiv mitzugestalten: „Unser Sportprogramm hat sich über die Jahre hinweg verändert — Gymnastik heißt jetzt beispielsweise Gesundheitssport — und ist durch neue Angebote, wie Ninja Warriors, Rugby und Floorball gewachsen. Dazu kommen Kurskarten für Vereinsmuffel, für Kinder Betreuung Schule und Freizeit sowie der Reha-Sport. Doch Kinderturnen ist und bleibt die Basis und ist seit über 100 Jahren ein Qualitätsmerkmal unseres Vereins.“

Ehrenamtliche als wichtiger Kern

Der Festakt kam bei den Teilnehmer*innen auch aufgrund der lockeren Atmosphäre sehr gut an. Dr. Alfons Hölzl, Präsident des Deutschen Turner-Bundes und Bayerischen Turnverbandes, legte beispielsweise kurzerhand seine Rede beiseite und ging auf die Anekdoten des Moderators ein. Dabei behielt er aber stets den Kern seines Vortrages im Auge — die Wichtigkeit von Engagement im Sport: „Der Sport kann niemals mit Hauptamtlichen allein seine vielfältige Arbeit leisten, die Ehrenamtlichen sind der wichtige Kern der Sportvereine.“ Als Vorbild hob er das herausragende Engagement von Astrid Hess hervor, die als innovativer Motor das Vereinsleben sowie den Turnsport in Bayern bereichert, unter anderem in ihrer ehrenamtlichen

Position als Vorsitzende des Fachbereiches Kinderturnen sowie ihr Engagement im Bereich Inklusion im Sport.

Ehrungen für lange Mitgliedschaften

Im Rahmen des Festaktes fanden auch Ehrungen für besonders lange Mitgliedschaften statt. „Mich freut es sehr, dass es sich hierbei auch um sehr engagierte Mitglieder handelt“, so Astrid Hess.

Zu den Ehrungen zählten:

- 50 Jahre: Hannelore Franke, die in den Weihnachtsmärchen des Vereins gefeiert wurde.
- 60 Jahre: Dieter Liebkopf, seit Jahrzehnten hoch engagierter Vorsitzender des Vereins und unter anderem für das Vereinsheim zuständig.
- 70 Jahre: Ursula Walter, die bis vor wenigen Jahren jahrzehntelang hunderte Gymnastikstunden gehalten hat.



Jubiläumslogo

NICHTS MEHR VERPASSEN!

FOLGE UNS AUF



btv.turnen



turnen.bayern



turnenbayern

Kennst DU meine Welt?

Die GYMWELT

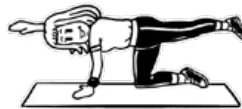


*Ich bin's: Gundula
GYMWELT.*



*Angebote gibt es viele – vielleicht zu viele.
Wie willst Du denn überhaupt herausfinden,
wo, wann und wie man das richtige findet?.*

*In der GYMWELT gibt es Kate-
gorien wie Fitness&Gesundheit,
Natur&Outdoorsport,
Senioren-sport und Show,
Tanz&Vorführungen*

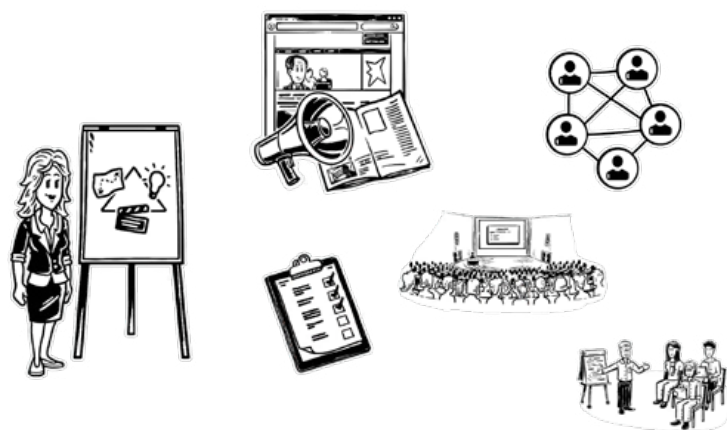
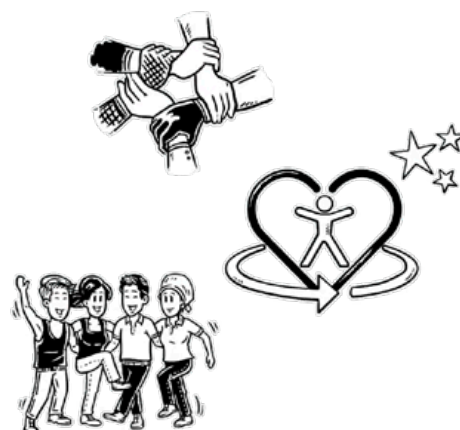


*Vorteil für den Verein: durch die GYMWELT wird das
Angebot in der Öffentlichkeit bekannt gemacht*



Die BTV-GYMWELT hilft bei der strategischen Entwicklung des Vereins. Als GYMWELT-Verein profitiert man vom gemeinsamen Ziel der GYMWELT.

GYMWELT steht als Markenzeichen für Qualität mit seinen Qualitätssiegeln wie PPG, SFV oder 4xF-Verein.



Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit
Bereitstellung von Arbeitshilfen
Weiterbildung, Ausbau des Netzwerks
Vereinskampagnen und der GYMWELT-Kongress

btv-turnen.de/gymwelt

Na, Interesse geweckt?
Schau mal rein bei btv-turnen.de/gymwelt



AuFleben im BTV



Ältere
Partizipation
Lebenswelt
Nachhaltigkeit
Bewegungsförderung
Kommune
Verein
Netzwerk
Gesundheit



AuFleben

Die Ziele

- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune
- Steigerung der körperlichen Aktivität (inaktiver) älterer Menschen

Das Netzwerk AuFleben

Um einen maßgeblichen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten, müssen alle relevanten Akteure in der Kommune zusammenarbeiten. Nur so kann es gelingen, Zugangswege zu öffnen und Bewegungsräume zu gestalten, sodass Menschen gesund älter werden und lange selbstbestimmt in ihrem bewährten Umfeld leben können. Die Kommune und ein Turn- und Sportverein bilden dabei die Basis des Netzwerks. Sie definieren die Ziele und entwickeln gemeinsam eine Strategie, wie sie ihre Kommune gesundheitsfördernd für ältere Menschen gestalten können. Das Netzwerk trägt dazu bei, das Projekt nachhaltig und umfassend umzusetzen.

Die Umsetzung

Der Deutsche Turner-Bund setzt das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Projekt in enger Zusammenarbeit mit den Landesturnverbänden in Bayern, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinhessen, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein um. Kommunen und Vereine aus diesen Ländern können am Projekt teilnehmen.

Sie haben Interesse, mehr über das Projekt zu erfahren oder teilzunehmen?

Dann wenden Sie sich gerne an den BTV:

Judith Krechting

AuF-Beraterin

judith.krechting@btv-turnen.de

E-Mail

0176 60380989

Mobil

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie auch unter:

www.dtb.de/aufleben



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



AOK
Die Gesundheitskasse



IKK



SVLFG



KNAPPSCHAFT
Die Gesundheitskasse



udek

Grüne Energie für eine bunte Stadt.

Wir gestalten Energiezukunft in Regensburg und
der Region – mit 100 % Ökostrom für alle.*

Mehr Infos unter
rewag.de/gute-energie

der Versorger.
REWAG

**Gute
Energie**
für alle

* Privat- und Gewerbekunden der REWAG
mit einem *rewario*-Stromlieferprodukt

Yoga mit dem Redondo Ball

Achtsam üben – den Körper spüren

Petra Summer

Yogalehrerin, Ayur Yogatherapeutin, Schmerztherapeutin nach L&B

Yoga üben hilft uns, den Körper auf vielen Ebenen zu strecken, zu dehnen und zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und wieder mehr in die Beweglichkeit zu kommen. Dies ist, was auf der körperlichen Ebene passiert. Aber Yoga kann viel mehr sein. Es hilft uns, ganz im Hier und Jetzt anzukommen, wenn wir den Atem und die Achtsamkeit in unsere Übungspraxis integrieren. Wir lernen dadurch, unseren Körper auf einer neuen, bewussteren Ebene kennen zu lernen. Die Gedanken kommen für eine Weile zur Ruhe.

Da dies für uns ungewohnt ist und der Geist und die Aufmerksamkeit gerne Ihre eigenen Wege gehen, kann ein Hilfsmittel, wie der Ball, eine wunderbare Unterstützung sein.

Er bringt in die Übungen etwas Spielerisches, Leichtes und gibt die Möglichkeit, neue Wege zu gehen und Neues zu entdecken. Schon wenn die Bälle im Übungsraum liegen, beginnen die Teilnehmer/innen intuitiv den Ball zu rollen, zu prellen, damit zu spielen. Die Stunde beginnen mit einem Gefühl der Leichtigkeit und Unbeschwertheit.

Der Redondo Ball kann sehr vielfältig in unterschiedlichen Haltungen genutzt werden, hier ist dem Experimentieren keine Grenze gesetzt. Hier ein kleiner Auszug aus den Möglichkeiten.

Bauchatmung



Ein guter Start in die Stunde um den Alltag ein Stück hinter sich zu lassen.

Ausgangsposition

Den Redondo Ball sanft auf den Bauch legen, die Hände ruhen bequem auf dem Redondo Ball.

Ausführung

Wir üben einen ganz leichten, individuell passenden Druck aus, sodass wir die Atembewegung im Bauch spüren können. Die Einatmung wird sanft gegen den Ballwiderstand geführt, dies trainiert unter anderem die Atemmuskulatur. Die Ausatmung wird unterstützt durch sanften Gegendruck durch die Hände/den Redondo Ball auf den Bauch. Hierdurch verlängern wir sanft die Ausatmung und kommen zu einer langen, tiefen Ausatmung.

Visualisierung

Bei der Einatmung kann das Bild helfen, dass wir den Redondo Ball mit Luft füllen wollen. Und bei der Ausatmung stelle dir vor, wie die Luft wieder aus dem Redondo Ball entweicht, wie bei einem Luftballon.

Kobra



Ein Klassiker in der Yogapraxis zur Stärkung der oberen Rückenmuskulatur.

Ausgangsposition

Lege dich auf den Bauch und bringe die Hände unter deine Schultern. Der Ball liegt unter deiner Brust zwischen den Rippenbögen. Achte darauf, dass die Ellbogen in Körperrnähe sind.

Ausführung

Aktiviere deine Mitte, indem du das Schambein sanft in Richtung Boden schiebst. Entspanne deine Beine/Füße. Schiebe nun dein Brustbein gegen den Redondo Ball.

Aktiviere somit deine Rückenmuskulatur und richte dich aus der Mitte deiner Brust heraus auf. Stelle dir vor, du wolltest den Ball nach vorne schieben. Halte die Position 4-5 Atemzüge lang.

Die Kobra ist eine Bewegung nach oben und nach vorne.

Beachte

- Entspanne deine Beine, Füße und das Gesäß.
- Schiebe das Steißbein/Schambein sanft in Richtung Boden. Dies aktiviere deine Mitte, was den unteren Rücken schützt.
- Achte darauf, dass die Position des Redondo Balls für dich angenehm ist und er dir nicht auf den Magen-eingang drückt.
- Achte darauf, dass du nicht das Kinn nach vorne schiebst.
- Mache einen langen Nacken.

Wirkung

- Die Übung kräftigt die obere Rückenmuskulatur.
- Sie stärkt die Nackenmuskulatur.
- Sie dehnt die vordere Brust- und Bauchmuskulatur.
- Sie aktiviert und massiert den Solarplexus.

Entspanne dann, indem du den Kopf einrollst, die Spannung loslässt und dich um den Redondo Ball rollst. Gerne kannst du auch die Hände lösen und vor dem Redondo Ball auf dem Boden ablegen oder beide Hände als Fäuste unter den Kopf legen. Spüre die Bewegung des Atems zwischen den Schulterblättern.

Krokodil mit dem Redondo Ball



Ausgangsposition

Lege dich auf dem Boden auf die rechte Seite. Beuge die Knie an. Die Beine können aufeinanderliegen, wenn dir das angenehm ist, ansonsten positioniere sie nebeneinander. Die Arme und Hände liegen auf der rechten Seite ausgestreckt, aufeinander. Die obere Hand hält den Redondo Ball.

Ausführung

Das Ziel ist, sich langsam auf den Rücken zu rollen, ohne die Beinposition zu verändern. Die Bewegung geschieht in kleinen Schritten und Stück für Stück.

Mit der Einatmung rollen wir den Redondo Ball nun auf dem unteren Arm in Richtung Brustkorb und beginnen langsam, uns in Richtung Rückenlage zu bewegen. Mit der Ausatmung rollen wir uns langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wir wiederholen diese Bewegung und rollen den Redondo Ball nun mit jeder weiteren Wiederholung mehr und mehr in Richtung Brustbein und bringen den Körper jedes Mal mehr in Richtung Rückenlage. Wenn der Redondo Ball auf der Höhe der linken Schulter ist, öffnen wir uns ganz und legen die linke Hand mit dem Handrücken auf dem Boden ab. Beide Arme sind nun zur Seite gestreckt. Wir behalten den Redondo Ball in der linken Hand und lassen die Hand und die linke Schulter vollständig entspannen. Bleibe ein paar Atemzüge in der Haltung und beobachte die Bewegung des Atems im Bauchraum. Lasse mit jeder Ausatmung mehr los.



Beachte

- Wenn es sich für deinen Nacken gut anfühlt, darfst du den Kopf mitnehmen und dem Redondo Ball mit deinem Blick folgen.
- Arbeite langsam und bleibe achtsam.
- Deine linke Schulter zeigt dir, wie weit du in die Drehung gehen kannst.
- Löse eventuell das linke Bein vom rechten Bein.

Wiederhole die Übung auf der linken Seite.

Wirkung

- Die Brustwirbelsäule wird mobilisiert.
- Die gesamte Wirbelsäule wird mobilisiert und gelockert.
- Die Übung mobilisiert den Nacken, wenn du den Kopf mitdrehst.
- Sie mobilisiert und entspannt die LWS.
- Sie dehnt die Hüftmuskulatur und die äußere Beinmuskulatur.

Petra Summer
Yoga mit dem Redondo® Ball

WEB der-bewegungsraum.de

Dein Partner für mehr Gleichgewicht, Koordination und Faszientraining.

Anzeige



TOGU® Brasil®



Aero-Step® Pro



Jacaranda®



Jacaranda® CD

NEU!



TRAINCHAIN

NEU!



TOGU® Jumper®



Redondo® Ball Mini
2 x ca. 14 cm Ø



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - hesser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: www.agr-ev.de

Seniorenfreundlicher Verein

Das Prädikat für vorbildliche Seniorenarbeit im Verein

Mit dem Projekt „Seniorenfreundlicher Verein“ will der BTV seinen Vereinen dabei helfen, ihre Angebote für ältere Menschen noch stärker zu formen, um möglichst viele Senior*innen in Bayern im Erhalt ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Das Siegel „Seniorenfreundlicher Verein“ zertifiziert Vereine und bestätigt die besondere Qualität sportlicher und außersportlicher Vereinsarbeit für ältere Mitglieder und den hohen Ausbildungsstandard der Trainer*innen/ Übungsleiter*innen. Das Siegel ist vier Jahre gültig und kann bei gleichbleibender oder verbesserter Qualität der Angebote verlängert werden.

Die Kriterien zur Zertifizierung

1. Regelmäßige Bewegungsangebote für ältere Menschen sowie zusätzliche Angebote (z.B. gesellige, informative, kulturelle)
2. Mindestens ein*e lizenzierte Trainer*in/ Übungsleiter*in im Bereich Sport für Ältere
3. Sichergestellte Interessensvertretung der Senior*innen in der Vereinsvorstandschaft
4. Vereinsangebote prinzipiell auch Nichtmitgliedern (z.B. durch Kursangebote) zugänglich machen
5. Kooperation des Vereins mit lokalen Institutionen im regelmäßigen Vereinsprogramm oder in Einzelaktionen (z.B. mit Kirchengemeinden, Seniorenheimen, Ärzt*innen)
6. Der Verein ist Mitglied im Bayrischen Turnverband

Eure Vorteile

Profitiert von der öffentlichkeitswirksamen Auszeichnung mit:

- Urkunde und exklusivem Vereinsschild
- Veröffentlichung in den BTV-Medien, um euer Engagement sichtbar zu machen

- großzügigem Gesundheitspaket des langjährigen BTV-Partners TOGU

Mit dem neuen Web2print-Shop bieten wir allen SFV-Vereinen nicht nur die Möglichkeit, ansprechende Drucksachen und Werbemittel kostenfrei zu gestalten (z.B. Anzeigen, Banner, Flyer, Facebook-Profilbilder, Plakate u.v.m.), sondern sie erhalten auch kostenfreie Serviceangebote (Best-Practice-Beispiele, Angebotsberatung, Verwaltungshilfen, etc.)

Ein Qualitätsmerkmal für euren Verein zur

- Mitgliederbindung und Mitgliederwerbung,
- Positionierung gegenüber anderen Vereinen vor Ort,
- Medien- und Öffentlichkeitsarbeit sowie
- Partnergewinnung.

Qualifizierung

Im Bereich Sport für Ältere bietet der BTV flächendeckend ein attraktives Bildungsangebot. Für das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Verein“ muss mindestens ein Mitarbeiter im Verein eine entsprechende Qualifizierung nachweisen – hier eine Auswahl: Sport für Ältere-Berater, Sport für Ältere-Kursleiter (BTV-zertifiziert) oder Übungsleiter B Breitensport, Sport für Ältere.

Diese und viele weitere Angebote sind stets aktuell unter btv-turnen.de/sport/seniorensport/seniorenfreundlicher-verein zu finden.

Für nähere Informationen oder für die Zusendung der Anmeldeunterlagen:

Andrea Remuta
Fachbetreuerin Sport für Ältere und Gymwelt

 089 15702-347
 0176/44472587
 andrea.remuta@btv-turnen.de

Outdoor-Memory



Ohja – jeder kennt es... schon lange nicht mehr gespielt? Wir spielen das beliebte (Kinder-)Spiel aber nicht zu Hause am Küchentisch – das überdimensionale Memory-Spiel ist perfekt geeignet, um es auch als Aufwärm-, Konzentrations- oder Schlusspiel draußen auf einem großen Rasenfeld oder (Pausen-)Hof zu spielen.

Als Outdoor-Spiel verbinden wir die positiven Effekte eines Gehirntrainings mit einem Lauftraining. Wird es in Gruppen gespielt, kommt noch ein sozialer Aspekt hinzu.

Bei Memory-Spielen wird die Zusammenarbeit zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte gefördert. Dies kann zu besserem Gedächtnis, tieferem Lernen und besserem Erinnern führen. Dadurch, dass die Karten verstreut auf einer großen Rasenfläche liegen kommt noch eine Laufanforderung dazu: das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. In Kombination mit dem Gehirntraining ist es für Kinder wie Senioren eine besonders kreative Spielform.

Wir stellen euch zwei Bastel-Varianten vor:

- Version: z.B. aus quadratischen Korkplatten. Dadurch ist das Spiel selbstverständlich wiederverwendbar. Eine gerade Anzahl an Korkplatten (oder auch folierten Plakatkartonquadraten) wird bemalt, besprüht oder beklebt. Natürlich immer paarweise mit dem gleichen Muster. Dabei sollten die Platten schon eine Größe von mindesten ca. 30cmx30cm haben. Es sollten mindestens 20 Paare gebastelt werden.

- Version: mit 40 bunten Bechern.

Vor Beginn des Spieles werden die Teilnehmer*innen losgeschickt, die Becher mit Naturmaterialien zu füllen. Immer paarweise: 2 Steine, 2 Löwenzahn, 2 Ahornblätter, 2 Holzstückchen - was auch immer die Teilnehmenden im Gelände finden (ganz nebenbei kann man so auch eine kleine Pflanzenkunde bei den Teilnehmer*innen schulen).

Nun werden die Karten oder die Becher auf der gesamten Rasenfläche bunt verteilt. Nützt den gesamten Platz, sodass die Teilnehmenden von einer Karte/Becher ein Stück zum vermeintlichen Pärchen-Gegenstück laufen müssen.

Spielstart:

Wer an der Reihe ist, darf nacheinander immer zwei Karten aufdecken bzw. auf der Rasenfläche den zugehörigen Becher suchen. Sind es zwei gleiche Bilder, darf sich der Spielende diese beiden Karten/Becher nehmen und zum Startplatz zurückbringen. Dann wird erneut gestartet.

Das Ganze kann natürlich auch als Staffel gespielt werden. Hierbei wird der nächste Spielende abgeklatscht und darf daraufhin auf der Fläche nach den zusammengehörenden Karten /Bechern suchen. Dabei dürfen die Mitspieler*innen durch Zurufen helfen (sozialer Aspekt).

Gewonnen hat der Spielende/die Gruppe, die die meisten Pärchen gefunden haben. Da alle Spieler*innen gleichzeitig unterwegs sind, kann es passieren, dass auf der einen Seite eine Karte aufgedeckt wird und gleichzeitig das gegnerische Team das zugehörige Bild/Becher holt. In diesem Fall wird der Punkt einfach geteilt und das Spiel geht weiter.

Viel Spaß beim Ausprobieren unseres Outdoor-Natur-sport-Memory-Spiels.

Unseren GYMWELT-Vereinen bieten wir für Aktionstage, Sommerolympiaden oder Sportfeste einen besonderen Service an:

In unserem Materialangebot kann ein großes Outdoor-Memory mit 40 großen Bilderkarten ausgeliehen werden. Bitte bei Bedarf rechtzeitig vor dem Aktionstag bestellen, die Memory-Karten werden per Post zugeschickt (zwei große Pakete!).

Anfragen über:

Fachgebiet GYMWELT
Andrea Remuta

☎ 089 15702-347
✉ andrea.remuta@btv-turnen.de



Newsletter



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND



jetzt anmelden

Geschichte der Turnfeste in Bayern -

7. Teil und Schluss

Historische Reihe zur Entwicklung bayerischer Turnfeste seit 1862

Was wir bereits gesehen haben: Das unrühmliche 18. Bayerische Landesturnfest von Nürnberg 1934, das sich nicht hatte aus dem "Würgegriff" der SA und deren NS-Kampfspiele befreien können, war nach dem 2. Weltkrieg vergessen (oder verdrängt). Die Turnerfeuerwehren waren 1935 von den Vereinen abgetrennt, neugeordnet und amtlich in die Freiwillige Feuerwehr überführt. Nun wollte man sich nach der Weltkriegskatastrophe endlich wieder dem Turnen widmen!

Nachkriegsjahre

Bayerns Turnvereine und ihr neu gegründeter Verband „BTV“ fassten wieder Fuß und holten Schwung mit den ersten fünf Landesturnfesten Nr. 19 bis Nr. 23 von Augsburg (1952 und 1965) über Bamberg (1956) und Schweinfurt (1961) bis Ingolstadt (1970).



Neuanfang mit neuen Köpfen

Das 24. Landesturnfest 1976 fand dann, erstmals und auch letztmals in der Nachkriegsgeschichte der Turner, in einem Landkreis (Mittenberg) statt. Es markiert einen Neuanfang nach (sport-) politischer Wachablösung im BTV. Verantwortlich dafür: Sportmanager Uli Hager (mit seiner Kunstturnriege beim FC Bayern im Rücken) als neuem Landesoberturnwart und von 1973 bis 1981 Heißblutpolitiker Erich Kiesel ("Propeller Erich"), zunächst Staatssekretär, dann Münchner OB - „I mog d'Leit und d'Leit mögn mi“, (Erich Kiesel über sich selbst) als Präsident.

Traum von großen Teilnehmerzahlen

Die Weiträumigkeit eines Landkreises ließ offensichtlich kein rechtes "Turnfest-Feeling" aufkommen. Die Turnfestmannschaft um Turngau-Vorsitzenden Horst Wöber, Trennfurt, hatte sich redlich bemüht, den Ansprüchen der neuen Verbandsführung zwischen Spessart und Odenwald gerecht zu werden. An den Sportanlagen der Elsenfelder Untermainhalle, der Janusz-Korczak-Halle und dem Spessartstadion lag es jedenfalls nicht. Und im Programm wusste man die "Pfunde" von Großveranstaltungen mit kostenpflichtigen Angeboten für die Bevölkerung nun besser zu schätzen. Von "massentauglichen Formaten" im Rahmenprogramm war man aber noch weit entfernt.

Versuchsballon Freizeitsport

Jedoch "zeigten Gymnastik und Tanz, wie sich die sportlichen Gewichte in die weibliche Richtung verschoben hatten." Und für die wachsende Zahl der Freizeitsportler werden - zunächst etwas halbherzig - erstmals ein Fitness-Test und Trimm-Dich-Aktionen ins Programm aufgenommen. Schon seit 1960 hatte der DTB "Turnen für Jedermann" propagiert, sich dabei aber auf Programme für Vereine konzentriert. Im Gerätturnen hingegen: Stagnation, geprägt vor allem "durch Statik, Krafthalteteile und historische Übungen". Beim DTB suchte man nach Lösungen für die Turnfeste.

Spagat Leistungssport-Breitensport

Verbandsinterner Diskussionsbedarf um die strukturelle Weiterentwicklung bremste die weitere Entwicklung des Landesturnfestes. Die Förderung des Leistungssports (1982 Eröffnung des verbandseigenen Landesleistungszentrum in München) bekam mehr Gewicht. Jubiläums-Landesturnfest Nr. 25 in Coburg, Stadt des ersten Deutschen Turn- und Jugendfestes 1860, präsentierte sich dadurch eher traditionsorientiert im Gesamtprogramm. Was überzeugte waren die klassisch-geselligen Formate des Rahmenprogramms.

Jugend inspirierend

Neuer Schwung kam immerhin durch die Bayerische Turnerjugend, die im Deutschen Turnfest 1978 in Hannover die Idee eines "TUJU-Treffs" erlebte und diesen in der Alten Angerturnhalle zelebrierte. Die BTJ inspirierte auch das Eröffnungsfest im Hofgarten unterhalb der Feste Coburg mit pffiffigen Ideen der "New Games"-Bewegung. Beide Elemente sollten ab Coburg die Turnfestidee auf Dauer bereichern. Ab 2001 entwickelte sich daraus die familientaugliche "Kinderturnwelt" der Landesturnfeste.

Gymnastikgruppen in der Warteschleife

Die neuen Macher im BTV um U. Hager und H. Schorn erkannten sehr wohl die Entwicklungsmöglichkeiten des Turnens im Bereich des Freizeitsports. Frischen Wind brachte dafür die Kampagne des Deutschen Sportbundes „Sport für Alle“. Das hierdurch beflügelte BTV-Breitensport-Programm konzentrierte sich im Jahresverlauf auf Bildungsangebote von Vorturnern und Übungsleitern, führte auch zu Gründungen von Gymnastikabteilungen und die Etablierung von Fitness- und Gesundheitskursen in den Vereinen. Die Einbeziehung dieser neuen Gruppen in die Konzepte für die Landesturnfeste verlief aber schleppend. Turnfest Nr. 26 in Memmingen unter dem ehemaligen BTV-Landesmännerturnwart Hans Medefindt als versiertem OK-Chef genoss dennoch bemerkenswerte Beachtung "der Politik", z.B. mit Ministerpräsident Franz-Josef Strauß im Stadion.

Erfindung des DTB-Wahlwettkampfs lässt Teilnehmerzahlen steigen

Dafür genossen das Gerätturnen und die Leichtathletik im Turnfest neue Impulse: 1978 hatte der DTB unter intensiver Beteiligung Medefindts beim Deutschen Turnfest in Hannover erstmals den sogenannten "DTB-Wahlwettkampf" erprobt. Zu dessen Auswertung wurde "Turnbruder Computer" aufgeboten. Ein Wettbewerbsangebot, das durch Medefindts Team von nun an auch in Bayern mit Computerunterstützung bis heute zum teilnehmerstärksten Wettkampfangebot heranwuchs.



DTB-Wahlwettkampf Regensburg 2023

Endlich entwickelt sich das Gerätturnen weiter

Die Entwicklungen im Gerätturnen leisteten dem Vorschub, da sich dieses allmählich zu einer dynamischen Sportart mit vielen akrobatischen Elementen, Saltos und Sprüngen verändert hatte. Vorläufiger Höhepunkt: in den 90er Jahren Weiterentwicklung des Gerätturnens zu Parkour, 2008 der "Erfindung" von Turn10® (2017 auch vom DTB übernommen) und das System des ab 2017 beim Hessischen Turnverband entwickelten "Turn Warrior". Alle diese Entwicklungen fanden auch Eingang in das Turnfestprogramm in Bayern.



Parkour Regensburg 2023



Bauindustrie Bayern – Turn-Warrior Regensburg 2023



Bamberg und Ingolstadt voller Lebensfreude

Die sich bei den Landesturnfesten Nr. 27 in Bamberg 1989 und Nr. 28 in Ingolstadt 1993 verfestigende Botschaft einer "Demonstration der Lebensfreude" rief auch nach Stärkung der Begegnungs-Plattformen. Beide Turnfeste inszenierten dafür "Turnfest-Meilen" als Vergnügungs- und Treffangebot der Teilnehmer und der Bevölkerung. In ihrer Weiterentwicklung wurde ab Schweinfurt 2019 daraus mit dem "City Turnfest" das "Turnfest in der Stadt" als konzentrierte und gesellige Zusammenfassung der Angebote "für den eiligen Turnfestgast".



Wertschätzung für die Turnfestwarte

Viel zum Erfolg dieser Feste beigetragen haben offizielle Maßnahmen der Beachtung und Wertschätzung der Übungs- und Gruppenleiter als Turnfestwarte der Vereine. Auf der untermauernden Basis einer psychosozialen Untersuchung durch Dipl. Psych. Thomas Uhlig, damals Turnbezirkvorsitzender Unterfrankens, kümmerten sich die Bamberger Turnfestmacher verstärkt um die Anerkennung der Leistungen dieser Gruppe als "verlängerten Arm der Turnfestorganisation hinein in die Vereine". Eine Einstellung, die in Zukunft auf allen bisherigen Turnfesten z. B. zu Incentives und wertschätzenden Aktivitäten führte.

Unterhaltungswerte steigern

Um den Unterhaltungswert der Turnfeste auch Außenstehenden erlebbar zu machen, entwickelten die Turnfestmacher auch publikumswirksame Formen der Fitnesspräsentation. Bei OK-Chefin Daniela Aigner (+) in Bamberg 1989 war dies ein bayernweiter Seilhüpfest an der Basis, der auf der Turnfestbühne der Domstadt bei Bayerns offiziellem „Seilhüpfkönig“ Martin Tyroller vom TSV Firnhaberau und sensationellen 128 Durchschlägen innerhalb von 30 Sekunden endete.

In Landshut 2011 war dies dann der "Adventure Race" mit seinen Hauptdisziplinen Orientierungslauf, Mountainbiken, Paddeln und Kletter- /Seilpassagen. Und ab Burghausen 2015 die von den Badenern abgekupferte "Team Challenge" und die "4XF-Games" als ultimativer Cross-Fitness-Wettbewerb. Sie alle zeigten als Tendenz die Eventisierung wichtiger Programmpunkte, um als Zuschauermagnete zu funktionieren.



Projekt29 – Team Challenge Regensburg 2023



Bruch der Entwicklungslinie kostet Kraft

Die achtjährige Unterbrechung der Entwicklungslinie Bayerischer Landesturnfeste von Ingolstadt 1993 bis Regensburg 2001 war angesichts einer Verbandskrise nach einem fundamental nachwirkenden Veruntreuungsfall von 1991 verständlich. Es kostete aber noch mehr Kraft, im Turnfest Nr. 29 wieder Schwung zu holen und die Schwaben zum Turnfestbesuch zu motivieren. Denn "ihr" Neu-Ulm war durch Regensburg in der Turnfest-Bewerbung unterlegen und drohte dem Turnverband mit "Liebesentzug".

Diskussionsbedarf Turnfestgala - heute noch

Was Regensburg 2001 dann trotz erheblicher Wetterbeeinflussungen beweisen konnte, war das seit Miltenberg 1986 gewachsene Gewicht einer professionell gestalteten Turnfestgala. Dies auch, um Turnen als Markenzeichen zu fördern. Deshalb wandte sich das OK bei diesem Programmformat stark turnerisch-klassischen Schwerpunkten zu mit einer Top-Besetzung auch nicht-bayerischer Turn-Athleten und -Gruppen. Auf "eingekaufte" externe Artisten verzichtete man (noch).

Marketing-Konzepte gesucht

Was die Finanzierung des Regensburger Turn-Festivals betraf, versuchte man verstärkt durch Marketing Unterstützer zu gewinnen. Das von OK-Chef Dr. Schneider angestoßene Konzept schaffte es dann zwar, einzelne Wettbewerbe und die Seiten von Ausschreibung und Festführer an Sponsoren erfolgreich "zu verkaufen", große finanzielle Entlastung ließ sich damit aber nicht erzielen. Dazu fehlte es an speziellem Knowhow.

Turnfeste lassen sich vermarkten

Zehn Jahre später, beim Turnfest Nr. 30 in Landshut 2011, hatten der BTV und seine OK-Mannschaft um Andy G. Krainhöfner ihre Hausaufgaben gemacht und bezogen das städtische City-Marketing proaktiv in die Planung ein. Damit kamen neue Vermarktungsstrategien mit Unterstützung der Stadt ins Spiel, auf die die zukünftigen Landesturnfeste aufbauen konnten. Von nun an war klar: Der BTV braucht ein professionelles Marketing - und er schaffte sich dies!

Erste grüne Ansätze

Nur ansatzweise schnupperte man in Landshut an die Turnfestidee eines "grünen Turnfestes". Damit hatte man aber den Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt. In Regensburg 2023 konnte man dann ein tatsächlich belastbares Nachhaltigkeitskonzept verwirklichen.

Bildung als viertes Programm-Standbein

Als viertes Standbein des Festes - neben dem sportlichen Wettkampf, dem unterhaltsam aktivierenden Rahmenprogramm und den geselligen Begegnungen - schaute man sich von den Deutschen Turnfesten das Thema Bildung ab. Landshut sah dazu eine echte "Turnfest-

Akademie" mit Fortbildungsmöglichkeiten für ÜL und Trainer sowie Mitmachangeboten für Endverbraucher. In Variationen blieb dies auch der Anspruch der Turnfestmacher bei den nächsten Ausgaben. In Regensburg 2023 wurden insgesamt 22 Workshops angeboten, die nicht nur für Lizenzinhaber*innen, sondern auch für alle weiteren Besucher*innen zugänglich waren.



Turnfest bildet Regensburg 2023

Wiedererkennungswerte gesucht

Was man noch gelernt hatte: Möglichst bewährte örtliche Veranstaltungsformate mit hohem Wiedererkennungswert in das Turnfest einbeziehen. In Landshut natürlich Geschichten der Landshuter Hochzeit, in Burghausen deren Mittelalterspektakel, in Schweinfurt das klassische Format des Stadtfestes und in Regensburg die "Dult".

Turnfeste als Spektakel?

Mit Landshut hatte man auch endlich wieder seinen "olympischen" Rhythmus gefunden, was dem Erfahrungstransfer sichtbar diente. Burghausen, Nr. 31, profitierte 2015 davon. So übernahm man von Landshut das professionelle Konzept "eingekaufter" Leistungen für die Turnfestgala und beauftragte wieder Christian Meier, Markt Schwaben, mit der Regie

Zwar stehen und fallen das gesamte Turnfest und seine Einzelteile weiterhin mit dem Engagement der ehrenamtlichen Helfer, der anhaltende Trend zum Spektakulären wird bei diesen Galen aber überdeutlich. Damit scheinen die Zeiten endgültig vorbei zu sein, in denen die Vereine selbst ihre Turnfeste amateurhaft gestalteten. Die komplizierte Organisation und die Umsetzung eines attraktiven, möglichst "fernsehtauglichen" Programms vertraut man lieber Profis an. Wobei es weiter inhaltlich zu klären ist, ob, wie es bei den Turnfesten seit Landshut die Praxis ist, tatsächlich ein komplettes Programm "eingekauft" werden soll oder ob nicht ein geschickter und gut informierter Regisseur auch mit "Eigengewachsen" eine abendfüllende Story auf die Bühne zaubern kann. Regensburg 2001 hatte es bewiesen, andere Landesturnverbände schaffen es auch.



Turnfestgefühl bestätigt "olympische Heiterkeit"

In Schweinfurt bestätigte sich 2019 mit Nr. 32 der beinahe "wundersame Wandel der Turnfeste" in besonderer Weise. Die einstige Plattform des Männerbundes war offensichtlich auf Dauer "weiblich unterwandert": Mädchen und Frauen stellten einen Anteil von fast 70 Prozent der Dauer-Teilnehmer. Zugleich beerdigte Schweinfurt endgültig das Vorurteil, Turnfeste seien ein Stelldichein vorwiegend älterer Turnschwestern und Turnbrüder. Schweinfurt erlebte seine "olympische Heiterkeit". Dies auch, weil die Zusammenarbeit zwischen dem OK und der Stadt vertrauensvoll und gegenseitig motivierend war. Mit der Adaption des Stadtfestes als City Turnfest machte man es der Bevölkerung leichter, sich unter dem sperrigen Begriff "Turnfest" etwas vorstellen zu können. Die große Resonanz der Bürgerschaft und die Entwicklung eines "Turnfestgefühls" in der Stadt bestätigten das Konzept beispielgebend.

Ohne Ehrenamt geht nix!

Mit dem Turnfest Nr. 33 in Regensburg bestätigte sich auch wieder, dass alles mit dem Engagement der ehrenamtlichen Helfer steht und fällt. In Regensburg waren es 1.500 Volunteers, die ihre Begeisterung in das Turnfest trugen. Die Vorfreude auf die nächste Auflage des Bayerischen Landesturnfestes in vier Jahren oder auf das Internationale Deutsche Turnfest schon 2025 in Leipzig ist bereits zu spüren.

Turnfeste taugen nicht zur "Versportung"

Die Betrachtung der Geschichte der Bayerischen Landesturnfeste seit dem ersten Fest 1862 in München konnte einige Brüche aber auch viel Kontinuität in der Bindung der Aktiven im Land an die vielschichtigen Turnideen aufzeigen. Immer auch ging es darum, die passenden sportlichen Angebote im Turnfest auszu-schreiben, attraktiv auch für jene 80 und mehr Prozent, die sich nicht dem trainingsintensiven Wettkampfsport zuschreiben lassen. Die aber bilden den Turnfestkern der Teilnehmergruppen, sie tendieren nicht zur "Versportung" des Programms. Sie suchen den geselligen Spirit eines Turnfestes alle vier Jahre.

Turnfeste sind willkommene Bindungsinstrumente

Für welchen sportlichen Schwerpunkt die Turnfestmacher sich aber auch entscheiden, im Ergebnis bleibt das Fest trotz der dafür aufzubringenden enormen personellen Anstrengungen ein Gewinn für den Verband und für seine Vereine. Zugegeben: Diese Anstrengungen müssen im Hauptamt des Verbandes neben und zusätzlich zur Tagesarbeit für das Turngeschehen Bayerns geschultert werden. Wenn es das Ehrenamt aber dafür nicht gäbe, wäre dies das Ende der Turnfestgeschichte.

Demnach könnte nach wie vor der Satz des ersten deutschen Bundespräsidenten Theodor Heuss (Freund des bayerischen Turnverbandsvorsitzenden Otto Geßler) gelten: „Das Turnen ist für viele Deutsche die Heimat der Seele.“ - und Turnfeste erst recht!



Es gibt wieder Zinsen! Und Sie haben die Wahl!

Auch bei der Geldanlage ist die passende Mischung wichtig. Hier setzt unsere ganzheitliche Beratung an, indem wir für Sie die genau passende Mischung und Laufzeit für Ihr Geld finden.

Jetzt Termin in unseren 21 Beratungszentren vereinbaren. Wir beraten Sie gerne von Montag bis Freitag von 8:00 bis 20:00 Uhr.

Kundenservice: 0941 301-0
oder sparkasse-regensburg.de/termin

Wir freuen uns auf Sie.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg

Flexi-Ticket



Der TSV München-Milbertshofen e. V. im Münchner Norden existiert seit 1905 und bietet seinen Mitgliedern seitdem ein volles Programm. Sei es Rhythmische Sportgymnastik, Handball oder Fitnessprogramme, der große Verein hat alles.

Kann ich daran teilnehmen, obwohl ich kein Mitglied bin?

Ja, denn der TSV tanzt mit einer kleinen Besonderheit ein wenig aus der Reihe. Die Lösung hierfür sind die Fitness-Einzelkarte und das sogenannte „Fitness Flexi-Ticket“. Beide ermöglichen es einem, ohne Anmeldung einfach spontan bei den Kursen aufzukreuzen. Dabei kostet ein Einzelticket 6 Euro und das Flexi-Ticket 60 Euro. Bei letzterem handelt es sich um eine 12er-Karte, wodurch man mit Erhalt auch gleich zwei Gratis-Termine erhält. Auch um die Versicherung muss man sich keine Gedanken machen, sobald die Nicht-Mitglieder eine Karte jeglicher Art erwerben, sind sie automatisch mitversichert.

Doch wie kam es zu der Idee?

Manch einer erinnert sich vielleicht zurück an das Angebot der gelben 12er-Kurskarten des BLSV. Diese funktionierten nach demselben Prinzip und konnten als Block oder Einzelkarte erworben werden. Die Idee dahinter fand der TSV München-Milbertshofen e. V. sehr einladend. Deshalb beschloss der Verein eigene Kurskarten nach dem Vorbild des BLSV zu schaffen, nachdem dieser das Angebot einstellte.

Geschäftsführerin Heyke Brandtner erzählt außerdem, dass früher Ski-Gymnastik angeboten wurde, was damals noch eine der wenigen Kursangebote war. Genau wie die Fitness-Kurse jetzt war auch sie ganzjährig und rief Inhalte ab, die über das Skifahren hinausgingen. Das ließ sich am Namen jedoch nicht sofort erkennen und kaum jemand würde im August einen Kurs besuchen, der den Namen „Ski-Gymnastik“ trägt. Es musste also eine Namensänderung her, die auch überzeugte. Die große Wende kam mit der Festanstellung einer Trainerin aus der Zumba-Richtung. Diese übernahm die Fitnesskurse und brachte etwas Struktur in die Sache. In den Jahren danach wurden etliche Kurse ausprobiert und so entstand das heutige Programm, wenn auch inzwischen ohne die Ski-Gymnastik.

Woraus besteht dieses Programm?

Angeboten werden mehrere Kurse zu unterschiedlichen Zeiten und Tagen. Zu Beginn der Woche, am Montag, findet von 20:00 bis 20:50 Uhr der Kurs „Body Fit“ statt. Trainerin Jacqueline Lippenberger gewährt einen kleinen Einblick in das Programm, das sie vielfältig aufbereitet. Die Übungen reihen sich vom Bauchmuskel- bis zum Armtraining und werden mit dem Step kombiniert. Auch das Zirkeltraining darf zwischendurch nicht fehlen und Tabata-Übungen stehen ebenfalls immer mal wieder an. Bei diesen wird eine Übung für 8 Runden à 20 Sekunden ausgeführt, bevor in der darauffolgenden einminütigen Pause die Erklärung für die nächste folgt.

Ebenfalls im Angebot stehen „Funktionsgymnastik“ jeden Mittwoch von 18:00 bis 18:50 Uhr, sowie „Body Shape“ jeden Donnerstag von 18:30 bis 19:30 Uhr.

Auch „Rücken Fit“ bietet einiges an. Der Kurs findet mittwochs von 17:00 bis 17:50 Uhr statt und ist für Jung und Alt geeignet. Das Tempo ist eher langsam gehalten,



dafür wird aber gezielt trainiert, seien es Gleichgewichtsübungen oder anderes. Dabei achtet Jacqueline auch auf das Feedback der Gruppe.

Erfordert das Anpassen des Kursprogrammes nicht viel Spontanität?

Doch, sogar sehr. Aber dank ihrer langen Erfahrung ist Jacqueline darin inzwischen Profi. Denn nicht nur bestimmte Beschwerden oder Wünsche erfordern ihr schnelles Handeln, auch die Kursgröße kann Auswirkung haben. So macht es einen Unterschied, ob Sport mit nur einer oder 44 Personen getrieben wird, was bei einem offenen Kurs durchaus passieren kann. Doch egal wie viele Teilnehmer*innen erscheinen, Jacqueline bietet immer ein Programm an, das alle mitnimmt, egal wie viele Menschen vor ihr stehen.

Kann man dann gut mithalten, auch wenn man nur selten kommt?

Da das Programm immer abwechselt und nicht aus aufeinander aufbauenden Einheiten besteht, geht das sogar sehr gut. Somit kann sich jede*r selbst überlegen, wann und wie oft er/sie in der Woche mitmachen möchte und nach eigenem Belieben sogar längere Pausen einlegen. Außerdem sind die Kurse komplett gemischt, sowohl in der Gruppengröße als auch bezüglich des Leistungsstands. Dies bietet die Möglichkeit, sich ohne Vergleiche oder Druck im eigenen Tempo selbst weiterzuentwickeln. Auch Jacqueline unterstützt diesen Gedanken. „Mir ist es egal, wie viele Wiederholungen sie in der Zeit schaffen,

mir ist aber wichtig, sie sind sauber“, sagt sie und fügt noch hinzu: „Gerade schaffen sie vielleicht erst drei Liegestützen, aber wenn sie das so weitermachen, schaffen sie in einem Monat schon fünf oder zehn!“

Bin ich zu alt oder zu jung?

So etwas gibt es in den Kursen nicht, denn sie werden für keine bestimmte Zielgruppe angeboten. Deshalb erstrecken sich die Teilnehmer*innen von Kindern als Begleitung der Eltern bis hin zu Senior*innen. Die Anzahl an Männern, die die Kurse besuchen, ist noch gering, aber Jacqueline hofft, dass sich in Zukunft vielleicht ein paar mehr trauen, solche Angebote auch wahrzunehmen.

„Flexi-Ticket“ – eine Inspiration?

Vielleicht inspiriert der TSV München-Milbertshofen e. V. andere Vereine dazu, solch ein Angebot auszulegen oder Neugierige bald in den Kursen willkommen heißen zu dürfen. Denn abschließend lässt sich nur nochmal sagen, dass das „Flexi-Ticket“ den Sport für viele Menschen greifbarer macht, sei es für Menschen mit Schichtarbeit, Menschen mit Kindern, die nicht immer einen Babysitter organisieren können oder auch Menschen, die eine Mitgliedschaft abschreckt. All diesen Menschen kann mit dieser Variante ein gutes Gefühl und, wie der Name bereits verrät, mehr Flexibilität gegeben werden. Und wer irgendwann merkt, dass er/sie doch mehrmals die Woche in den Kursen landet, kann vielleicht ja doch über eine Mitgliedschaft nachdenken.





Nachruf Sibylle Augustin

Tief betroffen erreichte uns die traurige Nachricht vom Tod unseres BTV-Ehrenmitglieds Sibylle Augustin. Bereits als Kind war sie begeisterte Turnerin und setzte

diese Leidenschaft ab 1972 als Übungsleiterin der Mutter-Kind und Gymnastikgruppe fort. Seit diesem Zeitpunkt übernahm sie über fünf Jahrzehnte viele Funktionen im Verband und brachte diesen mit ihren zahlreichen Ideen, ihrem Elan und ihrer Freude voran.

Sie wurde ab 1987 erste Landesfachwartin für Seniorsport im Bayerischen Turnverband. Mit aufrechter Haltung, wie es sich für eine Vorturnerin gehört, rief sie ihren vielen Teilnehmenden der Seniorenlehrgänge zu: „Zeigt, dass ihr euch halten könnt in den eigenen vier Wänden!“ Dann ermutigte sie die Übungsleiter*innen der Seniorsportgruppen, weiter fleißig Gymnastik zu machen. Dies ist und war für sie der Schlüssel zum Glück und zur Fitness bis ins hohe Alter. Diese Tätigkeit bekleidete sie rund 12 Jahre.

Ab 1988 wurde sie von einem der flächenmäßig größten Gauen in Bayern mit ca. 66.000 Mitgliedern Gauvorsitzende, dem Turngau Allgäu. Sie nahm das Amt an, das ihr den Titel: „Herrin der Ringe“ einbrachte. Dieses leitete sie mit ruhiger, aber bestimmter Hand bis zum 14. August 2015. Ihre Devise war immer: „Man muss in Bewegung bleiben. Geistig wie körperlich. Und wer sich fordert, lässt sich nicht gehen.“

Neben der sportlichen Bewegung waren für Sibylle auch die Fortbildungen für die Übungsleiter*innen wichtig. Im Jahr 1988 rief sie den Aktionstag im Turngau Allgäu ins Leben. Durch diese regelmäßigen herbstlichen Sportveranstaltungen konnte Sibylle viele Neuheiten in der Turnwelt mit kompetenten Referenten etablieren. Diese Bildungsangebote waren ihre Herzensangelegenheiten, die sie über ein Vierteljahrhundert pflegte. Mit viel Erfolg, wie ihr die unzähligen Teilnehmer*innen immer wieder bestätigten.

In ihrer aktiven Zeit erhielt sie durch ihr unermüdliches Engagement schon viele Auszeichnungen und hohe Ehrungen im Turnverband, in der Allgäuer Region und durch die Stadt Kempten.

Zuletzt wurde sie für ihr ehrenamtliches Engagement mit der höchsten Auszeichnung im Bayerischen Turnverband, der Ehrenmitgliedschaft im BTV, geehrt.

Die Turnfamilie verliert mit Sibylle einen großartigen und besonderen Menschen. Wir sind sehr betroffen und sprechen den Angehörigen unsere tiefste Anteilnahme aus.

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums der Turngemeinschaft Allgäu am 10.11.2012 in der Panoramaarena in Wiggensbach:



Sibylle Augustin mit Friedhold Schuster und Karlheinz Krause (verdiente Mitglieder der TGA)



von links nach rechts: Armin Flaig (damaliger Präsident der TGA), Sibylle Knott (damalige 2. Bürgermeisterin der Stadt Kempten), Sibylle Augustin, Helmut Roike (Ehrenpräsident der TGA), Karlheinz Krause, Gerhard Schröck, Friedhold Schuster (Ehrentrainer der TGA)

Fotos: Sykora
Unterstützt durch Ralf Krieger



Nachruf Gerald Bergmann

Nach kurzer schwerer Krankheit verstarb Gerald Bergmann am 22.05.2023 im Kreise seiner Familie. Gerald war über lange Jahre im Turngau Amper-Wurm als stellvertretender Gauvorsitzender (bis 2011), Gaufachwart Orientierungslauf (bis 2011 und von 2014 bis 2018) und zuletzt auch als Beauftragter für das Kampfrichterwesen Gerätturnen männlich zuständig. Mit seinem Engagement und seiner Leidenschaft zum Turnsport wird er vielen Turner*innen und Trainer*innen in bester Erinnerung bleiben.

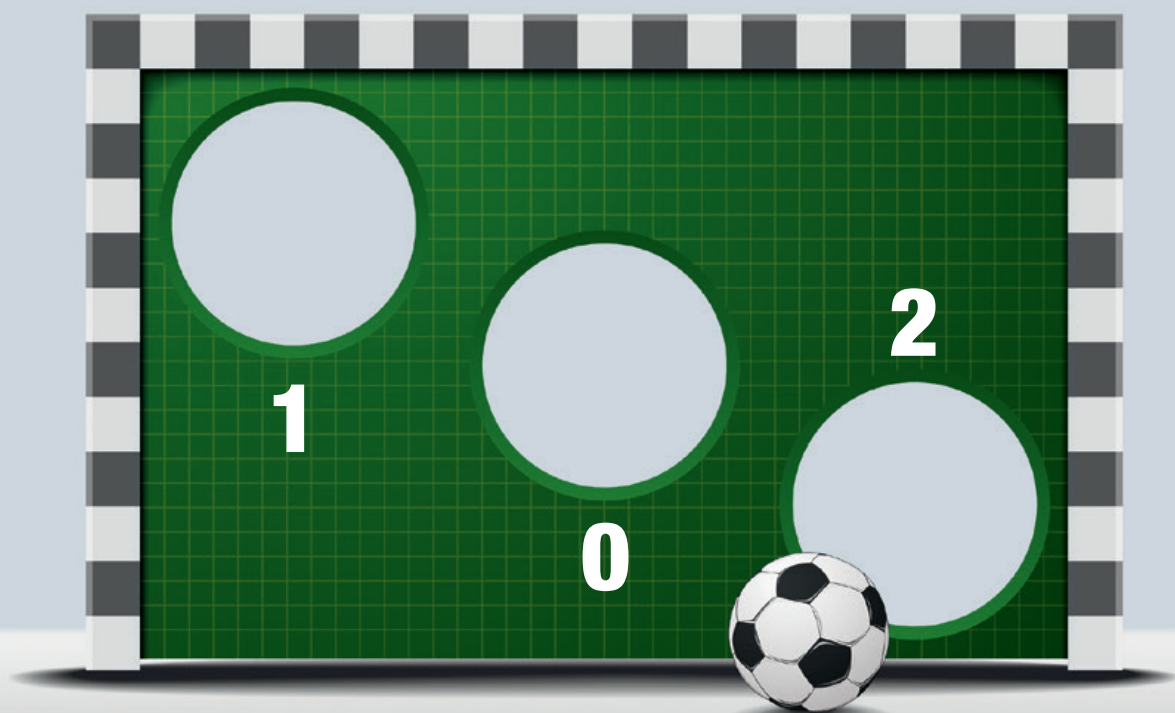
Der Turngau blickt mit großer Dankbarkeit auf Gerald zurück, was er im Ehrenamt alles geleistet hat! Er war ein Vorbild für uns Alle!

Den Angehörigen gilt unsere aufrichtige Anteilnahme.

TOTO  **13er**
Ergebniswette

**CHANCENVERWERTUNG
IST ALLES!**

**WÖCHENTLICH RUND 100.000 €
ZU GEWINNEN!***



**TOTO 13er Ergebniswette
in jeder Annahmestelle
und auf lotto-bayern.de**

***GEWINNWAHRSCHEINLICHKEIT 1:1.594.323**

**Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann
süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de**

So könnt Ihr unser Team Service erreichen

Telefon



089 15702 -314

Mo-Do: 08:00-17:00 Uhr

Fr: 08:00-15:00 Uhr

E-Mail



info@btv-turnen.de

Online



btv-turnen.de



Ausgezeichnet

Pluspunkt Gesundheit:

Sportverein Fortuna Regensburg e.V. - Angebot auch mit dem Siegel "Deutsche Standard Prävention" der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ausgezeichnet.

Seniorenfreundliche Vereine:

Sportverein Tennenlohe e.V. 1950

Turnverein Altötting 1864 e.V.
TV Pfeffenhausen 1866 e.V.

GYMWELT-Vereine:

FC Gerolsbach e.V.
SV Stammham e.V.
SV Tennenlohe e.V.
TV 1848 Coburg e.V.

ASV Gaustadt 1910 e.V.
TV Altötting 1864 e.V.
TSV Vaterstetten e.V.

Aufleben

Gemeinde Himmelkron + TSV Himmelkron

BayernTurner Impressum

Inhaber, Herausgeber und Verlag:

Bayerischer Turnverband e. V.,
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel. 089 15702-323
Fax 089 15702-317
zugleich Anschrift aller Verantwortlichen
sowie der Redaktion.

E-Mail: info@btv-turnen.de
Internet: www.bayern-turner.de

Verantwortliche Redakteure:

Verena Weidendorfer
E-Mail: verena.weidendorfer@btv-turnen.de

Satz:

Niklas Degner
E-Mail: niklas.degner@btv-turnen.de

Design und Layout:

Niklas Degner
E-Mail: niklas.degner@btv-turnen.de

Abo-Verwaltung:

Bayerischer Turnverband e. V.
info@btv-turnen.de

Anzeigen-Verwaltung:

Bayerischer Turnverband e. V.
Miriam Müller, verantwortlich
miriam.mueller@btv-turnen.de

Druck:

Gebr. Geiselberger GmbH (s.o.)
ISBN 0005/72341
Erscheinungsweise:
ab 2023 4 mal im Jahr

Abonnementpreis Bundesrepublik

Deutschland jährlich € 36,- (Sonderkon-
ditionen für BTV-Mitgliedsvereine: jährlich
€ 30,-, für lizenzierte BTV-Übungsleiter
und gewählte BTV-Amtsträger auf Gau-,
Bezirks- und Landesebene: jährlich
€ 21,- digitales + Print-Abo bzw. € 12,- rein
digitales Abo) einschließlich Versandkosten
und MwSt. Einzelpreis € 5,50 inkl. 7 %
MwSt zzgl. Versandkosten.

Keine Haftung für unverlangt eingesand-
te Manuskripte und Bilder, kein Anspruch
auf Veröffentlichung. Zur Veröffentlichung
angenommene Originalbeiträge gehen
in den Besitz des BTV über. Alle Rechte
vorbehalten. Nachdruck oder sonstige
Verbreitung nur mit ausdrücklicher Ge-

nehmigung und Quellenangabe gestat-
tet. Die mit Namen oder Kürzel gezeich-
neten Artikel und Berichte geben nicht
unbedingt die Meinung des Verbandes
oder der Redaktion wieder. Jede im Be-
reich eines gewerblichen Unternehmens
hergestellte und benützte Kopie dient ge-
werblichen Zwecken gem. § 54 (2) UrhG
und verpflichtet zur Gebührenzahlung an
die VG WORT, Abteilung Wissenschaft,
Goethestraße 49, 80336 München, von
der die einzelnen Zahlungsmodalitäten
zu erfragen sind. Gerichtsstand und Erfül-
lungsort ist München.

Kündigung

Das Abonnement des BayernTurners läuft
immer ein Kalenderjahr (6 Ausgaben)
und verlängert sich automatisch um ein
weiteres Jahr, sofern es nicht fristgerecht
gekündigt wird. Die Kündigung muss zum
31.10. eines jeden Jahres erfolgen (per
E-Mail, Fax oder postalisch; entscheidend
ist der Poststempel) - die Ausgabe 06 des
jeweiligen Jahres ist dann die letzte, die
Sie erhalten.

Fachgebiete:

- Show&Vorführung
- Fitness, Aerobic und Trends
- Gerätturnen
- Gesundheits- und Präventionssport
- Gymnastik und Tanz
- Rhythmische Sportgymnastik
- Parkour
- Musik und Spielmannswesen
- Turnerjugendwettkämpfe
- Kinderturnen
- Orientierungslauf
- Rhönradturnen
- Rope Skipping
- Sportakrobatik
- Seniorensport
- TeamGym
- Trampolinturnen
- Turnerische Mehrkämpfe
- Natur- und Outdoorsport
- Aerobicturnen

Nächster Redaktionsschluss:

05. September 2023

Sport Grieshammer

ervy®
JUST SPORTS

seit 50 Jahren

Turn-, Gymnastikanzüge und Bekleidung • produziert in Deutschland
komplette Ausrüstung für Turnerinnen und Turner • Schuhe, Riemchen, Vereinstrainingsanzüge

MADE IN GERMANY 

Anzeige



Kyra Overall
11899.29/4

Rain
11842.07/1

Nigue
11793.09/7

Eara
11906.09/1

Effie
11904.08/3

Ihr führender Fachversand für
ERVY® Turnbekleidung!



Talitha
11677.07/5

Athea
11803.07/5

Anike
11900.09/3

Dyla
11843.08/1

Blair
11888.07/2



JACK
89834/1



TYLER
89841/1

Sport Grieshammer

95173 Schönwald | Adolph-Kolping-Str. 11

Tel. 09287-5781 oder 5555 | Fax. 09287-59121

kontakt@sport-grieshammer.de

www.sport-grieshammer.de

50
Jahre

Prospekte bei Bedarf
bitte anfordern! (kostenlos)

Turnanzug • KT-Trikot • KT-Hose • Hot Pant • Hipster • Capri • Gym-Short • Legging

Folienbeschichtungen können abgehen.



**KIDS
FÜR NIX**

Eintritt frei für
Kinder in den
Sommerferien!

GOP.
Variété-Theater
München

Die Kunst der Straße

7. Juli bis
10. Sept. 2023

variete.de