

2021 | 3



Special Breitensport

Trotz Lockdown: Senioren aktiv zuhause

Großes Corona-Interview mit BTV-Präsident Dr. Alfons Hölzl

Trendsport Sport Stacking

PREMIUM SPORTSFOOD
MADE IN GERMANY

ENERGYBODY
SYSTEMS



MEHR GELD FÜR EURE VEREINSKASSE MIT SPORTNAHRUNG.

Unterstütze jetzt deine Vereinsmitglieder bei einem gesunden Lifestyle und helfe beim Optimieren sportlicher Leistungen. Wir liefern euch die Produkte dafür und bessern gleichzeitig eure Vereinskasse auf!

☑ KEIN AUFWAND

☑ KEINE VERSTECKTEN KOSTEN

☑ KEINE MINDESTABNAHME

JETZT INFORMIEREN:

WWW.ENERGYBODY.COM/VEREIN



MADE WITH PASSION
SINCE 1988



WIR LIEFERN
EUCH DIE
WERBUNG!

StartSchuss!

Gemeinsam in Bewegung bleiben



Seit über einem Jahr beschäftigt uns die Corona-Pandemie und zahlreiche Sportbegeisterte warten seit Monaten auf Öffnungen im Breitensport. In dieser Zeit haben Trainer und Übungsleiter in unseren Vereinen mit Leidenschaft neue Ideen entwickelt, um mit ihren Sportlern digital zu üben und in Kontakt zu bleiben. Für viele sind Wettkämpfe und Wettbewerbe ein wichtiger Bestandteil ihres Sporttreibens – auch hier hat der BTV Online-Formate wie den Turn10® Home Cup und den 4xF Games Home Cup umgesetzt.

Seit Anfang März wurden von der Politik erste Lockerungen für den Sport beschlossen. Von einem Sportangebot wie wir es kennen, sind wir aber noch weit entfernt – vor allem was den Sport in der Halle betrifft. Daher brauchen wir neue Ideen, um unsere Angebote an die von der Politik vorgegeben Rahmenbedingungen anzupassen. Wir wollen Menschen in Bewegung bringen! Und unser Ziel ist dabei nicht nur die Verbesserung der

sportmotorischen Leistungsfähigkeit unserer Mitglieder, denn Sport ist viel mehr! Es geht auch um das Miteinander, die Persönlichkeitsentwicklung und das Engagement in der Gruppe.

Endlich steigen die Temperaturen wieder und die Tage werden länger – perfekt um sich draußen an der frischen Luft zu bewegen. Versuchen wir doch unsere qualitativen hochwertigen Angebote in den Hallen ins Freie zu bringen. Warum nicht auch draußen turnen, tanzen oder auf der Wiese mit Yoga Stress und Anspannung abbauen? Ich bin davon überzeugt, dass unser Entwicklungspotential groß ist und wir attraktive Angebote gestalten können, die auch nach Corona erhalten bleiben und unser Sportangebot noch vielfältiger gestalten.

Der BTV möchte als Ideengeber Vereine, Trainer und Übungsleiter dabei unterstützen. Haben Sie schon von unseren Digitalen Stammtischen gehört? Hier wollen wir zu verschiedenen Themen Informationen weitergeben und auf Ihre Fragen eingehen. Zu den Themen Kinderturnen, Jugend und Senioren haben diese Formate bereits stattgefunden. Falls Sie diese verpasst haben - kein Problem! Sie können die Stammtische im Re-Live auf unserem Youtube-Kanal abrufen. Vielleicht sehen wir uns aber auch bei einem unserer nächsten Stammtische – ich würde mich sehr freuen!

Eure/Ihre
Dr. Christine Noe



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 %
Vereins-
Rabatt

Verschieben
auf Januar
2022



HARD BEAT

TOURNEE
2022

Fr., 07.01.2022, 19 Uhr

Nürnberg

ARENA NÜRNBERGER VERSICHERUNG

Sa., 08.01.2022, 14 & 19 Uhr

München

OLYMPIAHALLE

So., 09.01.2022, 14 & 19 Uhr

Bamberg

brose ARENA

TICKETS & INFORMATIONEN

Mitglieder von BTV-Vereinen (Rabatt-Code: BTV-Rabatt) und GYM CARD-Inhaber (GYM CARD-Nr. angeben) erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de. Infos unter (0511) 980 97 98. Bereits gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit.

Inhalt

6 VOR ORT

- Neu in der Geschäftsstelle

8 CORONA SPEZIAL

- Dr. Alfons Hölzl im Gespräch zur Corona-Situation im organisierten Sport
- Workout mit Handtuch und Putztuch
- Entspannungsgeschichte

18 KINDERTURNEN

- Sich gemeinsam bewegen und gemeinsam etwas bewegen
- Turn-Löwi" steigt ins Kinderturnen ein!
- Tag des Kinderturnens - seid dabei!
- Initiative - "barrierefrei zum Kinderturnen": 800 Euro Unterstützung für Vereine

24 ANPACKEN

- Das Fachgebiet Engagementförderung und Talentmanagement stellt sich vor

30 AKTIVTIPP

- Jetzt im Frühling die Lebensenergie und Augenkraft stärken

32 ANPACKEN

- Ein ungewöhnlicher Weg ins Ehrenamt

34 BTV-STARS

- Show & Vorführung - das Fachgebiet für jede Sportart

36 QUALIFIZIERUNG

- Highlight-Lehrgänge zum Jahresbeginn
- Ausbildung zum Trainer C Fitness & Aerobic
- Neuer in unserem Programm: Kursleiter "Professional Workout Instructor"
- Unseren Referenten über den Rücken geschaut - Wie entsteht ein Online-Seminar?

43 TURNFEST-TICKER

- Landesturnfest 2023 findet in Regensburg statt

44 KÖNNERVEREIN

- SV Söchering - Durchstarten mit Online-Fitnesstraining

48 ORGATIPP

- Trotz Lockdown: Senioren sind aktiv zu Hause

50 FITMACHER

- Trendsport Sport Stacking

56 ANDERSMACHER

- Natursport - eine Chance für viele Vereine. Nicht nur in der Pandemie!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei geschlechterspezifischen Begriffen die maskuline Form verwendet. Diese Form versteht sich explizit als geschlechtsneutral. Gemeint sind selbstverständlich immer alle Geschlechter.
Coverfoto: Freepik.com

Löwi steigt ins
Kinderturnen ein

20

Landesturnfest 2023
in Regensburg

43

Neu in der Geschäftsstelle

Anfang März hat das hauptamtliche Team in der Geschäftsstelle Zuwachs bekommen – die beiden neuen Mitarbeiterinnen wollen wir euch an dieser Stelle kurz vorstellen.



Barbara Jarowy

Jugendbildungsreferentin

- Planung und Organisation von Qualifizierungsangeboten, Freizeiten und Veranstaltungen der BTJ
- Konzeptentwicklung für Angebote der BTJ
- Zusammenarbeit mit den Organisationen der sportlichen Jugendarbeit auf Landes- (bsj, BRJ, usw.) und Bundesebene (DTJ)

Außerdem leitet Barbara die neue Bezirksgeschäftsstelle in Oberfranken und ist dort die direkte Ansprechpartnerin für die ehrenamtlichen Mitarbeiter im Bezirk und in den Gauen.

Interessantes über Barbara:

- Kommt aus Coburg.
- Hat einen Hund (Australian Shepherd) namens Balu und liebt es, mit ihm draußen in der Natur unterwegs zu sein.
- Kommt aus dem Bereich Turnerjugendwettkämpfe, war jahrelang selbst aktive Teilnehmerin, dann Trainerin und Kampfrichterin in diesem Bereich für die Disziplin Tanzen.

Barbara erreicht ihr unter

✉ barbara.jarowy@btv-turnen.de



Maren Genn

Fachbetreuung im Breitensport

- Fachgebiete: Gerätturnen, Gymnastik und Tanz, Turnerjugendwettkämpfe, Show und Vorführung sowie Turnerische Mehrkämpfe
- Konzeption, Planung und Organisation der Lehrgangsangebote zur Aus-, Fort- und Weiterbildung
- Hilfe und Zuarbeit für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen und Gremien
- Unterstützung des Ehrenamts bei der Planung und Organisation von Wettbewerben und Wettkämpfen
- Planung, Organisation, Durchführung und Nachbereitung der Kongresse: GYMNASTIVAL und Gerätturnkongress

Interessantes über Maren:

- Hat selbst viele Jahre geturnt
- Ist derzeit noch als Trainerin im Verein tätig

Maren erreicht ihr unter

✉ maren.genn@btv-turnen.de

Das Qualitätssiegel
für seniorenfreundliche
Vereine in Bayern
**Jetzt
bewerben!**

Anzeige



© Robert Kneschke / Fotolia.com

Unterstützt durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



 **TOGU**[®]

Dr. Alfons Hölzl im Gespräch zur Corona-Situation im organisierten Sport

“Wir haben ein Recht auf Sport! Verbote für Geimpfte sind sofort aufzuheben!”



Hinweis: Dieses Interview ist auf dem Stand vom 04.05.2021. Bei der Dynamik der Geschehnisse ist es nicht auszuschließen, dass es bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des BayernTurners Änderungen in den gesetzlichen Vorgaben zur Bekämpfung der Pandemie gab, die sich im Inhalt dieses Interviews nicht widerspiegeln.

In den letzten Monaten war der (Breiten-)Sport gänzlich von der Agenda der Politik verschwunden, bis er im März in den ersten Lockerungen auch erwähnt wurde. Was bedeutet das für Sie?

Zunächst einmal sind wir froh, dass der Sport bei den Öffnungsschritten endlich mitgedacht wird. Lange Zeit wurden wir nur im Rahmen von Kultur allgemein mitgenannt. Durch die explizite Erwähnung des Sports wird nun zumindest dessen Bedeutung für den Menschen im Allgemeinen, aber besonders auch für seine Gesunderhaltung als Bestandteil der Lösung des pandemischen Problems theoretisch sichtbar. Zuvor wurden wir eher als Teil des Problems behandelt, was aus Sicht des organisierten Sports und dessen Beitrag für die menschliche Gesundheit inakzeptabel ist und auf sehr großes Unverständnis stößt.

Sie standen und stehen jedoch noch immer im regen Austausch mit Behörden und Entscheidern in der Politik. Was waren und sind Ihre konkreten Forderungen?

Wir haben sehr frühzeitig gefordert, dass der organisierte Sport eine Perspektive braucht. Zugunsten des Lebens

und der Gesundheit wurde ein vollständiges Verbot des organisierten Breitensportbetriebs verhängt, wenn man den Leistungssport ab Landeskader aufwärts ausklammert, was einen starken Eingriff in die Grundrechte, nämlich die Allgemeine Handlungsfreiheit, darstellt. Dabei hat der Gesundheitsschutz im Grundgesetz keine gesonderte Stellung gegenüber anderen Grundrechten. Es braucht einen substanziellen Grund, das Grundrecht der Allgemeinen Handlungsfreiheit, das Recht Sport ausüben zu dürfen, zu beschränken. Das ist nur durch ein Gesetz möglich, in diesem Fall das Infektionsschutzgesetz. Es stellt sich allerdings die Frage, ob die darin beschriebenen Maßnahmen tatsächlich genügen, Grundrechte wie das Sportausübungsgrundrecht derart zu beschneiden, wie dies seitens des Staates erfolgt. Im Infektionsschutzgesetz wird nur festgelegt, ab welcher Inzidenz Maßnahmen ergriffen werden müssen, nicht aber, ab wann sie ergriffen werden können. So kann schon bei sehr niedrigen Inzidenzen die Sportausübung verboten werden. Geht das nicht zu weit? Es wird im Gesetz auch nicht geregelt, ab wann bei sinkenden Inzidenzwerten Maßnahmen wegfallen müssen, d.h. Öffnungen erlaubt werden müssen. Deshalb kann man die Verfassungsmäßigkeit durchaus in Frage stellen.

Schon aus diesem Grund ist meine Forderung ganz klar: Es muss im Gesetz klar geregelt werden, ab welchen Inzidenzwerten welche Maßnahmen verhängt werden dürfen und ab wann bei sinkenden Inzidenzwerten welche Maßnahmen aufgehoben werden müssen. Dadurch würde man für eine langfristige Perspektive sorgen. Dann

bräuchte es die Konferenzen der Bundeskanzlerin mit den Ministerpräsident*innen nicht mehr.

Nochmals: Grundsätzlich sind die veröffentlichten Öffnungsschritte zu begrüßen, nur ist bei den aktuellen Fallzahlen zu konstatieren, dass es – faktisch und praktisch – zu nahezu keinen Öffnungen kommen wird. Hier sind nochmals **gründliche** Nacharbeitungen erforderlich, die eine Öffnung des Sportbetriebes auf der Grundlage von Hygienekonzepten und sportartenspezifischen Schutzkonzepten – auch unabhängig von Infektionszahlen – gewährleisten werden.

Wie kann der BTV und auch Sie speziell mit Ihrer sportlichen Kompetenz die Politik bei der weiteren Umsetzung dieser Forderungen unterstützen? Welche Maßnahmen wurden bereits getroffen?

Als Präsident des BTV und DTB positioniere ich die Belange der Vereine und Verbände auf ganz unterschiedlichen Ebenen. So gab es z.B. ein Gespräch mit Roger Lewentz, dem Vorsitzenden der Sportministerkonferenz 2021/2022. Außerdem finden regelmäßige Gespräche mit Joachim Herrmann, dem Bayerischen Staatsminister des Innern, für Sport und Integration, statt; in KW 11 gab es das jüngste Treffen u.a. zum Thema Wiedereröffnung des Sports. Daneben führe ich wiederkehrend Gespräche mit verschiedenen Fraktionen, um die Interessen der Vereine und Verbände möglichst nahe an die Politik zu bringen und dort die Belange und Nöte des Sports zu verorten. Um die Bedeutung und den Wert des organisierten Sports herauszustellen – gerade beim Erhalt der psychophysischen Gesundheit der Kinder bis hin zu den Senior*innen – ist politische Vermittlungsarbeit und die Sensibilisierung für diese Thematik essentiell, um insbesondere bei der politischen Spitze des Landes ein entsprechendes Bewusstsein zu schaffen.

Erste Lockerungen für den Sport wurden beschlossen – inzidenzabhängig sollte es auch stufenweise weitere Lockerungen geben. Aktuell ist dieser Stufenplan aber bereits wieder außer Kraft. Wie beurteilen Sie generell dieses Vorgehen?

Die stufenweise Öffnung war ein kleiner Anfang, jedoch ist eine echte Perspektive das, was die Vereine und Verbände brauchen. Diese muss praxisbezogen sein. Denn de facto wird die Wiederaufnahme des Sportbetriebs – das zeigen die Erfahrungen nach dem ersten Lockdown in Bayern – zum Beispiel oft daran scheitern, dass die Landesregierung die Öffnung der Sportstätten zwar theoretisch erlaubt, diese aber dennoch auf kommunaler Ebene geschlossen bleiben. Hier wünsche ich mir klare Signale seitens der Politik in Richtung Kommunen und die hierfür erforderliche Sensibilität für die Wichtigkeit von existierenden Sportangeboten vor Ort!

Wie unterstützt der BTV seine Vereine bei der Wiedereröffnung nach dem Lockdown?

Ein wichtiger Punkt wird sein, relativ schnell nach dem Wiedereinstieg unsere Verbandsangebote nicht nur digital, sondern auch wieder analog anzubieten, damit

Vereine z. B. wieder im Wettkampfbereich teilnehmen können. Das gilt auch für unsere Aus- und Fortbildungen, denn das gemeinsame Lernen vor Ort ist mit einem digitalen Angebot nicht zu vergleichen. Dennoch werden uns unsere Online-Lehrgänge auch in Zukunft begleiten – diese kommen bei den Teilnehmenden sehr gut an.

Außerdem müssen wir unsere Vereine darin unterstützen, die Bindung zu ihren Mitgliedern und Trainer*innen/Übungsleiter*innen zu erhalten. Dafür braucht es im organisierten Sport eine große Kampagne, die in Deutschland das Bewusstsein für die Wichtigkeit von Bewegung schafft. Gemeinsam mit den anderen Landesturnverbänden und dem Deutschen Turner-Bund, aber auch dem organisierten Sport insgesamt, wollen wir für den Vereinssport und seine enorme Bedeutung für die Gesundheit der Menschen werben.

Weiterhin müssen wir einen „Bewegungspakt“ schließen, zu dem sich Vereine, Verbände, Kommunen, Landkreise, Bezirke, Länder, Schulen, Kitas, Kindergärten, aber z. B. auch Seniorenheime verpflichten. Ziel muss es sein, die Menschen wieder zu Bewegung zu animieren, in die Vereine zu gehen und aktiv am Vereinsleben teilzunehmen. Dieser Pakt muss es sich außerdem zur Aufgabe machen, dass öffentliche Räume in den Kommunen für die Vereine geöffnet werden, damit diese in direkten Kontakt mit den Menschen vor Ort treten können. Leider ist damit zu rechnen, dass gerade die Bindung zu Kindern und Jugendlichen verloren gegangen ist oder gar nicht erst entstehen konnte, weshalb vor allem auch die Mitarbeit von Schulen, Kitas und Co. essentiell ist.

Im Rahmen der DTB-Denkfabrik wurden bereits viele Maßnahmen und Konzepte erarbeitet, wie die zukünftigen Herausforderungen des Vereinssports angegangen werden müssen. So sollten z. B. Vereine bei kommunalen Bauleitplanungen berücksichtigt werden. Diese können dann ihr sportpraktisches Know-how einbringen, wenn es beispielsweise um die Gestaltung eines neuen („Aktiv“-) Parks geht.

Die Vereine müssen öffentlich sicht- und hörbar werden. Um dies möglich zu machen, sind wir als Verband gefragt.

Es besteht bereits die Diskussion, geimpften Personen mehr Freiheiten einzuräumen. So wären beispielsweise Vereinskurse wieder möglich – aber nur für Geimpfte. Wie stehen Sie zu dieser Überlegung? Wäre das eine Möglichkeit für Vereine, wenigstens wieder schrittweise den Betrieb aufzunehmen?

In Anbetracht der bereits angesprochenen Tatsache, dass das Verbot des organisierten Sporttreibens einen Eingriff in das Grundrecht der Allgemeinen Handlungsfreiheit darstellt, braucht es immer einen triftigen Rechtfertigungsgrund, um das Sporttreiben zu verbieten. Im vorliegenden Fall wäre das das Ausmerzen des Risikos, beim Sport sich selbst und andere mit dem Corona-Virus zu infizieren. Wenn durch eine Impfung beide Gefahren nicht mehr bestehen, entfällt auch der Grund, jemandem das Sporttreiben zu verbieten. Rein juristisch betrachtet wäre es also sehr schwierig, dieses Verbot aufrecht zu

erhalten. Gesellschaftlich könnte es in Folge der Privilegien für Geimpfte ggf. zu Verwerfungen führen. Aber ich denke, dass das Verbot der Sportausübung dann kaum mehr haltbar sein wird. Ich appelliere deshalb dafür, Geimpften unter den vorgenannten Bedingungen die Freiheiten wieder zu gewähren, die man ihnen genommen hat, dazu zählt eben auch die Sportausübung im Verein. Es ist kein stichhaltiges Argument, dies erst zu tun, wenn ca. 80 bis 90 % der Bevölkerung geimpft sind. Eine Neiddebatte hilft hier nicht weiter. Die Gleichstellung von Geimpften mit Getesteten ist nicht das, was veranlasst ist. In der logischen Sekunde des Wegfalls des Risikos durch die Impfungen sind die Verbote aufzuheben! Es gibt ein Recht auf Sport, wie es ein Recht auf Essen im Restaurant und ein Recht auf Party gibt. Ohne Risiko, ohne Grund, müssen die Beschränkungen fallen!

Welche Ratschläge können Sie den Vereinen bereits jetzt geben, um sich optimal auf die Wiedereröffnung vorzubereiten?

Man kann Vereinen nur empfehlen, und das gilt auch für uns als Verband, die Bindung zu ihren Mitgliedern und Trainer*innen/Übungsleiter*innen jetzt zu stärken oder wiederaufzubauen – alle Maßnahmen, die dabei helfen, kann ich nur ans Herz legen. Außerdem sollten die Vereine dort Bindungen herstellen, wo die Menschen sind: Schulen, Kindergärten, (in naher oder ferner Zukunft) Veranstaltungen und allgemein der öffentliche Raum müssen für regelrechte Kampagnen genutzt werden, um auf sich aufmerksam zu machen, um die Menschen wieder in die Vereine zu holen und den Mitgliederschwund auszugleichen.

Die Herausforderung wird es sein, den Vereinssport neu zu beleben und ihn attraktiv zu gestalten. Das schaffen wir als Verband zum Beispiel durch neue Ausbildungen für Trainer*innen/Übungsleiter*innen, die dann wiederum ein attraktives Angebot im Verein schaffen können.

Die vom BLSV vorgelegten Zahlen zum Mitgliederschwund in Bayerns Vereinen durch Corona sind auf den ersten Blick besorgniserregend. Wie stark ist der BTV hiervon betroffen?

Natürlich sind diese Zahlen auf den gesamten Sport in Bayern gesehen sehr alarmierend. Es freut mich deshalb jedoch umso mehr, dass der BTV laut der aktuellen Bestandsmeldung nur von einem sehr geringen Mitgliederschwund betroffen ist. Deshalb kann ich voller Stolz sagen, dass die große bayerische Turnfamilie sich auch durch die Pandemie nicht unterkriegen lässt und vielleicht sogar noch ein Stück näher zusammengedrückt ist! An dieser Stelle möchte ich mich deshalb auch ganz herzlich bei all unseren Vereinen bedanken, die uns auch in dieser schwierigen Zeit weiterhin die Treue halten. Dass es so wenige Austritte aus den Vereinen gibt, zeigt uns außerdem, dass die Vereine und ihre Verantwortlichen ganz hervorragende Arbeit leisten und ich hoffe natürlich, dass dies auch in der nahen und fernen Zukunft so bleiben wird. Da habe ich jedoch keinerlei Bedenken. Gleichzeitig sehen wir die mit diesem Vertrauensbeweis einhergehende Verantwortung und Pflicht, auch weiter-

hin die Interessen unserer Vereine zu vertreten und die Rückkehr des Vereinssports anzuschieben.

Viele Vereine stehen vor starken finanziellen Problemen und erwägen, aus dem Verband auszutreten, um Kosten zu sparen. Warum lohnt es sich, weiterhin BTV-Mitgliedsverein zu bleiben?

Wir erleben während dieser Pandemie, wie unmittelbar wir im Sport von politischen Entscheidungen abhängig sind und deshalb ist es für die Belange der Vereine besonders wichtig, dass wir hier nachhaltig Lobbyarbeit betreiben und auch die Bedarfe der Sportpraxis in die Politik einspielen. Wir setzen uns aktiv für die Vereine ein und unterstützen ihre konkrete Arbeit. Das kann aber nur funktionieren, wenn wir als starker Verbund auftreten – das ist dann möglich, wenn wir unsere Vereine im Rücken haben, die uns die Treue halten.

Weiterhin verweise ich auf unsere bekannten Services für Vereine, die wir zur Verfügung stellen: Beispielsweise bieten wir zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten für Trainer*innen – online – zu vergünstigten Konditionen an. Gerade während der Pandemie haben wir hier zusätzliche Angebote entwickelt. So möchten wir dazu beitragen, dass unsere Vereine nach dem Lockdown bestens gerüstet für ihre Arbeit sind. Außerdem unterstützen wir bei Ehrungen, Vereinsjubiläen und Co. – diese sind auch während Corona ein wichtiges Thema in vielen Vereinen.

Weiterhin informieren wir auch weiterhin über alle Themen und Aktionen im Verband durch unser Verbandsmagazin sowie unseren Newsletter – denn auch während der Pandemie gibt es viel zu berichten. Die Veröffentlichung tagesaktueller Themen zum Thema „Corona und Sport“ auf unserer Website zählen hier natürlich ebenfalls dazu.

Abgesehen von den finanziellen Einbußen – was sind die größten Probleme, die die Pandemie und die Schließung der Sportstätten für Vereine und deren Mitglieder mit sich bringen?

Je nach Ausrichtung, Angebot und Schwerpunkt des Vereins gibt es hier ganz unterschiedliche Probleme. Liegt der Fokus vor allem auf der Dienstleistung, zum Beispiel mit einem großen Kursangebot aus den verschiedenen Bereichen, so sind der Mitgliederschwund bzw. weniger Neueintritte ein Problem. Stehen in einem Verein aber vor allem auch die Gemeinschaft und der Zusammenhalt im Fokus, dürfte dieser mit Austritten weniger Probleme haben. Bei Sportvereinen mit vereins-eigenen Sportanlagen schlagen insbesondere auch Kosten durch den Betrieb eines Vereinsheims oder auch eigener Sportstätten zu Buche.

Entscheidend wird sein, die Vereinsmitglieder zu halten und neue hinzu- bzw. zurückzugewinnen. Dazu benötigt es auch die Trainer*innen/Übungsleiter*innen. Die Bindung zu diesen muss genauso gestärkt werden, wie die zu den Mitgliedern, sonst laufen die Vereine Gefahr, dass auch diese den Verein verlassen oder sie sich z. B. nicht mehr so zeitintensiv engagieren möchten wie vor der Pandemie.

Die Vereinsstrukturen in Deutschland sind weltweit nahezu einzigartig. Vereine haben eine große gesellschaftliche Aufgabe – nämlich die Bewegung und Gesunderhaltung der Menschen – und gerade deshalb muss man sehr behutsam mit den Vereins- und Verbandsstrukturen umgehen und alles tun, damit die Rahmenbedingungen für diese stimmen. Der Vereinssport existiert nur, weil es die Menschen dahinter gibt, die ihn betreiben und organisieren. Wenn die Gesellschaft diesen Bereich nicht mehr hätte, weil die Menschen sich von den Vereinen abwenden, würde das an vielen Stellen für negative Konsequenzen sorgen, die weit über den gesellschaftlichen Bereich des Turnens und des Sports hinausgehen. Wir stellen uns die Frage, wie groß die Kollateralschäden der monatelangen Schließung sind. Kann es überhaupt wieder so sein wie vor der Pandemie? All das kann man leider nicht prognostizieren und wird die Zeit zeigen müssen. Wir haben Informationen, die uns sehr nachdenklich stimmen und aufrütteln müssen: Psychische und gesundheitliche Beeinträchtigungen in erheblichen Umfang zeichnen sich ab und nicht weniger schlimm steht die Änderung der Lebensart hin zu weniger Bewegung im Raum!

Was ich aber in Bezug auf Finanzen sehr erfreulich finde ist, dass dieses Jahr – wie auch bereits 2020 – die Vereinspauschale verdoppelt wurde, um den Vereinen unbürokratisch in der Pandemie zu helfen. Ein herzliches Dankeschön ergeht deshalb an dieser Stelle an unseren Bayerischen Sportminister Joachim Herrmann, der dies durch eine beachtliche Kraftanstrengung ermöglicht hat.

Die Auswirkungen vor allem für Kinder sind gravierend, Studien zeigen z.B., dass sich über 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen seit Beginn der Pandemie psychisch belastet fühlen (COPSY-Studie des Universitätsklinikums Eppendorf in Hamburg). Außerdem herrscht ein deutlicher Bewegungsmangel. Wie kann die Wiederaufnahme des Vereinsbetriebs hier helfen?

Diese Zahlen sind in der Tat sehr alarmierend. Auch durch das Home Schooling sitzen Kinder einen Großteil des Tages nur zu Hause und bewegen sich kaum. Deshalb wird es auch eine Herausforderung sein, den „Schalter im Kopf“ der Kinder zunächst einmal wieder umzustellen und Bewegung wieder in den Alltag zu integrieren. Denn bekommen Kinder Bewegung, sind sie ausgelastet und können sich auspowern, verbessert sich automatisch ihre Stimmung und sie werden wieder ausgeglichener. Auch die gesundheitlichen Folgen, wie z. B. Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden o. Ä., welche wenig Bewegung, im schlimmsten Fall in Kombination mit ungesunder Ernährung mit sich bringen kann, können durch die Wiederaufnahme des Sportbetriebs, wieder ausgeglichen werden.

Nicht zu unterschätzen, sind auch die sozialen Kontakte mit Freunden und anderen Personen außerhalb der Familie, die dann wieder stattfinden und sich ebenfalls positiv auf das Gemüt auswirken.

Offt hört man den Ausdruck „verlorene Generation“, wenn es um die stark eingeschränkten Entwicklungs-

möglichkeiten der Kinder während der Pandemie geht. Denken Sie, dass dies auch für den gesundheitlichen/sportlichen Aspekt gilt oder ist das Turnen mit seiner Vielfalt vielleicht sogar ein Sport, mit dem die Kinder schnell wieder aufholen können?

Ob das Turnen tatsächlich einen Vorteil gegenüber anderen Sportarten hat, kann ich nicht beurteilen. Ich bin allerdings fest davon überzeugt, dass es den Kindern unwahrscheinlich guttun würde, wenn der Einstieg in den Sport schnell wieder ermöglicht wird. Das Turnen mit seinem Ansatz statt Spezialisierung auf eine Sportart, auf eine umfassende motorische Schulung zu setzen, früher sprach man von der „Leibeserziehung“, hat hier sicherlich eine ganz besondere Bedeutung!

Der organisierte Sport ist insgesamt einem großen Risiko ausgesetzt, auch deshalb, weil wir gerade jetzt in der Pandemie feststellen, dass ihm gesellschaftspolitisch keine besondere Rolle zugewiesen wird. Allerdings müssen wir die Situation unbedingt auch als Chance begreifen und die Herausforderung angehen, z.B. mit Kindern und Jugendlichen direkt in Kontakt zu treten. Das muss in den Schulen, Kindergärten und Kitas passieren – überall vor Ort, wo die Kinder anzutreffen sind. Dort müssen wir sie mit unseren Angeboten überzeugen, die Kinder und Jugendlichen Neues ausprobieren lassen und so werden sie ganz automatisch in die Vereine kommen. Wenn wir allerdings passiv bleiben und nur darauf warten, dass sie von selbst in die Vereine kommen, wird nichts passieren. Vereine müssen also direkt mit Schulen und Kommunen in Kontakt treten und gemeinsam Konzepte erarbeiten, damit es zu keiner „verloren Generation“ kommt.

Wenn wir allerdings auch nicht aus den Augen verlieren dürfen, sind unsere Senioren. Können wir diese überhaupt wieder für den Vereinssport gewinnen? Sind sie nach der langen Zeit der Pause noch in der Lage und willens, aktiv Sport zu betreiben? Deshalb wird auch die Zusammenarbeit mit Seniorenheimen und das Schaffen eines Bewusstseins für die Bedeutung von Bewegung bei der älteren Generation enorm wichtig sein. Auch an Hausbesuche, Flugblätter bzw. Anschreiben oder an das Ansprechen von Senioren beim Einkaufen müssen wir denken! Bei all dem wollen wir unsere Vereine und Abteilungen aktiv unterstützen!

Viele Vereine wurden während der Pandemie sehr kreativ mit Online-Angeboten. Dieser große Schritt in der Digitalisierung wäre ohne Corona wahrscheinlich nicht so schnell vollzogen worden. Denken Sie, dieser Trend wird sich auch in Zukunft weiter durchsetzen?

Man muss sehr froh sein, dass es so viel Kreativität in den Vereinen und auch im Verband gab und in kürzester Zeit unwahrscheinlich viele Online-Angebote geschaffen wurden. Dadurch sind sehr viele Aktive mit ihrem Verein in Verbindung geblieben.

Schwierig ist es bei Kindern und Jugendlichen, da sie den ganzen Tag im digitalen Home Schooling sitzen und sich danach auch noch für Online-Sport begeistern

sollen. Wenn das nicht so gut angenommen wird, muss man das auch verstehen. Ich denke, hier stoßen diese Online-Angebote wahrscheinlich an ihre Grenzen. Aber insgesamt ist diese Entwicklung sehr positiv zu bewerten und wird auch zukünftig seinen Platz bei den Angeboten der Vereine und des BTV haben.

Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf die Arbeit des Verbands? Wie hat der BTV auf die neue Realität reagiert?

Auch der BTV ist mehr oder weniger Hals über Kopf in die Digitalisierung gesprungen, ist zunächst mit digitalen Workouts für jedermann zuhause gestartet und hat dann auch ganz schnell Lehrgänge online angeboten. Diese werden bis heute sehr gut angenommen und sind bestimmt auch für die Zukunft eine denkbare Erweiterung zu unserem Präsenz-Angebot.

Ziel muss es in jedem Fall sein, dass die Menschen auch weiterhin aktiv Sport treiben. Im Idealfall natürlich wieder vor Ort in den Vereinen, aber auch digitale Ergänzungen sind möglich. Hier liegt es an uns und an den Vereinen, sinnvolle Zusatzangebote zu schaffen.

Außerdem kann ich mir vorstellen, dass mit digitalen Angeboten auch in Zukunft weiterhin „besondere Zei-

ten“ überbrückt werden können. Viele werden es kennen: Häufig sind Sportstätten während der Schulferien geschlossen – wieso also in diesen Wochen nicht auf ein Online-Angebot ausweichen? Auch können durch Online-Angebote Trainingsangebote, welche ggf. durch unzureichende Hallenkapazitäten begrenzt sind ausgebaut werden. Auch kann die praktische Zusammenarbeit der Vereine mit dem BTV ausgeweitet werden. Vom Verband in den einzelnen Sportarten digital zur Verfügung gestellte Praxisangebote können uns insgesamt zu einem höheren Bewegungsniveau heranzuführen. Allein die Vernetzung bringt ungeahnte Möglichkeiten mit sich!

Deshalb ist für uns als Verband dieser Entwicklungsschritt in der Digitalisierung sehr positiv zu bewerten. Jetzt müssen wir das strategisch nutzen, um unser Portfolio entsprechend anzupassen und auszubauen. Gleichwohl gilt: Nur digitale Angebote werden nicht die Lösung sein. Schließlich lebt der Sport ja gerade auch von dem persönlichen Miteinander und der Freude an gemeinsamen Erlebnissen. Und wir freuen uns schon sehr darauf, wenn wir dies endlich wieder zusammen genießen dürfen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Carina Förg

Newsletter



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND



jetzt anmelden

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.-Dörfl er-Str. 6
92224 Amberg

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

info@sportnanka.de
www.sportnanka.de



Workout mit Handtuch und Putztuch

Alltagsgegenstände wie Handtuch oder Putztuch sind ideale Partner für ein Home Workout, aber auch in der Sporthalle als Alternative zu klassischen Fitnessgeräten geeignet. In diesem Stundenbeispiel werden die motorischen Fähigkeiten Kraft, Koordination sowie Beweglichkeit/Mobilität trainiert.



Übungsbeispiele mit Handtuch:

- Kniebeugen eng und weit mit verschiedenen Armbewegungen – Handtuch breit gefasst unter Spannung
 - Breiter Stand, abwechseln ein Bein beugen – Handtuch breit gefasst unter Spannung – verschiedenen Armbewegungen
 - Knieheben, einseitige Kniebeuge im Wechsel – Handtuch breit gefasst unter Spannung. Alternativ: Knieheben mit OK Rotation
 - Seitheben, gebeugtes Bein – Handtuch breit gefasst unter Spannung – OK Seitbeuge zum Bein
 - Seitheben, gestrecktes Bein – OK Seitbeuge zum Standbein, Position halten
 - Hüftschmaler Stand, Beine leicht gebeugt, OK nach vorne geneigt – Handtuch hüftschmal gefasst unter Spannung – Arme beugen/strecken, Ellbogen beim Beugen hinter Rumpf ziehen
 - Hüftschmaler Stand – Handtuch hüftschmal gefasst unter Spannung – Bizeps Curl
 - Hüftschmaler Stand – Handtuch hüftschmal unter Spannung – gebeugte Arme nach oben schieben,
- Endposition Ellbogen auf Schulterhöhe
- Hüftschmaler Stand – Handtuch breit gefasst unter Spannung, Arme in U-Halte – OK Rotation
 - Hüftschmaler Stand – Handtuch gefasst – Arme von vorne über oben hinter den Rumpf bringen, ohne das Handtuch loszulassen – Beweglichkeitstest für Schultergelenk
 - Knieheben, Rücklift im Wechsel – Handtuch breit gefasst unter Spannung – Arme tief/Rücken rund, Arme hoch/Rücken lang
 - Kniestand – Handtuch breit gefasst unter Spannung – Rückbeuge mit OK Rotation
 - Kniestand, Fersensitz im Wechsel – Handtuch in Vorhalte
 - Sitz, Beine gebeugt – Beine anheben und mit Handtuch „Seilspringen“ vor/rück
 - Sitz, Beine gebeugt – mit Handtuch „paddeln“
 - Seitstütz, Beine gebeugt – Handtuch breit gefasst senkrecht halten – Becken hoch/tief
 - Bauchlage, OK angehoben – Handtuch breit gefasst unter Brust – Arme nach vorne schieben

- Bauchlage, OK und Beine angehoben – Handtuch schmal gefasst hinter dem Rücken – Arme anheben
- Rückenlage, Beine nach oben gestreckt – Handtuch gefasst, Arme nach oben – OK anheben. Erleichterung: Handtuch hinter den Kopf
- Rückenlage, Beine gebeugt aufgestellt – Handtuch gefasst, Arme nach oben – OK anheben/Arme jeweils diagonal nach vorne zum Knie schieben
- Rückenlage – Handtuch zusammengerollt zwischen die Beine geklemmt – „Klappmesser“ mit Handtuchübergabe
- Rückenlage, ein Bein aufgestellt, ein Bein nach oben gestreckt – Handtuch um Fußsohle geschlungen – gestrecktes Bein gegen Widerstand beugen und strecken
- Rückenlage, ein Bein liegt gestreckt am Boden, ein Bein nach oben gestreckt – Handtuch um Fußsohle geschlungen – Dehnung Beinrückseite
- Rückenlage, angezogene Beine – Handtuch in Kniekehlen – Rückenschaukel
- Strecksitz – Handtuch um Fußsohlen geschlungen – Dehnung unterer Rücken, Po, Beinrückseite
- Stand – Handtuch senkrecht am Rücken, von oben und unten fassen – Dehnung Trizeps

Rotation und Dehnung

Fersen auf den Putztüchern in Rückenlage:

- Becken anheben – jeweils ein Bein nach vorne schieben (Kräftigung)
- Beine strecken und beugen (Mobilisation)
- strecken und beugen (Mobilisation)

Ideen von Ursula Bauer – Landesfachwartin Sport für Ältere

Fotos: Petra Walter, Andrea Remuta

Weitere Ideen für Home Workouts findet ihr unter

WEB btv-turnen.de/home-workouts

Übungsbeispiele mit 2 Putztüchern:

Putztücher unter den Fußsohlen im Stand:

- Ein Bein wischt vor/rück
- Ausfallschritt seit ohne Gewichtsverlagerung
- Ausfallschritt seit mit Gewichtsverlagerung
- Ausfallschritt rück mit einseitiger Kniebeuge

Fußspitzen auf den Putztüchern im Liegestütz:

- Beine abwechselnd beugen und Richtung Arm ziehen
- Beide Beine gleichzeitig beugen und strecken
- Beine im Unterarmstütz öffnen und schließen
- Hinweis: Sollte der Liegestütz auf dem Boden nicht machbar sein, Stuhl/Bank als Erleichterung zu Hilfe nehmen

Handflächen auf den Putztüchern im Vierfüßlerstand:

- Arme einzeln nach vorne schieben – so viel Gewicht auf den Arm wie möglich (Kräftigung), Arm ohne Gewicht nach vorne schieben (Dehnung)
- Beide Arme gleichzeitig nach vorne schieben – ebenso Kräftigung und Dehnung
- Ein Arm unter dem anderen durchschieben – OK

Anzeige

Was tun bei ARTHROSE?

Ein künstliches Kniegelenk schenkt vielen Arthrose-Betroffenen ein neues Leben. Aber leider haben nicht alle Patienten dieses Glück. Woran liegt das? Was ist beim Knie anders als bei der Hüfte, und was sollte man vor und nach dem Eingriff gut bedenken? Kann man auch selbst etwas zur langen Haltbarkeit des neuen Gelenks beitragen? Auf diese wichtigen Fragen und zu allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe wertvolle Hinweise, die jeder kennen sollte. Sie fördert zudem

die Arthroseforschung bundesweit mit bisher über 400 Forschungsprojekten und einer Stiftungsprofessur. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info“ mit vielen nützlichen Empfehlungen bei Arthrose kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt/Main (bitte gern eine 0,80-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail unter: service@arthrose.de (bitte auch dann gerne mit vollständiger Adresse für die Zusendung der Unterlagen).

Entspannungsgeschichte

Nach einem anstrengenden Training freuen sich alle Teilnehmer über ein bisschen Entspannung zum Abschluss. Hier bieten sich beispielsweise spezielle Entspannungsgeschichten an – diese können auch nach einem Online-Kurs sehr gut zum Einsatz gebracht werden. BTV-Referentin Petra Silberbauer hat bereits einige Bücher

mit solchen Geschichten veröffentlicht und stellt uns hier eine ihrer Geschichten zur Verfügung. Probiert es doch bei eurem nächsten Kurs einfach mal aus – alles, was ihr dafür braucht, ist eine Matte oder ein ähnlicher weicher Untergrund, auf dem man bequem liegt.

.....

Herz

.....

Bereite Dich auf eine Meditation vor.

Bringe Deinen Körper in Ruhe.

Lenke Deine Aufmerksamkeit nach innen.

Spüre Deinen Körper von innen.

Spüre, wie Dein Körper auf dem Boden ruht.

Spüre, wie Dein Atem fließt.

Spüre in Deine Herzgegend hinein.

Werde Dir Deines Herzens bewusst.

Spüre die Aufrichtigkeit Deines Herzens.

Spüre den Herzschlag Deines Herzens.

Wonach sehnt sich Dein Herz?

Was ist Dir wichtig?

Bei Entscheidungen hilft Hineinspüren.

Spüre nun den sanften Fluss Deines Atems.

Spüre Deinen atmenden Körper.

Spüre das Einatmen.

Spüre das Ausatmen.

Spüre das Neue beim Einatmen.

Spüre das Alte beim Ausatmen.

Spüre, wie Du Dich mit jedem Atemzug mehr entspannst.

Spüre, wie Deine Muskulatur mit jedem Atemzug loslässt.

Spüre, wie Deine Gesichtszüge immer mehr entspannen und

weicher werden.

Spüre, wie sich Dein Herz öffnet.

Spüre, wie Du innerlich zu leuchten beginnst.

Spüre, wie sich dieses Leuchten in Deinen Augen widerspiegelt.

Spüre Deine lächelnden Augen.

Spüre die Lebendigkeit Deines Körpers.

Spüre die Stille in Deinem Körper.

Bewahre Dir dieses schöne Gefühl von Entspannung und Stille.

Bewahre Dir dieses schöne Gefühl in Deinem Herzen.

Bewahre Dir dieses schöne Gefühl,

dass Dein Herz vor lauter Liebe zu Dir selbst, übergeht.

Lege eine Hand auf Dein Herz.

Spüre die Wärme in Deinem Herzen.

Sei dankbar für dieses schöne Gefühl.

Verweile hier noch für ein paar Atemzüge.



Petra Silberbauer über Entspannung und Meditation

Der Lockdown und die Pandemie haben vielen Menschen Veränderungen gebracht.

In dieser Zeit bestärkte mich meine Tochter, endlich meinen Traum, ein Buch zu schreiben, zu verwirklichen. Als Fitnesstrainerin und Referentin für den BTV liegt mir das Thema Entspannung sehr am Herzen. Es entstanden 50 kleine Geschichten für neue Energie, Meditationen, Körperreisen und Fantasiereisen zum Vorlesen für Erwachsene.

Eine Schlussentspannung ist in meiner Wirbelsäulengymnastik- oder Yogastunde nicht mehr wegzudenken. Es tut den Leuten und auch mir als Vorleserin gut.

Wenn Du auf der Suche nach neuen Ideen bist, würde ich mich freuen, wenn Du sie in einem meiner Bücher findest. Aus einem Buch sind in der Zwischenzeit fünf geworden, darunter auch eines speziell für Kinder. Schau doch mal in deiner örtlichen Buchhandlung vorbei.

Du möchtest gerne eine Meditationsmusik dazu? Diese findest du bei WOW! FitnessMusic – BTV-Vereine erhalten hier 10 % Rabatt, GYMWELT-Vereine sowie Vereine mit dem Siegel Seniorenfreundlicher Verein sogar 20 %.

Möchtest du meine Stimme hören? Dann findest du mich auf dem YouTube Kanal unter „Petra Balance“ oder meinem Podcast auf Anchor oder Spotify.

Ich wünsche dir eine gute Entspannung mit meinen Geschichten. Bei Fragen wende dich gerne an mich:

ps.in.balance@web.de

Deine Petra Silberbauer



Sich gemeinsam bewegen und gemeinsam etwas bewegen

Kooperation FakS Hof und BTV - Interview mit Urse Wendel



Gemeinsam bewegen, mit jungen, sehr motivierten Menschen zusammenarbeiten und dabei neue Ideen aktiv umsetzen – Urse Wendel, Diplomsportlehrerin an der FakS Hof und Verantwortliche der Zusammenarbeit mit dem BTV, sprüht vor Enthusiasmus und ist voller Leidenschaft dabei.

Hier stehen die Kleinsten im Fokus: im Kindergarten und im Kinderturnen. Warum die beiden Bereiche also nicht miteinander kombinieren? Gesagt, getan: Die Kooperation zwischen dem BTV und einer Fachakademie für Sozialpädagogik (FakS) macht es möglich — angehende Erzieher*innen können zusätzlich die Lizenz ÜL C Kinderturnen absolvieren. Die Vorteile sind vielfältig: Die Vereine sind bestens für die Praxis gerüstet, Erzieher*innen haben eine Zusatzqualifikation für den Sport mit Kindern und sind ein Bindeglied für den Vereinssport. Die FakS Hof geht mit gutem Beispiel voran. Diplomsportlehrerin und Verantwortliche der Kooperation Urse Wendel hat die Zusammenarbeit von Anfang an betreut und vorangetrieben. Im Interview gibt sie Einblicke in die Entwicklung sowie Beweggründe der Zusammenarbeit und erzählt, wieso die Kooperation ein Gewinn für beide Seiten ist.

Sie sind seit 2009 bei der FakS als Diplomsportlerin aktiv. Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit besonders gut?

Die Arbeit mit jungen, sehr motivierten Menschen, die gemeinsame Bewegung und die positiven Nebeneffekte wie Emotionalität und Teamspirit! Es gibt für mich nichts Schöneres, als im Unterricht gemeinsam den Mehrwert von Bewegung in all ihren bunten Facetten herauszuarbeiten und zu sehen, wie die Studierenden diese Erfahrungen in der Praxis aktiv erleben. Ich kooperiere deswegen gerne mit Einrichtungen vor Ort, um bei gemeinsamen Veranstaltungen dieses Bewegungserlebnis noch zu intensivieren. Wenn alle dabei schwitzen, lachen, sich gegenseitig unterstützen und stolz auf ihre Leistungen sind, macht mich das ebenfalls stolz.

Sie kooperieren seit 2018 auch mit dem BTV. Was waren die Beweggründe der Zusammenarbeit?

Kooperationen liegen mir wie gesagt sehr am Herzen. Mein erster Berührungspunkt mit dem BTV war ein ausgeschriebenes Seminar zum Thema Kooperationen, das jedoch leider nicht stattfinden konnte. Mir war das Thema, eine Verantwortungsgemeinschaft zu bilden, jedoch ein großes Anliegen, weshalb ich mich an Prof. Dr. Kapustin und den damaligen BTV-Geschäftsführer wandte. Deren Reaktion finde ich bis heute bemerkenswert: Sie besuchten mich zum Austausch in Schwäbisch Gmünd. Das Ergebnis: Wir bildeten eine Arbeitsgruppe mit weiteren Dozenten für Bewegungspädagogik von anderen Fachakademien in Bayern und Vertretern des BTV. Das war der Grundstein unserer Kooperation und der Möglichkeit, sich verschiedene Inhalte für die ÜL-Ausbildung anerkennen zu lassen. 2017 starteten wir als Pilotprojekt.

Würden Sie zustimmen, dass die Kooperation ein Gewinn ist?

Definitiv! Mir gefällt vor allem die Einstellung meiner Kooperationspartner im BTV: Es geht ihnen — wie mir — um die Sache an sich. Mein persönlicher Gewinn besteht darin, mit Menschen zusammenzuarbeiten, die ihre Werte mit großem Idealismus vertreten und wir ein gemeinsames Ziel verfolgen — die Verantwortungsgemeinschaft. Außerdem freue ich mich, dass ich mit Sigrid Wiedenhofer (Fachbetreuung Kinderturnen) und Astrid Hess (Landesfachwartin Kinderturnen) zwei Ansprechpartnerinnen habe, die für Fragen, neue Gedanken in der Umsetzung von Seminarveranstaltungen und Ideen jeglicher Art sehr offen sind. Das bereichert die Arbeit sehr, zumal neben fachlicher Akzeptanz die Zusammenarbeit wertschätzend, fröhlich und einfach sehr menschlich abläuft. Es fühlt sich gut an, gemeinsam an einem Strang zu ziehen.

Inwiefern kann der BTV von der FakS profitieren?

Es ist ein Miteinander: Unsere Studierenden erlangen durch die ÜL-Ausbildung mehr Selbstbewusstsein im Umgang mit Bewegungsarrangements und -aktivitäten. Sie trauen sich zu, Bewegung in der Praxis zu verankern. Für die Vereine ist es auch ein Gewinn, wenn bereits in der Kita Bewegung mit ausgebildeten Übungsleiter*innen stattfindet und die Erzieher*innen für eine Vereinstätigkeit sensibilisiert werden. Spannend finde ich auch die unterschiedlichen Perspektiven, die die Studierenden in Bezug auf die Ausbildungsinhalte einbringen — so vielseitig können die theoretischen Inhalte in der Praxis vermittelt werden.

Wie viele angehende Erzieher*innen haben bereits den ÜL C Kinderturnen bei Ihnen absolviert?

Circa 25 Studierende haben den ÜL absolviert und sind alle sehr stolz darauf. Besonders schön zu erleben: Die Kleingruppen wachsen toll zusammen und unterstützen sich gegenseitig — ein bemerkenswerter Teamspirit.

Würden Sie auch weiteren FakS die Kooperation weiterempfehlen?

Unbedingt. Es ist ein tolles Angebot für unsere Studierenden und die Zusammenarbeit ist sehr problemlos und gewinnbringend.

Vielen Dank, liebe Urse Wendel, für das sehr sympathische und informative Interview!

Hintergrundinformationen: Seit 2017 besteht zwischen interessierten Fachakademien für Sozialpädagogik (FakS) eine Kooperation mit dem BTV. Zwischen dem Lehrplan der FakS und dem Curriculum des ÜL C Kinderturnen wurden viele Überschneidungen festgestellt — das Fazit: eine Kooperation. FakS können ihren Studierenden ergänzend zur normalen Ausbildung die Möglichkeit anbieten, durch wenige Zusatzstunden und Prüfungen die Lizenz ÜL C Kinderturnen zu erwerben.

Lisa Schwarz

Derzeit sind acht FakS Kooperationspartner des BTV. Eine Übersicht aller Standorte findet ihr unter

WEB faksbayern.de/uebersicht-fachakademien

Bei Interesse an einer Zusammenarbeit hilft Sigrid Wiedenhofer gerne weiter:

✉ sigrid.wiedenhofer@btv-turnen.de



„Turn-Löwi“ steigt ins Kinderturnen ein!

.....
**Rechtzeitig zum Wiedereinstieg
 ins Kinderturnen steigt auch
 unser Maskottchen ein und
 stellt sich heute bei euch vor.**

„Turn-Löwi“ oder kurz „Löwi“ ist mittlerweile fast 2,5 Jahre alt, er kam im September 2018 auf die Welt. In seinen ersten beiden Lebensjahren kümmerte er sich überwiegend um das Kinderturnabzeichen Löwenstark, das ihm auch seinen Namen verdankt und von dem er der Pate ist. Doch da unser Löwi auf der Suche nach neuen Herausforderungen ist, steigt er jetzt komplett ins Kinderturnen ein – wir sagen: Willkommen an Board, Löwi!

Was unser Löwi morgens so macht, um fit und beweglich in den Tag zu starten, zeigt er euch hier. Probiert es morgen Früh doch auch gleich mal aus!



Puh, ganz schön früh am Morgen. Aber jetzt wird es Zeit, endlich aufzustehen!



Nach einer langen, erholsamen Nacht muss Löwi sich erst mal kräääftig strecken, damit er groß und stark in den Tag starten kann.



Jetzt erstmal ein bisschen dehnen. Ganz wichtig: Immer beide Seiten gleich lang.



Als nächstes versucht Löwi, sich so klein zu machen wie ein Zwerg. Wie klein kannst du dich zusammenrollen?



Und jetzt ein paar Kniebeugen – wie viele schaffst du?



Und jetzt machen wir es ein bisschen schwieriger: Löwi geht auf die Knie und macht ein paar Liegestütze.



Wie gut ist dein Gleichgewicht? Mach wie Löwi eine Standwaage: Hebe dazu ein Bein nach hinten an und lehne dich mit dem Oberkörper nach vorne. Bekommst du dein Bein höher als Löwi?



Als nächstes kommt der Einbeinstand, dazu hebst du ein Bein ab und legst den Fuß am Knie des anderen Beins ab – wie bei einem Flamingo. Löwi macht das schon ganz gut, und bei dir?



Zum Abschluss läuft Löwi noch ein bisschen auf der Stelle – jetzt ist er wach und bereit für den Tag!

Hoffentlich hattet ihr auch so viel Spaß wie ich!

Tschüss, euer Löwi



Tag des Kinderturnens - seid dabei!



Kids Foto erstellt von freepik - de.freepik.com

Es wird wieder bei der Purzelbaumchallenge gerollt, mit Taffi getanzt, LöwenSTARK balanciert oder durch einen abenteuerlichen Parcours geturnt: Vom 12. bis 14. November 2021 findet der Tag des Kinderturnens statt. Auch wenn noch nicht absehbar ist, ob die Turnhallen offen sein werden, steht doch eines ganz klar fest: Bewegungsspaß geht überall! Abwechslungsreiche und abenteuerliche Spiele und Tipps für drinnen, draußen, live oder auf dem Bildschirm findet ihr unter:

Und wer weiß, am Ende bekommt der Tag vielleicht eine besondere Krönung – eine Turnkrönung. Na, neugierig geworden? Dann meldet euch schnell an, denn die Portale sind bereits geöffnet unter www.dtb.de/offensive-kinderturnen/schwerpunkte/tag-des-kinderturnens. (Wichtig: dieses Jahr findet die Anmeldung ausschließlich über die DTJ und nicht über den BTV statt.)

Lisa Schwarz

WEB [bttv-turnen/kinderturnen/
offensivekinderturnen](http://bttv-turnen/kinderturnen/offensivekinderturnen)

WEB [dtb.de/offensive-kinderturnen/schwerpunkte/
tag-des-kinderturnens](http://dtb.de/offensive-kinderturnen/schwerpunkte/tag-des-kinderturnens)

NICHTS MEHR VERPASSEN!

FOLGE UNS AUF



bttv.turnen



turnen.bayern



turnenbayern

Initiative - "barrierefrei zum Kinderturnen": 800 Euro Unterstützung für Vereine



Inklusion im Kinderturnen: Die SG Rödental ist dabei — wann startet ihr durch?

Barrierefrei ist mehr als ein rollstuhlgerechter Zugang zur Halle, sondern vor allem auch die richtige Unterstützung während der Turnstunde. Die Initiative „barrierefrei zum Kinderturnen“ der Regionalliga Inklusion setzt hier an: Es werden vier Vereine in Bayern bei ihrem Start oder ihrer Vertiefung zum Thema Inklusion im Kinderturnen mit je 800 Euro unterstützt. Das Geld kann für besondere Ausbildungen oder zusätzliche ÜL-Kosten eingesetzt werden. So wird es euch ermöglicht, auch in eurem Verein Inklusion im Kinderturnen fest zu verankern.

Die SG Rödental ist bereits dabei

Mit gutem Beispiel geht die SG Rödental voran — der erste Verein, der die Förderung erhalten hat. Carola Fricke, Leiterin Kinderturn-Club SG Rödental, ist mit voller Überzeugung dabei: „Mit unserem Kinderturn-Club haben wir bereits den ersten Schritt in Richtung inklusives Kinderturnen gemacht und möchten auch andere Vereine dazu ermutigen, diesen zu gehen. Doch wir wollen mehr erreichen, deswegen nutzen wir die Förderung für einen Neustart im Bereich der Inklusion. Es stehen als erste Meilensteine inklusive Angebote, wie das Kinderturnabzeichen inklusiv und Umbauten in unserem Sportheim an. Natürlich planen wir schon weiter — die Vereinsanlagen sollen barrierefrei werden und wir möchten Trainer speziell für inklusive Turnstunden sensibilisieren und ausbilden. Ein Traum und mein Ziel: ein inklusives Sportfest in Rö-

dental zu organisieren, bei dem die Kinder ein inklusives Sportabzeichen erhalten können.“

Zur Regionalliga Inklusion

Die „Regionalliga Inklusion“ ist ein bundesweites Teilprojekt der Offensive Kinderturnen der Deutschen Turnerjugend (DTJ), gefördert durch die Aktion Mensch Stiftung. Herzstück des Teilprojekts sind regionale Inklusionscoaches, die als Berater für Vereine und Netzwerker zwischen Kooperationspartnern fungieren. Das Ziel: allen Kindern eine vielfältige Bewegungserfahrung im Sinne einer allumfassenden Grundlagenausbildung zu ermöglichen, soziale Kompetenzen und exekutive Funktionen zu stärken. Die Regionalliga Inklusion setzt sich aktiv für Inklusion in der Turnhalle ein. Denn: Verschiedenheit kann jedem viele neue Chancen eröffnen!

Quelle: SG Rödental

Ihr habt Interesse und möchtet weitere Informationen erhalten? Dann meldet euch einfach bei eurem Inklusionscoach im Rahmen der Regionalliga Inklusion. Meldeschluss für die Aktion ist der 15.05.2021.

Kontakt Daten:

Astrid Hess
0171 1774146
astrid.hess@tuju.de

Weitere Informationen unter:

WEB tinyurl.com/regionalligainklusion-dtb

Das Fachgebiet Engagementförderung und Talentmanagement stellt sich vor

Kaum etwas ist erfüllender, als mit den eigenen Talenten und Fähigkeiten Gutes zu tun, sich für die Gesellschaft einzusetzen und auch noch Spaß dabei zu haben. Das Engagement im Ehrenamt steigert sowohl die Lebensqualität derer, die direkt oder indirekt davon profitieren, als auch die der Ehrenamtlichen selbst. Besonders zu Beginn der Corona-Zeit entstand der Eindruck, dass grundsätzlich die Bereitschaft sich ehrenamtlich in der Gesellschaft zu engagieren da ist. Haben sich doch viele, insbesondere junge Menschen, angeboten, für Andere, insbesondere Ältere und Kranke, einkaufen zu gehen. Das aktive ehrenamtliche Engagement gerade im Sport ist aber eher rückläufig. Verzeichnete der DOSB 8,6 Millionen Engagierte im Bereich Sport und Bewegung, reduzierte sich diese Zahl auf 8 Millionen im Jahr 2017. Auch die Bereitschaft, sich langfristig zu binden, sinkt (DOSB 2020). Und so besteht laut Breuer (2017) das größte Problem vieler Sportvereine weiterhin in der Gewinnung und Bindung ehrenamtlich Engagierter, insbesondere im Bereich der Funktionsträger. Auch der BTV wünscht sich mehr Nachwuchs, um die zahlreichen Projekte und Ideen umsetzen zu können. Im ehrenamtlichen Engagement ist also bei der Gewinnung und Bindung von Freiwilligen ein Umdenken erforderlich. Wenn wir erreichen, dass die Potentiale von Freiwilligen erkannt werden, die Talente herausgearbeitet und bevorzugte Tätigkeitsbereiche definiert werden, können von Anfang an passende Tätigkeitsfelder gefunden und die Bindung Engagierter an den BTV nachhaltig erhöht werden. Hier kommt nun unser neugegründetes Fachgebiet ins Spiel.

Unsere Ziele

Das Fachgebiet Engagementförderung und Talentmanagement im Ehrenamt hat es sich zum Ziel gesetzt, mit Nachdruck strukturierte und fachbereichsübergreifende Maßnahmen für definierte Zielgruppen wie (junge) Erwachsene oder Senioren zu erarbeiten und umzusetzen. Mithilfe dieser Maßnahmen soll der Verband die Zielgruppen passgenau auf die Möglichkeiten eines ehrenamtlichen Engagements aufmerksam machen, sie zum Ehrenamt in Verein und Sportfachverband motivieren und sie in ihrer ehrenamtlichen Arbeit konsequent fördern.

Unsere Aufgaben

Zu unseren Aufgaben gehört vor allem das Finden, Entwickeln, Fördern und Binden von ehrenamtlichen Mitarbeitern. Das Talentmanagement ist ein ständiger Prozess, bei dem es darum geht, qualifizierte Mitarbeiter zu gewinnen und zu halten, ihre Talente, Fertigkeiten und Fähigkeiten herauszufinden und sie ständig zu motivieren, sich ehrenamtlich in die Gesellschaft einzubringen. Dieses Konzept

aus der Wirtschaft kann ebenso auf das Ehrenamt übertragen werden. Denn auch hier geht es um die wichtigste Ressource, die freiwilligen Mitarbeiter*innen. Wichtige Teilaufgaben sind dabei die Schaffung von Anreizen und Motivationsfaktoren zum ehrenamtlichen Engagement im BTV sowie die Entwicklung und Organisation von Onboarding-Prozessen („langfristig an Bord nehmen“) innerhalb der Mitglieder des BTV (z.B. aus Kreisen der Aktiven, insbesondere BTJ, Übungsleiter, usw.).

Unsere Projekte

Eines unserer derzeit wichtigsten Projekte sind die Hochschulkooperationen. Durch Projektarbeit haben Studierende die Möglichkeit, sich (zeitlich befristet) ehrenamtlich zu engagieren. Dies kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise stattfinden, wie z.B. Vorlesungen, Case Studies, Seminararbeiten, Abschlussarbeiten, Praktikum, Werkstudententätigkeit oder „freie“ Projektarbeit. Derzeit bestehen Kooperationen mit elf deutschen Hochschulen. Diese sollen natürlich noch ausgebaut werden. Die Hochschulkooperation bringt für beide Seiten einen Mehrwert. Die Studierenden erhalten die Möglichkeit, den Alltag in einem für sie möglichen Beschäftigungsfeld kennenzulernen, sich selbst auszuprobieren und das eigene Profil zu schärfen, relevante Praxiserfahrung zu sammeln, ihren Spaß am Ehrenamt zu entdecken und Soft Skills zu erlangen, u.a. in den Feldern Kommunikation, Projekt-, Selbst- und Zeitmanagement. Für den BTV liegt der Vorteil darin, dass Mitarbeiter*innen für Aufgaben gefunden werden können, um vorhandene Ideen umsetzen. Es werden motivierte Mitstreiter gewonnen, die weitgehend selbstständig Projekte übernehmen. Einmal Begeisterung für das Ehrenamt geweckt, können so neue ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter für die Zeit nach der HS-Kooperation für den BTV rekrutieren werden.

Aktuell entstehen über eine Hochschulkooperation Ideen für weitere zielgruppenspezifische Maßnahmen, um auch andere Personengruppen, wie z.B. Berufstätige und Senioren, für ein ehrenamtliches Engagement zu begeistern.

Perspektivisch möchten wir uns neben Fragen rund um die Gewinnung von Ehrenamtlichen insbesondere mit deren Bindung beschäftigen. Einige Projekte in diesem Bereich sind bereits in der Pipeline und warten nur darauf, in Angriff genommen zu werden.

Einen ersten Start macht hier beispielsweise das Projekt „Helferpool“.

Wer sind wir?

Annika Fröhlich



”

Ehrenamt/Engagementförderung bedeutet für mich ... andere für und im Ehrenamt begeistern.

“

Vorsitzende des Fachgebiets Engagementförderung und Talentmanagement im Ehrenamt

Kontakt: froehlich@btv-turnen.de

Verantwortungsbereich und Zuständigkeit

Worin meine größte Motivation liegt, sind die Hochschulkooperationen – unsere erste große Maßnahme im FG, um Personen außerhalb von Verband und Verein für das Ehrenamt zu begeistern.

Meine größte Stärke ...

Ich organisiere und strukturiere einfach gern.

Ich bin Teammitglied geworden, weil ...

ich anderen die Möglichkeit geben wollte, sich im Ehrenamt auszuprobieren.

Bei der Engagementförderung ist mir wichtig, dass ...

- Jeder sich im Ehrenamt ausprobieren kann und das Ehrenamt die Möglichkeit erhält, neue Leute fürs Ehrenamt zu begeistern
- Frische Ideen von außen in den Verband kommen

Die schönste Bestätigung ist für mich, wenn ...

jemand nach einem Projekt sagt, „da will ich mich weiter engagieren, denn da sehe ich, dass ich etwas bewirken kann“

Was kann ich gut? ...

strategisch arbeiten

Was kann ich zum Team beitragen? ...

Meine Vision fürs Fachgebiet

Lieblingssportart ...

Tanzen und seit Corona: Workout zu Hause

Spezialist/in für ...

Konzipieren und Organisieren

Besondere Kennzeichen ...

keine, glaube ich ... bin halt einfach fröhlich

Wichtigstes Equipment:

mein Laptop

Warum engagiere ich mich Selbst im Ehrenamt

Ich glaube, viele Leute möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren. Aber nur wenige gehen von sich aus auf ehrenamtliche Organisationen zu und bieten ihre Hilfe an. Ganz anders sieht es aus, wenn wir als Organisation auf sie zugehen und fragen, ob sie sich engagieren möchten. Mit den Hochschulkooperationen machen wir einen ersten Schritt auf junge Menschen zu, geben ihnen die Möglichkeit, sich im Ehrenamt auszuprobieren und im Gegenzug uns die Möglichkeit, sie langfristig für und im Ehrenamt zu begeistern.

Menschen die Möglichkeit zu geben, sich auch außerhalb des eignen Berufs/Studiums und der eignen vier Wände zu entfalten, ist doch eine schöne Motivation, sich selbst zu engagieren



Dascha Schloss



”

Ich liebe es mich ehrenamtlich zu engagieren, es bringt mir so viel mehr Freude als Arbeit.

“

Vertretung des BTJ-Landesvorstands und stellv. Vorsitzende im Fachgebiet Engagementförderung und Talentmanagement

Kontakt: dascha.schloss@btv-turnen.de

Verantwortungsbereich und Zuständigkeit

Kommunikation im Ehrenamt, Hochschulkooperationen: Kommunikation nach Außen (Newsletter, Infomails), Bewerbung (Website, Flyer), Konzeptentwicklung, wie man die Studenten hält, Planung von Seminartagen und Aktionen

Ich bin Teammitglied geworden, weil ...

ich es liebe mich ehrenamtlich zu engagieren und wichtige Themen nach außen zu bringen. In einem Team motiviert zu werden, neues auszuprobieren und etwas zu riskieren, macht unendlich Spaß.

Persönliches:

Ich bin Dascha, 23 Jahre alt und komme aus Bad Griesbach in der Nähe von Passau. Ich studiere Nutrition and Biomedicine im Master an der TUM in Weihenstephan und wohne dafür in Freising. Seit ich ein kleines Mädchen bin mache ich Gerätturnen, mit 14 Jahren habe ich Kinder im Turnen trainiert und bin in die Trainerrolle hineingewachsen. Neben meiner Tätigkeit als Trainerin bin ich auch aktive Kampfrichterin und werte auf Wettkämpfen verschiedener Ebenen. Ich bin sehr gesellig und liebe es, mich mit meinen Freunden, meinen Trainerkolleginnen oder auch meinen Turnermädls zu treffen und Gemeinsames zu erleben.

BTV / Fachgebiet Engagenmentförderung ist für mich ...

eine Gemeinschaft an Ehrenamtlichen, die für einander einsteht sich gegenseitig unterstützt und vorantreibt.

Bei der Engagementförderung ist mir wichtig, dass ...

das wichtige Thema viel Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit und außerhalb der Turnwelt Gehör findet und mehr Ämter besetzt werden.

Die schönste Bestätigung ist für mich, wenn ...

wir Leute vom Ehrenamt begeistern, sie mit ins „Ehrenamtboot“ ziehen und andere vom Ehrenamt und dem Thema begeistern können.

Was kann ich gut?

Motivieren, auf den letzten Drücker arbeiten

Was kann ich zum Team beitragen?

Neue Ideen und Ansichten, Motivation und ehrgeiziges Arbeiten

Lieblingssportart ...

Gerätturnen

Spezialist/in für ...

Motivation

Wichtigstes Equipment...

Irgendwas zum Kritzeln, ich vergesse schnell

Warum engagiere ich mich Selbst im Ehrenamt

Ehrenamt ist enorm wichtig, ohne Ehrenamt kein Sport. Das habe ich bereits früh erkannt, als meine Trainer früher viel Zeit investiert haben, um uns eine schöne Zeit zu beschern. Natürlich ist Ehrenamt nicht nur in der Halle wichtig, sondern auch in einem Verband wie dem BTV. Denn ohne die Ehrenamtlichen im Verband würde es einfach nicht funktionieren. Also einfach machen ist, denke ich, mal das beste Motto fürs Ehrenamt.

Motto:

No Risk no fun.



Nadine Lux



”

„Ehrenamt bedeutet für mich positiven Einfluss auf den Sport zu nehmen und in einem Team zusammenzuarbeiten, um neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen.“

“

Ausschussmitglied für Fragen des Personalmarketings im Ehrenamt

Größte Stärke:

Ich bin herzlich und offen.

Ich bin Teammitglied geworden, weil...

ich mich für den Sport begeistere, Veranstaltungen gerne organisiere und für neue Herausforderungen offen bin.

Persönliches:

Ursprünglich komme ich aus der wunderschönen Dreiflüssestadt Passau, aber freue mich sehr, jetzt in meiner Wahlheimat München zu leben. Da ich gerne neue Kulturen kennenlernen und es liebe, in der Natur zu sein, verreise ich viel in meiner Freizeit. Meine Passion gilt durch und durch der Lehrtätigkeit. So unterrichte ich nicht nur voller Freude meine Fächer Englisch und Geschichte an einem Gymnasium, sondern bin außerdem zertifizierte Yogalehrerin.

Warum engagiere ich mich im Ehrenamt:

Weil Sport meine Leidenschaft ist, man viele neue Erfahrungen machen kann und seinen Horizont erweitern kann

Lieblingssportart:

Yoga

Spezialistin für ...
Jugendpartizipation

Besondere Kennzeichen...
meist in den Bergen oder auf der Yogamatte zu finden

Wichtigstes Equipment ...
Yogamatte und Musikbox

Bei der Engagementförderung ist mir wichtig, dass ...
man den Gemeinsinn in der Gesellschaft fördert und viele Bereiche im Sport mitgestalten kann.

Die schönste Bestätigung ist für mich ist, wenn ...
man Menschen für Projekte und Events begeistern kann.

Was kann ich gut?
... den Überblick behalten und organisieren

Was kann ich zum Team beitragen?
Ideen, Kreativität, ein offenes Ohr

Motto:
Kopf aus. Herz an.



Daniela Albrecht



„

„Ehrenamt bedeutet für mich für andere da zu sein, zu helfen – gelebte Nächstenliebe“

“

Ausschussmitglied für Fragen der Mitarbeiterentwicklung und Qualifizierung im Ehrenamt

Größte Stärke:
Ich kann mich immer wieder selbst motivieren und über

meine Grenzen hinaus gehen.

Ich bin Teammitglied geworden, weil...
ich mich für dafür einsetzen möchte, dass sich mehr Menschen im Ehrenamt engagieren und der Vereinssport und das Engagement im Verein wieder attraktiver wird

Persönliches:
Zusammen mit meinem Mann und meinen zwei Mädeln, Mathilda und Klara, lebe ich in Bad Füssing. Als Kind habe ich selbst aktiv geturnt und durch unsere älteste Tochter Mathilda, die seit 2 Jahren beim SV Pocking turnt, bin ich wieder zum Turnsport gekommen. Seit 2020 habe ich meinen Trainerschein und helfe gern im Verein mit.

Warum engagiere ich mich im Ehrenamt:
Für alle, aber auch vor allem für unsere Kinder ist es wichtig einen Zugang zum Sport zu haben. Als Trainerin kann ich dabei helfen Kinder fit und gesund zu erhalten.

Lieblingssportart:
Laufen, (Geräturnen)

Spezialistin für ...
"psychologisieren" und motivieren

Besondere Kennzeichen...
immer ein Lächeln auf den Lippen

Wichtigstes Equipment ...
mein Handy und natürlich meine Mädels

Bei der Engagementförderung ist mir wichtig, dass ...
wir zusammen viele Ideen haben und diese umsetzen können. Ich brauche immer neue Herausforderungen und freue mich darauf diese im Team umsetzen zu können.

Die schönste Bestätigung ist für mich ist, wenn ...
ich anderen ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann

Was kann ich gut? ...
kreatives Chaos anrichten

Was kann ich zum Team beitragen?
Ideen, Kreativität, Begeisterungsfähigkeit

Warum engagiere ich mich selbst im Ehrenamt

Es macht mich glücklich, andere glücklich zu machen. Ich bin der Meinung, wenn es einem selbst gut geht, ist es wichtig auch ein Stück davon abzugeben, anderen zu helfen, sich für eine Sache zu engagieren und einzusetzen.

Motto:
„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung“ (A. d. Saint-Exupery)



Carina Wiedemann



”

Ehrenamt ist für mich Teil einer Gemeinschaft

“

Unterstützung verschiedener Bereiche im Fachgebiet Engagementförderung und Talentmanagement – vor allem aber Social Media und Marketing-affin.

Verantwortungsbereich und Zuständigkeit

Ich bin die helfende Hand für alles, was mit Social Media und Marketing zu tun hat.

Meine größte Stärke...

Ich bin kreativ, diszipliniert und offensichtlich ehrgeizig – aber meine größte Stärke ist definitiv meine Begeisterungsfähigkeit. Alles was ich tue, mache ich mit Leidenschaft und selbst Kleinigkeiten können mir eine große Freude bereiten. Es fällt mir leicht, mein Bestes zu geben und mich für etwas zu engagieren!

Ich bin Teammitglied geworden, weil...

Ich andere für ein ehrenamtliches Engagement begeistern möchte!

Persönliches:

Ich bin Carina, 23 Jahre alt und wohne in Augsburg. Ich habe Sportmanagement in München studiert und mit dem Bachelor abgeschlossen. Mein Herz gehört, seit ich klein bin, dem Tanzsport und der Rhythmischen Sportgymnastik. In beiden Sportarten bin ich selbst aktiv, aber auch schon viele Jahre als Trainerin tätig. Ich liebe es, mit Kindern zu trainieren, deren Entwicklung zu beobachten und ihre Begeisterung zu spüren. Deshalb habe ich 2020 mein Hobby zum Beruf gemacht und arbeite jetzt als Leitung der KiSS Kindersportschule in Augsburg.

Das Fachgebiet Engagementförderung bedeutet für mich...

ein soziales Miteinander, eine starke Gemeinschaft aus Ehrenamtlichen, Zusammenhalt und Visionen

Die schönste Bestätigung ist für mich, wenn...

ich Themen, für die ich mich leidenschaftlich engagiere, anderen näher bringen kann und sie davon überzeugen kann.

Was kann ich gut?

Kreativ sein!

Was kann ich zum Team beitragen?

Mein Fachwissen im Bereich Sportmarketing, meine Kreativität und vor allem meine Hilfsbereitschaft!

Lieblingssportart...

Tanzen, Rhythmische Sportgymnastik, Mountainbiking

Spezialist/in für...

Sportmarketing, Social Media

Wichtigstes Equipment

Niemals verlasse ich das Haus ohne Haargummi. Offene Haarfrisuren sind bei Sportlern spätestens nach 30min einfach unpraktisch... wenn wir mal ehrlich sind.

Warum engagiere ich mich selbst im Ehrenamt

Es gibt drei wesentliche Gründe, warum ich mich gerne ehrenamtlich engagiere:

1. Ehrenamtliches Engagement gibt mir die Chance, Dinge zu bewegen.
2. Sich aktiv zu engagieren macht einfach GLÜCKLICH!
3. Wer viel gibt, bekommt auch viel zurück. Ein Lachen, soziales Miteinander, Erfahrung oder einfach das Gefühl, etwas geschafft zu haben?

Besondere Kennzeichen:

Weißer Sneaker & Sommersprossen

Motto:

„Love what you do, do what you love.“



Willst auch du dich bei uns engagieren?

Egal, ob 1 Stunde pro Monat oder pro Woche, wir finden für jeden eine erfüllende Aufgabe.

Trete mit uns in Kontakt unter:

✉ anpacken@btv-turnen.de

SPORT-THIEME®

Partner des

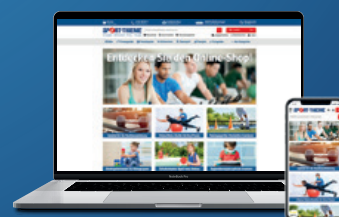


SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

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 **16.500 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**

Wir sind Ihr Team!



sport-thieme.de



Jetzt im Frühling die Lebensenergie und Augenkraft stärken

.....
Besonders durch das Home-Office sind die Augen und die Leber sehr belastet.

Qi Gong ist ein wunderbares System, das unsere Lebensenergie in Fluss bringt und uns leistungsfähiger und geschmeidiger macht. Das Qi fließt auf Energieleitbahnen, den Meridiane durch den Körper. Gesund und bei sich selbst zu sein bedeutet, dass das Qi ungehindert fließen kann, dass neues Qi aufgenommen wird und altes, verbrauchtes abgegeben werden kann. Durch die sanften Übungen und die tiefere Atmung wird unser Gehirn besser durchblutet. Gedanken kommen zur Ruhe und der Kopf wird klarer.

In dieser einfachen Übungsreihe stelle ich Übungen vor, die unsere Leber reinigen und aufbauen und unsere Augenkraft stärken sowie Augen-Problemen wie trockene Augen durch Bildschirm-Arbeit entgegenwirken.

Beschreibung der Übungen

Einen lockeren und bequemen Stand einnehmen, Knie leicht gebeugt. Becken nach vorne gekippt, so als würden wir uns in die eigene Mitte setzen. Bauch, Po und unteren Rücken entspannen. Scheitel ist wie mit einem goldenen Faden nach oben aufgehängt. Wirbelsäule locker. Gedanken loslassen und ganz im Hier und Jetzt ankommen.

Beginn Chi wecken

Arme leicht gerundet vor dem Körper anheben, Handgelenke locker beim Einatmen, beim Ausatmen leicht nach unten drücken. Schulter locker.



Mein Herz öffnet sich

Daumen und Zeigefinger zusammenführen, bis Brusthöhe anheben, Handflächen nach vorne drehen und bis über dem Kopf anheben und seitlich absenken. Sich der Sonne öffnen.



Das Blumenmeer begrüßen

Einen Arm nach hinten unten führen, bis über den Kopf aufsteigen lassen und vorne absenken, Oberkörper beugen so weit wie möglich, symbolisch über die Blumen, Gras, Erde streichen und den gleichen Weg wieder zurückbringen. Schulter locker.



Die Drachen nehmen ein Bad

Ein Bein ausstellen, dabei den Arm wie mit einer Schöpfbewegung anheben bis über den Kopf, wie ein Eintauchen mit den Fingerspitzen nach unten neben den Körper stechen, dabei Bein ran ziehen.



Die Leber reinigen

Diese Übung wird mit einem Heillaut verknüpft, um die Leber vom Ärger, Wut und Druck zu befreien. Hände auf die Leber legen, mit dem Einatmen die Leber massieren, negative Energie aufnehmen, Atem anhalten, dann mit dem Ausatmen an der Innenseite mit dem Heillaut „Chüüüüü“ nach unten führen, zwischen Großzehe und zweitem Zeh, ein Fingerbreit oberhalb dem Zwischenraum drücken (Leber2 Punkt), Atem anhalten, dann mit dem Einatmen an der Außenseite bis zur Leber zurückführen. In die Leber ausatmen.



Die Augen klären

Beide Daumen an die Nasenwurzel, da wo die Brille sitzt, setzen (Punkt Ying Ming), mit dem Daumen 9-mal in eine Richtung und 9-mal in die andere Richtung kreisen, dann Hände zusammenfalten und wie bei einem Schmetterling öffnen und schließen. Dabei Energie über Hände zu dem Augenpunkt fließen lassen. Ca. 6-mal. Dann Hände nach vorne öffnen, in die Hände schauen und die Hände nach vorne führen mit dem Einatmen; mit dem Ausatmen zu den Augen führen, 6-mal Wiederholen. Hände auf die Augen legen, mit leichtem Hohlraum, Augen entspannen. Mindestens 6 Atemzüge dann einatmen, mit dem Ausatmen nach vorne schieben, einatmen und die Hände wie ein Fenster öffnen, senken und dabei Augen öffnen.



Spaziergang durch die Natur

Im Wechsel diagonal Knie und Arm anheben, die Mitte spüren, Becken gekippt halten. Danach Chi sammeln – Arme seitlich anheben und vor dem Körper absenken und in den Bauch atmen. Später dort Hände übereinanderlegen und Energie mit ein paar Atemzügen dort sammeln.



Manuela Xianya Jacob

- Expertin für fernöstliche Bewegungskunst
- Qi Gong-Lehrerin,
- Mentaltrainerin
- Leiterin Sinchi Akademie und Referentin beim BTV
- Massagetherapeutin



Ein ungewöhnlicher Weg ins Ehrenamt

Vom Kursteilnehmer zur Verantwortlichen für 4XF im Bayerischen Turnverband und das innerhalb von zweieinhalb Jahren.



Diesen aufregenden Weg hat Annika Alke erlebt und uns von ihrem Werdegang berichtet:

Annika kommt aus Schrobenhausen und war schon immer sportlich aktiv. Nach ihrem beruflichen Umzug nach Mühldorf hat sie nach einer Gelegenheit gesucht, sich richtig auszupowern. Über einige Umwege landete sie Ende 2018 in der 4XF-Abteilung des TSV Mühldorf. Die 39-Jährige entwickelte schnell Gefallen und großes Interesse an der Sportart und rutschte langsam in die Trainertätigkeit. Mittlerweile übernimmt Annika eine von vier festen Trainingseinheiten in der Woche und hat ihren Trainer-C-Schein absolviert. Sobald es wieder möglich ist, wird sie auch die Ausbildung zum BTV-Kursleiter abschließen.

Ehrenamtlicher Werdegang

Annikas Weg von der Trainerin zu ihrem Amt beim BTV war, wie sie sagt, „ein glücklicher Zufall“. Toby Seifinger, der 4XF-Abteilungsleiter beim TSV Mühldorf, war verantwortlich für das Projekt 4XF im Bayerischen Turnverband. Ende 2020 lief das Projekt aus und das Amt des 4XF-Verantwortlichen im Fachgebiet Fitness, Aerobic und Trends musste besetzt werden. Annika war als engagierte Trainerin die passende Kandidatin und wurde im Januar 2021 dafür gewählt. „Es war eine spontane Aktion, bei der ich gesagt habe, ja ich glaub das könnte mir liegen und

das funktioniert mit Sicherheit!“, antwortet Anni, wenn man sie fragt, wie sie zu ihrem Amt kam. Nicht nur der Reiz einer neuen Aufgabe und das Kennenlernen neuer Leute motivierten sie, die Position anzunehmen. Vor allem die Gewissheit, immer auf die Expertise von Toby Seifinger zurückgreifen zu können, hat sie dazu ermutigt. Zu Annikas Aufgaben zählen seit Januar zum Beispiel die Lehrgangsplanung und die Organisation von Games, die wie bereits 2020, wahrscheinlich wieder online stattfinden werden.

Leidenschaft & Ansporn

Die 4XF-Verantwortliche im Fachgebiet Fitness, Aerobic und Trends arbeitet gerne in einer Gruppe mit verschiedenen Menschen zusammen, es macht ihr Spaß sich zu engagieren. Ihr Ansporn ist dabei stets, „sich in ganz verschiedene Themen einzuarbeiten und Neues zu lernen. Man bekommt auch einen ganz anderen Blickwinkel von der BTV-Seite. Ich glaube, manchmal muss man überrascht werden und sich dann für so etwas entscheiden.“ Auch wenn der Weg zu ihrem Amt für Annika nur ein großer Zufall war, war es ein sehr glücklicher Zufall und sie würde diesen Weg zum Ehrenamt immer wieder wählen.

Dascha Schloss

Alle Infos zu 4XF findet ihr auf:

WEB btv-turnen.de/fitness-und-aerobic/4xf

AIRTRACK-VERLEIH

Anzeige

AirTrack Factory

AirTrack P3



- Vielseitiges Top-Modell
- Langsames und einfaches Pellen sowie straffes und schnelles Profi-Pellen

Maße: 12 x 2 x 0,3m

AirBeam



- Optimale Trainingsmöglichkeit für komplexe Schwebelkenelemente
- Geeignet für drinnen und draußen

Maße: 5 x 0,4m

AirRolls



- Unterstützung beim Erlernen von Überschlagsbewegungen und Aufschwüngen
- Zusätzliches Training des Gleichgewichts

Maße: rot ø 0,9 x 1,2m, gelb ø 0,75 x 1,2m, blau ø 0,6 x 1,2m

AirBox



- Nutzung des kompletten Sets als kindgerechtes Sprunggerät
- Kombination mit einer Airtrack für methodische Trainingsübungen

Maße: 1,4 x 2,8 x 0,3m

Preise

Verleihpreise AirTrack P3

BTV/BTJ/Turnbezirk/Turngau	100 €
Turn- und Sportverein	200 €
Sonstige Institutionen	400 €
Langzeitmiete nach Vereinbarung	

Verleihpreise AirRolls, AirBox, AirBeam

BTV/BTJ/Turnbezirk/Turngau	25 €
Turn- und Sportverein	50 €
Sonstige Institutionen	100 €
Langzeitmiete nach Vereinbarung	

Die genannten Preise verstehen sich pro Woche und zzgl. MwSt. Die AirTrack-Verleihprodukte lagern in Würzburg und München. Selbstabholung wird bevorzugt, eine kostenpflichtige Lieferung ist nur bedingt möglich.

Kontakt

Ihr überlegt, euch für euren Verein ein AirTrack-Produkt zuzulegen oder ihr wollt euren Mitgliedern einfach mal etwas Besonderes bieten? Bei uns könnt ihr die Produkte unverbindlich ausleihen und testen.

✉ info@btj.de oder barbara.jarowy@btv-turnen.de

☎ 089 15702-355

📠 089 15702-317

📍 BTV e.V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

btv-turnen.de/airtrack-verleih

Show & Vorführung - das Fachgebiet für jede Sportart

Ob Vortanzen vor den Eltern, die jährliche Weihnachtsshow des Vereins, der Dorf-Flashmob zum Jubiläum, der Auftritt beim Feuerwerk der Turnkunst in der Olympiahalle, eine Teilnahme an einer 1.000-köpfigen Großgruppenaufführung, Showwettbewerbe, Turngalas - all das und mehr ist Show, all dies sind Vorführungen.

Es spielt keine Rolle, welche Sportart und welches Leistungsniveau – es zählt die Unterhaltung, der Wow-Effekt, der Ausdruck und die Intention einer Show. Alles kann, nichts muss und kann trotzdem die perfekte Show sein. Bei uns finden Showgruppen aus den Bereichen Akrobatik, Bewegungskünste, Tanz, Turnen, RSG, Rope Skipping, Trampolin, Break Dance & Hip Hop und all die anderen eine Plattform, sich zu präsentieren – oder ihr Wissen über Show zu erweitern und sich kreativ anschubsen zu lassen. Ob es nur für die eigene Gruppe ist oder der Wunsch Richtung Wettbewerbe geht – ob es eben die kleine Aufführung oder die große Show vor 10.000 Zuschauern ist.



Angela Salz
Bildungsmaßnahmen

Neu dabei: Unsere Beauftragte für Lehrgänge und Ausbildungen – ob Organisation oder Lehrgangsunterlagen oder auch selber als Referentin.



Theresa Schäfer
Bewegungskünste

Neu im Team und für alle Parts der Bewegungskünste zuständig – Akrobatik oder Einrad, Vertikaltuch oder Jonglage: hier laufen alle Informationen zusammen.

Das Team

Unser Fachgebiet hat sich in der letzten Vollversammlung neu zusammengestellt bzw. erweitert. Hier stellen wir unser Team vor, an das ihr euch bei Fragen natürlich gerne wenden dürft:



Birke Kotre
Vorsitzende & Großgruppen

Hier bündeln sich alle Infos, was den Bereich Show im BTV und DTB angeht. Und diese werden auch regelmäßig an die Showgruppen weitergegeben. Selbst als Choreografin für Großgruppen tätig ist die Betreuung der Teilnehmer an Großgruppenvorführung aus Bayern hier mit Informationen aus erster Hand gewährleistet.



Richard Wieser
Wettbewerbe & Schule und Verein

Ein Urgestein des Bereichs Show in Deutschland – als Mitbegründer der Showwettbewerbe übernimmt er auch weiterhin diesen Bereich und als pensionierter Lehrer ist er auch die Idealbesetzung, was seinen zweiten Wirkungsbereich angeht.

Werdet Teil der Showgruppen in Bayern!

Wir bieten Fortbildungen/Lehrgänge im Bereich Choreografie und Show an, geeignet für Interessierte, die mal reinschnuppern und ihre Gruppen in der Außenwirkung stärken wollen. Aber auch für alte Hasen, um die Sicht auf so manches zurechtzurücken und zu erweitern. Außerdem findet ihr bei uns Akrobatiklehrgänge auf verschiedenen Leistungslevels.

Mit zwei verschiedenen Trainer-B-Ausbildungen gibt es bei uns die Möglichkeit, mit seinem Trainerschein eine Stufe weiterzugehen.

Der Trainer B Turnartistik & Bewegungskünste geht in die Artistik-Richtung und gibt Einblicke in die Vielfalt der Möglichkeiten, mal was ganz anderes in Vereinen auszuprobieren. Jonglage, Einrad fahren, Vertikaltuchartistik, Akrobatik – unter der Zirkuskuppel ist da alles dabei, was man schon immer ausprobieren wollte.

Der Trainer B Choreografie & Vorführung hingegen gibt eine umfängliche Vertiefung der Thematik mit den Bausteinen, die eine Show ausmachen – Thema, Ausdruck, Bewegungsabläufe, Storytelling, Musikauswahl und -umsetzung, Kostüme u.v.m. In kreativer Umgebung wird hier viel gemeinsam erarbeitet und erlebt und mit einer gemeinsamen praktischen Prüfung in Form einer kleinen Show beendet.



Teilnehmer der Trainer B Ausbildung 2018



Sich präsentieren und auch bewerten lassen können Gruppen bei einem unserer Wettbewerbe. Hier berät eine Fachjury die Gruppen und da es keine Platzierungen (sondern Kategorien) gibt, ist der Konkurrenzkampf untereinander sehr gering und es herrscht vielmehr ein toller Spirit, wenn alle miteinander eine große Show in den Hallen auf die Beine stellen. Gerade den Showtime-Wettbewerb für die Jüngeren und Einsteiger kann man mit viel Spaß und Lockerheit mitnehmen und es genießen, beim ShowTag Teil des Ganzen zu sein.

Das Rendezvous der Besten dagegen ist dann bereits ein Landesentscheid – hier dürfen die drei besten Gruppen dann zum Bundesfinale auf DTB-Ebene fahren. Und auch der ein oder andere Showpreis wie ein Auftritt als Lokalgruppe beim Feuerwerk der Turnkunst oder eine Teilnahme am Blumefestival in Gran Canaria winken.

Breitensport und doch national und international unterwegs!

Bei DTB-Bundesfinale treffen dann einmal im Jahr ca. 45 Gruppen aus ganz Deutschland zusammen, um im First Final alle ihre Shows zu zeigen. Auch diese Veranstaltung besticht vor allem durch ein gegenseitiges Anfeuern und ein Sehen und Gesehen werden – ein Rendezvous der Showgruppen eben. Die 15 besten Gruppen werden ausgezeichnet und dürfen die Abendgala gestalten.

Alle vier Jahre geht es dann auf der World Gym for life Challenge weiter – d.h. die besten Gruppen Deutschlands treffen nun auf die Welt-Elite in Sachen Show. Leider wurde die diesjährige „Weltmeisterschaft“ in Lissabon wegen Corona abgesagt – denn wir waren mehr als stolz, dass sich zwei bayrischen Gruppen – die Jumpinos (Friedberg) & die Magic Butterflies (Neumarkt) qualifiziert hatten.

Weltgymnaestrada

Ebenfalls alle vier Jahre findet die Weltgymnaestrada statt – das nächste Mal 2023 in Amsterdam. Hier treffen sich Showgruppen aus aller Welt einfach nur um zu zei-

gen, was sie können – völlig ohne Wettkampfcharakter ein wunderschönes Miteinander von tausenden begeisterten Sportlern. Die Showgruppen werden vom DTB ausgesucht – für eine Bewerbung gerne an uns wenden! ABER jeder kann mitmachen – entweder einfach hinfahren und genießen oder in einer der Großgruppen mitwirken und Team Germany dort präsentieren – jeder, der Lust hat und bereit ist, die Choreografien zu lernen, wird mitgenommen. Ein Erlebnis, das man so schnell nicht mehr vergisst!

Birke Kotre

Informationen rund um das Fachgebiet:

WEB

bttv-turnen.de/bewegungskuenste-show-und-gestaltung

Aus- und Weiterbildung:

Choreographie

am 19.06.2021 in Ingolstadt;
Meldeschluss: 19.05.2021

Bedeutung von Musik in Shows -Bewegungsimpulse

am 13.11.2021 in Ingolstadt
Meldeschluss: 13.10.2021

Trainer B Breitensport - Bewegungskünste und Turnartistik

vom 31.07.2021 bis 06.08.2021 in Bamberg
Meldeschluss: 30.06.2021

Anmeldung und weitere Infos unter:

WEB

bttv-turnen.de/lehrgangssuche

Highlight-Lehrgänge



Computer Foto erstellt von karlyukav - de.freepik.com

Auch in dieser jeder Ausgabe stellen wir euch wieder ausgewählte Online-Lehrgänge und -Ausbildungen vor, die in den nächsten Monaten anstehen. Unsere Ausbildungsangebote findet ihr außerdem im aktuellen Bildungsprogramm 2021 – dieses könnt ihr einfach auf www.bipro.bayern-turner.de online abrufen, dort durchblättern und euch direkt zu euren Lieblingslehrgängen anmelden.

Wir passen die Planung unserer Lehrgänge natürlich laufend den aktuellen Entwicklungen der Corona-Pandemie und den entsprechenden Vorgaben der Regierung an. Deshalb haben wir auch eine Vielzahl an neuen Online-Lehrgängen entwickelt, mit denen ihr eure Lizenzen verlängern könnt. Neu geschaffene Online-Lehrgänge findet ihr nicht im Bildungsprogramm, sondern direkt auf unserer Website.

NEU: Bis einschließlich 31.12.2021 können die zur Lizenzverlängerung benötigten LE/UE über 100 % Online-Lehrgängen erbracht werden!

Tsukahara: methodische Erarbeitung, Voraussetzungen, Heranführung - Online-Trainerfortbildung Geräturnen

LG-Nr.: 3010008
Termin: 27.05.2021
Ort: Online

Tsukahara: methodische Erarbeitung, Voraussetzungen und Heranführung bei Mädchen im AK-Bereich.

4XF CrossTrainings WODs

LG-Nr.: 3070065
Termin: 09.06.2021
Ort: Online

Ihr wollt mal wieder frischen Wind in euer Trainingsprogramm bringen? Dieser Kurs gibt euch einen Überblick, welche WODs (Workouts oft he Day) sich für ein effektives 4XF CrossTraining eignen. Workout-Begriffe wie „AMRAP“, „EMOM“ oder „For Time“ werden anhand von Beispielen erklärt.

Online-Basismodul Breitensport/Leistungssport

LG-Nr.: 3510012
Termin: 11.-13.06.2021
Ort: Online

Folgende sportartübergreifende Theorieinhalte werden im Detail gelehrt: Sportpädagogische und psychologische Grundlagen (z. B. Motivation, Angst), Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Sportstunde. Trainingslehre, Bewegungslehre/Biomechanik, Sportmedizinische Grundlagen, Sportverletzungen und Ernährung. Sportorganisation (z. B. DOSB, Sportentwicklung und -konzepte), Sportrecht (z. B. ARAG, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht).

Online-Basismodul Breitensport/Leistungssport

LG-Nr.: 3510013
Termin: 25.-27.07.2021
Ort: Online

Folgende sportartübergreifende Theorieinhalte werden im Detail gelehrt: Sportpädagogische und psychologische Grundlagen (z. B. Motivation, Angst), Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Sportstunde. Trainingslehre, Bewegungslehre/Biomechanik, Sportmedizinische Grundlagen, Sportverletzungen und Ernährung. Sportorganisation (z. B. DOSB, Sportentwicklung und -konzepte), Sportrecht (z. B. ARAG, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht).

Kursleiter Bodyweight Training Modul: Business

LG-Nr.: 3070020
Termin: 15.-22.06.2021
Ort: Online

Bewegungsmangel ist eine der häufigsten Ursachen für viele Beschwerden und Erkrankungen. Beim Bodyweight Business Modul wird genau auf die Zielgruppe der sitzenden Bevölkerung eingegangen. Alle Übungen verfolgen den funktionellen Ansatz der Körperaufrichtung, werden mit dem eigenen Körpergewicht bewältigt und können in unterschiedlichen Leistungslevels angeboten werden.

Sport Stacking

LG-Nr.: 4030006
Termin: 07./08.07.2021
Ort: Online

Sport Stacking ist eine Geschwindigkeitssportart aus den USA, in der es darum geht, mit 12 speziellen Bechern Pyramiden nach einer bestimmten Reihenfolge und Regeln in möglichst kurzer Zeit auf und wieder abzustapeln. Becher stapeln ist nicht nur für die Zuschauer faszinierend, es stellt auch zahlreiche Ansprüche an den Sportler: Es fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination, das Reaktions- und Konzentrationsvermögen, die Überkreuzkoordination und es macht Spaß!

Professional Workout Instructor Basismodul

LG-Nr.: 3070001
Termin: 26.06./10.07.2021
Ort: Online / Kirchdorf a. Inn

Das Basismodul (Pflichtmodul) frischt nicht nur die Anatomie- und Physiologiekenntnisse auf. Die Trainer werden außerdem auch in Technik und Didaktik geschult, um grundlegende Trainerkompetenzen zu erhalten oder zu optimieren. Am zweiten Tag geht es darum, die Trainer in die Lage zu versetzen, Kursteilnehmer anzuleiten, zu korrigieren und eine Trainingseinheit fließend und gefahrenfrei abzuhalten. Außerdem lernen die Teilnehmer wichtige Basisübungen in Theorie und Praxis kennen, die sie anschließend selbst technisch korrekt umsetzen können.

Anmeldung unter:

WEB btv-turnen.de/qualifizierung

Ausbildung zum Trainer C

Fitness & Aerobic



Für viele stellt die Ausbildung zum Trainer C Fitness & Aerobic eine große Herausforderung dar – für manche gar zu groß. Oft hören wir in Gesprächen, dass sich engagierte Aktive nicht „trauen“, die Ausbildung zu absolvieren, da sie als zu schwierig gilt. Wie all unsere Ausbildungen erfordert sie mit Sicherheit viel Einsatz und Arbeit, jedoch kann sie natürlich jeder schaffen! Als kleine Entscheidungshilfe für die Zweifler berichten die Absolventinnen der letztjährigen Ausbildung über ihre Erfahrungen.

Lange war es ungewiss, doch letzten Endes haben wir es geschafft: Alle haben ihre Lizenz erhalten. Die Ausbildung zum Trainer C Fitness & Aerobic war noch nie so nervenaufreibend wie im Jahr 2020, da bis zum Schluss gebangt wurde, ob die Prüfung überhaupt stattfinden kann.

Schon die Module zur Vorbereitung auf die Prüfung waren geprägt von Abstand, Maske und Lüften. So mussten wir darauf achten, nicht körperlich Vollgas zu geben, um nicht zu viel Aerosole in die Halle zu pusten. Doch was soll man sagen, unsere Trainer und Prüfer haben alles Menschenmögliche darangesetzt, uns eine so angenehme Ausbildung und Prüfung wie möglich zu bieten. Der Wechsel aus Theorie und Praxis war nicht nur für die Raumluft, sondern auch für den Kopf erfrischend.

Nach den verpflichtenden Anwesenheitstagen ermöglichten uns unsere Ausbilder durch Einschicken von Videos, ein Feedback zu erhalten. Dieses war sehr ausführlich schriftlich gestaltet und man konnte an seinen Schwachstellen arbeiten. Zudem gab es Videokonferenzangebote, bei denen man die Ausbilder mit seinen Fragen löchern konnte.

Auch die Prüfung war ungewöhnlich. Nachdem es immer unwahrscheinlicher wurde, dass im November eine

Präsenzprüfung stattfinden kann, wurde umstrukturiert und organisiert. Unsere Choreografien und Kräftigungsübungen nahmen wir als Video auf – was wahrscheinlich zehnmal anstrengender war und viel länger gedauert hat als eine „normale“ Prüfung, Perfektionismus sei Dank. Auch die Prüfung selbst wurde online als Prüfungsgespräch abgenommen. Besser hätte man es unter diesen Umständen auch nicht machen können und ehrlich gesagt, hat es auch sehr viel gebracht. Bis ein Prüfungsvideo perfekt ist, hat man so viele Stunden geübt, dass man die Choreo hundertprozentig beherrscht.

Auch wenn es eine ungewöhnliche Ausbildung und Prüfung war, muss man sagen, dass sie nicht weniger wert ist. Wir haben viel gelernt, in manchen Bereichen vielleicht sogar intensiver als unter normalen Umständen. Daher kann man für alle Ausbilder, Prüfer und Prüflinge sagen: Herausforderung angenommen und erfolgreich bewältigt.

Corinna Bachschneider

Jetzt anmelden zur Ausbildung 2021!

Inhalte: Vermittlung von theoretischen und praktischen Grundlagen des Groupfitness-Trainings in den Bereichen Aerobic, Step Aerobic und funktioneller Kräftigung. Musiklehre, Cuing und Choreografieaufbau bilden zusätzlich die ideale Basis für alle weiteren Aus- und Fortbildungen im Groupfitness-Bereich. Die Ausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen.

NEU: Im Rahmen des Aufbaumoduls wird der Kursleiter Step Aerobic integriert. Alle Teilnehmer erhalten zusätzlich nach bestandener Prüfung das Zertifikat Kursleiter Step Aerobic.

Teil 1	02.08. - 06.08.2021
Teil 2	25.09. - 26.09.2021
Prüfung	13.11. - 14.11.2021
Alles in Haag an der Amper	

Meldeschluss ist der 02.07.2021

Wichtig: Vor Beginn der Ausbildung muss das Basis-Modul absolviert werden.

Das sagen unsere Absolventinnen



Anne Weisser

"Unsere Zeit während der Ausbildung umfasste völlige Verwirrung, einige Stolperer und Koordinationsprobleme, viel Übung zum Thema zählen (das hätte wohl keiner erwartet) und am Ende ist uns doch (mit Hilfe der super Lehrgangsleitungen) gelungen den Durchblick zu kriegen, unsere Arme und Beine in den Griff zu bekommen, während wir innerlich zählen, laut sprechen und mitdenken. Was am Schluss auch unserer super Mädels Gruppe zu verdanken war."



Olga Appel

"Die Ausbildung hat nicht nur sein Soll erfüllt, sondern auch mich in meinem Vorhaben bestätigt. Habe viel Neues über mich selber gelernt und mich ein Stück weiter entwickelt. Die Ausbilder sind tolle Leute. Sie haben Ihr Wissen mit Spannung und Spaß übermittelt. War eine tolle Zeit. Manchmal anstrengend, will aber kein Tag davon missen."



Beate Kastenhuber

"... die Ausbildung zum Aerobic Trainer war sehr facettenreich, gewinnbringend und manchmal auch nervig wegen der Corona Auflagen. So mussten wir unsere Prüfung filmen, statt vormachen, Video-Konfernez statt schriftliche Prüfung halten und konnten am Ende nicht mal zusammen feiern"



Ulrica Griffiths

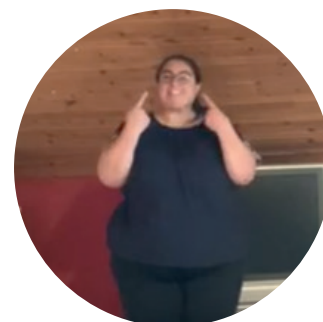
"Ich war begeistert, mit welchem Engagement die Ausbilder uns den Kurs und die Prüfung ermöglicht haben – mitten im Durcheinander der Corona-Maßnahmen. Ich habe auch vieles gelernt, was ich in meinen Zumba-Kursen anwenden kann."



Marianne Heinrich



"Eine tolle Zeit mit vielen neuen Eindrücken, interessanten Menschen, Raum für Späße, vor allem aber erfahrene Ausbilder mit stets offenen Ohren für alle Fragen
-"die Beine auf dem Boden und der Mensch vor Augen"



Neuer in unserem Programm: Kursleiter „Professional Workout Instructor“



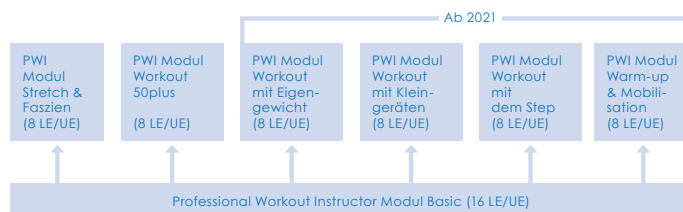
Mit dem Kursleiter „Professional Workout Instructor“ hat das Fachgebiet „Fitness, Aerobic und Trends“ einen neuen Lehrgang kreiert und feiert im Juni Premiere. Es ist ein Lehrgang, der es Mann und Frau schmackhaft macht, Workout-Einheiten abzuhalten. Neben dem Basismodul, in dem es v.a. um grundlegendes Trainer-Know-How geht, bieten sechs weitere Aufbaumodule für jeden Geschmack das Richtige. Somit ist Mann und Frau in der Lage, professionelle Kursstunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu geben.

Es gibt keine zwingenden Voraussetzungen, um am Lehrgang teilnehmen zu können. Jedoch wäre es von Vorteil, wenn man selbst ein wenig Erfahrungen im Workout-Bereich mitbringt. Das Erlernen des Satzprinzips ist nicht Bestandteil der Kursleiterausbildung. Daher kann man auch ohne musikalisches Vorwissen am Lehrgang teilnehmen. Das Basismodul (Pflichtmodul zum Erhalt des Kursleiter-Zertifikates) stellt eine wichtige Grundlage für alle weiteren Module dar. Neben unverzichtbaren Anatomie- und Physiologie-Kenntnissen werden sich die zukünftigen Kursleiter „Professional Workout Instructor“ grundlegende Trainerkompetenzen aneignen bzw. diese optimieren,

indem sie in Technik und Didaktik (die Lehre vom Lehren) geschult werden. Ein umfangreiches Skript veranschaulicht Theorie und Praxis.

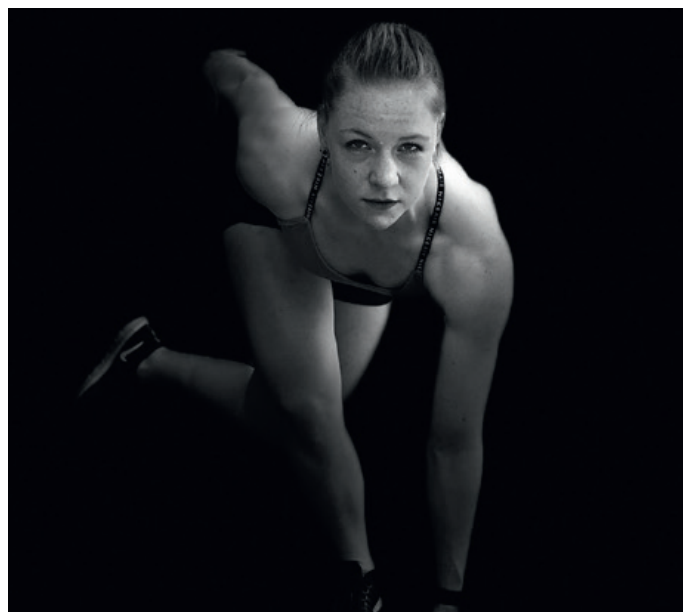
Die Trainer werden in diesem zweitägigen Basis-Modul in die Lage versetzt, Kursteilnehmer gefahrenfrei und professionell anzuleiten, sie zu korrigieren und eine flüssige Workout-Einheit abzuhalten. Außerdem lernen die Lehrgangsteilnehmer wichtige Basisübungen mit dem eigenen Körpergewicht in Theorie und Praxis kennen, die sie anschließend selbst technisch korrekt umsetzen können. Durch mehrere Exemplarstunden erhalten die Lehrgangsteilnehmer jede Menge Inspiration und sammeln selbst Erfahrung im Umsetzen der Übungen.

Drei aus sechs weiteren Modulen sind notwendig, um das Zertifikat Kursleiter „Professional Workout Instructor“ zu erhalten.



Jedes dieser Aufbaumodule besteht aus acht Unterrichtseinheiten und dauert somit einen Tag. Hier hat der Lehrgangsteilnehmer die Möglichkeiten in spezifische Themenbereiche tief einzutauchen und seine Trainerkompetenzen zu erweitern und zu optimieren.

Um das Zertifikat Kursleiter „Professional Workout Instructor“ zu erhalten, müssen das Basismodul und drei weitere Aufbaumodule innerhalb von zwei Jahren absolviert worden sein. Eine Prüfung ist nicht erforderlich. Jedes dieser Module kann auch einzeln als Lizenzverlängerung gebucht werden.



Termine 2021:

3070001 Modul Basic

Teil 1: 26.06.2021 von 09:00 – 17:00 Uhr (8 UE) ONLINE

Teil 2: 10.07.2021 von 09:00 – 17:00 Uhr (8 UE) in Kirchdorf am Inn

3070002 Modul Workout 50+

19.09.2021 (8 UE) in Haag an der Amper

3070003 Modul Faszien

Teil 1: 08.05.2021 von 09:00 – 12:30 Uhr (4 UE) ONLINE

Teil 2: 16.05.2021 von 17:00 – 20:30 Uhr (4 UE) ONLINE

Anmeldung unter:

WEB btv-turnen.de/qualifizierung

Unseren Referenten über den Rücken geschaut - Wie entsteht ein Online-Seminar?



Zunächst gilt es, sich selbst fortzubilden. Abendseminar zum Thema „Wechseljahre und Bewegung“



Literatur raussuchen. Durchlesen. Zusammenfassen. Manuskript schreiben.



Computerarbeit:
Powerpoint-Präsentation erstellen.



„Sportgeräte“, die im Lockdown zur Verfügung stehen.



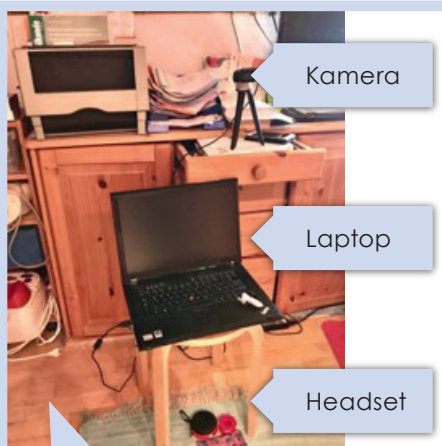
Kochtopf, Putzlappen, Kissen ... was nehme ich nur?



Der Praxistest klappt:
Fitness: Squat auf Kochtöpfen



Statt Schwebelbalken:
Kochtöpfe- geht doch!



Technik installieren! Bevor es los geht



Jetzt kann es eigentlich losgehen- hoffentlich melden sich viele an, Wann? Wo? Was?

WEB bttv-turnen.de/qualifizierung

Und dann viel Spaß bei unseren BTV-Online-Seminaren!

Landesturnfest 2023 findet in Regensburg statt



Dr. Alfons Hölzl, BTV-Präsident, Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein, Johann Nuber, Leiter des Amts für Sport und Freizeit, und Dr. Peter Bösl, Geschäftsführer des Bayerischen Turnverbandes, freuen sich auf das Landesturnfest Bayern 2023 in Regensburg. Bildquelle: Stadt Regensburg, Bilddokumentation

Hiermit dürfen wir euch endlich berichten, dass der Bayerische Turnverband der Stadt Regensburg den Zuschlag als Ausrichterstadt des 33. Landesturnfests gegeben und der Sportausschuss der Stadt in seiner letzten Sitzung dieses Angebot angenommen hat.

Vom 27. April bis 01. Mai 2023 wird Regensburg deshalb ganz im Zeichen des Turnsports stehen.

„Ausschlag für unsere Entscheidung war neben der wunderschönen Stadt auch die hervorragende Sportinfrastruktur und die hohe Anzahl von turnbegeisterten Sportlerinnen und Sportlern in Regensburg“, so BTV-Präsident Dr. Alfons Hölzl.

Der Turnsport ist in Regensburg in allen Facetten fest verwurzelt. In 23 Sportvereinen sind mehr als 4.000 Mitglieder in entsprechenden Abteilungen gemeldet.

Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer freut sich sehr „auf ein Sportfest, das in der ganzen Stadt sichtbar sein wird und ein Feuerwerk der Freude an Bewegung und Lebensfreude zünden wird“.

Wir rechnen bei dieser Großveranstaltung mit 8.000 bis 10.000 Athletinnen und Athleten sowie mit 100.000 Besucher*innen der Events. Auf vier Bühnen auf städtischen Plätzen werden täglich Vorführungen und Showveranstaltungen geboten, die auch zum Mitmachen einladen. Auf fast allen städtischen Sportanlagen gibt es wie immer vielfältige Wettkämpfe, die die Besucher zu spannenden Entscheidungen anlocken werden.

Auch Sportbürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein freut sich sehr auf das Event: „Zum 4. Mal nach 1875, 1930 und 2001 ist Regensburg Gastgeberin des Landesturnfests.“

Jedes Mal war es ein Festival für alle Bürgerinnen und Bürger und hat zu einer positiven Entwicklung unserer Sportstadt im Turnen geführt.“

Über alle Neuigkeiten zum Landesturnfest 2023 halten wir euch natürlich hier im BayernTurner sowie auf unseren weiteren Kanälen auf dem Laufenden. Wir freuen uns bereits sehr und hoffen, viele von euch in Regensburg begrüßen zu dürfen!

Auf den Bildern seht ihr einige Impressionen vom letzten Landesturnfest in Regensburg im Jahr 2001.



SV Söchering - Durchstarten mit Online-Fitnessstraining



Geschlossene Turnhallen und Kontaktbeschränkungen haben alle Trainer und Vereine kalt erwischt. Spätestens beim zweiten Lockdown im Herbst 2020 stellte man sich die Frage, wie der drohende Mitgliederschwund aufzuhalten wäre. Doch es ging nicht nur um diese elementaren Fragen für die Vereine, wie die Mitglieder zu halten und Sportangebote aufrecht zu erhalten sind, sondern für jeden aktiven Teilnehmer vielmehr auch darum, die eigene Fitness zu erhalten und alternative Möglichkeiten zum „gemeinsamen“ Sporttreiben zu nutzen.

Auf YouTube findet man schon seit Jahren unzählige Trainingsvideos zum Nachmachen – aber das Gleiche wie mit der eigenen Gruppe und dem eigenen Trainer in der Halle ist es nicht – auch wenn YouTube-affine Trainer umgehend eigene Trainingsvideos aufgenommen und hochgeladen haben.

Das „Miteinander“ fehlt hier nämlich: in Echtzeit beim gemeinsamen Training in der eigenen Gruppe dabei zu sein, Anweisungen vom Trainer folgen, die sich genau auf seine Teilnehmer beziehen.

Im SV Söchering gibt es mit Katrin Linner, Jenny Wörner und Alexandra Lindner engagierte Trainerinnen, die ihre Teilnehmer weiterhin in ihren Sportstunden sehen wollten, und einen 2. Vorstand Frank Fiedler, der aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit in der Lage war, eine Onlineplattform genau für das Onlinetraining in seinem Verein maßzuschneidern.

Der SV Söchering gehört mit seinen gut 50 Jahren Vereinsgeschichte zu den Jüngeren in der Turner-Familie. Etabliert haben sich neben der Abteilung Gymnastik und Gesundheitssport weitere Sparten wie auch Ski/Lauf/ Rad, Fußball und Taekwondo.

Digitalisierung im Verein ist hier lebendig – das zeigt sich nicht nur in der tagesaktuellen Homepage und einem regelmäßigen Newsletter, über die Trainer und Mitglieder im Kontakt bleiben, sondern auch in der selbst entwickelten Funktionärs- und Mitgliederverwaltung inklusive BLSV-Meldung, die genau auf die Anforderungen im Verein zugeschnitten sind.

Als die Wünsche der Trainingsteilnehmer nach „irgendeiner“ Art Training immer häufiger an die Trainerinnen herangetragen wurden, setzten sie sich mit Abteilungsleitung und Vorstand zusammen und erarbeiteten einen Plan für Onlinetrainings, die aus der Turnhalle „gesendet“ werden.

Für die Vorstandschaft ...

war zunächst zu klären, nach welchen Kriterien man aus einer Vielzahl an Onlineplattformen auswählen wollte. Für den 2. Vorstand Frank Fiedler war klar, dass sie für Trainer und Teilnehmer einfach zu bedienen sein muss und sowohl auf dem Handy als auch auf dem Laptop oder Tablet laufen sollte, ohne dass der Teilnehmer erst eine Software herunterladen muss. Aus Vereinsicht waren ihm niedrige und transparente Kosten sowie eine vollständig DSGVO-konforme Lösung wichtig.

So entwickelte Frank Fiedler auf Basis des kostenlosen Open-Source-Tools Jitsi Meet mit Unterstützung der BinaStar GmbH seine eigene Onlineplattform „BinaStar Meet“ für das Training im Verein, das mit dem Sport-Trainings-Modus die Besonderheiten des Onlinetrainings berücksichtigt: Damit sich alle Teilnehmer auf ihr eigenes Training konzentrieren können, sieht jeder Teilnehmer nur den Trainer im Großbild und die anderen Teilnehmer sind ausgeblendet. Ausschließlich der Trainer sieht alle Teilnehmer (die ihre Kamera eingeschaltet haben), deren Ansicht er sich bei Bedarf vergrößern kann. Der Trainer sieht sich selbst zur Selbstkontrolle.

Auf der Abteilungsseite der SV-Homepage findet der interessierte Sportler einen Link zum nächsten Kurs in Power-Pump online, Ganzkörpergymnastik online oder Zumba online sowie eine Vielzahl an nützlichen Tipps: Netzkabel statt WLAN benutzen, Kamera ausschalten, sich stummschalten für eine bessere Übertragungsqualität.

Diese Onlineangebote sind offen für Schnupperteilnehmer, bei regelmäßiger Teilnahme ist wie in Präsenzangeboten auch eine Online-Teilnahmegebühr von 10 Euro (Vereinsmitglieder) für den 10er Kurs vorab zu entrichten. Daraufhin bekommt der Teilnehmer einen Zugangscode, mit dem er sich ins Training schalten kann (auch verspätet), ohne dass er auf Einlass durch den Trainer warten muss.

Für die Abteilungsleitung ...

und die Trainer waren vorab auch einige organisatorische Belange zu klären. So musste die Homepage um das Angebot an Onlinetrainings und deren Termine ergänzt werden, die Abrechnungsmodalitäten mussten geklärt und organisiert werden und schließlich wurden auch nach und nach gesammelte Erfahrungen auf der Homepage veröffentlicht und in „Tipps für ein besseres Erlebnis“ zusammengefasst. Abteilungsleiter Toni Höck kümmert sich für seine Trainerinnen um die Ausschreibung der Kurse und um die Abrechnung mit den Teilnehmern, erledigt die Abrechnungen mit den Übungsleiterinnen, der Technik und dem Gesamtverein und nicht zuletzt ist er immer auf der Suche nach weiteren Übungsleitern, um das Sport- und Bewegungsangebot auszubauen.

Für die Trainer ...

stellten sich neben den organisatorisch-technischen auch viele inhaltliche Fragen: Was muss ich im Onlinetraining anders machen? Wie bereite ich mich auf solche Trainings vor? Kann ich die Teilnehmer genauso wie in der Halle motivieren?

Kathrin Linner berichtet von durchschnittlich 60 Online-Teilnehmern ihres Power-Pump-online-Trainings und von der Notwendigkeit zum Umdenken in den ersten Trainingsstunden: Nur wenige Teilnehmer schalten sich mit Kamera zu, sodass es für sie unmöglich war, zu erkennen, ob das Training und seine Intensität für die Einzelnen im richtigen Maß angesetzt sind. Auch neue Interessenten, die der Trainerin bisher noch nicht bekannt waren, kamen hinzu. Inzwischen findet diese Onlinebesonderheit schon bei Kathrins Stundenplanung Berücksichtigung: Zu jedem Element ihres High-Intensity-Trainings bietet sie



alternative Ausführungsmöglichkeiten an, so dass jeder Teilnehmer auf seinem Fitnesslevel mithalten kann. Häufiger als sonst wiederholte Anweisungen, ausführlicher erklärte Übungen und Tipps zur Selbstkontrolle unterstützen ihre Teilnehmer bei der korrekten Ausführung ihres Workouts. Daher ist es Kathrin möglich, auch in der virtuellen Turnhalle immer wieder neue Elemente ins Training zu integrieren.

Das Feedback ihrer Teilnehmer ist überwältigend. Am Ende jeder Stunde können die Teilnehmer auf einem Onlinefragebogen ihr Lob ebenso wie Wünsche und Vorschläge anbringen. Anfangs konnten über diesen Kanal auch viele technische Probleme erkannt und beseitigt werden.

Verein, Trainer und Teilnehmer haben es gemeinsam geschafft, eine den aktuellen Corona-Beschränkungen angepasste Trainingsmöglichkeit zu finden. Nicht nur Aktive der Abteilung Gymnastik und Gesundheitssport treffen sich montags und donnerstags abends online, auch die Fußballer des Vereins und neue Interessenten sind gerne und häufig gesehene Gäste. Damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt, wird die virtuelle Turnhalle schon ein paar Minuten früher eröffnet und nicht selten erst 2 Stunden

nach dem Training wieder geschlossen – so bleiben auch die Teilnehmer in Kontakt.

Online-Fitness-Training beim SV-Söchering – das soll künftig nicht nur bei gesperrter Halle möglich sein – mit den einmal getätigten Anschaffungen und den entwickelten Trainingsformaten lässt sich auch ein „Hybrid-Training“ anbieten, das Eltern, die keinen Babysitter finden oder Teilnehmern, deren Anfahrt zu weit wäre, die Möglichkeit zur Teilnahme gibt. Außerdem lässt es sich jederzeit wieder auf ein reines Onlinetraining umstellen.

Empfehlungen vom 2. Vorstand Frank Fiedler für die technische Ausrüstung beim Verein

Sie sollte aus so wenigen Einzelteilen wie möglich bestehen und vor und nach dem Training nicht viel Auf- und Abbauaufwand erfordern, zudem intuitiv und einfach zu bedienen sein.

In der Halle wird ein Internetanschluss benötigt, die Verbindung zum PC sollte unbedingt mit einem Netzkabel erfolgen, damit die Übertragung ohne große Qualitätsverluste erfolgt.

Elementare Komponenten sind: ein leistungsfähiger Laptop/PC, ein großer Monitor inkl. Ständer, eine sehr gute Webcam, Ansteckmikrofon oder kabelgebundenes Mikrofon, Lautsprecher, Kabel, Maus u.a. Kleinteile, die Ausgaben von ca. 2.000-3.000 Euro erfordern.

Für die Übertragung von Musik aus der Halle zusammen mit den gesprochenen Anleitungen des Trainers wurde in BinaStar Meet ein lokales Software-Mischpult integriert, mit dem die Musik von Handy (über Bluetooth) zusammen mit den Traineranweisungen ins Mikrofon gemischt und übertragen werden. Dank der Open-Source-Software ist solch eine Anpassung machbar.

BinaStar Meet kann von Vereinen bei der BinaStar GmbH erworben werden.

Der Aufbau, Unterbau und der Standort der Hardware sollten so gewählt werden, dass sie leicht verstaubar und ebenso vor Verlust in der Halle geschützt ist.



Jitsi Meet

Ist ein kostenloses Open-Source-Tool für Video-online-Konferenzen, welches Anwender ohne Installation und Account nutzen können. Es kennt keine Benutzerbegrenzung und besticht durch einfache Bedienung und recht komfortable Funktionen: Der Bildschirm kann geteilt werden, es gibt ein zusätzliches Chatfenster und um Hintergrundgeräusche auszuschalten, kann der Moderator die Teilnehmer stumm schalten u.v.m. Jitsi Meet kann ohne Registrierung im Browser benutzt werden, für mobile Endgeräte gibt es entsprechende Apps. Personenbezogene Daten werden nicht erhoben. Schutz vor unerwünschten Dritten im Onlinemeeting bietet die Passwortvergabe. Mit entsprechenden Kenntnissen kann die Open-Source-Software genau an die Benutzerbedürfnisse angepasst werden. (Quelle: Lexware – Verein Wissen)

Text: Kerstin Hertel, Fotos: Tobias Follner

Umfrage

Im Rahmen einer Kooperation mit der Universität Bayreuth führen wir aktuell eine Umfrage zur Sportentwicklung im BTV durch. Dabei ist es unser Ziel, möglichst viele Sportlerinnen und Sportler zu deren Motivationen und Wünschen in ihrem Sport zu befragen, um das Angebot im BTV auch für die Zukunft zu gestalten.

Dabei sind wir auf die Hilfe aller Mitglieder angewiesen. Egal ob Sportler*in, Übungsleiter*in oder Vereinsvorstand: Bitte nehmt euch 10 Minuten Zeit, beantwortet die Fragen und leitet den Link direkt an eure Vereinskollegen weiter. Je mehr Teilnehmer, desto besser.

Gemeinsam gestalten wir die Zukunft des Sports!





KINDERTURNEN IM BTV

Anzeige

KiSS

Das Ergänzungsangebot in KiSS-Vereinen bietet einen optimalen Einstieg in die Welt des Sports, denn getreu dem Motto „Früh beginnen, spät spezialisieren“ erhalten die Kinder in der KiSS früh eine umfassende sportliche Grundlagenausbildung, ohne dass sie sich für eine spezielle Sportart entscheiden müssen.



Kinderturn-Club

Vereine im Kinderturn-Club bekommen regelmäßig tolle Unterlagen mit Ideen und Anregungen für ihre Kinderturnstunden, Spieltipps, Bastelvorlagen, Musik und viele weitere Materialien zur Verfügung gestellt.



Vereinsentwicklung

Kinderturnabzeichen „Löwenstark“

Beim Kinderturnabzeichen „Löwenstark“ wird in verschiedenen Übungen die motorische Grundlagenausbildung der Kinder geschult und eine ganzheitliche, pädagogisch wertvolle Bewegungserfahrung geboten.



Vereinsentwicklung

KNAXIADE

Die KNAXIADE ist ein Gemeinschaftsprojekt der Kindergärten und Grundschulen mit den Sparkassen und dem BTV, in dem die Kinder in kleinen Wettbewerben ihr turnerisches Können unter Beweis stellen.



Abzeichen

Offensive Kinderturnen

Jedes Jahr am 2. Novemberwochenende veranstalten Vereine in ganz Deutschland den Tag des Kinderturnens, der ganz den Kindern gehört. Ein Teilprojekt der Offensive ist die „Regionalliga Inklusion“, das auf die hohe Bedeutung der Teilhabe von Kindern mit Behinderung am Sport hinweist.



Abzeichen

ÜL C / ÜL B im Kinderturnen

In der Ausbildung zum ÜL C Kinderturnen vermitteln fachkundige Referenten des BTV die Grundlagen, auf die es beim Kinderturnen ankommt. Der ÜL B befasst sich mit Prävention und Gesundheitsförderung im Kinderturnen.



Event



Ausbildung

Für nähere Informationen besucht uns auf btv-turnen.de/kinderturnen

Fachbetreuung Kinderturnen

Sigrid Wiedenhofer

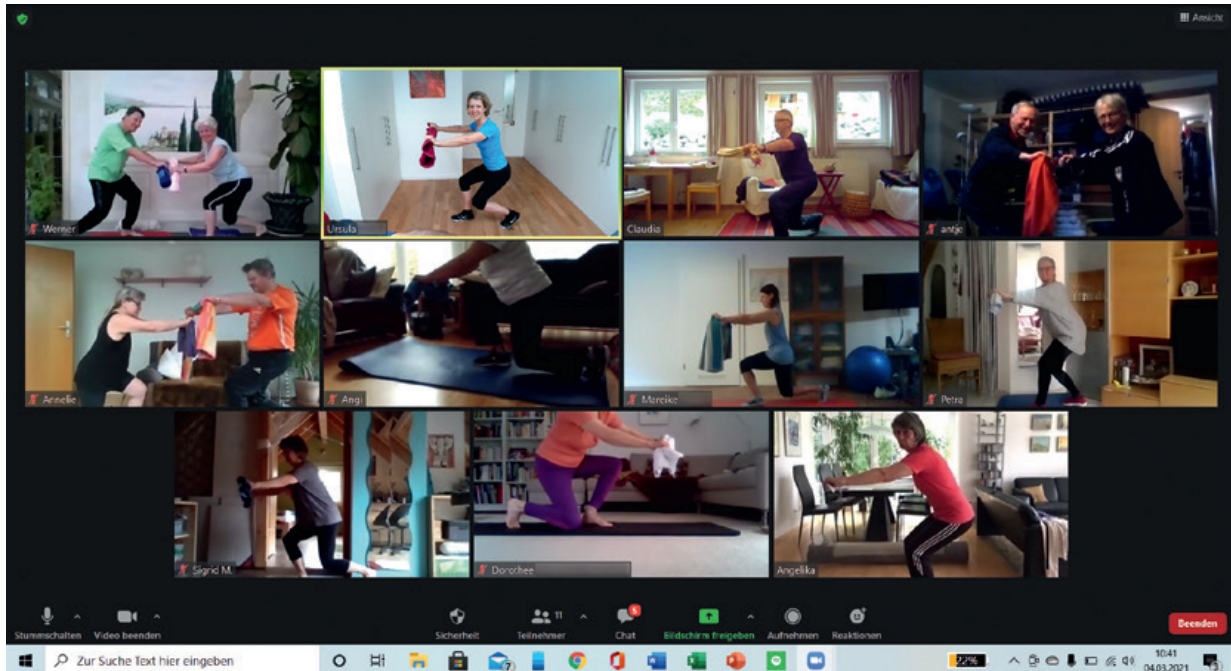
☎ 089 15 702 -286

✉ sigrid.wiedenhofer@btv-turnen.de



BTV 
 BAYERISCHER TURNVERBAND
 KINDERTURNEN

Trotz Lockdown: Senioren sind aktiv zu Hause



Wie man auch die „ältere Generation“ im Wohnzimmer fit hält!

Die Pandemie ist besonders für ältere Menschen eine enorme Belastung. Auch wenn zunehmend mehr Menschen in Bayern 60 plus bereits geimpft sind und es hoffentlich immer mehr werden, werden uns der Lockdown und die Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz vor Ansteckung noch einige Zeit begleiten.

Viele Senioren bleiben daher seit Monaten lieber zu Hause. Der Pilates-Kurs im Turnverein findet nicht mehr in Präsenz statt, den Einkauf besorgt der Enkel und der Spaziergang zum Café, wo eigentlich das wöchentliche Kaffeekränzchen stattfindet, entfällt ebenso. Das Leben ist seit Monaten langweilig, einsam, bewegungsarm und für viele sehr deprimierend.

Doch gerade Bewegung und etwas Fitnesstraining würden hier Abhilfe schaffen. Zwar lässt sich Bewegung auch zu Hause in den Alltag einbauen. Es spricht auch alles dafür, weiter wie bislang spazieren zu gehen. Einige probieren es auch mit Angeboten aus dem Fernsehen und Internet aus. Es fehlt jedoch die persönliche Ansprache und dann oft die Motivation.

Und so können diese Formen der Bewegung die vom Profi angeleitete Sportstunde nicht ersetzen. Und Sport

mit Gleichgesinnten im Verein fördert neben Körper und Geist auch die Geselligkeit. Man bleibt in Kontakt und beugt der Einsamkeit vor. Aktivitäten im Verein sorgen für Abwechslung. Deshalb bieten viele Vereine seit Wochen und Monaten Online-Trainings für ihre Mitglieder an.

Dass das auch die Senioren begeistert, zeigt Ursula Bauer in ihrem Verein SC Gröbenzell. Uschi bietet seit geraumer Zeit jeden Donnerstagvormittag einen Online-Ersatz und ihre Senioren sind überglücklich.

Probleme mit der Technik gab es nicht: Uschi hat ihren Teilnehmern vorab per E-Mail einen Link zugeschickt, den diese lediglich anklicken müssen und schon geht es los. Vor der Pandemie trainierten die Senioren, oder wie die Übungsleiterin Bauer sagt, „die Best-Ager“, donnerstagvormittags in der Wildmooshalle I. Jetzt läuft es über die Video-Plattform Zoom. Der größte Teil ihrer Gruppe nutzt dieses Angebot, freut sich Bauer. Bis zu 40 Frauen und Männer zwischen 55 und 75 Jahren, so mancher Teilnehmer ist auch noch älter, waren es in der Regel, die in die Halle kamen. Über 30 davon turnen jetzt online. In der Halle wurde zwei Mal 45 Minuten lang geturnt, online sind es einmal in der Woche am Donnerstagvormittag 60 Minuten.

Einzigste Voraussetzung, außer einen Computer zu besitzen, ist eine Gymnastikmatte. Weitere Geräte hat Ursula Bauer durch Alltagsmaterialien ersetzt. Statt Hanteln werden gefüllte Wasserflaschen genutzt oder die eingerollte Gymnastikmatte ersetzt die Balance-Pads, sodass auch zu Hause mit Hilfe des Wackeleffekts das Gleichgewicht

trainiert werden kann. Das Handtuch wird zum Trainingsgerät statt Gummibändern und kann im Anschluss gleich die Schweißtropfen abtrocknen.

Auch das Training mit Putztüchern kommt gut an, denn neben dem Fitnesszuwachs ist auch gleich noch der Boden im Wohnzimmer gereinigt.

Unter den geschulten Augen von einer Übungsleiterin wie Uschi Bauer zu trainieren, ist immer sinnvoll. Sie weiß, wie sich bestimmte Muskelgruppen gezielt stärken lassen und was im fortgeschrittenen Alter ratsam ist. Zudem haben die Teilnehmer wenigstens etwas das Gefühl, den Kontakt zur Gruppe nicht zu verlieren. Und nach getaner Arbeit bleiben manchmal auch noch 5-10 Minuten für einen kleinen Ratsch in der Videokonferenz. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl auch in der Pandemiezeit und verhindert eventuell den ein oder anderen Vereinsaustritt, der langsam bei vielen Vereinen erhebliche Ausmaße angenommen hat.

Der SC Gröbenzell bietet den Senioren leichtes Kraft- und Gleichgewichtstraining, die Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule und der dazugehörigen Muskulatur, die Mobilisierung der Gelenke, Sturzprophylaxe und das Training der Koordination.

Das Angebot dient allerdings nicht nur der Prävention, sondern auch dem Ausgleich für andere Sportarten, in denen Gelenke und Muskeln einseitig belastet werden, wie zum Beispiel beim Tennis.

Viele Senioren – sowohl Teilnehmer in den Vereinen als auch viele Senioren-Übungsleiter in den Gauen und Bezirken waren zunächst skeptisch, ob die technische Umsetzung mit PC, Laptop, Tablet, Internet, WLAN usw. klappt. Aber die Not macht kreativ und fordert zu Neuem heraus. Deshalb heißt es sowohl für die Seniorenturner in den Vereinen als auch bei den Senioren-Übungsleiterfortbildungen:

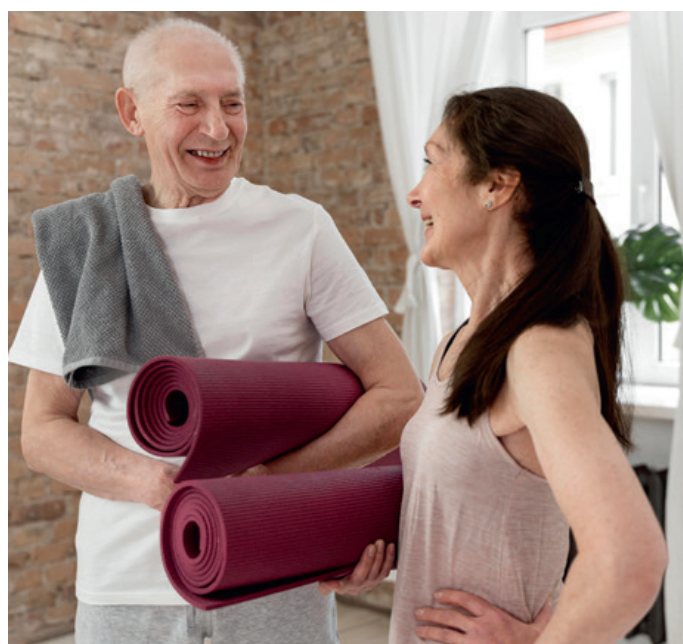
„YES we can – auch ONLINE“ - Wichtig ist: Mach mit, bleib fit!“

Und sollte es an einem Trainingstag live doch nicht klapfen – so bietet der BTV mit seinen Youtube-Videos aus der Aktion #stayhome aber #stayfit Home Workouts, die man jederzeit prima zuhause durchführen kann.

Andrea Remuta

Zu finden sind die Videos unter:

WEB youtube.com/turnenbayern



Trendsport Sport Stacking



Was ist Sport Stacking?

Sport Stacking ist ein Trendsport, bei dem es darum geht, zwölf (bzw. neun) Plastikbecher möglichst schnell in festgelegte Formationen zu stapeln und wieder abzubauen. Es werden 3er-, 6er- und 10er-Pyramiden gebaut. Es gibt drei Einzeldisziplinen sowie Doppel und Staffel (vier Personen). Die Spieler stoppen ihre Zeiten selbst mit einer speziellen „2-Hand-Stoppuhr“. Es wird dabei um tausendstel Sekunden gekämpft.

Herkunft und Geschichte

Sport Stacking entstand in den 1980er Jahren in den USA durch einen Betreuer von Schulkindern. Bekannt wurde es in den 1990ern durch einen Auftritt in der Tonight Show.

Seit 2001 gibt es die WSSA (World Sport Stacking Association) mit Reglement und Meisterschaften. Zugleich wurde die Firma Speedstacks gegründet, deren Material das einzig zugelassene bei WSSA-Turnieren ist. 2004 brachte eine Lehrerin in Hessen von ihrem Auslandsaufenthalt die speziellen Becher mit nach Deutschland. 2006 wurde eine deutsche Firma gegründet, die eigene Becher entwickelte und vermarktete: FlashCups. Außerdem wurde eine Organisation gegründet, die offener ist als die WSSA, die ISSF (International Sport Stacking

Foundation), und nicht nur eine Marke an Bechern bei ihren Turnieren zulässt.

2012 und 2016 fand die WM in Deutschland statt, zuletzt im bayerischen Speichersdorf (bei Bayreuth).

Positive Effekte

Wenn man sich den Sport anschaut, so wird zunächst deutlich: Es geht um Hand-Auge-Koordination, Reaktionsfähigkeit und Geschwindigkeit.

Durch die Bewegungen über die Körpermitte hinweg und das beidhändige Agieren werden allerdings weitere Bereiche trainiert: Der Corpus Callosum (der Gehirnbalken, der beide Hälften des Gehirns verbindet) wird trainiert und beide Hirnhälften besser vernetzt. Dies unterstützt das Lernen und die Gedächtnisfähigkeit sowie Lese- und Rechenfertigkeiten. Sport Stacking ist also auch Gehirntraining.

Kindern braucht man diese Theorien nicht als Argumente zu liefern, um sie zum Stacken zu bringen. Man erreicht sehr schnell erste Erfolge und macht große Fortschritte. Speziell auch für Kinder mit AD(H)S ist der Sport eine Hilfe. Oft können sich die Kinder dabei sehr gut über einen relativ langen Zeitraum konzentrieren und viel davon profitieren. Auch bei LRS wird Sport Stacking als Lernhilfe eingesetzt. Für Autisten ist der Sport ebenfalls ideal. Sie können ihre Sonderbegabung dabei einsetzen, da die



Aufgaben sehr strukturiert sind.

Es gibt fast keine Altersgrenze für den Sport. Bei deutschen Meisterschaften sind die jüngsten Teilnehmer noch nicht in der Schule und die Ältesten über 80.

Jeder kann Erfolge erzielen, da in Altersklassen gewertet wird. Die schnellsten Stapler sind Kinder/Jugendliche bis zum Erwachsenenalter, dann wird man wieder langsamer. Erwachsene dürfen immer mit ihren Kindern (auch mit volljährigen) im Doppel als Eltern-Kind-Doppel antreten. So sind in Deutschland auch sehr viele Erwachsene in den Sport involviert.

Menschen mit Behinderungen sind voll in die Turniere integriert. Die 'Special Stacker' sind in der Gemeinschaft anerkannt und werden von allen respektiert. Für Menschen mit Behinderung kann Sport Stacking auch als Therapie eingesetzt werden (Ergotherapie, Schlaganfall).

Wettbewerbe

Es gibt trotz der „Einschränkung“ auf die 5 Disziplinen 3-3-3, 3-6-3, Cycle im Einzel, Doppel und Staffel sehr unterschiedliche Wettbewerbe.

WSSA Turniere

Hier gibt es Meisterschaften bis zur Weltmeisterschaft. Bei offiziellen Turnieren können in den Finals Weltrekorde aufgestellt werden.

Bei diesen Wettbewerben gibt es eine Vorrunde, die über die Zulassung zu den Altersklassen-Finals und die Startreihenfolge in den Finals entscheidet. Für alle Disziplinen gilt: Man hat am Schiedsrichter-Tisch zwei „Warmups“, die nicht gezählt werden und anschließend drei Versuche, wobei nur die beste Zeit zählt.

Nach der Vorrunde finden die Finals in Altersklassen statt (bei Kindern und Jugendlichen Zwei-Jahres-Abstände, bei Erwachsenen 10-Jahres-Intervalle). Die Special Stacker (Menschen mit Behinderung) haben ihr eigenes Finale. Die Disziplinen werden dann getrennt nacheinander durchgeführt, der Langsamste der Vorrunde startet

und der Schnellste ist als Letzter an der Reihe. Die Versuche werden von zwei Schiedsrichtern bewertet und per Kamera aufgezeichnet, um evtl. per Video die Korrektheit des Versuchs zu überprüfen und für die Anerkennung von Rekorden (Rekorde werden erst nach Videokontrolle in der WSSA Zentrale in den USA anerkannt).

Bei WSSA Turnieren darf nur Material der Marke Speedstacks verwendet werden (Becher, Matte, Timer, Display).

ISSF Turniere

Im Unterschied dazu dürfen bei Turnieren der ISSF alle gebräuchlichen Stapelbecher verwendet werden. Es werden die gleichen Disziplinen nach den gleichen Regeln durchgeführt wie bei der WSSA.

Bei den ISSF Turnieren wird die Einzel-Vorrunde in direkten Duellen ausgerichtet. Es gibt mehrere Runden, die Gegner werden nach dem Schweizer System zugeteilt, so dass sich gegen Ende immer nahezu gleich starke Stacker einander gegenüberstehen. Das Finale findet hier nicht in Altersklassen statt, sondern in Leistungsklassen.

Bei der ISSF gibt es eine Europameisterschaft (European Open), aber (noch) keine Weltmeisterschaft. In Deutschland findet auch eine Schulmeisterschaft statt, bei der Schulmannschaften mit vier bis sechs Stackern starten.

Schulwettbewerbe

Außer der deutschen Schulmeisterschaft gibt es Schulamtsmeisterschaften. Dabei treten Schulmannschaften im direkten Vergleich gegeneinander an. Es wird nach einem Punktesystem gewertet. Auch hier werden die bekannten Disziplinen eingesetzt. In Hessen gibt es mittlerweile Bestrebungen, Sport Stacking in die 'Jugend trainiert für Olympia und Paralympics' Wettbewerbe (bis zur Landesebene) aufzunehmen. Dies soll anfangersfreundlich mit den bekannten Disziplinen 3-3-3 und 3-6-3 geschehen.

Team Wettkämpfe

Es gibt regional auch eine Stacking Liga, in der Mannschaften à vier bis sechs Personen nach einer Punktwertung in den Einzeln, Doppeln und Staffeln gegeneinander antreten.

Das Format kann auch für Turniere (z. B. Landesturnfest) eingesetzt werden.

Mit einem ähnlichen Format wurden auch bereits Anfängerturniere im Rahmen der Stuttgarter Spielemesse veranstaltet.

Shows

Man kann außer den Wettbewerben auf Geschwindigkeit in den bekannten Disziplinen auch Choreografien mit den Bechern erstellen. Diese Sequenzen mit entsprechender Musik eignen sich dazu den Sport zu zeigen, und können auch im Training als Abwechslung zu den „normalen“ Geschwindigkeitsdisziplinen eingesetzt werden.

Die Aufführungen eignen sich dann, um z.B. anschließend einen Show-Wettkampf mit Elimination („Stack Out“: der jeweils Langsamste scheidet aus) aufzuführen.

Sport Stacking im BTV

Im BTV gab es bereits seit 2015 (Turnfest Burghausen) immer wieder Mitmachaktionen, die großen Anklang fanden, aber es kam nie zu einem „echten“ Durchbruch. Doch 2016 wurde Sport Stacking endlich als offizielle Sportart in den BLSV aufgenommen und dort dem BTV zugeordnet.

2018 wurde der TV Trennfurt/Norbert Abb aktiv, um den Sport zu promoten. Beim Trendsporttag in Oberhaching, beim TUJU Treffen und beim Kinderturnfest fanden Mitmachstände großen Anklang. Beim Kinderturnfest 2018 in Aichach gab es zusätzlich Showvorführungen im Festzelt, unter anderem während der Abschlussveranstaltung.

Den größten Erfolg hatte der Sport im BTV aber bisher beim Landesturnfest in Schweinfurt 2019. Es wurden Showauftritte, ein Mitmachstand und ein Wettkampf unter der Leitung von Norbert Abb geplant und durchgeführt. Bereits in der Vorbereitung gab es Anstrengungen, möglichst viele Sport-Gruppen neu für den Sport (und den Anfänger-Wettbewerb) zu motivieren. Die Aktionen fanden Anklang, aber es gab für den Wettbewerb nur Anmeldungen des Organisators, sowie einer Mannschaft aus Hessen (SST Butzbach) und aus Stuttgart (TV 89 Zuffenhausen). Der Wettbewerb fand an sehr zentraler Stelle statt und bekam große Beachtung. Die Shows auf dem Marktplatz liefen prima und der Mitmachstand mit Publikumswettbewerb war praktisch immer umlagert.

Alles in Allem war das Landesturnfest eine super Promotionsaktion für den Sport, brachte jedoch leider keinen weiteren Erfolg im Sinne, dass sich neue Gruppen gebildet hätten.

Für die Kinderturnolympiade in Friedberg im Juli 2020 war Stacking als eine Disziplin für den KTO Cup vorgesehen und auch wieder ein Mitmachstand geplant. Leider musste diese Veranstaltung ja abgesagt werden.



Fortbildungen

Es werden weiter Fortbildungen für Sport Stacking angeboten:

- Am 7./8. Juli gibt es ein Online Angebot mit 4 (2x2) UE abends.
- Am 27.11.2021 gibt es eine Tages-Fortbildung (8 UE) in Trennfurt, sofern eine Präsenzveranstaltung dann wieder möglich ist.

Multiplikator gesucht

Für den Bereich südliches Bayern wird immer noch ein Multiplikator gesucht. Der Bereich um München wäre sicher interessant.

Der Sport ist gerade auch in der aktuellen Zeit ein idealer Zweitsport zum Training von Koordination und Reaktion für fast alle Sportarten und um fit im Kopf bleiben zu bleiben. Man braucht nur ein Becherset und kann loslegen.

Bereits im April letzten Jahres gab es bei der Aktion #stayhome aber #stayfit sechs Videos mit ausführlichen Erklärungen. Dort kann man sich auch immer noch anschauen wie einfach man in diesen Sport einsteigen kann.

Norbert Abb

Lehrgangstipp:

Sport Stacking Online am 07.07.2021

Meldeschluss: 04.07.2021

Anmeldung unter:

WEB btv-turnen.de/qualifizierung



Deine Marke für Gesundheit und Fitness

NEU: www.togu.de/club

Anzeige



Gesund trainieren für mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Jacaranda®

NEU!



Jacaranda® CD



TOGU® Jumper®



Aero-Step® Pro



Balanza® Ballstep®



Redondo® Ball



Actiball® Relax
Größe: S, M, L

NEU!



TOGU GmbH

Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien • Bachham • Fon: +49 (0) 80 51 | 90 38 - 0 • www.togu.de • e-mail: info@togu.de

www.togu.de

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

Turn10® - Turnen auch daheim



Seit mehreren Monaten müssen wir nun auf das Training in der Turnhalle verzichten. Viele Turngruppen und Vereine sind online aktiv geworden und bieten ihren Turner*innen vor allem Grundagentraining von zuhause aus an.

Jetzt im Frühjahr versuchen viele unserer Turner*innen wieder vermehrt, allein oder hoffentlich bald wieder in Gruppen draußen zu trainieren.

Nach der langen Trainingspause ist es wichtig, nicht gleich wieder mit hohen Erwartungen an sich selbst oder im Hinblick auf anspruchsvolle Wettkämpfe zu trainieren. Trotzdem ist spürbar, dass viele Turner*innen gerne wieder Elemente turnen, Übungen zusammenstellen und diese präsentieren wollen.

Das Programm Turn10® ist ideal für den (Wieder)einstieg geeignet, da es leicht verständlich ist und jede*r Turner*in Übungen entsprechend dem eigenen Können zusammenstellen kann. Es lässt sich in jeder Umgebung – also auch zuhause, im Garten oder auf dem Sportplatz umsetzen.

Bei Turn10® gibt es für jedes Gerät einen Elementkatalog, aus dem sich die Turner*innen die Elemente, die sie sicher beherrschen, auswählen und zu einer Übung kombinieren können.

Elementkataloge	
Elementkatalog BODEN	
Basisstufe + Schule	Oberstufe
Rolle vorwärts oder Sprungrolle	Radschende (Rundst)
Beidbeinige Rolle rückwärts	Handstütz-Überschlag vorwärts oder Fines Rad
Roll oder einbeiniges Rad	Flack-Flack
Handstand (auch Fuchsig) oder Handstand mit mind. 10 Drehung	Salto vorwärts oder Salto vorwärts mit 1/2 Drehung
Sprung mit 1/2 Drehung oder Kopfstand (2 sek.)	Salto rückwärts oder Salto rückwärts mit 1/2 Dr. (inkl. Twist)
Wechsel-/Nachhaltigkeit und Scherung bzw. Handstützflügel	Handstand mit mind. 1/2 Drehung oder Kraftstand (2 sek.)
Beidbeinige Standwaage (2 sek.) oder Schreit (2 sek.)	Standwaage (2 sek.) oder 2-beinige gymnastische Sprungserie
Radschende (Rundst)	Sprung mit mind. 1/2 Drehung oder mind. 1/2 Drehung auf einem Bein
Handstütz-Überschlag vorwärts oder Flack-Flack	Brugst (pass) v.w. oder n.w. oder Kopfstütz-Überschlag oder Rolle n.w. durch den Handstand (auch Fuchsig)
Salto vorwärts oder rückwärts	Salto mit 1/2 Drehung



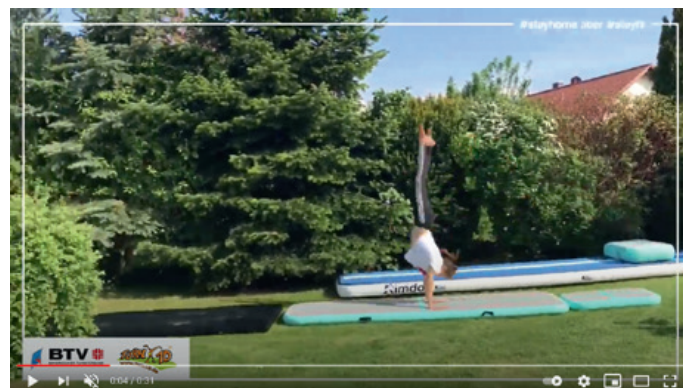
Auf Youtube sind Videos von allen Turn10®-Elementen zu finden, damit man sehen kann, wie ein Element aussehen soll.



Mit diesen Unterlagen kann man in Videokonferenzen oder auch alleine daheim gut trainieren.

Turn10® Home Cup

Da noch nicht absehbar ist, wann wieder Turnwettkämpfe



fe im Breitensport stattfinden können, bietet der BTV diesen Frühling wiederum den Turn10® Home Cup an. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben und jeder kann mitmachen!

Jede*r interessierte Turner*in kann daheim eine Turn10®-Bodenübung einüben, diese filmen und das Video dem BTV einsenden. Die Übung wird von einem Kampfrichterteam bewertet und die Teilnehmenden erhalten eine Urkunde mit ihrer Wertung.



Beispiele von Übungen des letztjährigen Turn10® Home Cups sind ebenfalls auf Youtube zu finden.

Die Elementkataloge sowie das Reglement sind gratis auf der Homepage www.turn10.de herunterladbar. Dort gibt es auch Leitbilder, die zeigen, wie die Elemente aussehen sowie die Kriterien für die Anerkennung eines Elementes und seiner Optimalform.

Wettkampfpause nutzen – Online-Turn 10® Grundlizenz

Seit diesem Jahr ist es möglich, die Turn10® Grundlizenz in einem reinen Onlinelehrgang zu absolvieren.

Dieser Lehrgang ist folgendermaßen gegliedert: Die Teilnehmenden erhalten die Theorieinformation in einem einstündigen Video vermittelt. Dieses kann selbstständig zu einer beliebigen Zeit angeschaut werden.

Anschließend gibt es eine Videokonferenz mit einer Fragestunde zu diesem Video. Danach wird jedes Gerät in einem ca. 90minütigen Block thematisiert: Es werden die Elemente besprochen und gemeinsam Übungen bewertet. Jeder Block schließt mit der Prüfung des jeweiligen Gerätes ab. Für jedes Gerät wird außerdem ein Infovideo zu Verfügung gestellt, in dem die Elemente präsentiert werden. Dieses kann von den Teilnehmer*innen freiwillig im Vorfeld angeschaut werden. Es bietet vor allem für ungeübtere Teilnehmende eine Hilfestellung, weil dadurch der eigentliche Lehrgang sowie die Prüfung wesentlich entspannter wird.

Der Lehrgang wird mit einer Multiple Choice Theorieprüfung, bei der alle Unterlagen verwendet werden dürfen, abgeschlossen.

Die Videos zum Grundlagenmodul sowie zu den einzelnen Geräten werden in Kürze auch auf der Homepage www.turn10.de zur Verfügung stehen. Sie können helfen, in das Programm einzusteigen sowie das Wissen aufzufrischen. Denn wenn die nächsten Wettkämpfe stattfinden, wird für die meisten Kampfrichter der letzte Einsatz recht lange zurückliegen.

Das Angebot, die Grundlizenz jetzt online absolvieren zu können, obwohl gerade keine Wettkämpfe in Aussicht sind, schien uns sinnvoll, weil vielleicht einige (angehende) Trainer*innen jetzt freie Zeit haben, um sich mit dem Werten von Übungen auseinanderzusetzen.

Termine werden nach Bedarf angesetzt und sind in der BTV Lehrgangssuche zu finden.

Turn10®-Wettkämpfe werden sich gut für den Wiedereinstieg in den Wettkampfbetrieb eignen, da die Übungen individuell zusammengestellt werden können. Hoffen wir, dass es bald soweit sein wird – und dann werden wir alle Kampfrichter*innen brauchen können! Turn10® Kampfrichter kann man ab 14 Jahren werden, am Lehrgang kann man ab dem Jahr, in dem man 14 Jahre alt wird, teilnehmen.

Versuchen wir weiterhin, die trainingsfreie Zeit zu einer Zeit außergewöhnlichen Trainings umzugestalten!

Martina Rota

Anzeige

Freiraum macht Kinder stark



Etwas Neues ausprobieren, eigene Grenzen kennenlernen, Fantasie und Kreativität entwickeln – dafür brauchen Kinder Freiräume.
So wachsen sie zu starken Persönlichkeiten heran,
die später eher Nein zu Suchtmitteln sagen können.

Lassen Sie Kindern Freiräume!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu
kinderstarkmachen.de



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Natursport - eine Chance für viele Vereine. Nicht nur in der Pandemie!

Unzählig viele Menschen strömen seit Monaten in diesen Pandemiezeiten aus dem Stadtbereich in die Natur.

Vielfältige körperliche Aktivitäten im Freien sind aber seit jeher ein Element unserer Turn- und Sportvereine – nun rücken die Aktivitäten in der freien Natur deutlicher in den Fokus.

Jetzt im Frühling oder besonders auch im Herbst hat dabei das Wandern früher wie heute einen wichtigen Stellenwert. Aber nicht nur das Wandern! Natursport bezieht sich auf alle Angebote, bei denen die Naturerfahrung und Fitnessverbesserung im Rahmen unterschiedlicher Aktivitäten im Vordergrund stehen. Außerdem ist häufig auch der Gemeinschaftsaspekt von hoher Wichtigkeit. Natürlich können diese Fitnessangebote auch mit anderen Aktivitäten verbunden werden. Beispiele aus dem Natursport gibt es dazu im Vereinsrepertoire genügend: Wandern, Erlebniswandern, Nordic Walking, Orientierungslauf, Schnitzeljagden, oder die moderne Version davon: Geocaching, Geländelauf, Fahrradtreff, Klettern, Klettertouren, Parksport, Spieltreff, Nieder- und Hochseilgarten, Parkour, Slacklining, Skifahren, Skilanglauf, Schneeschuhwandern, Waldbaden, Adventure Race, Benutzung von Waldspielplätzen, Training an wieder entstehenden Wald-Trimmpfaden. Die Liste ist unendlich lang. Und viele dieser Aktivitäten können von unseren Turnvereinen für unsere Mitglieder initiiert werden und z.B. das fehlende Hallentraining ersetzen.

Oder einfach nur die wöchentliche Gymnastikstunde ins Freie verlegen oder Übungen an Geräten draußen an die Gegebenheiten der Natur anpassen: statt Schwebbalkenturnen auf einem (einzelnen) Baumstamm balancieren, Ruhebänke als Kästen/Minikästen nutzen, Treppenstufen wie eine Koordinationsleiter nutzen usw.

Oder: Wie habt ihr zum Beispiel mit eurer Gruppe den Lockdown im Winter verbracht? Habt ihr geschlafen oder mit Ideen zu Outdoor-Aktionen (natürlich Corona-konform nicht in der Gruppe) eure Sportfreund*innen angeregt, sich an der frischen Luft, in der Natur zu bewegen? Der ETSV Landshut 09 zum Beispiel hat einen Schneemann-Bau-Wettbewerb ausgelobt und der TSV Grafenau hat zu einer Wanderung im Familienkreis angeregt, bei der kleine Naturdinge eingesammelt werden sollten. Diese Naturdinge wurden anschließend in einem mit Wasser gefüllten Becher drapiert und nach dem Einfrieren als Eisblume im Freien aufgehängt. Alle Teilnehmer teilten mit einem Foto die entstandene Schönheit mit den anderen.

Solche im Gedächtnis verbleibende, vom Verein angeregte, dem Trend der Zeit folgende Aktionen sind die Basis unserer Vereinsentwicklungen in der Zukunft!



Jassi Käsbauer) Schneemann-Bau-Wettbewerb in Coronazeiten



TSV Grafenau Wettbewerb Gestaltung einer Eisblume nach einer Winterwanderung in Coronazeiten

Lehrgänge im Bereich Natursport

Im Turnbezirk Niederbayern findet am 15.05.21 der Tageslehrgang zur Lizenzverlängerung „GYMWELT Natursport - Waldbaden“ statt. Aufgezeigt werden Beispiele zum Waldbaden, einem in den vergangenen Jahren immer mehr zunehmenden, inzwischen von kommerziellen Anbietern besetzten Trend. Einem Trend, der 100 % zu unseren Vereinen, und da meine ich nicht nur die Gymnastikgruppen, passt. Keine Angst, ihr müsst dazu keine Badebekleidung und auch keine Badewanne mitbringen.

Tanja und Petra Schedlbauer vom ETSV Landshut 09 beim Bau eines Nistkastens



Ein Lizenzlehrgang am 12. und 13.06.21 im Turnbezirk Niederbayern informiert in 15 UE

Zum Thema Natursport, in Auszügen zu Erlebnisbereichen im Nationalpark Bayerischer Wald,

Parksport, Themenwanderung „auf den Spuren des Luchses (Wolfes)“, Wanderung mit Themenbezug Sport im Einklang mit Natur und Umwelt, Nordic Walking, Einsatz der Wanderstöcke im Gelände, Training von Ausdauer, Erste Hilfe im Gelände, Orientieren in unbekanntem Gelände, Gruppendynamik, Spiele im Gelände. Austausch von Erfahrungen im Park-/Natursport sind Inhalte. Haben ihr zu der Abstimmung zum „Bienensterben“ mit der Abgabe eurer Stimme beigetragen? Habt ihr zwischenzeitlich die Natur unterstützt?

Beim Lehrgang werdet ihr exemplarisch einen Nistkasten zusammenbauen. Ein Teilnehmer vom TV Prittriching e.V. schrieb vor kurzem, dass er 2019 so inspiriert war, dass er in der Zwischenzeit mit 20 selbst gebauten Nistkästen die Vogelwelt unterstützt. Stolz kann er auf diese Umsetzung sein und darauf, dass er derzeit alle untervermietet hat.

Bildnachweise:

Bild "Schneemann, Handstand" - Fotograf: Kerstin Schedlbauer, Abgebildet Jassi Käsbaier

Bild "Eisblume" - Fotograf: Heiko Ruthardt

Bild "Nistkastenbau" - Fotograf: Kerstin Schedlbauer

Der BTV unterstützt und fördert die Weiterentwicklung des Natursports.

Ansprechpartnerin ist Frau Ricarda Regler

✉ ricarda.regler@btv-turnen.de



GYMNASTIVAL

SAVE THE DATE

Gymnastival am 09. / 10.10.2021

btv-turnen.de/kongresse

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



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:

Carina Förg
Zentralredaktion und Satz
E-Mail: carina.foerg@btv-turnen.de

Satz:

STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Design und Layout:

STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Abo-Verwaltung:

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

Anzeigen-Verwaltung:

Bayerischer Turnverband e. V.
Anna Lierow, verantwortlich
anna.lierow@btv-turnen.de

Druck:

Gebr. Geiselberger GmbH (s.o.)
ISBN 0005/72341
Erscheinungsweise:
6 Mal im Jahr
(am 15. eines ungeraden Monats)

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. € 18,- 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 Veröffentli-

chung angenommene Originalbeiträge
gehen in den Besitz des BTV über. Alle
Rechte vorbehalten. Nachdruck oder
sonstige Verbreitung nur mit ausdrück-
licher Genehmigung und Quellenan-
gabe gestattet. Die mit Namen oder
Kürzel gezeichneten Artikel und Berichte
geben nicht unbedingt die Meinung des
Verbandes oder der Redaktion wieder.
Jede im Bereich eines gewerblichen
Unternehmens hergestellte und benützte
Kopie dient gewerblichen Zwecken
gem. § 54 (2) UrhG und verpflichtet zur
Gebührenerzahlung an die VG WORT,
Abteilung Wissenschaft, Goethestraße 49,
80336 München, von der die einzel-
nen Zahlungsmodalitäten zu erfragen
sind. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist
München.

Fachgebiete:

- Bewegungskünste, Show und Gestaltung
- Fitness und Aerobic
- Gerätturnen
- Gesundheits- und Präventionssport
- Gymnastik und Tanz/Rhythmische
Sportgymnastik
- Parkour
- Musik und Spielmannswesen

- Turnerjugendwettkämpfe
- Kinderturnen
- Orientierungslauf
- Rhönradturnen
- Rope Skipping
- Sportakrobatik
- Sport für Ältere / S-Klasse
- TeamGym
- Trampolinturnen
- Turnerische Mehrkämpfe
- Wandern, Natursport und weitere
„Outdoor“-Aktivitäten



Nächster Redaktionsschluss:
05. Juni 2021

DAS BAYERISCHE KINDERTURNABZEICHEN



Plant ihr bereits den Wiedereinstieg eures Vereins? Dann sichert euch heute schon das Kinderturnabzeichen Löwenstark!

Alle Informationen zu löwenSTARK:
loewenstark.btv-turnen.de



GERÄTTURN-KONGRESS

SAVE THE DATE

Gerätturnkongress am 11.09.2021 in Unterhaching

btv-turnen.de/kongresse