

2022 | 4

Special Senioren sport

Gesundheits- & Präventionssport im Verein

Kinder in Bewegung

Sportliche Highlights im Sommer



200 Jahre Sparkasse Regensburg

**Weil's schon immer um
viel mehr als Geld ging.**

- ⌘ Finanzpartner Nummer 1 in der Region
- ⌘ Verlässlicher Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb
- ⌘ Motor der einheimischen Wirtschaft
- ⌘ Förderer von Sport, Kunst und Kultur
- ⌘ Nachhaltiges Wirtschaften
- ⌘ Soziale und gesellschaftliche Verantwortung
- ⌘ Vertrauensvolle und individuelle Beratung
- ⌘ Weiterentwicklung und Innovation

**Die Zufriedenheit unserer Kunden ist
unser höchstes Gut. Wir sagen Danke
für 200 Jahre Vertrauen!**



Sparkasse
Regensburg

www.spk200.de

StartSchuss!

Bewegung – ein Leben lang!

Körperliche Aktivitäten haben positive Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität und das in jedem Alter – vom Kindesalter bis ins hohe Alter. Deshalb sehen wir uns als Bayerns Fitmacher und wollen die passenden Impulse für das richtige lebenslange Bewegen setzen.

Wir, als Bayerischer Turnverband, wollen viele Menschen in Bewegung bringen und sind durch unser vielfältiges Sportangebot dafür bestens geeignet. Gerade mit dem Gesundheits- und Präventionssport decken wir ein sehr weites und breites Feld des Angebots und der Teilnehmer*innen ab. Wichtig sind dafür natürlich gut geschulte Übungsleiter*innen und Trainer*innen, denn nur dadurch gibt es qualitativ hochwertig und damit auch attraktive Sportangebote in den Vereinen.

Die Angebotspalette entwickelt sich stetig weiter, was sicherlich auch mit der Konkurrenz der Fitnessstudios im Zusammenhang steht. Vereine sind also dazu aufgerufen, nicht nur Übungsleiter*innen auszubilden, diese sich weiterbilden zu lassen und durch eine angemessene Aufwandsentschädigung wert zu schätzen, sondern sich auch nach links und rechts umzuschauen, um vielleicht den Schritt in Richtung hauptamtlich Angestellte (in Kombination mit einer Vereinsführungsstelle) zu wagen. Diese können ergänzend Kurse in Nischen anbieten oder Angebote schaffen, wo der Verein keine Übungsleiter*innen zur Verfügung hat. Weiterdenken ist gefragt! Nur dann schaffen wir es gemeinsam, allen Zielgruppen sportpädagogisch sinn- und wertvolle Angebote anzubieten.

Wir leisten hierzu unseren Beitrag, indem wir stetig unsere Aus- und Weiterbildungsangebote erhöhen und damit Trends sowie demographische Veränderungen aufgreifen. Nutzt also unsere Kongresse im Herbst, erweitert euren Horizont, um die bereits vorhandene Vielfalt zu erfassen und seid stets neugierig und mutig, Neues auszuprobieren.

Eure
Christine Noe

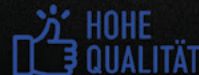


Dr. Christine Noe
Vizepräsidentin Breitensport



QUALITÄT UND PERFORMANCE

Bänfer Sportmanufaktur - Turngeräte für Leistungs- und Spitzensport made in germany seit 1984.
Wir stehen für Qualität und Sicherheit als einer der führenden Hersteller für Turngeräte, Turnmatten und Methodik-
geräte. **Der Verkauf erfolgt über unsere Fachhändler. Gerne nennen wir Ihnen einen Händler in Ihrer Nähe.**



Inhalt



Kinderturnfeste

16



Spotlight

46



AktivTipp

58

6

FITMACHERWISSEN

- Der Lohn der Anstrengung
- Bewegung vs. Ernährung - wer gewinnt?

12

VOR ORT

- Großbilder bei der Welt-Gymnaestrada 2023 in Amsterdam

14

CORONA SPEZIAL

- Covid 19: Return to Sport

16

KINDERTURNEN

- Bayerisches Kinderturnfest in Coburg mit über 300 Kids
- Emotionen zeigen - ein Teil des Kinderturnens
- Einsteiger-Lehrgang für Kinderturnen beim Turnverein Heilsbronn

22

BTV-STARS

- Deutsche Jugendmeisterschaft Gerätturnen weiblich
- Hitze, Qualen, Siege: Mega-Event beim OC München
- Sportliche Highlights im Juni und Juli auf einen Blick

28

QUALIFIZIERUNG

- Neue Trainer C Fitness und Gesundheit
- Lehrgänge Fitness, Gesundheits- und Präventionssport und Sport für Ältere

44

KÖNNERVEREIN

- Showteam Intoxication des ETSV 09 Landshut

46

SPOTLIGHT

- Angebotsvielfalt im Seniorensport
- Sturzprophylaxe
- ROLLATOR-FIT® - Rollator-Führerschein

50

EHRENSACHE

- 175 Jahre TSV Weißenhorn
- Turngau Coburg - Start in die nächste Legislaturperiode

56

FITMACHER

- Vereinsporträt - TSV Utting

58

AKTIVTIPP

- Hula-Hoop - statt Gartenspaß nun Trendsport

61

WAS MACHT EIGENTLICH... ?

- BTV-Freundekreistreffen im Mai 2022 in Gottmadingen

62

ANDERSMACHER

- Die Zeit ist reif für 4XF CrossTraining Kids

Der Lohn der Anstrengung



Sport und Bewegung tun dem Körper in weitaus größerem Maß gut als noch bis vor Kurzem angenommen: Muskeln setzen heilsame Signalstoffe frei, Knochen, Gelenke und Organe werden gekräftigt, Schäden am Erbgut repariert. Abwehrkraft, Gedächtnis und Lernvermögen nehmen zu.

Als die Menschen noch nicht zwischen Wissenschaft und Mythos unterschieden, als Erkenntnis und Wunderglaube noch eins waren, konnten sie noch träumen. Unter anderem suchten die Alchemisten des Mittelalters nach einem universalen Heilmittel, nach einer Arznei, mit der sich jede Krankheit besiegen und das Leben verlängern ließe. Vergebens. Das ersehnte „Panazee“, das All-Heilmittel, blieb eine Sehnsucht.

Denn die Welt scheint zu komplex für eine derart simple Lösung, die Körper der Menschen sind zu unterschiedlich, die Krankheiten zu vielfältig.

Und doch: Seit wenigen Jahren beginnen Wissenschaftler zu verstehen, dass es etwas gibt, was dem alchemistischen Wunschtraum erstaunlich nahekommt. Etwas, von dem eigentlich jeder Mensch weiß, dass es Leib und Seele guttut: Bewegung.

Sport macht fit, Sport macht munter. Das ist eine Alltagsweisheit. Inzwischen aber weisen Forscher in immer neuen Studien nach, dass Bewegung sogar ungeahnte Heilkräfte entfalten kann.

Ob Joggen, Badminton, Wandern oder Schwimmen: Körperliche Aktivität ist nicht weniger als die effektivste, verträglichste und vielseitigste Methode, den Tod hinauszuzögern- und neben einer ausgewogenen Ernährung das Wirkungsvollste, was wir für unsere Gesundheit tun können.

Bewegung ist mithin Heilmittel und Prophylaxe zugleich, eine natürliche Therapie, die jedem hilft.

Jahrhundertlang folgten Wissenschaftler dem entgegengesetzten Lehrsatz: Um gesund zu werden, müssen Menschen sich schonen. Ärzte verordneten Patienten bei vielen Krankheiten Bettruhe. Je schwerer das Leiden, desto länger die Erholung, hieß die Faustregel.

Das aber ist ein Irrglaube, den Sportmediziner, Bewegungsforscher und Psychologen seit einigen Jahren überzeugend widerlegen. Immer deutlicher wird zudem: Wer Sport treibt, verringert - statistisch gesehen - das Risiko, an einer Vielzahl von Leiden zu erkranken. Etwa an Diabetes oder Depressionen, an Herzproblemen oder sogar an Krebs.

Die Forscher erkennen immer präziser, welche Prozesse ablaufen, wenn sich unser Körper in Gang setzt. Sie ordnen die positiven Folgen von sportlicher Betätigung vier Sphären des menschlichen Organismus zu:

- **Anatomie:** Knochen und Gelenke, Organe und Gewebe werden gekräftigt;

- **Physiologie:** Körperzellen, die etwa bei der Abwehr von Infekten oder der Verdauungstätigkeit helfen, werden durch Sport angeregt, schneller und effizienter zu funktionieren;
- **Erbgut:** Bewegung führt zur Reparatur von Veränderungen am Erbmolekül DNS;
- **Psyche:** Sport fördert unser Gedächtnis und Lernvermögen und steigert die Lebensfreude.

Leibesübungen, so die Experten, sind also die Basis unserer Gesundheit.

Und durch nichts zu ersetzen.

I. ANATOMIE

Warum regelmäßige Körperertüchtigung auch unsere inneren Organe stärkt

Ganz gleich, welche Effekte Sport bei uns bewirkt: Stets sind es die Muskeln, die diese Folgen auslösen. Denn die faserigen Gewebe, so wissen Forscher seit wenigen Jahren, treiben uns nicht nur mechanisch voran, sind nicht bloß schlichte Motoren. Vielmehr bilden sie ein Organsystem, das Botschaften entsendet - und so unseren Körper zwingt, sich zu stärken, zu erneuern oder zu kurieren [...].

Denn sobald Muskelfasern in Bewegung geraten, schicken sie Tausende Eiweißstoffe aus, die anderen Organen, Geweben und Zellen Befehle übermitteln. So fordern die Muskeln den ganzen Körper heraus - und treiben ihn dazu, sich permanent zu erneuern.

Das betrifft bereits die Anatomie, die Architektur des Körpers. Jede Bewegung stimuliert zunächst die Muskeln selbst, sich zu verändern, denn überschüssiges Fett wird verbraucht. Durch Training werden Muskelfasern unter dem Einfluss ihrer eigenen Botenstoffe immer größer und stärker - mithin verwandelt sich die Gestalt des gesamten Bewegungsapparates.

Zudem wirken die Muskeln über die Sehnen auf die Knochen ein. Dies stabilisiert die Stützen des Körpers, macht sie massig genug, um nicht allzu leicht zu zerbersten. Denn wie die Muskulatur werden auch die Knochen aus Zellen gebildet - und die repariert und erneuert der Körper, sobald sie belastet werden.

Sport bewirkt darüber hinaus, dass schützende Polster in den Gelenken erhalten bleiben. Zugleich sorgt das Spiel der Muskeln dafür, jenes Gewebe zu stärken, das die Gelenke umhüllt. Und schließlich wirken die bei jeder Bewegung ausgeschütteten Botenstoffe wie Balsam: Sie stoßen einen Prozess an, der Schmerzen in Gelenken und rheumatische Entzündungen lindert.

Mit ihrer Hilfe ließe sich der Einsatz von so manchem künstlichen Knie- oder Hüftgelenk vermeiden. Entschei-

dend dafür ist die Lebensmitte: Wer sich etwa vom 40. Lebensjahr an nicht schont, sondern weiterhin sportlich bleibt, beugt solchen Eingriffen im Alter vor, wie Studien zeigen.

II. PHYSIOLOGIE

Welche Wirkung Sport sogar auf winzige Zellen in unserem Körper hat

Wissenschaftler haben auch erforscht, wie die Botenstoffe der Muskeln die Abläufe und Prozesse in den Zellen unseres Körpers beeinflussen. Unter anderem haben sie herausgefunden, dass Laufen und Schwimmen, Klettern und Sprinten etwa Drüsenzellen anregt. Deshalb fördert Bewegung bei Frauen in den Wechseljahren offenbar das Zusammenspiel der Geschlechtshormone - darauf deuten jedenfalls Befunde hin. Bei Männern wirkt sportliche Übung nachweislich gegen Impotenz.

Vor allem aber regt jeder Mensch, der sich regelmäßig körperlich anstrengt, die Bildung bestimmter weißer Blutkörperchen des Immunsystems an.

Beständig zirkulieren diese Blutzellen in den Adern und wehren gefährliche Eindringlinge und Fremdstoffe ab. Gewöhnlich vermindert sich die Zahl der Zellen über die Jahre - regelmäßiger Sport aber vermag das allmähliche Nachlassen der Körperabwehr langfristig zu hemmen.

Bereits 90 Minuten lockeres Joggen oder Radeln pro Woche reichen, um eine positive Wirkung zu erzielen

Ebenso animieren Leibesübungen bestimmte Zellen im Darm: Unter dem Einfluss der Signalstoffe bauen diese Zellen überschüssigen Zucker sowie Fett schneller ab - sportlich aktive Menschen erkranken daher seltener an Diabetes und leiden seltener an Übergewicht. Auch werden bestimmte Substanzen, deren zerstörerische Kraft Wucherungen wachsen lässt, rascher ausgeschieden, sodass sie keinen Schaden anrichten können.

Dies ist vermutlich auch die Erklärung für eine der wohl positivsten Nebenwirkungen von regelmäßiger sportlicher Betätigung: Sie halbiert unser Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Überdies mildert gezielte körperliche Aktivität das Erschöpfungssyndrom, das Krebspatienten häufig während und nach den herkömmlichen Therapien mit Strahlen oder Medikamenten erfährt.

Auf der Grundlage solcher Befunde empfehlen Krebsmediziner in vielen Fällen ihren Patienten, sich regelmäßig zu bewegen - ein Paradigmenwechsel: Denn noch vor wenigen Jahren rieten Onkologen allen Erkrankten, sich so weit wie möglich zu schonen.

Auch nach einem Herzinfarkt sollen viele Patienten nun binnen weniger Tage wieder gehen oder laufen. Denn im Herzmuskel sorgt Bewegung dafür, dass die winzigen

Zellen der Blutgefäße optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Sind einzelne Adern am Herzen verstopft, regt Aktivität den Körper dazu an, die Engstellen mit neuen Blutgefäßen zu überbrücken. Der Organismus legt gleichsam natürliche Bypässe.

Wer bereits an einem schwachen Herzen leidet und sich dennoch bewegt, vermindert die Wahrscheinlichkeit, dass die Blutpumpe gänzlich versagt, um 20 Prozent. Wer gesund ist und regelmäßig trainiert, senkt das Risiko einer Herzerkrankung um mehr als ein Drittel.

Mehr Sport könnte demnach viele Leben retten - schließlich sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems die häufigste Todesursache in Deutschland.

III. ERBGUT

Wie wir durch Joggen, Schwimmen oder Fußballspielen unsere DNS selber reparieren können

Inzwischen gehen manche Experten sogar davon aus, dass sportliche Aktivität selbst in die DNS hineinwirkt, in der unser Erbgut gespeichert ist - und so jene Baupläne beeinflusst, in denen die Merkmale unseres Körpers festgeschrieben sind.

Schon nach 20 Minuten körperlicher Anstrengung setzt ein Prozess am Erbmolekül ein, der einem medizinischen Wunschtraum nahekommmt: einer Reparatur des Erbguts. Denn durch Sport verschwinden winzige chemische Blockaden, die etwa als Folge von Stress entstehen, sich im Laufe des Lebens auf der DNS ansammeln und mehr und mehr den Zugang zu nützlichen Informationen im Erbgut versperren.

Noch wissen Forscher nicht viel über diesen Prozess. Doch womöglich, so hoffen manche, werden sich in Zukunft bestimmte Bewegungsübungen derart optimieren lassen, dass sich Barrieren an der DNS besonders effizient zersetzen.

IV. PSYCHE

Wodurch körperliche Aktivität unsere Gefühle und Gedanken beeinflusst

Doch die biochemischen Boten der Muskeln wirken nicht nur auf die menschliche Physis: auf Erbgut und Immunsystem, Geschwulste, Verdauung und Knochendichte. Sondern auch auf den Geist. Denn wer Sport treibt, beflügelt geradezu die Kräfte seines Verstandes und stärkt seine Psyche.

Tatsächlich ist diese Erkenntnis keineswegs neu: Bereits im Altertum wussten Gelehrte, dass Leibesübung und Stimmung des Menschen miteinander zusammenhängen - auch wenn sich das berühmte Diktum „mens sana in corpore sano“ („ein gesunder Geist in einem gesunden

Körper“) des römischen Dichters Juvenal auf einen anderen Zusammenhang bezog.

Doch erst heute entdecken Forscher allmählich, dass Bewegung nicht weniger als eine Voraussetzung für psychische Gesundheit ist.

Kaum etwas fördert beispielsweise die geistige Entwicklung von Kindern so sehr wie körperliche Aktivität. Sie unterstützt die Reifung kognitiver Fähigkeiten wie etwa das Lösen mathematischer Gleichungen oder das Memorieren von Vokabeln optimal (siehe Seite 142). Eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung des Hessischen Kulturlinisteriums deutet gar daraufhin, dass Kinder ihre Fähigkeit zu rechnen und zu lesen verbessern, wenn sie durch gezielten Sport 15 Minuten am Tag ihren Gleichgewichtssinn trainieren.

Drei Wochen erzwungene Bettruhe setzen manchem Körper mehr zu als zwei Jahrzehnte des Alterns

Inzwischen ist erwiesen, dass unser Verstand ein Leben lang davon profitiert, wenn wir uns bewegen. Denn jede Aktivität löst in unserem Körper einen stärkeren Blutfluss aus - und je mehr von dem Lebenssaft etwa den Kopf durchströmt, desto mehr Sauerstoff und Signalstoffe transportiert er auch in jenes Organ, das uns denken und fühlen lässt: das Gehirn.

Die gesteigerte Blutversorgung bei körperlicher Herausforderung hilft, dass dieses komplizierte Geflecht aus 100 Milliarden Nervenzellen über Jahrzehnte besonders gut funktionstüchtig bleibt.

Neue Verknüpfungen reifen dann zwischen den Nervenzellen heran, es entstehen sogar vollkommen neue Zellen - was die geistigen Fähigkeiten erhält oder ausbaut. Selbst im höheren Alter, haben Forscher her ausgefunden, beleben Spaziergänge oder Wanderungen die Geisteskraft.

Deshalb stellen sich manche Wissenschaftler in zwischen so scheinbar kühne Fragen wie: Kann Bewegung verhindern, dass Hirnzellen wie bei einer Alzheimer-Erkrankung absterben? Bewahrt uns Sport davor, dass sich der Geist in Demenz verliert? Fördert Training an der frischen Luft kreatives oder analytisches Denken?

Inzwischen ist erwiesen, dass etwa Depressionen oder krankhafte Niedergeschlagenheit durch regelmäßige Bewegung ebenso wirksam kuriert werden können wie durch gängige Psychopharmaka und Gesprächstherapien. Und auch bei Trunksucht, quälenden Ängsten oder Zwangsvorstellungen erhöht ein moderates Training die Chancen auf Heilung.

Mittlerweile setzen Therapeuten von Seelenleiden bei ihren Patienten nicht mehr allein auf herkömmliche Methoden, sondern gehen zusätzlich mit ihnen spazieren, schicken sie aufs Ergometer oder organisieren Laufgruppen und Tanzkurse. Diese Experten wissen, dass die körperliche Ertüchtigung unmittelbar auf die biochemischen Vorgänge im Gehirn einwirken kann.

Unter anderem fließen bei körperlicher Aktivität Botenstoffe durch den Körper, die unsere Stimmung auf hellen oder wie ein Beruhigungsmittel wirken. Dies geschieht aber nicht nur während der eigentlichen Anstrengung: Auch dauerhaft vermögen Leibesübungen die Hormone in eine gesunde Balance zu bringen. So nimmt durch die Arbeit der Muskeln beispielsweise die Konzentration des Botenstoffs Serotonin im Nervennetz zu - eine entscheidende Wirkung von Antidepressiva.

Bei Patienten mit krankhaften Angststörungen zeigt sich ein weiterer Effekt. Sie erleben beim Sport körperliche Reaktionen, die sie sonst nur mit dem Gefühl der Panik verbinden: Herzrasen, Schwitzen, leichten Schwindel und schnelleres Atmen. Die Patienten lernen auf diese Weise: Solche Veränderungen sind völlig normal- und nicht zwangsläufig Signale der Angst.

Natürlich bedeutet das keineswegs: Je mehr Bewegung, desto besser.

Wie bei jedem Medikament kommt es auch bei körperlicher Aktivität auf die Dosis an. Denn Menschen können sich durchaus auch zu viel bewegen. Überambitionierte Sportler, die intensiv trainieren und etwa in Mehrfach-Marathons Hunderte Kilometer in einem Lauf zurücklegen, geraten eher in Gefahr, ihren Herzmuskel zu schädigen.

Bei derart extremer Belastung steigt außerdem das Risiko, dass sich Gelenke abnutzen, Bänder reißen, Gewebe entzünden.

Wo aber liegt dann das ideale Maß für Bewegung? Wann bewegt man sich zu wenig, wann zu viel?

Tatsächlich, so die Fachleute, muss man sich nur relativ wenig anstrengen, damit die sportliche Aktivität eine positive Wirkung im Körper entfaltet.

Es genügt bereits, regelmäßig und langfristig Körperenergie von 1000 Kilokalorien pro Woche durch Bewegung zu verbrauchen. Das ist nicht besonders viel - denn ein energischer Fußgänger verbrennt in einer Stunde bereits 330 Kilokalorien, ein schneller Radfahrer gar das Doppelte.

Das heilsame Pensum könnte also so aussehen: An fünf Tagen der Woche jeweils eine gute halbe Stunde zügig spazieren gehen. Oder: An drei Tagen jeweils 30 Minuten locker joggen oder radeln.

Dies ist ein Maß an Bewegung, das für die meisten erreichbar scheint. Und doch sind in Deutschland nicht mehr als 25 Prozent der Menschen derart aktiv.

Womöglich lässt sich der gleiche Effekt gar mit weit weniger Zeitaufwand erzielen. Zum Beispiel: durch insgesamt nur neun Minuten-Radfahren pro Woche - allerdings bei höchstem Tempo und verteilt auf viele kleine Trainingseinheiten.

Es mag unglaublich klingen, dass so wenig genügen soll. Aber die Wissenschaftler, die dieses „High Intensity

Training" seit wenigen Jahren erforschen, sehen darin eine ernstzunehmende Alternative. Denn sie fanden unter anderem Hinweise darauf, dass HIT [...] dem Körper auf Dauer dabei hilft, Zucker besser abzubauen und in Energie zu verwandeln.

Die Kernbotschaft der modernen Forschung aber lautet immer gleich: Hauptsache, wir bewegen uns überhaupt. Es sollte nie eine Stunde vergehen, in der wir nur in einer Haltung verharren. Denn *Homo sapiens* ist weder für den permanenten Extremsport noch für den dauerhaften Stillstand geschaffen - sondern zur vielfältigen Bewegung, maßvoll und häufig.

Bereits drei Wochen Bettruhe entkräften manchen Menschen mehr als zwei Jahrzehnte des Alterns. Solcher Schwund lässt sich nur durch Training ausgleichen. Schon wenn wir nur ein paar Tage lang still liegen, also unsere Muskeln kaum gefordert sind, geraten die Vorgänge in unserem Inneren nach und nach aus der Balance.

Dann vermindern sich die Botschaften der Muskulatur. Binnen Kurzem versiegt der Strom der Signalproteine aus dem Fasergewebe. Im Blut ballen sich Fette zusammen, Kristalle oder Salze lagern sich in Niere und Galle an. Sehnen, Bänder und Gelenke werden steifer, die Knochen brüchiger, das Herz langsamer. Die Muskeln schrumpfen, Leber, Herz und Lunge schrumpfen.

Kurz: Im menschlichen Körper herrscht ohne körperliche Aktivität ein desolater Zustand. Es scheint, als verlöre er gleichsam an Lebensenergie.

Denn Leben braucht Bewegung. Still steht nur der Tod.

Text: Bertram Weiß

Bertram Weiß, 29, ist Wissenschaftsjournalist in Hamburg. Physiologie-Kasten: Timo Brückner, Christa Roth. Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit sowie des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln.

Literaturempfehlung: Klaus-Michael Braumann, „Die Heilkraft der Bewegung“, Hugendubel. Umfassendes, leicht verständliches und kompetentes Werk zur Bewegungstherapie

Bewegung vs. Ernährung - wer gewinnt?



Sind Bewegung und Ernährung seit der Steinzeit schicksalhaft zum Wohle von Leistungsfähigkeit / Fitness und Gesundheit miteinander verbunden?

Schon zu Zeiten der Jäger und Sammler hieß es „Erst Bewegung, dann Ernährung“. Ohne einiges an Kilometern und Aktivität zurückzulegen, bekam vor Jahrtausenden niemand etwas hinter die Kiemen.

Die Verknüpfungen beider Themenbereiche sind im Rahmen des Gewichtsmanagement gleichermaßen wichtig, so auch im Leistungs- und Wettkampfsport. Und obwohl die Mehrheit der Bevölkerung sich dessen bewusst ist, werden beide in der modernen Gesellschaft zunehmend vernachlässigt.

Im Rahmen vielfältiger Gewichtsreduktionsprogramme stellt sich die Frage, was entscheidet über dick oder dünn – Sport oder die tägliche Ernährung?

Dazu folgende Studie:

Fatness leads to inactivity, but inactivity does not lead to fatness: a longitudinal study in children (1)

In dieser statistischen Studie betrachteten die Autoren 202 Kinder (davon 25 % übergewichtig) vom 7. bis zum 10. Lebensjahr. Dabei maßen sie die körperliche Aktivität mit Bewegungs-Messern, welche die Kinder an 7 Tagen pro Jahr trugen und den Körperfett-Anteil durch Röntgen-Absorptions-Messungen einmal pro Jahr bestimmten.

Bei den 7-Jährigen waren 10% mehr Körperfett mit einer jährlichen Reduktion der Bewegungszeit um vier Minuten verknüpft. **Je dicker die Kinder, desto weniger bewegten sie sich.**

So weit so gut, keine Überraschung. Aber: Kinder, die sich mit 7 Jahren mehr bewegten als andere Kinder waren statistisch gesehen im 10. Lebensjahr nicht signifikant schlanker als ihre Kameradinnen und Kameraden, die sich weniger bewegt hatten. **Mehr Bewegung ist kein Schutz vor Übergewicht.**

Übergewicht scheint also eine Ursache für weniger Bewegung zu sein, aber mehr Bewegung ist keine Ursache für weniger Übergewicht.

Ist also Ernährung der einzige Faktor beim Abnehmen?

Eine andere Studie betrachtete 399 übergewichtige Frauen nach der Menopause, die sich entweder einer Diät unterzogen, an einem Cardio-Fitness-Programm teilnahmen, beides taten, oder schlicht ihr normales Leben weiterführten:

Effect of diet and exercise, alone or combined, on weight and body composition in overweight-to-obese postmenopausal women (2)

Ergebnis: Die Frauen, die auf Diät waren, nahmen im Schnitt 8,5 Prozent ihres Körpergewichts nach 12 Monaten ab, die Aerobic-Gruppe nur etwa 2,4 Prozent und die Diät + Bewegungs-Gruppe konnte Ihre Erfolge ziemlich genau aufsummieren: 10,8 Prozent. Die Status-Quo-Gruppe nahm kaum signifikante 0,8 Prozent ab.

Auch hier zeigte sich, dass Ernährung einen höheren Stellenwert für das Körpergewicht darstellt, als die Bewegung. Bewegung bleibt trotzdem ein signifikanter Faktor: Beides hilft besser.

Und wie Sportmediziner kürzlich im British Journal of Sport Medicine zitierten: *It is time to bust the myth of physical inactivity and obesity: you cannot outrun a bad diet (3)*

Unter diesem Aspekt zeigte sich, dass Trainer*innen und Übungsleiter*innen heute mehr denn je neben einer fundierten Sportausbildung auch sehr gut über den Bereich Ernährung informiert sein sollten.

Neben dem richtigen Training im Gewichtsmanagement stellen sich die gesundheitsbewussten Sportler*innen immer mehr die Frage: „wann, was und wie soll ich essen?“ (siehe Kursleiterausbildung: Bewegung und Ernährung – Programm 2023).

Aber auch **leistungsorientierte Freizeit-, Leistungs- und Wettkampfsportler*innen** sollten an der passenden **Ernährung** interessiert sein.

Es gilt: Heutzutage ist Sportnahrung angesagt – Doping war gestern!

Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen, dass allein durch den Verzehr bestimmter Sportnahrung die körperliche Bestform um bis zu 15 Prozent verbessert werden kann. Zum Vergleich: Die Leistungssteigerung mit Epo liegt bei 7 Prozent. Die Gedächtnisleistung nimmt durch Sportnahrung sogar um 139 Prozent zu – ganz ohne Nebenwirkungen!

Auch zur Sportnahrung gibt es unter den vielen Sportler*innen mehr Fragezeichen als klare Handlungsanweisungen: Sportnahrung – vegane Ernährung, low Carb, Eiweißdrinks, Kohlenhydratloading? Viele Mythen ranken sich um die leistungssteigernde Ernährung. Aber was ist dran an diesen Ernährungsformen?

Grundsätzlich gilt: Ein Sportler ernährt sich immer dann richtig, wenn er den Nährstoffbedarf, den er für sein

Training braucht, adäquat abdeckt. Dies kann über verschiedene Lebensmittelkombinationen erreicht werden. Es gibt also nicht die eine Ernährung für den Leistungssportler*in. Viele verschiedene Sportarten sind, bezogen auf die Art der Belastung, den Trainingsumfang und die Trainingsintensität extrem unterschiedlich. Damit sind auch die Menge an Energie, die in einer Trainingseinheit umgesetzt wird, sowie der Anteil an Energieträgern, die verbraucht werden, d.h. Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett, divergierend. Neben einer mikronährstoffreichen Ernährung (= viel Vitamine, Mineralien) zur Erhaltung der Gesundheit, ist es die Aufgabe der Sporternährung, das richtige Brennstoffgemisch nachzuliefern, damit die Reserven wieder aufgefüllt werden und das Training effektiv wird.

Petra Walter

4xF - Ernährung im Fitness-Sport

LG-Nr.: 3072360
Termin: 30.09.22
Ort: Online
Meldeschluss: 25.09.22

Nur die Kombination aus Sport und zielgerichteter Ernährung bringt den optimalen Erfolg! Das Online-Seminar Ernährung im Fitness-Sport vermittelt Fachwissen über Nährstoffe und ihre Aufgaben. Sowohl Leistungs- als auch Freizeitsportler bekommen so eine konkrete Hilfestellung bei der Sporternährung – ob beim Muskelaufbau, Ausdauersport oder dem Erreichen von individuellen Trainingszielen.

Quellen:

- [1] Metcalf BS, Hosking J, Jeffery AN, Voss LD, Henley W, Wilkin TJ. Arch Dis Child. 2011 Oct;96(10):942-7. doi: 10.1136/adc.2009.175927. Epub 2010 Jun 23.
Fatness leads to inactivity, but inactivity does not lead to fatness: a longitudinal study in children (EarlyBird 45)., 2011
- [2] KE Foster-Schubert, CM Alfano, CR Duggan, Obesity (Silver Spring). 2012 Aug; 20(8): 1628–1638.
Effect of diet and exercise, alone or combined, on weight and body composition in overweight-to-obese postmenopausal women.
- [3] A Malhotra, T Noakes, S Phinney
Br J Sports Med doi:10.1136/bjsports-2015-094911
It is time to bust the myth of physical inactivity and obesity: you cannot outrun a bad diet

Großbilder bei der Welt-Gymnaestrada 2023 in Amsterdam



In den Pfingstferien waren fast 100 Sportler*innen aus Bayern Teil des Dancebildes „Rhythm“ in Finnland. Bei der „Closing Ceremony“ des Finnischen Turnverbands durften wir ein Teil der Stadiongala sein und eine umwerfende Stimmung im Ratina Stadion in Tampere erleben.

Wer wollte schon immer mal sowas erleben? Und vor tausenden Zuschauer*innen mit Hunderten gemeinsam auftreten?

Unvergleichliche Stimmung ist garantiert! Jetzt habt auch ihr die Chance mit eurem Verein dabei zu sein, wenn es 2023 in der ersten Augustwoche zur Welt-Gymnaestrada nach Amsterdam geht und wir dort im riesigen Olympiastadion performen werden. Eine Woche voll mit Vorführungen, Shows, Gala-Abenden und internationalen Begegnungen unter dem Motto "Turnen für Alle" - das ist die Welt-Gymnaestrada. Die größte, nicht-kompetitive Breitensport-Veranstaltung der Welt. Mit rund 20.000 Teilnehmer*innen aus über 50 Nationen begeistert sie nicht nur alle vier Jahre das Publikum, sondern steht auch für internationale und interkulturelle Begegnungen, Austausch und Freundschaften durch die gemeinsame Leidenschaft zum Turnen. Auch 2023 findet sie wieder statt und bietet allen Turnbegeisterten, ungeachtet von Alter, Geschlecht, Religion, Talent oder sozialem Status, die Möglichkeit teilzunehmen und Teil dieser besonderen Woche des Turnsports zu werden.

Team Germany erstellt bereits eine 15 min. Großgruppen-Show, die für alle Altersklassen geeignet ist!

Seid zum Beispiel Part vom „Fitnessbild“ und arbeitet mit Yogamatten eine Choreografie aus – aber auch für unsere Senioren gibt es eine tolle Choreografie mit „Nordic Walking“-Stöcken.

Das „Dancebild“ – für die Jugend und Junggebliebenen – reiht sich auch in die komplette Show ein und überzeugt mit coolen Dancemoves.

Somit sollte für jeden das Passende dabei sein und alle Teile werden nun zu einem großen, gemeinsamen Germanybild zusammengesetzt.

Bereits ca. 800 Interessierte sind vorangemeldet – die eigentliche Anmeldung muss nun bis Mitte November erfolgen – bis dahin könnt auch IHR (& euer Team) dabei sein!

Meldet euch doch als erstes Mal unverbindlich beim DTB Newsletter an – so bekommt ihr direkt alle Infos/Newsletter und auch Termine für Infomeetings mit.

dtb.de/welt-gymnaestrada-1/kontakt

Birke Kotre

Lust, choreografisch besser zu werden?

Dann meldet euch für den passenden Lehrgang an:

Choreografie

LG-Nr.:	3062005
Termin:	19.11.2022
Ort:	Ingolstadt
Meldeschluss:	17.10.2022

Tageslehrgang mit Kurzeinblicken in die Aspekte der Choreografie. Themenschwerpunkte werden unter anderem Raum(gestaltung), Handlung, Musik/akustische Handlung sowie der Einsatz von Objekten und Großgeräten sein. Innerhalb des Lehrgangs werden zudem die Mitmachmöglichkeiten an Gruppenvorführungen und Gruppenwettbewerben aufgezeigt.

Für weitere Infos oder Rückfragen wendet euch gerne direkt an:

✉ birke.kotre@btv-turnen.de
(Verantwortliche für Großgruppen in Bayern)

VOLUNTEERS gesucht!

**Werde Teil von
etwas
Großem**

Dein Weg als Volunteer:

- Besuche turnfest23.de und registriere dich unter dem Bereich Volunteers mit einer gültigen E-Mailadresse
- Erhalte anschließend eine E-Mail zur Verifizierung deiner E-Mail-Adresse
- Sobald du deine E-Mail-Adresse verifiziert hast, kannst du mit der Registrierung fortfahren
- Suche dir einen Lieblingsbereich und Zeitraum aus und gebe deinen Daten an (Mindestalter 16 Jahre, Stichtag 01. April 2023)
- In deinem Account siehst du den Stand und Updates zu deinem Einsatz
- Bei Fragen kannst du dich über den Hilfebereich an unser Team wenden
- Volunteer FAQs findest du online

Neben Spaß und Erfahrungen bieten wir dir folgendes:

- Turnfest- Helfer -Shirt
- ÖPNV-Ticket
- Zutritt zu allen Veranstaltungen mit kostenfreiem Eintritt mit Festkarte (außerhalb der Einsatzzeiten)
- Kostenfreie Übernachtung in der Schulunterkunft ab einem Einsatz von mindestens zwei vollen Tagen
- Bescheinigung über freiwilliges Engagement

Kontakt

E-Mail: turnfest@btv-turnen.de

Web: turnfest23.de

Impressum: Bayerischer Turnverband e. V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Covid 19: Return to Sport



Die COVID-19-Pandemie hat in den letzten zweieinhalb Jahren das Leben aller in vielerlei Hinsicht auf den Kopf gestellt. Während sich jedoch das Sporttreiben in den Vereinen allmählich wieder normalisiert, bleibt die Frage, wie mit einer überstandenen Infektion in Hinblick auf Sport umzugehen ist. Viele Menschen haben den Infekt bereits mindestens einmal durchlebt, wobei die Bandbreite von sehr leichten bis zu dramatischen Verläufen groß ist. Die Gesundheit und die Teilhabe am normalen Leben wiederherzustellen und den Betroffenen den (Wieder-)Einstieg gut zu ermöglichen, wird immer wichtiger und gehört zu den Herausforderungen, denen sich Sportvereine stellen müssen. Für Vereine und deren Übungsleitende ist es daher essenziell, sich mit dem Krankheitsbild auszukennen und zu wissen, was es bei diesen Personen zu beachten gibt und wie die Rückkehr zu einem gesunden Leistungsniveau in Angriff genommen werden kann.

Long-COVID- und Post-COVID-Syndrom

Häufig berichten Betroffene nach einer durchlaufenen Coronainfektion über länger anhaltende Symptome, die inzwischen als Long-COVID- oder Post-COVID-Syndrom bekannt sind. Sehr häufig berichten die Betroffenen von starker Erschöpfung, dem Chronic Fatigue Syndrome (CFS). Zum Teil müssen sie sich bereits nach minimaler

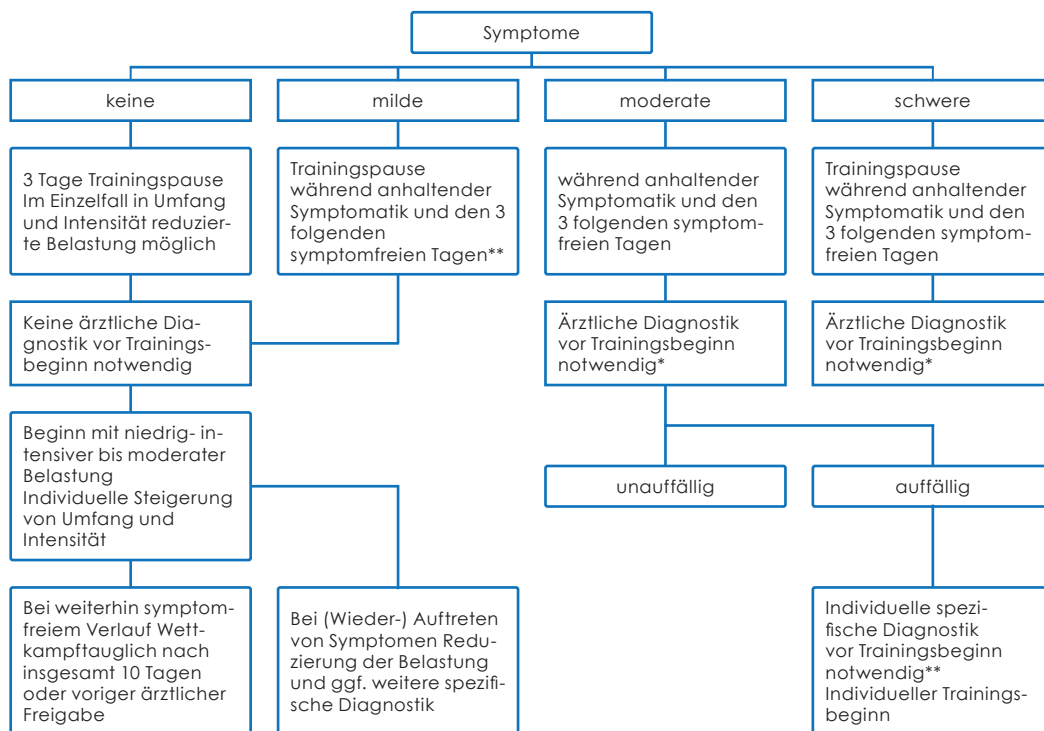
Belastung, wie z. B. dem Kaffeekochen oder dem Duschen, wieder hinlegen und ausruhen. Eine normale Teilhabe am Alltag ist dadurch meist nicht möglich.

Hinzu kommt oftmals der sogenannte Brain Fog ("Hirnebel"), bei dem die Betroffenen in ihrer kognitiven Funktion eingeschränkt sind. Hierbei kann es unter anderem zu Konzentrations-, Merkfähigkeits-, Koordinations- sowie weiteren Gedächtnisstörungen kommen. Weitere Symptome können Kurzatmigkeit, Leistungs- und Aktivitätseinschränkungen, Kopf- und Gliederschmerzen, Beeinträchtigungen des Geruchs- und Geschmackssinns sowie Magen-Darm-Beschwerden sein.

Umgang mit der Thematik Long COVID

Definition der Zielgruppe, die die Vereine in ihren Gesundheitssport-Angeboten betreuen können

Personen, die nach ihrer COVID-Erkrankung ihr vorheriges Fitnesslevel nicht wieder erreicht haben, können Menschen mit Bewegungsmangel gleichgesetzt werden. Sie sollten die Sporttauglichkeit von ihrem Hausarzt abklären lassen. Alle anderen Personen gehören in Reha-Gruppen z.B. Personen mit Erschöpfungszuständen (Brain Fog etc.) müssen außer Acht gelassen werden, da sportliche Aktivität den Gesundheitszustand verschlechtert.



GERMAN JOURNAL OF SPORTS
MEDICINE 73 4/2022

Algorithmus Return-to-play nach SARS-CoV-2-Infektion.

*Nach moderaten Verläufen oder zur Verkürzung der Belastungspause bei asymptomatischen oder milden Verläufen: Anamnese, körperliche Untersuchung, Ruhe-EKG, Labor (Differentialblutbild, C-reaktives Protein, Transaminasen, CK, Kreatinin, ggf. ergänzend Troponin).

**Bei kardialer Symptomatik wie Palpitationen, Herzstolpern oder Herzasen wird zusätzlich zum Ruhe- und Belastungs-EKG, eine Echokardiographie und die Bestimmung von NT-Pro-BNP und Troponin empfohlen. Je nach vorliegenden Befunden ggf. weitere Diagnostik mittels kardialen MRT. Bei pulmonaler Symptomatik (Belastungs dyspnoe) sollte eine Lungenfunktion und eine Ergometrie, möglichst als Spiroergometrie mit BGA vor und nach Belastung durchgeführt werden.

Die bestehenden gesundheitsförderlichen Angebote des Vereins eignen sich hervorragend, um die o. g. Zielgruppe zu integrieren. Diese Angebote können sein:

- Präventionskurse mit dem Siegel „Deutsche Standard Prävention“
- Gesundheitssportangebote mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“
- aber auch Niederschwellige Bewegungsangebote, um Menschen, die lange keinen Sport getrieben haben oder durch die COVID-Erkrankung ihre Fitness wiederaufbauen wollen, an Bewegung und Sport heranzuführen und in die bestehenden Angebote zu integrieren.

Aufgrund der vielen unterschiedlichen Beschwerdebilder von Long COVID ist das Einrichten von spezifischen Long COVID-Bewegungsgruppen nicht ratsam.

Die aktuellen, standardisierten Gesundheitssportprogramme sind spezifisch für Neu- und Wiedereinsteiger sowie Menschen mit geringem Fitness-Level konzipiert. Der Übungsleitende kann diese anpassen und auf die besonderen Erfordernisse anpassen. Hierzu sind spezifische Handlungsempfehlungen sinnvoll und notwendig.

Ausrichtung des Trainings auf folgende Schwerpunkte/empfohlene Inhalte:

- Kognitions- und Koordinationstraining zur Steigerung der Gehirnfunktion
- Dauer- und Intervallmethode zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit
- Funktions- und Krafttraining zur Steigerung der Muskelkraft
- Entspannung zur Steigerung des Wohlbefindens

- Häufigste Beschwerden/Symptome und die Gründe dazu kennen, um zu wissen welche Fitness-Faktoren und psychosozialen Ressourcen gestärkt werden müssen
- Individuelle Belastungssteuerung
- Grenzen kennen

Da die bestehenden gesundheitsförderlichen Angebote der Vereine hervorragend geeignet sind, um Menschen mit leichten Long-COVID Beschwerden zu unterstützen, sollten diese Angebote nun allgemein beworben werden, um die Menschen zu motivieren etwas für ihre Gesundheit zu tun. Oder neue Kurse/niederschwellige Angebote zusätzlich einzurichten. Es geht um Bewegungs- und damit um Gesundheitsförderung.

Sportvereine sollten sich im Klaren darüber sein, wen sie mit ihren Gesundheitssport-Angeboten betreuen können und wer nach einer Infektion (noch) nicht geeignet ist. Grundsätzlich sollten Betroffene, die nach einer COVID-Infektion ihr vorheriges Fitnesslevel noch nicht wieder erreicht haben, die Sporttauglichkeit von ihrem Hausarzt abklären lassen. Alle anderen Personen z. B. mit Erschöpfungszuständen (Brain Fog etc.) müssen außer Acht gelassen werden, da sportliche Aktivität den Gesundheitszustand verschlechtert. Für sie sind entsprechende Reha-Gruppen die vorerst richtige Alternative.

Bayerisches Kinderturnfest in Coburg mit über 300 Kids



Ein Tag voller Bewegung, Abenteuer und jeder Menge Spaß für die ganze Familie

In viele Familienalben kam nach diesem sportlichen Event sicherlich ein neues Erinnerungsfoto an den ersten Wettkampf oder einen sportlichen Tag voller Abenteuer hinzu: Am Sonntag, den 17. Juli, lud der Bayerische Turnverband auf dem Gelände des TV 1848 Coburg zum Bayerischen Kinderturnfest ein. Was bei diesem Familienfest geboten wurde, ließ die Kinderherzen höherschlagen: zwei Wettkämpfe, das Kinderturnabzeichen „Löwenstark“ und ein riesiges Abenteuerland als Rahmenprogramm auf dem Vereinsgelände.

Mit dem Kinderturnabzeichen „Löwenstark“ des Bayerischen Turnverbands konnten die Jüngsten ihren zumeist ersten Wettkampf absolvieren — was für besonders viel Stolz bei den Kids und deren Familien sorgte. An verschiedenen Stationen wurde balanciert, gerollt, gekrabbelt und gesprungen. Unterstützt wurde der Verein von angehenden Erzieher*innen der Fachakademie für Sozialpädagogik Coburg. Ein Highlight an jedem Wettkampf ist die Belohnung: Am Ende überreichte Astrid Hess, Vorsitzende im Fachgebiet Kinderturnen, über 120 Kindern den Löwenstark-Button sowie Urkunden in Bronze, Silber oder Gold.

Die Älteren konnten sich ebenfalls sportlich messen — auch hier war der Andrang mit je 65 Teilnehmenden beim Turn10 Wettkampf und dem 1. Coburger Ninja-Cup riesig. Der ausrichtende Turnverein 1848 Coburg war damit mehr als zufrieden, wie Astrid Hess unterstrich: „Wir freuen uns, dass das Kinderturnfest so positiv angenommen wurde. Fast 300 Teilnehmer*innen an Wettkämpfen und Turnabzeichen haben uns begeistert. Der Dank gilt den vielen ehrenamtlichen Helfer*innen des TV 48 Coburg sowie den Sponsoren. Ohne sie wäre so eine Veranstaltung nicht möglich gewesen!“ Auch Hartmut Jahn, Vizepräsident des Bayerischen Turnverbands, war begeistert über die große Anzahl der teilnehmenden Kinder: „Besonders freut mich, dass das Turnfest dieses Jahr in unserem Turngau Coburg-Frankenwald stattgefunden hat, passend zu unserem 100-jährigen Bestehen!“ 3. Bürgermeister der Vestestadt und Schirmherr der Veranstaltung, Can Aydin, schloss sich dem positiven Feedback an und dankte dem TV 1848 Coburg für die großartige Familienveranstaltung.

Von Hüpf-Schiffen, Booten und Steckenpferden

Das Kinderturnfest ist ein Fest für die ganze Familie — und das zeigte sich auch auf dem Sportplatz besonders gut: Ein riesiges Abenteuerland bot so viele Mitmachangebote, dass viele Familien hier den ganzen Tag verbrachten. Hingucker mitten auf dem Gelände: Ein riesengroßes Schiff als Hüpfburg! Daneben schipperten die Kids auf einer Wasserfläche mit kleinen Booten. Kräfte messen und die Geschicklichkeit konnten die

Kinder am Ninja-Parcours testen. Teamwork war beim Orientierungslauf des ebenfalls in Coburg ansässigen TV Neuses gefragt — viele Familien probierten das Angebot aus und waren mithilfe einer Karte auf der Suche nach verschiedenen Stationen. Besonders viel Action gab es beim „Dartgewitter“ des FIS (Förderverein Innovatives Spiel) und der Pfadfinderbund „Weltenbummler“ bot Bewegungsaufgaben an. Als Belohnung lockte ein leckeres Stockbrot am offenen Feuer. Das versprach ein Abenteuerfeeling, doch das war noch nicht alles: Traktoren, Feuerwehr-Fahrzeuge und Steckenpferde beim sogenannten Hobby Horsing fahren und trabten nebeneinanderher und rundeten das vielfältige Rahmenprogramm gebührend ab.

Das Fazit des Bayerischen Kinderturnfests: Bewegung in sämtlichen Formen, sportliche Höchstleistungen bei den Wettkämpfen, ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm und jede Menge Spaß!

Lisa Schwarz-Weiß



Emotionen zeigen - ein Teil des Kinderturnens



Wütend stampfen die 3-4 jährigen in der Halle auf den Boden. Ihre kleinen Händchen sind zu Fäusten geballt. Das Gesicht ist zu einer Grimasse verzogen. Der kleine Körper ist angespannt.

Was ist passiert?

Nichts! Eine ganz normale Kinderturnstunde in unserem Verein TSV Firnhaberau in Augsburg.

Entwicklungsförderung im Kinderturnen – ein großes Motto. Aber in diesen Zeiten unerlässlich.

Was ist Entwicklungsförderung?

Hier geht es uns um die soziale, emotionale Entwicklung unserer Kinder im Sport.

Emotionale und soziale Kompetenz sind eng miteinander verbunden. Sie beeinflussen die Qualität unserer Beziehungen während unseres ganzen Lebens.

Wie gut können wir mit unseren eigenen Wünschen und Emotionen umgehen. Und auch mit den Wünschen und Emotionen unserer Mitmenschen, egal in welchem Alter. Wie können wir mit sozialen Konflikten umgehen? Der Erwerb von emotionaler und sozialer Kompetenz ist eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben in der Vorschulzeit.

Die Zeit, die viele Kinder in unseren Sportstunden verbringen. Hier befinden wir uns bereits im Bereich der Prävention im Kinderturnen. Hier geht es um mehr.

Die vorgestellten Übungen müssen immer über einen langen Zeitraum in die Stunden miteinfließen. Dies ist ein Entwicklungsprozess für die Kinder, die Übungsleiter*innen und die Gruppe. Unsere Kinder haben es verdient, mit Ihren Gefühlen ernst genommen zu werden. Wir wollen sie bestärken, Gefühle zu erkennen und zu benennen.

Praxis-Tipp:

Zunächst führen wir die Gefühle ein.

Freude

Glück – Liebe – Zufriedenheit – Fürsorge – Geborgenheit – Vergnügen

Ärger

Wut – Trotz – Zorn – Enttäuschung

Angst

Schrecken – Entsetzen

Trauer

Weinen – Kummer – Traurigkeit

Widerwille

Ekel – Abneigung – Abscheu

Neugierde – Interesse

Dazu verwenden wir Bilder

Bildkarten Gefühle für Kindergarten und Grundschule
Don Bosco Verlag von Monika Bücken Schaal



Mit den Kindern ins Gespräch kommen. Die Bilder betrachten. Erzählen – Austausch. Auch hier gilt wieder: Gib den Kindern Zeit.

- Wie geht es denn dem „Mensch“ auf den Bildern?
- Wann fühlst Du dich so?
- Wir ahnen die Gefühle nach.

Im Anschluss kannst Du die Gefühle mit Musik gestalten.

Musik transportiert die Gefühle. Zum Beispiel das Kinderlied „Wenn ich fröhlich bin...“

Gruselsongs lassen uns Angst erzeugen.

Musik-Stopp-Spiel:

„Im Grimassen-Land“

- Wir sind fröhlich
- Wir sind traurig
- Wir sind wütend
- Wir sind neugierig
- Wir finden etwas eklig

**Für ältere Kinder ordnen wir Gefühle Farben zu:**

Gelb	ist Freude
Rot	ist Wut
Lila	ist Trauer
Grün	ist Ekel
Blau	ist Ruhe und ausgeglichen sein
Orange	ist Neugierde



Hier sind nun auch alle Spiele möglich, bei denen wir Farben lernen. Der Farbwürfel kommt zum Einsatz.

Ziel muss es sein, den Kindern bereits jetzt schon zu zeigen, dass sie ihre Gefühle zeigen dürfen. Außerdem werden die Gefühle der anderen Kinder nicht bewertet. Sie dürfen da sein.

Möchtest du noch mehr wissen, wie du deine Kinder in deinen Stunden weiter fördern und fordern kannst? Dann komm zu uns nach Augsburg zur Ausbildung Übungsleiter B-Sport in der Prävention Gesundheitsförderung im Kinderturnen. Wir freuen uns auf dich.

Claudia Wiedemann

**Übungsleiter B Gesundheitsförderung im Kinderturnen**

LG-Nr.:	3091050
Termin:	Teil 1: 14.10. - 16.10.2022 Teil 2: 11.11. - 13.11.2022
Ort:	Augsburg
Meldeschluss:	14.09.2022

Entspannungstraining und Meditationen für Kinder und Jugendliche

LG-Nr.:	3092006
Termin:	12.11.2022
Ort:	Würzburg
Meldeschluss:	16.10.2022

Dieser Workshop gibt Einblick in verschiedene Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche, damit diese lernen, mit den Herausforderungen des Alltags besser umzugehen. Dazu gehören unter anderem Autogenes Training, PMR, Atemtechniken und verschiedene Wahrnehmungsübungen.

Einsteiger-Lehrgang für Kinderturnen beim Turnverein Heilsbronn



Workshop für helfende Hände

Bälle fliegen durch die Luft, Füße in Turnschuhen flitzen quer durch die Sporthalle der Grundschule Heilsbronn. Immer wieder ertönt Kreischen und Kichern. „Die Piraten wechseln das Boot“ ruft die Trainerin. Dann setzt das Kanonenfeuer und das Chaos wieder ein. Es klingt nach einer gewöhnlichen Kindersportstunde – Jedoch sind es Erwachsene und Jugendliche, die bei dem Spiel „Schiffe versenken“ aufgeregt durch die Halle rennen.

Hinter der Szene steckt ein Workshop: Die Veranstalter*innen des Turnverein Heilsbronn (TVH) haben zu dem kostenlosen „Einsteiger-Lehrgang für Kinderturnen“ eingeladen – und damit offenbar einen Nerv getroffen. Insgesamt 33 Mitglieder von mehr als zehn mittelfränkischen Turnvereinen sind dafür am Samstagvormittag zusammengekommen.

Besonders jetzt nach den Pandemie Jahren ist es wichtig, den Kindern wieder viele Sport- und Bewegungsmöglichkeiten zu bieten. Vereine brauchen dazu Personal. Neben ausgebildeten Übungsleiter*innen und Trainer*innen sind im Kindersport engagierte Assistent*innen und Helfer*innen nötig. Sie unterstützen beim Auf- und Abbau der Geräte, betreuen einzelne Stationen, haben ein Auge auf die Kids und wirken bei der Stundengestaltung mit.

Der Turnverein Heilsbronn setzte sich das Ziel, mit dem Lehrgang den Einstieg als Helfer zu erleichtern. Auch dem Thema „Inklusion im Sport“ widmeten sich die Leiter*innen des Workshops immer wieder. In der Halle fand sich ein Mix aus Jugendlichen und Erwachsenen ein. Teils selbst Turner*innen oder Sportler*innen, teils engagierte Eltern oder Vereinsmitglieder.

Drei fachkundige Referent*innen des TVH leiteten durch den Tag. Sophie Janetschke ist Grundschullehrerin, Sportwissenschaftlerin und die Leiterin der Kindersportschule (KiSS) des TVH. Christine und Erich Heß haben beide die Trainer C Lizenz im Gerätturnen und Allround-Fitness. Aufgeteilt in zwei Gruppen, durchliefen die Anwesenden entweder zuerst einen theoretischen oder praktischen Teil, gegen Mittag wurde getauscht.

Der Vereinsvorsitzende, Erich Heß, informierte über Verantwortung, Organisation und Inklusion im Vereinssport. Zur Vielfalt, Methodik und zum Stundenaufbau im Kinderturnen unterrichtete Christine Heß. Ein Praxis-Tipp von der erfahrenen Trainerin: „Ich greife gerne auf Tiere zurück, das gefällt den Kindern.“ Gemeinsam trugen die Teilnehmer*innen also Matten wie Ameisen oder flitzten durch die Halle wie Fische durchs Wasser.

Praktische Stundenbilder für Eltern-Kind-Stunden und Turnstunden für verschiedene Altersklassen übermittelte Sophie Janetschke. Die KiSS-Leiterin erklärte Kinderspiele zum Aufwärmen. Integriert wurden dabei Geräte wie Tücher, Kegel und Bälle. Anschließend bauten die Teilnehmer*innen selbst Bewegungslandschaften auf.

Zum Einsatz kamen große Gymnastikbälle, die Sprossenwände, Ringe und Kästen. Die Referentin zeigte immer verschiedene Varianten, die individuell an das Alter oder die Fähigkeiten der Kinder angepasst werden können.

Die Inhalte des Kinderturn-Workshops orientierten sich am Konzept des Bayerischen Turnverbands. Sport für Kinder soll auf die Bewegungsgrundformen ausgerichtet sein. Dazu gehören beispielsweise Springen, Balancieren, Klettern, Werfen und Fangen. Manche Übungen trainieren gezielt eine Bewegung, andere kombinieren verschiedene Abläufe miteinander.

Damit das Gelernte auch im Nachgang noch greifbar bleibt, erstellte der TVH ein Handout.

Die Teilnehmer aus ganz Mittelfranken zeigten sich zufrieden mit den Inhalten und dem Tag. Viel fachlicher Input, aber auch nützliche Tipps, Spiel und Spaß standen im Vordergrund. Am Nachmittag kehrte Ruhe in der Halle ein – bevor am Montag wieder wie gewohnt die kleinen Kinder kreischend den Bällen nachjagten.



Text und Foto: Antonia Müller
(Pressewartin des TVH)

Newsletter



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND



jetzt anmelden

Deutsche Jugendmeisterschaft Gerätturnen weiblich



Madita Mayr und Loane Thum entdeckten bereits in jungen Jahren das Gerätturnen für sich. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften zu starten, ist für die beiden Bundeskaderturnerinnen etwas ganz Besonderes. Die deutsche Nationalhymne erklang, die besten Turnerinnen Deutschlands standen in der Wettkampfhalle und alle haben sich auf diesen Höhepunkt bestmöglich vorbereitet. Für Loane waren es die zweiten Jugendmeisterschaften, Madita nahm erstmals teil. Da aufgrund von Corona der Kader-Turn-Cup, der Vergleichswettkampfwettkampf der AK11 dezentral stattfand, gab es in den letzten Jahren keine Standortbestimmung für Madita's Jahrgang. Umso größer war die Nervosität.

Um ihre Ziele zu erreichen, trainieren Madita und Loane sechs Mal pro Woche im Jetzendorfer Turnzentrum. Jetzendorf ist eine kleine Gemeinde in Oberbayern und liegt zwischen München und Ingolstadt. Neben einem gewissen Talent und körperlichen Voraussetzungen spielt der Wille, Motivation, Ehrgeiz und Zielstrebigkeit eine große Rolle. Auch die mentale Stärke ist ungemein wichtig, so dass die Jetzendorfer Athletinnen auch durch Sportmentaltraining unterstützt werden. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, Übungen werden visualisiert und die Turnerinnen werden mental auf die Wettkampfsituation vorbereitet.

Das Training beginnt mit einem circa einstündigen Warm-up, das zur körperlichen Vorbereitung dient. Der Schwerpunkt wechselt dabei: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination sind gefragt. Anschließend

geht es an die Geräte. Hier stehen entweder Grundlagen, Übungen oder neue Elemente auf dem Trainingsplan. Methodische Reihen werden genutzt um die schwierigen Elemente aufzubauen und technisch korrekt zu erlernen. Die Rolle der Trainer*innen ist vielseitig und neben den klassischen Aufgaben der Trainingsplanung, Durchführung des Trainings, Hilfestellung etc. sind sie auch Motivator, Lösungsfinder, Unterstützer und vieles mehr. Durch kontinuierliches Training, Fleiß und Spaß haben die beiden Jetzendorfer Turnerinnen Madita und Loane ihre bisherigen Ziele erreicht und beide haben sich noch einiges vorgenommen. Den Trainerinnen Kerstin und Daniela Will, sowie Laura Schachtl ist neben der sportlichen Ausbildung und der Verbesserung der turnerischen Fähigkeiten sehr wichtig, die Turnerinnen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung bestmöglich zu fördern. Mit viel Leidenschaft und Engagement werden die Mädchen betreut. Nicht zu vergessen sind die Eltern, die ihre Kinder unterstützen.

Madita Mayr ist 12 Jahre alt, seit 2021 Mitglied im Bundes-Nachwuchskader des Deutschen Turnbundes und Mitglied im Bayerischen Landeskader. Ihr Motto lautet „No drama lama.“ Die amtierende 5-fache Bayerische Meisterin gewann in der Altersklasse 12 Jahre bei den Deutschen Jugendmeisterschaften vier Goldmedaillen. Madita mag das Gefühl beim Turnen, das sich wie fliegen anfühlt. Sie zeichnet sich vor allem durch ihre Eleganz aus, zudem ist sie sprunggewaltig. Der Boden ist Madita's Lieblingsgerät. Hier turnt sie bereits einen Doppelsalto rückwärts und trainiert gerade fleißig, um den

Schwierigkeitswert weiter zu erhöhen. Am Schwebelbalken hat Madita bereits ein umfangreiches Repertoire an akrobatischen Elementen. Die akrobatische Verbindung Menicelli-Spreizsalto soll zu einem freien Rad direkt mit Absprung in den Spreizsalto ausgebaut werden.

Die 13-jährige Loane Thum ist durch ihre ältere Schwester zum Turnen gekommen und hat schon mit drei Jahren die Freude an diesem Sport entdeckt. Loane ist eine Kämpferin, ganz nach ihrem Motto „Bin it - Be it - Show it!“. Sobald es alterstechnisch möglich war schaffte Loane den Sprung in den Bayerischen Landeskader. Seit 2019 ist sie Bestandteil des Deutschen Bundes-Nachwuchskaders. Nach dem Deutschen Jugendmeistertitel am Stufenbarren 2021 konnte Loane auch 2022 trumpfen und gewann mit ihrem gebückten Yurchenko die Goldmedaille am Sprung. Eifrig arbeitet Loane an neuen Elementen, zum Beispiel an einem gestreckten Yurchenko mit ganzer Schraube.

Nach der Sommerpause stehen wieder Bundeskaderlehrgänge an, die in Frankfurt am Main durchgeführt werden. Außerdem sind der Deutschland-Pokal, Bundesliga und der Bundeskadertest im Terminkalender vorgesehen.



Die Platzierungen der Bayerischen Athletinnen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften:

Altersklasse 12

- 1. Platz Madita Mayr (TSV Jetzendorf)
- 25. Platz Emma Pregoner (TuS Traunreut)

Altersklasse 13

- 6. Michaela Mühlhofer (TuS Traunreut)
- 7. Loane Thum (TSV Jetzendorf)
- 14. Sarah Rauscher (TSV Pfuhl)

Altersklasse 14

- 19. Mara Dietz (TV Coburg-Ketschendorf) nur 3 Geräte

Altersklasse 15

- 4. Fritzi Massakomis (TuS Traunreut)



Hitze, Qualen, Siege: Mega-Event beim OC München



Foto: Norbert Deixler

Es war ein langes OL-Wochenende, wie es Bayern noch nicht oft gesehen hat: Der OC München war Ausrichter eines vier Tage währenden OL-Sportfests, das den Alpen-Adria-Cup, die 50. Bayerische Einzelmeisterschaft und die Deutschen Hochschulmeisterschaften umfasste. Die Reminiszenzen an die Olympischen Spiele vor 50 Jahren waren dabei allgegenwärtig.

Wie bei den Spielen von 1972 würde auch allein die Ergebnisdokumentation der weit über 1000 Wettkampfstarts in den Disziplinen Sprint (Donnerstag), Staffel (Freitag), Lang (Samstag) und Mittel (Sonntag) die Dimension eines Buchs annehmen. Die wichtigsten Ergebnisse: Das BTV-Team jubelte über den ersten Gesamtsieg in der Geschichte des Alpen-Adria-Cups. Und: Mit Oleksandra Parkhomenko (OLV Landshut) und Riccardo Casanova (OLG Regensburg) gewannen die Favoriten die Bayerntitel über die Langdistanz.

Sprint und Staffel im Olympiapark

Schauplatz der ersten Wettkämpfe war der Olympiapark. Vor allem die sehenswerte Staffel, gleichzeitig erster Teil der Alpen-Adria-Cup-Wertung, brachte Sportfest-Feeling auf das Gelände des Zentralen Hochschulsports mitten im Park. Den größten Jubel fuhr Ric Casanova ein, der als Schlussläufer der BTV-Herren-Staffel auf den letzten Metern Siro Corsi aus dem Tessin im Kampf um den Sieg niederrang. Für ihn, Timon Lorenz und Lukas Janischowsky bedeutete das nicht nur den Sieg in der Länderwertung, sondern als Staffel der Wettkampfge-

meinschaft Regensburger Hochschulen auch den Titel des Deutschen Hochschulmeisters.

50. Bayerische Meisterschaften in olympia-affinem Gelände

Die Bayerischen Meisterschaften am folgenden Tag wurden zu einer hitzebedingt grenzwertigen Herausforderung. Das große Team des OC München um Gesamtleiter Teodor Yordanov hatte reagiert und die Kapazitäten für die beiden Getränkeposten im Gelände deutlich erhöht. Kurzfristig musste die Langdistanz in die „Wadlhäuser Gräben“ in die Nähe von Starnberg verlegt werden, weil anders keine Genehmigung der Behörden zu erhalten war. Dort hatten die Meisterschaften schon 2001, 2008 und 2021 stattgefunden – mehr noch: Das erste Mal wurde das Gelände für das Internationale Jugendlager bei den Olympischen Spielen kartiert. Vor dem Hintergrund der großen Geschichte der Bayerischen Meisterschaften war die Verlegung also weniger dramatisch.

Favoritenschweiß und Favoritensiege

In den extrem diffizilen Höhenstrukturen ging es nicht nur darum, der Hitze zu trotzen, sondern auch um höchst präzises Orientieren. Zwar kamen die Favoriten ordentlich ins Schwitzen, sie ließen sich aber die Butter nicht vom Brot nehmen. In den Eliteklassen gewannen die Neu-Landshuterin Oleksandra Parkhomenko und Nationalläufer Ric Casanova, der sich nach einer kleinen Enttäuschung bei den Deutschen Meisterschaften vor

zwei Wochen an diesem Wochenende eindrucksvoll zurücker meldete. Sie stehen nun in einer Reihe mit Gudrun Morgenstern (TSV Tiefenbach) und Magnus Walden (TSV Bogen), die 1973 in Münster bei Straubing Gold holten. Bei der Siegerehrung überreichte BTV-OL-Chefin Blandine Ehrlich allen Sieger*innen in den Altersklassen von D 12 bis H 75 Tassen mit der Aufschrift „50. Bayerische Meister(in) Lang-OL“.

Spannung bei den Damen

Allerdings zog Parkhomenko erst auf dem letzten Kilometer an der überraschend starken Münchnerin Uliana Tomarovskaya vorbei, die dann vor Sophie Kraus (Regensburg) Zweite wurde. Letztere schaffte auf der Mitteldistanz in Kastensee am Sonntag, die zugleich als Bayerncup gewertet wurde, aber die kleine Sensation. Mit einem Trauflauf rannte sie weit nach vorne im Klasse ment, holte wertvolle Punkte für die Länderwertung und gewann damit den Bayerncup-Lauf.

Zu guter Letzt: Sieg in der Länderwertung

Zum Abschluss des als „Munich Open“ ausgeschriebenen OL-Sportfestes jubelte Bayerns Alpen-Adria-Teamchef Ralph Körner. 2011 in Rijeka/Kroatien war die BTV-Auswahl auf dem zweiten Platz gelandet – seitdem lief sie diesem Erfolg hinterher. Nun schien die Zeit gekommen; der „Heimvorteil“ machte sich schließlich dadurch bemerkbar, dass Bayern bei der Besetzung der Wertungsklassen D/H -18, D/H Elite und D/H 35 aus dem Vollen schöpfen konnte. Doch ein Fehlstempel und der damit verbundene Wertungsausfall der Jugendstaffel hatte die Hoffnungen zunächst gedämpft.

Am letzten Wettkampftag – der Mitteldistanz – schob sich das BTV-Team schließlich an der bislang führenden Mannschaft aus dem Tessin vorbei. Nach einigen dritten Plätzen (u. a. 2009 beim „Heimspiel“ in Regensburg) und dem zweiten Platz von 2011 ist Bayern erstmals Gewinner des Alpen-Adria-Cups im Orientierungslauf!

Michael Rödel



Vielfalt. Erlebnis. Gemeinschaft. Regensburg steht Kopf!



- 12.000 Teilnehmer*innen
- 100.000 Besucher*innen
- zum 4. Mal in Regensburg

28. April bis 01. Mai 2023, Regensburg

Wettkämpfe

Spannung von der ersten bis zur letzten Minute!



Shows & Veranstaltungen

Gemeinsam feiern wir Bayerns größte Sport-Party!



Programm

Eine Stadt, vier Tage, 1.000 Möglichkeiten!



HAUPTFÖRDERER



PRÄVENTIONSPARTNER



#turnfest23

turnfest23.de



Sportliche Highlights im Juni und Juli auf einen Blick

Finals 2022 in Berlin:

Erfolgreiche Deutsche Meisterschaften für die insgesamt 15 bayerischen Athletinnen und Athleten aus dem Gerätturnen, Trampolinturnen und der Rhythmischen Sportgymnastik.

Trampolinturnen: Gabriela Stöhr sicherte sich mit einer schönen Übung in der Qualifikation und 49,150 Punkten einen Finalplatz. Dort konnte sie leider ihre Leistung aus dem Vorkampf nicht ganz abrufen und kam auf 46,360 Punkten, was einen guten fünften Platz bedeutete. Ihre Vereinskollegin Annika Süß kam mit 45,560 Punkten auf den 15. Rang. Auch Philipp Wolfrum konnte sich mit einer guten Übung im Vorkampf für das Finale qualifizieren. Hier konnte er seine Leistung aus der Qualifikation nochmal steigern und erkämpfte sich mit 52,290 Punkten den tollen fünften Rang.

Gerätturnen: Nach einem spannenden Wettkampf durfte Lukas Dauser vom TSV Unterhaching am Ende mit insgesamt 81,850 Punkten ganz oben aufs Treppchen steigen und sich über eine geglückte Titelverteidigung im Mehrkampf freuen. Marcel Nguyen vom TSV Unterhaching konnte lediglich an den Ringen seine Leistung abrufen und qualifizierte sich mit 13,800 Punkten als Punktbester für das Finale, das er jedoch aufgrund von Schulterproblemen absagen musste und den Startplatz für seinen Teamkollegen Felix Remuta frei machte. Dieser erturnte sich am Donnerstag im Mehrkampf mit 78,350 den neunten Platz. In den Gerätefinals kam er am Sprung auf den fünften und an den Ringen auf den sechsten Rang. Valentin Zapf vom TSV Unterföhring wurde mit 76,500 Punkten 11. im Mehrkampf sowie sechsten im Gerätefinale am Reck. Alexander Kunz (TSV Pfuhl) landete im Mehrkampf einen Platz hinter ihm mit 76,000 Punkten und sprang im Sprungfinale auf Platz sechs. Auch Linus Mikschl und Timo Rister (beide TSV Pfuhl) turnten einen soliden Mehrkampf und erreichten die Plätze 19 und 20. Die Ränge 25 bis 27 gingen mit Sascha Wilhelm (TSV Mohnheim, 67,650), Erik Mihan (TSV Buttenwiesen, 66,800) und Julius Hartrich (SB DJK Würzburg, 66,550) ebenfalls nach Bayern. Maximilian Henning vom TSV Adlersberg wurde mit 64,200 Punkten 29.

RSG: Hier ging Anabela Brodt vom TSV 1846 Nürnberg im Mehrkampf-Einzel an den Start und sammelte 17,750 Punkte mit dem Reifen, 22,200 mit dem Ball, 18,550 mit den Keulen und 21,875 mit dem Band, was am Ende den 17. Rang bedeutete.

Gerätturnen:

DJM Männlich in Goslar

In der Alterklasse 12 erreichte Phinyo Brick (Pfuhl) den fünften Platz im Mehrkampf, sowie Adrian Porzig (Pfuhl) den 14. Platz im Mehrkampf.

Zeno Csuka (Unterföhring) erturnte sich in der Ak 13/14 im Mehrkampf den siebten Platz (nur AK 13 herausgerechnet Platz 2), den fünften Platz im Finale am Boden und ebenfalls den fünften Platz im Finale am Barren. In derselben Alterklasse landete Felix Buchner (Unterhaching) den 15. Platz im Mehrkampf und Samuel Vagner Menendez (Pfuhl) den 24. Platz.

In der Alterklasse 17/18 schaffte Leo Mühl (Mühldorf) den 12. Platz im Mehrkampf und wurde vierter im Finale an den Ringen. Julian Hechelmann (Pfuhl) erturnte sich den 13. Platz im Mehrkampf, sowie den vierten Platz im Finale am Barren. Außerdem wurde Fabian Stemmer (Unterhaching) 16. im Mehrkampf.

Besonders herauszustellen ist Leo Meier (TSV Pfuhl), der sich in der AK 17/18 auf dem Pferd den deutschen Vizemeistertitel erturnte. Außerdem sicherte sich Simon Häußler (TSV Pfuhl) in der AK 13/14 im Sprungfinale die Bronzemedaille.

Zwei Meistertitel für das Team Bayern bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften 2022

Johannes Lehmann (TSV Großostheim) und Désirée Girenti (TV 1858 Kaufbeuren) sind die bayerischen Titelträger bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften 2022.

Gymnastik & Tanz:

Bayerische Meisterschaften Gymnastik & Tanz / Bayern Cup Dance

BM GymTa

Jugend:	DJK Mainaschaff	Platz 1
	TSV Firnhaberau	Platz 2
	TSV Stein	Platz 3
18+:	TSV Firnhaberau	Platz 1
	TSV Stein	Platz 2
	MTV Berg	Platz 3

30+:	TSV Stein	Platz 1
	MTV Berg	Platz 2

Die Erst- und Zweitplatzierten in den jeweiligen Altersgruppen qualifizierten sich zudem für die Deutschen Meisterschaften Gymnastik & Tanz Anfang Oktober in Röbel.

Beim Bayern-Cup Dance konnten sich, trotz starker Konkurrenz die bereits bei Gymnastik und Tanz erfolgreichen Teams durchsetzen – und auch genau in der gleichen Reihenfolge. In der Altersgruppe 30+ belegten die Gymnastinnen der TG Hörstein, die nur beim Bayern – Cup Dance starteten, den 3. Platz.

Rhönrad:

Bayernpokal in Aschaffenburg

Geradeturnen

AK M 10/11/12 | Leonhard Funk | TUS Aschaffenburg - Damm
 AK W 10/11/12 | Judith Leicht | TSV Weilheim
 AK W 13/14 | Emily Schmidt TV Senden|Ay
 AK M 15/16 | Daniel Bias | TV Senden|Ay
 AK W 15/16 | Amelie Gerhardt | SVN München
 AK M 17/18 | Niko Küffner | ASV Rimpär
 AK W 17/18 | Rebekka Lochstampfer | TSV Weilheim
 AK M 19|24 | Joshua Liedtke | TUS Aschaffenburg - Damm
 AK W 19|24 | Anna Wimmer | TV Bad Tölz
 AK W 25+ | Laura Thuns | TV Bad Tölz
 AK W 30+ | Veronika Mainusch | TG Würzburg

Zweikampf

AK 13/14 | Gerade & Spirale | Jana Kerstan | ASV Rimpär
 AK 13/14 | Gerade & Sprung | Anni Hausenbigl | ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.

Spiraleturnen

AK W 13/14 | Petra Schulz | TSV Gilching
 AK W 17/18 | Sophie Dorsch | ASV Rimpär
 AK W 19 |24 | Nina Beerbohm | TSV Weilheim
 AK W 25+ | Dominique Walz | TG Würzburg

Sprung

AK W 13/14 | Zoi Galatidis | ATV Frankonia Nürnberg
 AK M 15/16 | Daniel Bias | ASV Rimpär
 AK W 15/16 | Julie Kocot | TG Würzburg
 AK M 17/18 | Niko Küffner | ASV Rimpär
 AK W 17/18 | Rebekka Lochstampfer | TSV Weilheim
 AK W 19|24 | Jennifer Dorn |TSV Haar

Medaillenregen bei der DJM in Hannover

Mit Lea Gmeiner, die sich mit nur 0,05Pkt auf Platz Eins die Silbermedaille in der Geradekür sicherte, Leonie Straus und ihrer Bronzemedaille und Valentina Hammer auf Platz Sieben zeigten die bayerischen Rhönradturnerinnen die Präsenz in dieser Disziplin. Im Spiralefinale setzte sich Lea Gmeiner überlegen mit 10.95 Pkt durch und wurde deutsche Jugendmeisterin, Leonie Strauss auf Rang Fünf und Maya Kerstan auf Rang Acht. Zum Abschluss gewann Lea auch noch Bronze im Sprung und Celina Sinner auf Rang sieben.

In der Abschlussbilanz erkämpfte der BTV 1x Gold, 4x Silber und 4x Bronze.

Trampolin:

EM/JEM Trampolinturnen 2022 in Rimini

Aus Bayern konnten sich Gabriele Stöhr für die Erwachsenen, sowie Philipp Wolfrum, Bettina Wöll und Philipp Kleidernigg bei den Junioren qualifizieren. Außerdem wurde der bayerische Landestrainer Markus Thiel nach Rimini entsendet.

Philipp Kleidernigg gewann als Youngster bei seinem ersten Einsatz für den DTB im Team Silber und erreichte im Einzel den 15. Platz.

Philipp Wolfrum (15 Jahre alt) konnte bereits auf mehr internationale Erfahrung zurückgreifen und durch herausragende Leistungen im Vorkampf in das Halbfinale einziehen. Dort bewies er abermals sein Können, erreichte den 10. Platz und verpasste um 0,2 Punkte das Finale. Im Synchronturnen schaffte er es mit seinem Partner Janis-Luca Braun (Stuttgart) in das Finale. Die Beiden belegten dort den siebten Platz. Im Teamwettbewerb der männlichen Junioren schaffte diese junge Gruppe in einem sehr umkämpften Vorkampf den Sprung ins Finale und wurde fünfter.

Die Sensation gelang dem Deutschen Team der Erwachsenen Frauen. Sie holten mit starken Leistungen den dritten Platz und damit nach fast 20-jähriger Durststrecke wieder mal eine Teammedaille für das Deutsche Trampolinturnen. Außerdem erreichte Gabriela Stöhr, bei ihrer ersten Nominierung bei den Erwachsenen, das Halbfinale.



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND

„Ein sehr gutes, fachlich kompetentes Programm. Tolle Location, netter Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen! TOP! Weiter so!“

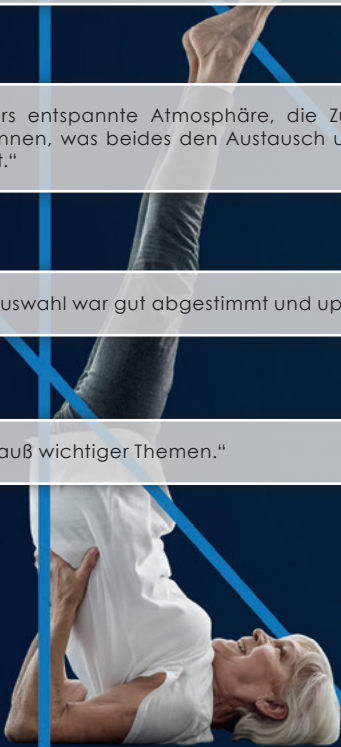
„Die besonders entspannte Atmosphäre, die Zugänglichkeit der Referent*innen, was beides den Austausch untereinander begünstigt hat.“

„Die Themenauswahl war gut abgestimmt und up-to-date.“

„Ein bunter Strauß wichtiger Themen.“

„Die Lokation war für mich sehr gut ausgewählt und ich habe mich gefreut, viele Übungsleiter- Kolleg*innen getroffen und kennengelernt zu haben.“

„Mir hat sehr gut gefallen, dass über die Praxisinhalte hinaus auch auf die alltägliche Lebenssituation von Senioren eingegangen wurde. Die Vortragsweise der Referent*innen war sehr gut, nicht langweilig und wirklich interessant.“



SENIORENSPORT- KONGRESS 2022

SAVE THE DATE

Am 19. und 20.11.2022 in Schweinfurt
btv-turnen.de

09:30 bis 09:45		Begrüßung und Einführung in den Kongress			
	Seniorenfitness Halle 1	Rhythmus/Tanz/ Bewegung Halle 2	Kleingeräte/Togu/ Sonstiges Halle 3	Entspannung/ Asiatische Trainingsf. Gymnastikraum 1	Orthopädie Gymnastikraum 2
10:00 bis 11:30	WS 101 Alltagsmaterialien im kreativen Fitnesssport mit Senior*innen Rainer Welz	WS 102 Hula Hoop mit 55+ Marlene Stopfer-Höhn	WS 103 Gesundheitsförderndes Training mit dem Redondo+ Ursula Bauer	WS 104 Yoga Seniorenfit Petra Walter	WS 105 Aktiv bis ins hohe Alter. Sturzprävention im Verein Walter Kammerrath
11:45 bis 13:15	WS 201 Wer rastet, der rostet. Unterhaltsames Gedächtnistraining für Senior*innen Walter Ferbar	WS 202 Menschen mit Demenz bewegen Katharina Harbig	WS 203 Mehrdimensionales Training mit Kleingeräten Michael Wolker	WS 204 Achtsamkeit im Alltag leben - auch bis ins hohe Alter Gabriele Pfleger	WS 205 Arthrofit Petra Walter
Mittagspause		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:45 bis 15:15	WS 301 Intervalltraining beim Seniorent raining Walter Kammerrath	WS 302 Aerobic 50+ - Disco meets Schlager Ursula Bauer	WS 303 Rollator Fit Petra Walter	WS 304 Resilienz stärken - für ÜL und ihre TN Gabriele Pfleger	WS 305 Beckenboden Katharina Harbig
15:30 bis 17:00	WS 401 Workout with out - Training für Männer und gemischte Gruppen Marlene Stopfer-Höhn	WS 402 "Richtig Atmen?" Eine Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln Michael Wolker	WS 403 Aktiv in die Zukunft. Bewegt älter werden mit und ohne Handicap Andrea Remuta	WS 404 Einführung ins Taijiquan Hans-Ulrich Wolkenstein	WS 405 Bewegungsangebot für einen starken und beweglichen Rücken Ursula Bauer

WS 101 | Alltagsmaterialien im kreativen Fitnesssport mit Senior*innen | Rainer Welz

Alltagsmaterialien, wie z.B. Tücher, Stühle und Bänke, Wäscheklammern, Teppichfliesen, Stäbe, Joghurtbecher, kleine Bälle usw. bieten vielfältige Möglichkeiten sowohl Outdoor wie auch in Gemeinschaftsräumen Sport zu betreiben. Mit den damit zu gestaltenden Übungen und kleinen Spielen werden alle wichtigen körperlichen und kognitiven Funktionen wie Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Belastbarkeit angesprochen. Da alle Übungen spielerisch erfolgen, sind sie geeignet, für Senior*innen auch zu einer dauerhaften Quelle für Fitness und Freude am Sport zu werden.

WS 102 | Hula Hoop mit 55+ | Marlene Stopfer-Höhn

Ein Fitmix aus Schwingen und Workout. Effektives Training für die gesamte Muskulatur, intensives Herz-Kreislauftraining, Verbesserung des Gleichgewichts und Koordinationsvermögens, Straffung des Bindegewebes. Und macht Spaß!

WS 103 | Gesundheitsförderndes Training mit dem Redondo+ | Ursula Bauer

Variantenreiches Trainingsprogramm mit dem Redondoball Plus. Spielerische Elemente zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, sowie kräftigende, mobilisierende und stabilisierende Übungen mit und ohne Partner.

WS 104 | Yoga Seniorenfit | Petra Walter

Yoga kennt kein Alter! Es ist für ältere TLNinnen, die gewisse Einschränkungen haben, beispielsweise mit dem Aufstehen oder dem Wiederhinlegen. Die Asanas werden variantenreich und kreativ praktiziert, und damit das Yoga individuell angepasst.

WS 105 | Aktiv bis ins hohe Alter Sturzprävention im Verein | Walter Ferbar

Mit zunehmendem Alter ist es wichtig Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft effektiv zu trainieren. Es werden Übungen gezeigt, wie man diese Fähigkeiten trainieren und einen Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit entgegenwirken kann. Dazu gehören auch Übungen für den Alltag, um zukünftig Stürze zu vermeiden.

WS 201 | Wer rastet, der rostet. Unterhaltsames Gedächtnistraining für Senior*innen | Walter Ferbar

Mit Spiel, Spaß und Bewegung den Geist in Schwung bringen und so mehr Lebensqualität und Freude erhalten. Auf humorvolle Weise vermittelt der Kursleiter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viele Informationen, Übungsbeispiele, Ideen und Tipps für Gedächtnis-Trainingsstunden im eigenen Seniorenkreis oder -treff.

WS 202 | Menschen mit Demenz bewegen | Katharina Harbig

Wir beschäftigen uns neben den Ursachen und Risikofaktoren für Demenz, auch mit der frühzeitigen Erkennung und Möglichkeiten, einem Fortschritt der Erkrankung über Bewegung und Sport entgegensteuern zu können. Neben Kraft und Beweglichkeit zählen Stabilität und Mobilität zu den wichtigen Trainingsinhalten. Was kombiniere ich in einer Trainingseinheit am besten miteinander und wie könnte eine Einheit aussehen? Dies werden wir in der Einheit Demenz aktiv erarbeiten und durchführen.

WS 203 | Mehrdimensionales Training mit Kleingeräten | Michael Wolker

Unter der Hinzunahme verschiedener Kleingeräte, sollen motorisch- körperliche, koordinative und kognitive Elemente innerhalb diverser Übungen zeitgleich gefördert werden. Die simultane Beanspruchung von Körper und Geist soll jeden ganz bewusst an die eigenen Grenzen führen.

	Halle 1	Halle 2
09:00 bis 10:30	WS Online 11 Kernmodul Einführung in die standardisierten Kursprogramme Lehrteam BTV	WS Online 12 Qi Gong im Sitzen Manuela Jacob
10:45 bis 12:15	WS Online 21 Fit und gesund Fortsetzung der Einführung in die standardisierten Kursprogramme Lehrteam BTV	WS Online 22 Mind Body Fitness für Best Agers Sonja Hergert
12:30 bis 14:00	WS Online 31 Fit bis ins hohe Alter Einführung ins stand. Kursprogramm Marlene Groitl	WS Online 32 Freier Nacken –bewegliche Schultern/ Schultergürtel mobil und stabil Sonja Hergert
14:15 bis 15:45	WS Online 41 Tritt sicher durchs Leben Einführung ins stand. Kursprogramm Marlene Groitl	WS Online 42 Die Qualitätssiegel im BTV GYMWELT und seniorenfreundlicher Verein Andrea Remuta

WS Online 11 | Fit und gesund - Kernmodul standardisierte Kursprogramme Zusammenarbeit mit ZPP / Krankenkassen | Lehrteam BTV

In dieser Einweisungsveranstaltung wird die Handhabung der standardisierten Kursprogramme anhand des Kernmoduls „Fit und Gesund“ vermittelt. Es wird der Aufbau und die Struktur des Kurs-Konzepts Fit & gesund vermittelt, welches den Qualitätskriterien der Krankenkassen im Bereich der Prävention entspricht.

WS Online 12 | Qi Gong im Sitzen | Manuela Jacob

Die stille Form schöpft tief aus der chinesischen Medizin und ist auf eine sanfte Stärkung der Selbstheilungskräfte und seelischen Ressourcen ausgerichtet. Sie beinhaltet Akupressur, Selbstmassage und Fingerübungen, die in die Qi Gong Bewegung eingebunden werden. Die Komposition aus elf Bewegungsübungen wird im Sitzen (auf einem Stuhl) ausgeführt. Gerade dies ermöglicht gezielt einzelne Regionen zu mobilisieren und in die Ruhe zu finden.

WS Online 21 | Standardisiertes Programm „Fit und gesund“ | Lehrteam BTV

In diesem WS wird ein Gesundheitssportkonzept vorgestellt, das gleichermaßen auf Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältnisswirkungen abzielt. Das Konzept wird an einem Programm für den Gesundheitssport im Verein konkretisiert, welches in der Zwischenzeit vielfach erprobt und auch wissenschaftlich evaluiert wurde.

WS Online 22 | Mind Body Fitness für Best Agers | Sonja Hergert

Anhand einer Modellstunde lernst du die unterschiedlichen Möglichkeiten kennen, eine Mind Body Fitness-Stunde zu gestalten. Elemente von fernöstlichen Techniken, wie z.B. Tai Chi, Qi Gong werden mit Bewegungsflows im ¾-Takt, Faszienfitness, Yogaenflüssen und anderen Elementen gemischt. Atemtechniken und Körperwahrnehmung runden die Stunde ab. Es ist genügend Raum vorhanden, die einzelnen Stundenabschnitte zu besprechen und Fragen zu klären.

WS Online 31 | Fit bis ins hohe Alter, Einführung ins stand. Kursprogramm | Marlene Groitl

Der DTB hat ein Kursprogramm zur Erhaltung von Selbstständigkeit im Alltag und zur Verhinderung von Stürzen entwickelt. Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. In diesem WS erfolgt die Einweisung in dieses Kursprogramm. Die vorherige Teilnahme am Kernmodul Einführung in die standardisierten Kursprogramm ist Voraussetzung zur Erteilung des Zertifikats.

WS Online 32 | Freier Nacken –bewegliche Schultern/ Schultergürtel mobil und stabil | Sonja Hergert

Schultergürtel, Brustwirbelsäule und Nacken bilden eine funktionelle Einheit. In diesem Workshop werden wir für die gesamte Region Übungen zur Mobilisation, Stabilisation und Entspannung kennenlernen. Ein vielseitiges Thema, denn auch die Zunge und die Augenmuskulatur beeinflussen die Spannungslage des Kopfes und des Nackens mit. Insofern werden wir auch über den Tellerrand schauen und mit „Face Yoga“ sicherlich auch sehr lustige Momente erleben.

WS Online 41 | Trittsicher durchs Leben, Einführung ins stand. Kursprogramm | Marlene Groitl

„Trittsicher durchs Leben“ ist ein durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziertes Programm der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband e.V. (dlv) und dem DTB. Es richtet sich an ältere Menschen im ländlichen Raum. Ziel ist es, Stürze zu verhindern sowie Mobilität und Selbstständigkeit zu fördern. Die vorherige Teilnahme am Kernmodul Einführung in das standardisierten Kursprogramm ist Voraussetzung zur Erteilung des Zertifikats.

WS Online 42 | Die Qualitätssiegel im BTV, GYMWELT und seniorenfreundlicher Verein | Andrea Remuta

In diesem Workshop werden unterstützende Maßnahmen im Bereich Fitness, Gesundheit-, und Freizeitsport aufgezeigt. Mit den Qualitätssiegeln GYMWELT und/oder „Seniorenfreundlicher Verein“ werden die attraktiven und vielfältigen, sowie gesundheitsfördernden Bewegungsangebote der Vereine in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Ihr erfahrt, welche Voraussetzungen Euer Verein braucht, um Qualitätssiegel zu erhalten und welche Vorteile ihr dadurch habt.

WS 204 | Achtsamkeit im Alltag leben- auch bis ins hohe Alter | Gabriele Pfleger

Ein Hauptpfeiler für unsere körperliche, physische und emotionale Balance ist die Achtsamkeit. Sie stärkt unsere Selbstwahrnehmung, unsere Selbstregulation und lässt uns gelassener mit Stress und schwierigen Situationen umgehen. Sie bewirkt, dass wir unsere Denkgewohnheiten und Handlungsweisen ohne Bewertung im jetzigen Zustand reflektieren und möglicherweise verändern. Leichte Alltagsübungen und Informationen zu unserer Gehirnkommunikation werden im Kurs vorgestellt.

WS 205 | Arthrose | Petra Walter

Haltungs-, Beweglichkeits- und Mobilisierungstraining für gesundheitsorientierte ältere Teilnehmer*innen mit besonderem Blick auf die Gelenke. Schulter-/Knie- und Hüftgelenk werden durch bewegt. Ein abwechslungsreiches Programm mit neuen Ideen für den Gesundheitssport im Verein. Übungen zum Muskelaufbau, gelenkschonend, knochenaufbauend.

WS 301 | Intervalltraining beim Seniorentaining | Walter Kammerrath

Ein hochintensives Intervalltraining kann auch ein Training für gesunde ältere Menschen sein. Es stärkt die Muskulatur und erhöht die Ausdauer. Die Intervalllänge wird je nach Fitnesszustand der Teilnehmer*innen gewählt. Aufgewärmt wird mit Mobility Übungen. Es werden alle Muskelgruppen sowie die Koordination trainiert.

WS 302 | Aerobic 50+ - Disco meets Schlager | Ursula Bauer

Aerobic als Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining ist auch für die Generation 50+ bestens geeignet. Es ist jedoch wichtig, eine für diese Altersgruppe geeignete Schrittauswahl zu treffen sowie die Musik auf den Geschmack der Teilnehmer abzustimmen. In diesem Workshop gibt es „Rezepte“ mit Disco- und Schlagermusik, damit die Aerobicstunde 50+ zum Erlebnis wird.

WS 303 | Rollator Fit | Petra Walter

Wir setzen uns mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander. Dabei stehen die motorischen Ziele wie Kraft und Ausdauer neben denen der Sturzprophylaxe, Konzentrationsförderung, kognitiver Leistungsfähigkeit sowie die Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator im Vordergrund.

WS 304 | Resilienz stärken - für ÜL und ihre TN | Gabriele Pfleger

Resilienz, unsere persönliche Widerstandskraft stärken. Bei Druck, Stress, Ärger und Überforderung kann man ganz leicht mal aus der Bahn geworfen werden. Wie man in solchen belastenden Situationen psychisch und physisch stabil bleibt, ist erlernbar. Sieben Faktoren sind im Wesentlichen dafür ausschlaggebend, wie wir schwierige Herausforderungen meistern. Durch spezielle Alltagsübungen und leichte Bewegungseinheiten kann die persönliche Resilienz, also unsere eigene Widerstandskraft, gefördert werden.

WS 305 | Beckenboden | Katharina Harbig

Was ist eigentlich der Beckenboden, welche Aufgaben hat er und warum ist ein funktionierender Beckenboden vor allem im Alter unerlässlich? Mit den Antworten auf diese Fragen beschäftigen wir uns in der Einheit Beckenboden. Neben Übungen zur Wahrnehmung, werden wir uns auch auf die Kräftigung des Beckenbodens konzentrieren. Außerdem bekommst du hilfreiche Tipps und Tricks für den Alltag bei bereits bestehender Beckenbodenschwäche.

WS 401 | Workout with out - Training für Männer und gemischte Gruppen | Marlene Stopfer-Höhn

Beweglichkeit und Ganzkörperkräftigung stehen hier im Mittelpunkt. Auch die Kraftausdauer und Reaktivkraft kommen nicht zu kurz.

WS 402 | „Richtig Atmen?“ Eine Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln | Michael Wolker

Neben einfachen und komplexen Atemübungen aus unterschiedlichsten Bereichen, werden auch Atemtechniken und atemerleichternde Positionen auf den Prüfstand gestellt.

WS 403 | Aktiv in die Zukunft, Bewegt älter werden mit und ohne Handicap | Andrea Remuta

Im Sport ergibt sich Inklusion oft spielerisch und scheinbar wie von selbst. Mit kreativen und kooperativen Spielen gelingt es, alle Senioresportteilnehmer*innen zu bewegen und jeden teilhaben zu lassen. Der Workshop vermittelt nicht nur vielfältige Spiel- und Übungsideen für den Sport für Ältere, sondern zeigt auf, wie mit vielen Variationen die Inklusion aller Teilnehmer*innen trotz unterschiedlicher motorischer Fähigkeiten gelingen kann.

WS 404 | Einführung ins Taijiquan | Hans-Ulrich Wolkenstein

Taijiquan ist eine vor Jahrhunderten in China entstandene Kampfkunst. Im Zentrum des Trainings steht weniger die äußere Muskelkraft als vielmehr die Optimierung der körperlichen und geistigen Möglichkeiten. Taijiquan ist keine einfache Gymnastik oder Entspannungsübung. Im Taijiquan ist es wichtig, dass sich Körper und Geist als Einheit bewegen. Es werden die spezifischen Haltungs- und Bewegungsprinzipien geübt, mit der Folge, dass sich das Bindegewebe kräftigt und die Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung verbessert wird.

WS 405 | Bewegungsangebot für einen starken und beweglichen Rücken | Ursula Bauer

„Bewegen statt schonen“ heißt die Devise für unseren Rücken. Neben gezielten Kräftigungsübungen steht in diesem Workshop die Bewegungsfunktion der Wirbelsäule im Vordergrund. Wir trainieren ohne Zusatzgeräte unter dem Motto: Kräftig und mobil!

„Der Preis bei der Anmeldung hat mich erst überlegen lassen, ob ich es mir leiste. Im Nachhinein hat das Preis-Leistungsverhältnis voll für mich gestimmt.“

„Sehr gut gemacht, Toll!“

Seniorenportkongress am 19. und 20.11.2022 in Schweinfurt

Am 19. und 20. November dreht sich in Schweinfurt alles um das Thema Bewegungsförderung für und mit Senioren. Getreu dem Motto „Von der Wiege bis zur Urne – turne, turne, turne“ hat der Bayerische Turnverband ein sehr vielfältiges und innovatives Themenspektrum für alle Übungsleiter*innen, Kursleiter*innen, Pflegekräfte oder einfach Interessierte zusammengestellt. Für diese Zielgruppe gilt: Mitmachen, informieren, lernen. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch Online möglich. Am Samstag, den 19. November 2022, werden die Workshops live in Schweinfurt (09:30 bis 17:00 Uhr) und am Sonntag, den 20. November, online (09:00 bis 15:45 Uhr) angeboten.

Inhaltlich spiegelt der Kongress das breite Spektrum des Seniorensports wider und bietet dank seiner vier Schwerpunkte eine große Auswahl an spannenden sowie aktuellen Themen. Neben Mitmachprogrammen werden auch grundlegende und weiterführende Informationen rund um das Thema „bewegte Senioren“ angeboten. Grundsätzlich haben die Teilnehmenden die Möglichkeit einen Tag, zwei Tage oder auch nur ausgewählte Online-Workshops zu buchen. Nutzt diese Flexibilität, seid dabei und melde dich gleich an!

Organisatorisches und AGB

Veranstaltungsort

Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.
Lindenbrunnenweg 51
97422 Schweinfurt

Anmeldung

Meldeschluss: Sonntag, 30.10.2022

Du kannst dich einfach und bequem online über das GymNet (dtb-gymnet.de) zum BTV-Seniorenportkongress anmelden. Unter btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorenport-kongress findest du eine detaillierte Erklärung zur Anmeldung im GymNet. Auf Anfrage sind wir dir bei der Anmeldung behilflich – bei einer zusätzlichen Bearbeitungsgebühr von 5.- Euro. Als Mitglied in einem BTV-Verein ist pro Jahr einmalig eine Vereinsbestätigung vorzulegen. Das entsprechende Formular steht auf der BTV Homepage zum Download zur Verfügung.

Hinweis: Aus Sicherheitsgründen ist die Anmeldung personengebunden, d. h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden. Eine Vereinsmeldung ist nicht möglich. Die Anmeldung ist nicht übertragbar. Die Workshop-Plätze sind begrenzt und werden in zeitlicher Reihenfolge der eingehenden Meldungen vergeben.

Teilnehmergebühr

	BTV-Mitgliedsvereine	Sonstige
1 Tag Präsenz	80€	120€
1 Tag Online	70€	105€
2 Tage Präsenz+Online	100€	150€
Online-Workshop	20€ je WS	30€ je WS

Sollte das Infektionsgeschehen die Durchführung einer Präsenzveranstaltung nicht zulassen, wird die Veranstaltung zu einem reinen Online-Kongress umgewandelt. Damit einher geht die automatische Anpassung der Teilnahmegebühr für Teilnehmende, die sich zur Präsenzveranstaltung angemeldet haben.

Vorläufige Anmeldebestätigung und Einladung

Nach Abschluss deiner Meldung erhältst du automatisch per Mail eine Buchungsübersicht (keine verbindliche Anmeldebestätigung) zugeschickt. Nach Prüfung deiner Angaben bei der Anmeldung senden wir dir in einer weiteren Mail die verbindliche Buchungsbestätigung zu. Etwa eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhältst du per E-Mail die Einladung mit deinem persönlichen Zeitplan und allen wichtigen Informationen. Programm- bzw. Workshop-Änderungen behalten wir uns vor. Sollte dies eintreten und solltest du davon betroffen sein, werden wir dich rechtzeitig informieren.

Bezahlung

Nach dem Meldeschluss wird die Teilnehmergebühr per Lastschriftverfahren durch den BTV eingezogen. Hierzu muss dem BTV ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt werden. Der Kontoinhaber sichert mit Anklicken des entsprechenden Feldes im GymNet zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch den BTV verursacht wurde. Die Zahlung der Teilnehmergebühr per Überweisung deinerseits ist nicht möglich.



„Super motiviert + authentisch + erfahren – mehr davon (gerne auch mehr als 1 Stunde).“

Organisatorisches und AGB

Rücktritt

Nach der verbindlichen Anmeldung wird im Falle eines Rücktritts bis zum 30.10.2022 (Meldeschluss) eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 Euro einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt (nach Meldeschluss) wird die gesamte Teilnehmergebühr einbehalten. Ein Rücktritt kann grundsätzlich nur schriftlich erfolgen.

Versicherung und Haftung

Für Teilnehmer, die über ihren Verein als Mitglied beim BLSV gemeldet sind, besteht Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz im Rahmen der ARAG Sportversicherung. Darüber hinaus wird keine Haftung übernommen!

Datenschutz

Wir weisen darauf hin, dass es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt. Der BTV behält sich vor, Bild- und Tonaufnahmen von Beteiligten und Gästen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen und zu verbreiten, soweit Beteiligte und Gäste nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art. 6, Abs. 1 Lit. f. DSGVO. Das berechtigte Interesse des BTV besteht darin, Veranstaltungen gemäß seiner Satzungsziele durchzuführen und im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren. Eine Beschreibung der Rechte als Betroffener gilt analog zur Datenschutzerklärung unter btv-turnen.de/der-btv/ueber-uns/datenschutz.

Verpflegung

Alle Infos zur Verpflegung erhältst du unter btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorensport-kongress.

Mitzubringen

Passende Sportbekleidung – je nach gewählten Workshops. Für einige Workshops sind Matten und Handgeräte notwendig. Die Aufstellung „Mitzubringen“ wird dir mit den Lehrgangsunterlagen zugeschickt!

Kontakt

Bayerischer Turnverband e. V.
Seniorensportkongress
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

☎ 089 15702-236

✉ senioren@btv-turnen.de

🌐 btv-turnen.de/bildung/kongresse/seniorensport-kongress

Informationen zur Lizenzverlängerung (LZV)

Die Teilnahme an einem Tag wird mit 8 UE bzw. die Teilnahme an zwei Tagen mit 16 UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- ÜL C Breitensport Allround-Fitness (früher Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
- ÜL C Breitensport des BLSV
- ÜL B Breitensport Sport in der Prävention
- ÜL B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere (früher ÜL B Breitensport Sport für Ältere)

„Alle Referate waren toll, interessant und witzig.“

„Gute Abwechslung, die Vielseitigkeit und die Ganzheitlichkeit der Angebote – toll.“

„Danke, war ein schöner Kongress.“

„Unbedingt wiederholen! Wir sind dabei!“



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND



GYMNASTIVAL 2022

SAVE THE DATE
Am 08.10. und 09.10.2022 in Schrobenhausen
bttv-turnen.de

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:00 bis 10:30	WS 111 P FA Fascial Flow Katrín Seibert	WS 112 P FA Vom Yoga Dance zum Yoga Flow Katrín Niekerke	WS 113 P FA Hula Hoop Gabi Bastian
11:00 bis 12:30	WS 121 P Mobility Katrín Seibert	WS 122 V Choreografien für Kinder Katrín Niekerke	WS 123 V Jazz-Dance Claudia Schreiter
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30 bis 15:00	WS 131 P Pilates mit TOGU Pad Premium Claudia Hölzl	WS 132 V Contemporary Floorwork Miriam Spiel	WS 133 V Trainingsgestaltung für Tanzgruppen verschiedener Levels Gabi Bastian
15:30 bis 17:00	WS 141 FA Intervall mit TOGU Brasil Claudia Hölzl	WS 142 P Tanz der Wirbelsäule Miriam Spiel	WS 143 P FA Recovery Workout Claudia Schreiter

WS 111 | Fascial Flow - bewegte Faszien | Katrin Seibert

Unser Ziel ist es, die Grundsubstanz möglichst störungsfrei zum Fließen zu bringen. Mithilfe rhythmischer und weicher Bewegungsverbindungen aktivieren wir die Stoffwechselaktivität – Versorgung ist alles!

WS 112 | Vom Yoga Dance zum Yoga Flow | Katrin Niekerke

In diesem Workshop hast du die Gelegenheit dich zu spüren und gleichzeitig Inspirationen für deine eigenen Stunden zu finden. Dynamik und Ruhe im Wechsel, das werden die Inhalte dieser Stunde sein.

WS 113 | Hula Hoop | Gabi Bastian

Mit diesem aktuellen Trend trainierst du nicht nur deine Lachmuskeln, sondern auch deine Koordination, Ausdauer und Kraft. Keine Angst: es wird nicht nur gehullert. Du erhältst viele Ideen, wie du den Reifen vielseitig einsetzen kannst.

WS 121 | Mobility - ein Schlüssel zu mehr Leistung | Katrin Seibert

Mobilitytraining ist mehr als nur ein Beweglichkeitstraining. Alle Gelenke werden gut durchmobilisiert, gedehnt und in ihrem größtmöglichen Bewegungsumfang gefordert. Wir arbeiten im Bewegungsfluß, um eine angenehme Körperwärme zu erzeugen.

WS 122 | Choreografien für Kinder | Katrin Niekerke

Verschiedene Themen kombiniert mit kleinen Spielformen. Geeignet ist dieser Workshop für alle, die mit Kindern zu tun haben, wie Lehrer, Erzieher sowie Trainer etc.

WS 123 | Jazz-Dance | Claudia Schreiter

Lust auf drei neue Choreografien für deine Gruppen? Egal ob Kids, Teens oder Erwachsene. Hier ist für jeden was dabei.

WS 131 | Pilates mit TOGU Pad Premium | Claudia Hölzl

Wir werden uns im Stand etwas aus dem Gleichgewicht bringen, durch Variationen im Fuß- und Kniebereich. Ebenso erarbeiten wir Übungen im Sitzen und der Bauchlage. Die Kombination mit dem Pad hat viele Vorteile für Personen mit Knie- oder Beckenprobleme.

WS 132 | Contemporary Floorwork | Miriam Spiel

Fließende Bewegungen am Boden und ein Spiel mit der Schwerkraft. Es werden verschiedene Variationen und ein kurzer Tanz mit dem „X“ erlernt.

WS 133 | Trainingsgestaltung für Tanzgruppen verschiedener Levels | Gabi Bastian

In diesem Workshop bekommst du kreative Tanzideen und lernst verschiedenste Möglichkeiten diese bei unterschiedlichen Zielgruppen umzusetzen. Durch Variation der Aufstellungsform, Verwendung verschiedener Musikstile oder Lernen im Baukastenprinzip kannst du deine Teilnehmer immer aufs Neue herausfordern. Let's Dance!

WS 141 | Intervall mit TOGU Brasil | Claudia Hölzl

Das Intervall ist anstrengend, setzt aber auch Endorphine frei, das heißt es macht Spaß! Mit den TOGU@Brasil führen wir verschiedene Übungen im Stehen, im Sitzen und auch im Liegen für die schrägen Bauchmuskeln aus. Die TOGU@Brasil sorgen für eine Stabilisierung der Gelenke durch das Bewegen.

WS 142 | Tanz der Wirbelsäule | Miriam Spiel

Anhand achtsamer Tanzimprovisationen und Partnerarbeit (soweit möglich) wird das Bewusstsein für unsere Wirbelsäule geschult und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten erweitert.

WS 143 | Recovery Workout - Training zwischen dem Training | Claudia Schreiter

In diesem Workshop erlernst du Fasziens-Flows, um den Körper nach einer Belastungsphase wieder zu hydrieren und zu versorgen. Nach einem Fasziensstretching beenden wir das Training mit einer Metta-Meditation und bringen auch den Geist zur Ruhe.

	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:00 bis 10:30	WS 211 P FA Rücken Fit mit Pilates Tatiana Diara	WS 212 P FA La Kossa Fitness Ariane Fritzsche	WS 213 FA V Energy Warm-Up Vanessa Schlecht
11:00 bis 12:30	WS 221 P FA Ganzkörpertraining mit Pilates Tatiana Diara	WS 222 V La Kossa Dance Ariane Fritzsche	WS 223 Gymnastik mit dem Ball Vanessa Schlecht
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30 bis 15:00	WS 231 P FA Stabilisationstraining Zsafia Falvi	WS 232 V Funky-Street-Jazz Tatiana Diara	WS 233 Gymnastik mit Reifen und Seil Vanessa Schlecht
15:30 bis 17:00	WS 241 FA Rund um die Faszienrolle Zsafia Falvi	WS 242 V Lyrical Dance Tatiana Diara	WS 243 P Stretch & Relax Vanessa Schlecht

WS 211 | Rücken Fit mit Pilates | Tatiana Diara

Rückenmuskulatur kräftigen durch Pilates. Die Rückenmuskulatur ist genau so wichtig, wie die Bauchmuskulatur! In dieser Stunde wird der Fokus mehr auf diesen zwei Bereichen liegen.

WS 212 | La Kossa Afro Dance | Ariane Fritzsche

Choreografien aus alltäglichen und Afro Dance Bewegungen zu angesagten und mitreißenden Afrobeats! Förderung Deiner Kreativität und Körperwahrnehmung. Du brauchst nur Freude an Musik und Bewegung. Keine Vorkenntnisse nötig.

WS 213 | Energy Warm-Up | Vanessa Schlecht

Dein energievoller Start in den Tag: Gelenke werden mobilisiert, der Kreislauf in Schwung gebracht und auch mental bereiten wir uns auf einen großartigen Tag vor.

WS 221 | Ganzkörpertraining mit Pilates | Tatiana Diara

Fokus in dieser Stunde ist der ganze Körper, weil beim Pilates arbeitet tatsächlich der ganze Körper - kein Bereich wird ausgelassen. Es werden verschiedene Übungen gezeigt, wie man diese stärken oder einfacher ausführen kann.

WS 222 | La Kossa Fitness | Ariane Fritzsche

Afrotanzkultur, Kreativität und gute Laune treffen Fitness. Ein Dance-Fitness-Konzept auf der Basis Afro Urban Tänzern und zu angesagten Afrobeats. Fördere deine Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kreativität. Keine Vorkenntnisse nötig.

WS 223 | Gymnastik mit dem Ball | Vanessa Schlecht

Lerne die fünf Techniken mit dem Ball kennen: Prellen, Halten, Schwingen & Führen, Werfen & Fangen, Rollen. Anschließend vertiefen wir die Techniken in einer kreativen Kür mit neuen Tricks.

WS 231 | Stabilisationstraining | Zsafia Falvi

In diesem Workshop lernen wir alles rund um Stabilisation und eine richtige Haltung. Korrekte Technik und Ausführung, sowie Aufbau vom Anfänger bis Fortgeschrittenen.

WS 232 | Funky-Street-Jazz | Tatiana Diara

In diesem Workshop erarbeiten wir eine peppige Choreografie mit schnellen Bewegungen und wenig Raumbewegung.

WS 233 | Gymnastik mit Reifen und Seil | Vanessa Schlecht

Schwingen, Kreisen, Achter – Spiralen, Wirbeln, Springen. Ich zeige dir abwechslungsreiche Techniken, die vor allem Spaß machen.

WS 241 | Rund um die Faszienrolle | Zsafia Falvi

Innerhalb des Workshops beantworten wir folgende Fragen: Warum ist eine Rolle gut? Wie nutze ich die Rolle richtig? Gestaltung einer Stunde mit Rolle: Faszienrolle als Kleingerät für Kräftigungsübungen

WS 242 | Lyrical Dance | Tatiana Diara

In diesem Workshop stehen der Ausdruck von Leidenschaft und Gefühlen im Fokus und die Choreografie wird über die Lyrics getanzt.

WS 243 | Stretch & Relax | Vanessa Schlecht

Dein perfektes Cool Down zum Tagesabschluss. Dich erwartet ein ausgiebiges Dehnen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie eine wohltuende Schlusssentspannung.

Veranstaltungsort

Michael-Sommer-Mittelschule (und weitere Hallen)
Georg-Leinfelder-Straße 16
86529 Schrobenhausen

Anmeldung

Meldeschluss: Sonntag, 25.09.2022

Einfach und bequem kannst du dich zum Gerätturnkongress online über das GymNet anmelden. Unter btv-turnen.de/bildung/kongresse/gymnastival findest du eine detaillierte Erklärung zur Anmeldung im GymNet.

Hinweis: Aus Sicherheitsgründen ist die Anmeldung personengebunden, d. h. pro E-Mail-Adresse kann sich nur eine Person anmelden. Eine Vereinsmeldung ist nicht möglich. Die Anmeldung ist nicht übertragbar. Die Workshop-Plätze sind begrenzt und werden in zeitlicher Reihenfolge der eingehenden Meldungen vergeben.

Teilnahmegebühr

	BTV-Mitgliedsvereine	Sonstige
1 Tag Präsenz	75€	110€
2 Tage Präsenz	120€	180€

Vorläufige Anmeldebestätigung und Einladung

Sobald wir dich in die Workshops eingebucht haben, erhältst du eine vorläufige Meldebestätigung per E-Mail. Ca. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhältst du per E-Mail die Einladung mit deinem persönlichen Zeitplan und allen wichtigen Informationen.

Programm- bzw. Workshop-Änderungen behalten wir uns vor. Sollte dies eintreten und solltest du davon betroffen sein, werden wir dich rechtzeitig informieren.

Bezahlung

Nach dem Meldeschluss wird die Teilnehmergebühr per Lastschriftverfahren durch den BTV eingezogen. Hierzu muss dem BTV ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt werden. Der Kontoinhaber sichert mit Anklicken des entsprechenden Feldes im GymNet zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch den BTV verursacht wurde. Die Zahlung der Teilnehmergebühr per Überweisung deinerseits ist nicht möglich.

Rücktritt

Nach der verbindlichen Anmeldung wird im Falle eines Rücktritts bis zum 25.09.2022 (Meldeschluss) eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,00 Euro einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt (nach Meldeschluss) wird die gesamte Teilnehmergebühr einbehalten. Ein Rücktritt kann grundsätzlich nur schriftlich erfolgen.

Versicherung und Haftung

Für Teilnehmer, die über ihren Verein als Mitglied beim BLSV gemeldet sind, besteht Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz im Rahmen der ARAG Sportversicherung. Darüber hinaus wird keine Haftung übernommen!

Datenschutz

Wir weisen darauf hin, dass es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt. Der BTV behält sich vor, Bild- und Tonaufnahmen von Beteiligten und Gästen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen und zu verbreiten, soweit Beteiligte und Gäste nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art. 6, Abs. 1 Lit. f. DSGVO. Das berechtigte Interesse des BTV besteht darin, Veranstaltungen gemäß seiner Satzungsziele durchzuführen und im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren. Eine Beschreibung der Rechte als Betroffener gilt analog zur Datenschutzerklärung unter btv-turnen.de/der-btv/ueber-uns/datenschutz.

Verpflegung und Übernachtung

Alle Infos zur Verpflegung und Übernachtung erhältst du unter btv-turnen.de/bildung/kongresse/gymnastival.

Mitzubringen

Passende Sportbekleidung – je nach gewählten Workshops. Für einige Workshops sind Matten und Handgeräte notwendig. Die Aufstellung „Mitzubringen“ wird dir mit den Lehrgangsunterlagen zugeschickt!

Kontakt

Bayerischer Turnverband e. V.

Gymnastival

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

☎ 089 15702-386

✉ gymnastival@btv-turnen.de

🌐 btv-turnen.de/bildung/kongresse/gymnastival

📄 Informationen zur Lizenzverlängerung (LZV)

Die Teilnahme an einem Tag wird mit 8 UE bzw. die Teilnahme an zwei Tagen mit 16 UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- ÜL C Allround-Fitness (früher: Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Fitness und Gesundheit
- Trainer C Breitensport Gymnastik-Rhythmus-Tanz
- ÜL C Breitensport des BLSV

Für die Verlängerung folgender Lizenzen müssen ausschließlich spezielle Workshops (WS) besucht werden:

- ÜL B Sport in der Prävention: Workshops mit der Kennzeichnung **P**
- Trainer B Breitensport Vorführungen und Choreografie: Workshops mit der Kennzeichnung **V**
- Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic: Workshops mit der Kennzeichnung **FA**

Partner des

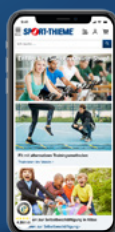

SPORT-THIEME

SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

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

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

Wir sind Ihr Team!


sport-thieme.de


Neue Trainer C Fitness und Gesundheit



Von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining – Anfang April wurden die 19 Teilnehmer*innen des Aufbaumoduls „Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit“ von verschiedensten Dozent*innen unter der Lehrgangsleitung von Petra Walter fit für ihre schriftliche und praktische Prüfung gemacht. Die Themen für letztere wurden am Ende des einwöchigen Lehrgangs aus den Blöcken „Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit“, „Krafttraining“ und „Gymnastik-Rhythmus-Tanz, Sport mit Älteren“ gelöst. Für jeweils zwei der drei gezogenen Themen bereiteten die zukünftigen Übungsleiter*innen ihre Sportstunden vor.

Das Prüfungswochenende fand, wie auch der einwöchige Lehrgang zuvor, in der Sportschule Oberhaching statt. Die buntgemischte Truppe (u.a. Rhöhrad, Judo, Jumpingfitness, Orientierungslauf) aus 3 Männern und 16 Frauen im Alter von 19 – 58 Jahren charakterisierte sich insbesondere durch ihren Zusammenhalt, ihre Motivation für die kommenden Aufgaben als Übungsleiter*in sowie durch den Spaß und die Freude an der Bewegung. So war sich die Gruppe einig – man wolle versuchen, den ein oder anderen zu den anstehenden Lizenzverlängerungen wiederzutreffen.

Der praktische Prüfungsteil zeichnete sich durch die vielfältige Themenwahl der vorbereiteten Sportstunden aus – es standen unter anderem Faszien-Fitness, High Intensity Training (HIT) und Ausdauerschulung für Senioren auf dem Programm. Am Ende des bewegungsreichen Tages hatten erwartungsgemäß alle bestanden und traten müde, aber glücklich die Heimreise in ihre Vereine in

ganz Bayern an – sie gehören nun auch ganz offiziell zu „Bayerns Fitmachern“.

Marie Schwanitz

Aufbaumodul Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit

LG-Nr.: 3081905
Termin: 25.09. - 13.11.2022
Teil 1: 25.09. - 02.10.2022
Teil 2: 12.11. - 13.11.2022
Ort: Oberhaching
Meldeschluss: 01.09.2022

Du willst diesen Übungsleiterschein auch machen?

Melde dich gleich dafür an unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

✉ Lganmeldung@btv-turnen.de

Es sind noch 4 freie Plätze verfügbar!

GESUNDGENUSS FÜR GROß UND KLEIN

Anzeige



LöwenSTARK mit der BKK Faber-Castell & Parter

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

**Jetzt Krankenkasse wechseln
und Vorteile genießen**

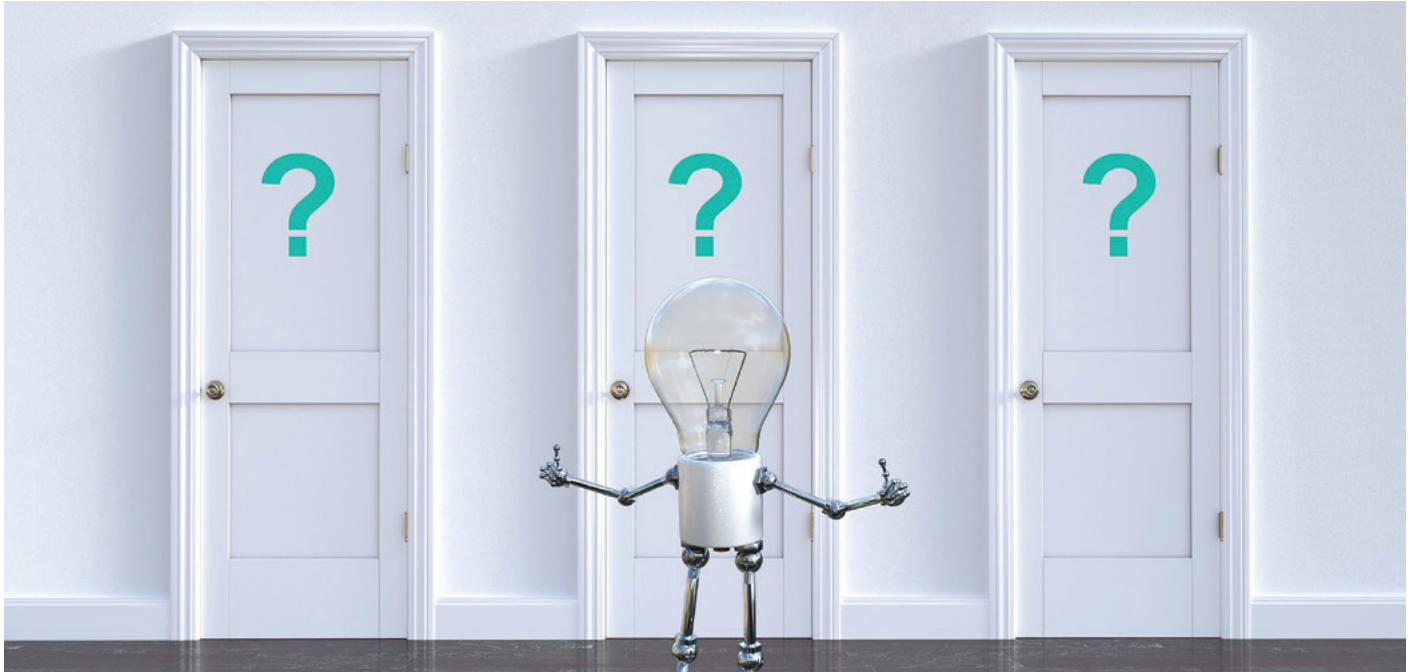
nur
0,65 %
Zusatzbeitrag

➔ www.bkk-faber-castell.de

BKK 

FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander • füreinander

Lehrgänge Fitness, Gesundheits- und Präventionssport und Sport für Ältere



Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

LG-Nr.: 3072026
Termin: 15.10.2022
Ort: Moosburg
Meldeschluss: 15.09.2022

Den Rücken fit und gesund zu erhalten, ist in unserer Zeit ein wichtiges Anliegen. Dazu gehört aber auch ein funktionierender Beckenboden, der stark und aktiv ist, um Alltagsbelastungen „abzufedern“. In diesem Workshop, soll der Zusammenhang von Wirbelsäule und Beckenboden sowohl in der Theorie als auch in der Praxis erarbeitet werden. Als Trainingshilfsmittel dient uns dazu ein Stuhl. Die Übungen und Flows, sowohl altbekannt als auch neu, werden damit neu interpretiert. Eine Abwechslung für Wirbelsäulen-, Rückenfitness- und Beckenbodenkurse!

Fit fürs Büro

LG-Nr.: 3072327
Termin: 16.10.2022 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Online
Meldeschluss: 09.10.2022

Sitzen ist das neue Rauchen! Was sind die Folgen dieser neuen „Volkskrankheit“? Was können wir selbst dagegen tun? Wir beschäftigen uns mit der Frage, was wir im Alltag und im Büro vorbeugend beachten können. Wie man beim Sport den sitzbedingten negativen Auswirkungen vorbeugt, testen wir in einer Musterstunde. Um fit fürs Büro zu bleiben, ist auch die Entspannung ein wichtiger Faktor. Wir befassen uns mit den Möglichkeiten, die es im Alltag gibt, um stressfrei den Büroalltag zu bewältigen.

Workshop Faszientraining

LG-Nr.: 3082304
Termin: 27.09.2022 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Online
Meldeschluss: 21.09.2022

Erfahre in diesem Online-Seminar die wichtigsten theoretischen Hintergründe des Faszientrainings sowie die praktische Anwendung und was dabei zu beachten ist.

Workshop Faszientraining mit Kleingeräten

LG-Nr.: 3082003
Termin: 25.09.2022
Ort: Holzkirchen
Meldeschluss: 25.08.2022

Bei diesem Workshop lernst du das Faszientraining mit Hilfe von Kleingeräten wie z.B. Blackroll, Theraband und kleinen Bällen kennen. Das Faszien-Grundlagenmodul bzw. Kenntnisse im Faszientraining sowie Anatomie-Grundkenntnisse sind von Vorteil.

4XF - Ernährung im Fitness-Sport

LG-Nr.: 3072360
Termin: 30.09.2022 17:30 - 20:30 Uhr
Ort: Online
Meldeschluss: 25.09.2022

Nur die Kombination aus Sport und zielgerichteter Ernährung bringt den optimalen Erfolg! Das Online-Seminar Ernährung im Fitness-Sport vermittelt Fachwissen über Nährstoffe und ihre Aufgaben. Sowohl Leistungs- als auch Freizeitsportler*innen bekommen so eine konkrete Hilfestellung bei der Sporternährung – ob beim Muskelaufbau, Ausdauersport oder dem Erreichen von individuellen Trainingszielen.

Core und Stability

LG-Nr.: 3082318
Termin: 16.09.2022, 18:00 Uhr - 22:00 Uhr
 17.09.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Online
Meldeschluss: 11.09.2022

Neue Ideen für das Haltungs- und Bewegungstraining durch die Integration sensomotorischer Trainingsmethoden. Gelenkstabilisation durch Tiefenmuskeltraining, das Spaß macht und schnelle Erfolge aufzeigt. Lerne an zwei Beispielstunden und in vielen variationsreichen Übungen, deine Gymnastikstunden abwechslungsreich und neu zu gestalten.

Qigong-Grundlagen

LG-Nr.: 3082050
Termin: 01.10.2022 - 03.10.2022
Ort: Starnberg
Meldeschluss: 01.09.2022

Wir lernen die Grundlagen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und Symbolik kennen und erarbeiten uns die Grundhaltung des Qigong. Die Grundübungen aus dem Qigong werden vorgestellt und geübt. Es werden Übungen aus dem Element Wasser mit den Besonderheiten des Elements, den dazugehörigen Organen (Niere-Blase), Funktionen und der Jahreszeit (Winter) vorgestellt sowie mit Akupressur und Laute-Übungen ergänzt.

Faszientraining Grundlagen

LG-Nr.: 3082901
Termin: 14.10.2022 - 16.10.2022
Ort: Oberhaching
Meldeschluss: 14.08.2022

Was sind Faszien, welche Rolle spielen sie für die Bewegungsfähigkeit des Körpers und mit welchen Übungen werden sie am sinnvollsten trainiert? Dieser Grundlagenkurs ist für alle, die Faszientraining kennenlernen und es in ihre bestehenden Stunden integrieren möchten oder eine eigene Faszienstunde aufbauen wollen. Anatomiekenntnisse sind von Vorteil.

Jetzt anmelden unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

NICHTS MEHR VERPASSEN!

FOLGE UNS AUF



btv.turnen



turnen.bayern



turnenbayern

Showteam Intoxication des ETSV 09 Landshut



Rendezvous der Besten, die finnische Gymnaestrada, Feuerwerk der Turnkunst... Das alles und noch mehr steht bei dem „Showteam Intoxication“ auf dem Programm. Hinter solchen Erfolgen steckt vor allem eins: Ganz viel Team-Spirit, der sich bereits im Training bemerkbar macht. Denn während andere an einem Training mit 33 Leuten verzweifeln würden, sieht das Showteam darin lediglich Vorteile. So gibt es viel mehr Mitglieder, die bereits langjährige Turnerfahrung haben und dadurch auch in Kleingruppen anpacken können. In diesen werden neue Elemente ausprobiert oder neue Ideen gesammelt, die es dann auch in die Wettkampf-Choreografie schaffen. Neben den engen Freundschaften, die in der Gruppe trotz größerer Altersunterschiede entstanden sind, werden auch neue Leute schnell in die Gruppe integriert. Denn bei der Akrobatik ist Vertrauen entscheidend und der Gruppe ist klar, dass alle mitziehen müssen.

Dass das funktioniert, beweist ihre Reise auf dem Weg zur BTV Showgruppe. Entgegen der Annahme, dass so ein Team schon etliche Wettkämpfe hinter sich haben muss, äußerte die Gruppe daran erst vor wenigen Jahren Interesse. „Zuerst dachten wir uns, wisst ihr, worauf ihr euch da einlasst? Das ist doch nochmal eine andere Hausnummer“, berichten die Trainerinnen Steffi und Tanja von ihrer ersten Reaktion. Doch nach einer Teamabsprache wird klar, dass sich das Team einig ist: Sie wollen das mit den Wettkämpfen mal ausprobieren.

Dafür suchten sie sich 2019 beim Landesturnfest in Schweinfurt einen Einsteigerwettkampf aus, um erste Er-

fahrungen zu sammeln und die eigene Leistung besser einschätzen zu können. Dabei rechnete niemand von ihnen damit, dass sie nicht nur ein gutes Prädikat, sondern auch noch den Sonderpreis in Form einer Fahrt nach Gran Canaria gewinnen würden. Diesen hatten die Trainerinnen der Gruppe absichtlich verheimlicht, um eine größere Enttäuschung zu vermeiden, falls der Wettkampf nicht gut laufen sollte. Noch überraschender war jedoch das Feedback, in dem es hieß, dass sie das nächste Mal direkt am „Rendezvous der Besten“ teilnehmen sollten, weil sie dort hingehören. Nach einer längeren Corona-Pause startete die Gruppe dann dort und holte sich direkt das Prädikat „Hervorragend“ zusammen mit dem Titel „BTV Showteam 2022“.

Die Gruppe ist sich bewusst, wie wichtig Wettkämpfe sind und, dass man für ein gutes Ergebnis auch hart trainieren muss. Dennoch geht es ihnen in erster Linie darum, zu zeigen, wie gerne sie ihre Choreos präsentieren und in verschiedene Rollen schlüpfen. „Ich glaube, der Gruppe hat es gutgetan, nicht von Anfang an im Wettkampfbereich zu sein, sondern erstmal Spaß an der Bewegung und an dem was sie tun zu haben“, erklärt Steffi. Wichtig ist den Trainerinnen auch, dass diese Einstellung und der Spaßfaktor bleiben und die Turner*innen nicht in Wettkämpfe gehen und sich denken, dass sie gewinnen müssen.

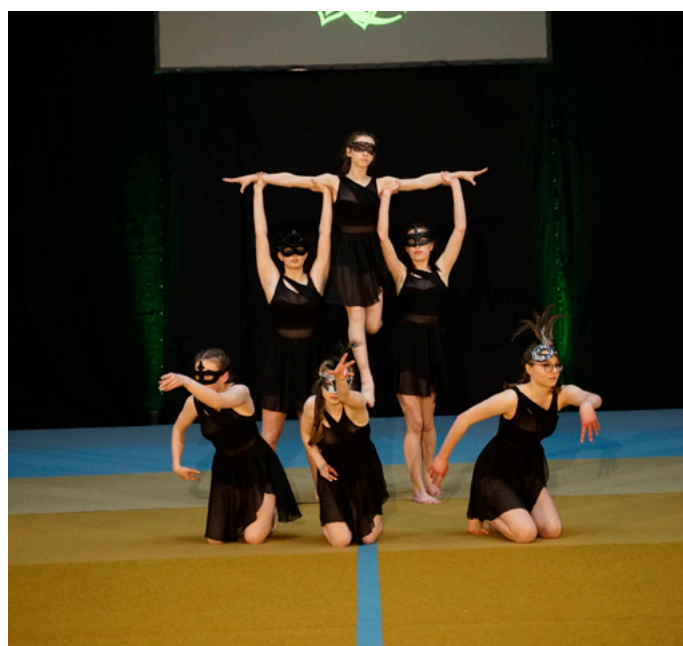
Was sie ausmacht, konnten sie bereits bei der finnischen Gymnaestrada als Teil der deutschen Delegation zeigen. Sei es bei der Germany-Party, bei der sie einfach die Ini-

tiative ergriffen und für gute Stimmung sorgten oder die Aufführung der Wettkampf-Choreo auf dem Marktplatz, bei der sie für Gänsehaut bei ihrem Publikum sorgten. Erfahrungen wie diese schweißen eng zusammen, schließlich trainiert man so lange und intensiv auf den einen Tag hin, an dem man endlich zeigen kann, was man so lange vorbereitet hat. Sich dann als Gruppe in einem kleinen Kreis vor dem Auftritt zu motivieren oder bei der Siegerehrung zu stehen und sich nach dem ganzen Zittern gemeinsam zu freuen ist ein unbeschreibliches Gefühl, das kaum überboten werden kann.

Das sollte man zumindest meinen, doch „Intoxication“ schafft es trotzdem. Als klar wurde, dass sie als BTV Showteam auch beim „Feuerwerk der Turnkunst“ performen würden, ging für das Showteam ein riesiger Traum in Erfüllung. Jahrelang reisten sie mit zwei großen Reisebussen an und wurden durch die Show überhaupt erst dazu inspiriert, ein eigenes Showteam zu gründen. Aus dem scherzenden „Stell dir mal vor, wir wären da auch irgendwann mal dabei“ der Trainerinnen und dem „Ihr spinnt doch!“ der Teammitglieder wurde damit Ernst.

Wenn sich plötzlich so viele Träume erfüllen, kann man schon mal nervös werden. Schließlich will man sich beweisen und für die Gruppe das Beste geben. Bis die Nervosität dann aber tatsächlich einsetzt, dauert es noch ein wenig, meinen Mary und Jassi, die selbst im Showteam turnen. Auch Nick, der „Showteam-Opi“, wie er vom Team genannt wird, schließt sich dem an und ergänzt, dass das surreale Gefühl erst dann verschwindet, wenn man auf der Bühne steht und merkt, dass es gleich losgeht. Bevor das passiert, geht es aber erst nochmal ans Schleifen bis ins kleinste Detail, damit dann auch alles sitzt oder eher gesagt „gestanden wird“. Und wenn der Tag dann gekommen ist, gibt es immer noch ein Gefühl, das der Nervosität überwiegt: Die Vorfreude, das zu zeigen, was das „Showteam Intoxication“ kann.

Mirjam Benkert



Angebotsvielfalt im Seniorensport



Längst gehören zu jedem Stadtlauf und jedem Marathon die 60-, 70- oder gar 80-jährigen Läufer*innen dazu. Beim vergangenen LTF in Schweinfurt 2019 haben ca. 100 Sportler*innen erfolgreich beim Wahlwettkampf geturnt. Und auch beim LTF in Regensburg 2023 wird unter anderem der Wahlwettkampf bis zur Altersklasse 85+ angeboten.

Der Anteil der Älteren in unserer Gesellschaft wächst stetig und gleichermaßen der Wunsch nach einem langen, selbstbestimmten Leben. Das lebenslange Sporttreiben ist ein bedeutender Faktor, um das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren. Im Fokus stehen hierbei nicht nur die physischen Kernkompetenzen zur Alltagsbewältigung (Muskelkraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer), sondern auch die psychischen Aspekte. Der Erhalt und die Förderung dieser Fähigkeiten dienen der Sturzprävention, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Darüber hinaus wirken sie gleichzeitig der Vereinsamung und Pflegebedürftigkeit entgegen.

Dabei hat die Leistungsfähigkeit wenig mit dem Alter zu tun. Sportlich aktive Menschen können ohne Probleme ihre Leistungsfähigkeit halten oder sogar noch ausbauen, im Gegensatz zu den inaktiven. Diese merken schon ab ca. 40 Jahren, dass sie mit zunehmendem Alter immer schlechter die Treppe hochkommen. Der Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit hat wenig mit dem Alter zu tun, aber viel mit dem Lebensstil. Wenn sich jemand nicht bewegt, lässt sein Leistungsvermögen nach. Der fortschreitende Muskelabbau im Alter schwächt den gesamten Stoffwechsel. Ein Kreislauf des Abbaus beginnt. Dasselbe gilt auch umgekehrt. Wer erst in späten Jahren anfängt sich regelmäßig zu bewegen, gewöhnt sich auch daran und profitiert sehr schnell von der sportlichen Betätigung.

Diese Erkenntnisse scheinen langsam anzukommen: immer mehr Menschen treiben regelmäßig Sport und der Anteil der über 50-jährigen steigt. Viele wollen sich einem Sportverein anschließen. Neben dem Gesundheitsaspekt ist die Geselligkeit in der Gemeinschaft ein ausschlaggebender Faktor.

Unsere Sportvereine müssen sich auf diese Entwicklung einstellen - hier liegt auch ein großes Potential für die Weiterentwicklung der Vereine. Die Sportangebote für Senioren können so vielseitig und kreativ sein, wie die unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten bei den Sportler*innen gestreut sind.

Von Walking/Nordic Walking, funktioneller Gymnastik, Wasergymnastik, Krafttraining, Tanzen, Yoga, Pilates bis hin zur Hockergymnastik. In den Turnabteilungen der BTV-Vereine kann es eine motivierende Angebotspalette geben. Und im besten Falle ergibt sich ein Gesundheits- und Seniorensportprogramm, das alle fitness- und gesundheitssportorientierten Erwachsenen von Angeboten wie

- Fitness- und Gesundheitssport für 18-99-Jährige
- Fitte Sixties
- zu Sturzprophylaxe und Kursangeboten wie Trittsicher durch das Leben
- Hockergymnastik und/oder Rollator-Fit ®
- bis hin zu Angeboten „Sport trotz(t) Demenz

eingängt. Ganz nach dem alten Spruch: „Von der Wiege bis zur Urne: Turne, turne, turne!!!“

LUK_S D_USER

A, B und 0.

Erst wenn's fehlt, fällt's auf.



SPENDE
LUT 
EIM R TEN KREUZ

JETZT TERMIN BUCHEN
missingtype.de

Sturzprophylaxe



Stürze vermindern und die Gangsicherheit erhöhen

Durch zielgerichtetes Training wird in der Sturzprophylaxe dem erhöhten Risiko, im Alter zu stürzen entgegengewirkt, weitere Stürze vermindert und die Gangsicherheit erhöht.

Sturzprophylaxe im Verein

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen. In Deutschland ereignen sich etwa vier bis fünf Millionen Stürze pro Jahr. Dabei stürzen 30 bis 40 Prozent der über 65-Jährigen. Bei den 90 bis 99-Jährigen sind es bereits deutlich mehr als die Hälfte aller Menschen, die sich nicht mehr sicher auf den Beinen halten können. Stürze können im Alter zu schweren Folgen führen. Durch den Alterungsprozess werden die Muskeln schwächer, die Muskeldichte geringer, ebenso baut die Knochensubstanz ab. Dadurch erleiden ca. 125.000 ältere Menschen pro Jahr einen Oberschenkel(hals)bruch. Davon werden 20 Prozent danach pflegebedürftig. Es versterben sogar bis zu 10 Prozent der Menschen innerhalb eines Jahres an den Folgen eines solchen Bruchs.

Der Bayerische Turnverband möchte sich aktiv daran beteiligen, die Anzahl von Stürzen älterer Menschen zu verringern. Als Dachverband für den Freizeit- und Gesundheitssport im Verein ist es unser Ziel, Bewegungsangebote für zu Hause lebende, ältere Menschen bereitzustellen, die diesen helfen, standfest und bewegungssicher zu werden und zu bleiben. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde herausgefunden, dass die intrinsischen Risikofaktoren zu stürzen folgende sind: Muskeldefizite, nachlassendes Gleichgewichtsgefühl

sowie visuelle Einschränkungen. Durch gezielte körperliche Aktivität können Muskeln aber gekräftigt und die Gleichgewichtsfähigkeit wieder aufgebaut und erhalten werden.

Außerdem wird durch die Sturzprophylaxe die Gangsicherheit erhöht, die Angst zu stürzen verringert und sie hilft aus einem Teufelskreis auszubrechen. Die Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe bleiben somit erhalten.

Wie können Stürze verhindert werden?

Nach einer Zusammenfassung der Ergebnisse vieler Studien zu den Ursachen von Stürzen, lässt sich festhalten: Nur etwa 10 Prozent aller Stürze älterer Menschen sind allein durch äußere Kräfte oder äußere Umstände verursacht. Weniger als 10 Prozent der Stürze sind Folge eines Bewusstseinsverlust (Synkope, Schlaganfall, Epilepsie).

Der weitaus größte Teil aller Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers, seine aufrechte Position im Raum zu erhalten (posturale Kontrolle). Es liegt also vor allem an der nachlassenden oder fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig hinfallen.

Jeder ältere Mensch kann durch Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren. Turnvereine und Turnverbände können mit qualifizierten Bewegungsangeboten einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, die Häufigkeit von Stürzen bei älteren, zu Hause lebenden Menschen zu reduzieren.

Quelle: DTB

Weitere Informationen und Trainingsempfehlungen unter:

WEB dtb.de/sturzprophylaxe

ROLLATOR-FIT® - Rollator-Führerschein



Er ist weit mehr als Stütze, Sitzgelegenheit und Einkaufskorb in einem – ein Rollator kann auch Sportgerät und Tanzpartner sein. Wie das funktioniert, können Seniorensport-Übungsleiter*innen beim Seniorensportkongress am 19.11.2022 in Schweinfurt bei einem Workshop oder 2023 bei einer Fortbildung des BTV kennenlernen.

Viele Menschen, die von der Alltagshilfe profitieren könnten, reagierten anfangs meist zögerlich, weil sie fürchteten, die Menschen könnten sie als „unfit“ und „behindert“ ansehen. Sie wollen mit dem Rollator nicht in die Öffentlichkeit und schränken sich damit selbst in Ihrer Unternehmungslust und Freiheit ein.

Damit sich die Senioren nicht in Ihre vier Wände zurückziehen und vereinsamen, wurden von diversen Stellen Trainings konzipiert. Auch der DTB hat diese Chance aufgegriffen und die Fortbildung ÜL „Rollator Fit®“ konzipiert, die nun auch in Bayern vom BTV durchgeführt wird, damit Übungsleiter*innen in ihrem Sportverein entsprechende Trainings durchführen können.

Und es ist vielseitig, was man mit den Rollatoren in den Sportstunden so alles machen kann: Walking, Gymnastik und sogar tanzen. So können die Teilnehmer*innen zum einen etwas für ihre Beweglichkeit und Fitness tun, zum anderen können sie in der Gemeinschaft entweder ihren zuvor ausgeübten Sport weiter betreiben oder etwas Neues mit anderen Rollator-Fahrern anfangen. Beides trägt dazu bei, dass sie nicht isoliert sind.

In den Rollator-Fit® -Stunden stehen spielerische Inhalte zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit mit dem Rollator im Vordergrund. Dabei setzen sich die teilnehmenden Übungsleiter*innen in Theorie und Praxis mit den unterschiedlichen Bewegungsangeboten rund um den Rollator auseinander.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Am Anfang steht die Einstellung!
- Gewöhnung an das neue „Übungsgerät!“
- Rahmenbedingungen für eine ROLLATOR-FIT®-Gruppe
- Balance-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit und am Rollator
- Schulung der Körperwahrnehmung, der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten
- Rollator-Tanz
- Spielformen mit dem Rollator

Andrea Remuta

175 Jahre TSV Weißenhorn



Heute würde man Nikolaus Kurz einen "Influencer" nennen, wie er vor genau 175 Jahren seine Kamerad*innen mit dem Geist des Turnerlebens ansteckte. Während die körperliche Ertüchtigung im 19. Jahrhundert von weiten Teilen der Gesellschaft argwöhnisch bis skeptisch betrachtet wurde, hatte der sportliche Funke in der Fuggerstadt bereits gezündet. Mit aktuell rund 2.500 Mitgliedern in 13 Abteilungen brennt die Leidenschaft der TSV-Mitglieder bis heute. Dass die Leidenschaft für das Turnen auch heute nicht erloschen ist, zeigt der Nachwuchs aus der Eltern-Kind-Gruppe, die Mini- und Maxikids oder die zahlreichen Gerätturn- und Leistungsturngruppen. Neben den sportlichen Leistungen sind auch Spaß, Kameradschaft und Geselligkeit ganz im Geiste von Nikolaus Kurz noch immer das Erfolgsrezept für treue Mitglieder. Nicht zuletzt deshalb sind der Turnerball, die Winteraufführungen und Wanderungen zu Legenden der Vereinsgeschichte geworden.

Mit 175 Jahren darf der TSV Weißenhorn auf eine bewegte Geschichte zurückblicken. Um das Jubiläum – trotz aller Herausforderungen der Coronakrise – zu würdigen und die Mitglieder, Förderer*innen und Freunde daran teilnehmen zu lassen, werden an dieser Stelle im Stadtanzeiger regelmäßig interessante Einblicke in die Vereinsgeschichte zu finden sein.

Ein Blick in die Gründerjahre zeigt, dass damals wie heute, sich Sportler*innen nicht nur ausschließlich zur

körperlichen Ertüchtigung getroffen haben. Neben den zahlreichen Erfolgen war und ist der TSV der Treffpunkt für Menschen, die neben sportlichen Aktivitäten auch die Geselligkeit pflegen. Damit bleibt die Tradition des Vereinsgründers Nikolaus Kurz weiter lebendig, der im November 1847 den Turnverein ins Leben rief. Er trommelte damals 20 Männer zusammen und erzählte ihnen vom Turnerleben, seinem Frohsinn, seiner Schönheit und seinem Reichtum. Auch wenn die freigeistliche Turnerbewegung in der Mitte des 19. Jahrhunderts nicht in das konservative Weltbild vieler Menschen passte, ließen sich die TSV-ler der ersten Stunden nicht von ihren Idealen abbringen. Schließlich galt auch schon vor 175 Jahren der Zusammenhalt der Weißenhorner Turner als unbesiegbar. Statt sich den Widerständen zu beugen, organisierten die TSV-Mitglieder schon im Jahr 1847 gemeinsame Wanderungen, trafen sich in geselligen Runden zum Gedankenaustausch und übten sich im Gesang. Dies alles brachte die Turnbrüder noch enger zusammen.

In die Rolle der gesellschaftlichen Außenseiter wollten sich die Mitglieder nicht drängen lassen. Ihr korrektes tadelloses Auftreten sowie das einwandfreie Betragen ließen engstirnige Voreingenommenheiten bald schwinden. Zwei Jahre später präsentierten sich die Sportler in der Fuggerstadt selbstbewusst mit einer wertvollen Fahne: "Lustig ging's zu, die Rosse blitzblank geschirrt, die Wagen mit Grün geschmückt und freudig klangen die Turnlieder", ist in der Chronik zu lesen und der Schreiber



ergänzte, dass die Turner ob ihrer fröhlichen Fracht bald zu einer beliebten Erscheinung wurden.

Ein Betrag im Billionenbereich verzeichnete der TSV Weißenhorn einst in seiner Vereinskasse. Kaufen konnten sich die Mitglieder davon jedoch kaum etwas: Schließlich kostete zur Inflation im Winter 1923 ein einzelnes Ei etwa 320 Milliarden Reichsmark. Als Folge des Ersten Weltkrieges verlor das Geld rasant schnell seinen Wert und um den Nachschub an Geldscheinen zu sichern, wurde auch in der Fuggerstadt das "Notgeld" selbst gedruckt. Das Kassenbuch und einige Geldscheine, wie sie vor rund 100 Jahren eingesetzt wurden, sind derzeit im Jubiläumsschaufenster des TSV Weißenhorn zu sehen. Neben den Spuren des wirtschaftlichen Zusammenbruchs dieser Zeit hat die Vereinshistorikerin Anneliese Wörsing und der Weißenhorner Geschichtsexperte Matthias Kunze aus dem Vereinsarchiv und dem Städtischen Museum wieder Exponate zusammengetragen und damit eine weitere sehenswerte Auflage des Jubiläumsschaufensters an der Memmiger Straße geschaffen.

Von der Eröffnung der neuen Turnhalle des Sportvereins bieten Fotos und Zeitungsartikel aus den Jahren 1907 und 1908 einen Einblick in die Zeiten des Aufbruchs. Ähnlich wie in der Gegenwart machte der kräftig wachsende Turnbetrieb damals den Neubau einer zeitgemäßen Halle notwendig. Der Erfolg der Halle bestätigte das Engagement und die Mühen der Vereinsmitglieder, denn bereits 22 Jahre später drängte die Entwicklung der einzelnen Abteilungen zum Bau einer neuen Halle. Im August 1934 konnte das Projekt seiner Bestimmung übergeben werden. Damals wie heute durften sich die Verantwortlichen auf die tatkräftige Unterstützung der TSV Mitglieder verlassen. So ist in der Chronik zu lesen:

"Einen festlichen Höhepunkt und Abschluß eines opferfreudigen, eifrigen Schaffens in den Reihen unseres Turnvereins bildete die feierliche Übergabe der neugeschaffenen Turnhalle der künftigen sportlichen Tätigkeit. Mühe und Arbeit des letzten Halbjahres ließen Werk und Bau entstehen, der nicht nur dem Turnverein, sondern auch unserem Städtchen selbst zu Ehre gereicht." Im Jahre 1954 wurde die bestehende TSV-Halle auf der Südseite durch den Anbau eines Gymnastikraumes erweitert und rund zwei Jahrzehnte später erfolgte die völlige Renovierung und Erweiterung der alten Halle. Seitdem ist das Schmuckstück an der Roth nicht nur Treffpunkt für Sportler*innen, sondern auch zur guten Stube für kulturelle Veranstaltungen und festliche Anlässe in der Fuggerstadt geworden. Weil beim TSV Weißenhorn neben den sportlichen Leistungen auch die Geselligkeit dazu gehört, spielt die Bewirtung der Akteure und Gäste schon immer eine wichtige Rolle. Den Urgesteinen aus der Küche und dem Bierausschank ist deshalb auch im Jubiläumssfenster ebenfalls ein Denkmal gesetzt worden.

Ein Denkmal hatte zwar Vizepräsidentin Christine Königes bei der Jubiläumsmitgliederversammlung nicht dabei, jedoch die Auszeichnung „Bayerischer Traditionsverein“. Wir gratulieren dem TSV von Herzen zu seinem Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg bei der Vereinsentwicklung.

TSV Weißenhorn

Turngau Coburg - Start in die nächste Legislaturperiode



Bild: von links nach rechts Turngauvorsitzender und Vizepräsident im BTV Hartmut Jahn, Ehrenmitglied Helmut Liebkopf, der Präsident des BTV Dr. Alfons Hölzl

Zum alle vier Jahre stattfindenden Gauturntag 2022 des Turngau Coburg-Frankenwald standen Rechenschaftsberichte, Neuwahlen und Ehrungen im Blickpunkt. Aus Anlass des 100-jährigen Bestehens des „Coburger Turngaus“ hatte auch der Präsident des Bayerischen Turnverbands, Dr. Alfons Hölzl, sein Kommen zur Versammlung, die in der Festhalle im Markt Küps stattfand, zugesagt. Der Präsident gratulierte dem TG Coburg-Frankenwald zum Jubiläum und dankte herzlich für das Engagement der Ehrenamtlichen Arbeit im Turngau. Erfreulich sei, dass 80 Prozent der Mitglieder des Turngaus auch dem Bayerischen Turnverband angeschlossen sind. Das ist eine hohe Quote in Bayern und nicht selbstverständlich. Als Besonderheit im BTV hob Präsident Dr. Hölzl hervor, dass auch Musikkapellen und Spielmannszüge integriert sind, sowie auch Showtanzgruppen wie eben auch beim Gastgeber TSV Küps, die Garde- und Showtanzgruppe. Er lud jetzt schon alle herzlich zum Landesturnfest 2023 ein, welches vom 28. April bis 1. Mai in Regensburg stattfinden wird. Den Präsidenten beunruhigt allerdings sehr, dass während der Corona- Pandemie viele Mitglieder und auch ehrenamtlich engagierte Frauen und Männer die Gemeinschaft verlassen haben. Neben Spaß an Bewegung und Sport bieten die Turn- und Sportvereine auch eine Eingliederung in die Gemeinschaft und vermitteln Sozialverhalten auch schon für Kinder und Jugendliche. In seinem Bericht stellte Vorsitzender Hartmut Jahn gleich zu Beginn klar, dass nicht der TG Coburg- Frankenwald 100-jähriges Jubiläum feiert, sondern der „Coburger Turngau“. Denn der Turngau Frankenwald schloss sich erst 1975 im Zuge der Struktur- und Gebietsreform des BTV mit dem Turngau Coburg zusammen. Den neuen Turngau bildeten damals 69 Vereine mit 12059 Mitgliedern.

Normalität

„Hoffentlich bekommen wir wieder normale Verhältnisse...“ drückte Jahn im Blick auf die Coronasituation aus, denn er hatte in seinem Ausblick zahlreiche Veranstaltungen zu verkünden, die für dieses Jahr im Rahmen des

100-jährigen Jubiläums geplant sind. Dem Bericht des Vorsitzenden folgten die Berichte der Fachwarte.

Grußworte

Zahlreiche Ehrengäste sprachen Dank und Anerkennung aus, so der Ehrenkreisvorsitzende des BLSV Kreisverbandes Kronach, Karl H. Fick, der Landratsstellvertreter des Landkreises Kronach, Gerhard Wunder, der zweite Bürgermeister von Küps, Thomas Meyer und Turnbezirksvorsitzender Holger Leverentz.

Ehrung

Gauvorsitzender Hartmut Jahn konnte zusammen mit dem Präsidenten Alfons Hölzl einen der ganz großen Ehrenamtlichen im Turngau ehren. Helmut Liebkopf wurde unter großem Applaus der Anwesenden zum Ehrenmitglied ernannt. Seit 1950 ist er in seinem Verein TV 1848 Coburg Mitglied und Ehrenvorsitzender, Handballer, Turner, in mehrfacher Hinsicht im Turngau engagiert, vielfacher Organisator von vielen Vereins- und Stadtmeisterschaften, über Jahrzehnte Organisator von regionalen und überregionalen Wettkämpfen und Veranstaltungen auf regionaler und bis hin zur deutschen Ebene, organisatorischer Teilnehmer an vielen Gau- Bezirks- und Landesturnfesten und auch regelmäßiger Teilnehmer an den Internationalen Deutschen Turnfesten über Jahrzehnte hinweg. Kurz gesagt: Er steht für das Prädikat „Turner“ schlechthin. Bis heute stellt er seine Person in den Dienst des Turnsports. In Dank und Anerkennung seiner großartigen ehrenamtlichen Leistungen ernannte ihn der Turngau Coburg-Frankenwald zum Ehrenmitglied. Sicher ein Glanzpunkt in diesem von Höhepunkten gespickten Gauturntag.

Schon die musikalische Begrüßung durch den Spielmannszug des TV Schmölz unter Leitung von Heiko Fugmann war ein Highlight. Später setzten die Garde- und Showtänzerinnen mit Cheftrainerin Celine Deckert des TSV Küps mit ihren schwungvollen Tänzen einen Augenschmaus in die Versammlungsrunde.

Neuwahlen schon im Vorfeld sagten alle aktiven Verantwortlichen im Turngau ihr Weitermachen zu. So wurden auch alle einstimmig wiedergewählt. Die genaue Übersicht findet sich auf der Website des Turngaus.

Bericht K.-H. Hofmann

Bilder Sonja Seufferth

SPORTNANKA

**OFFIZIELLER
AUSRÜSTER DES**



Anzeige



40% für alle BTV-Vereine
bei Teamsportbestellungen ab 10 Teilen, inkl. Sport Nanka Logo

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

Dr.-Dörfler-Str. 6
92224 Amberg

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

info@sportnanka.de
www.sportnanka.de



So entsteht eine Turnbank



sport-thieme.de



JEDER SASS SCHON EINMAL AUF IHR: DER BERÜHMTE TURNBANK AUS DEM SPORT-UNTERRICHT. IN DEN WERKSTÄTTEN VON SPORT-THIEME WERDEN DIE KLASSIKER DER SPORTHALLEN GEFERTIGT.

Foto & Text: Bettina Feilhaber | Sport-Thieme

Damit auch jahrelanger Gebrauch ohne Sicherheitsrisiken gewährleistet ist, werden bei der Herstellung höchste Standards eingehalten. Das beginnt bei der Auswahl der Rohmaterialien und endet bei der Qualitätskontrolle nach Fertigstellung. 1.250 m² groß sind die Fertigungshallen, Lager- und Montagebereiche am Firmenstandort in Grasleben. Darin versammeln sich unzählige Maschinen, die das Herz jedes Handwerkmeisters höher schlagen lassen: Kreissägen, Hobelmaschinen, Fräs- und Schleifmaschinen sowie ein CNC-Bearbeitungszentrum für die Massivholzbearbeitung gehören zu der hochwertigen Ausstattung. Insgesamt zwölf Mitarbeiter sind dort täglich bei der Arbeit und fertigen jährlich alleine mehr als 1.700 Turnbänke.

Wie viele Arbeitsschritte sind nötig, bis eine Turnbank fertig ist? Jede Turnbank besteht aus fünf unterschiedlichen Baugruppen. Ist die Bankplatte gefertigt, werden zwei stabile Füße aus Multiplex-Holz mit dieser verdrübelt. Anschließend werden die Füße mit Verbindungswinkeln und Quergewindebolzen verschraubt. Der Bolzenkopf ist dabei so in die Bankplatte eingelassen, dass eine glatte Oberfläche entsteht. Dadurch entsteht eine Turnbank, die sehr stabil und standfest ist.

In wie vielen Maßen gibt es die Turnbänke? In der Regel gilt: jede Turnbank ist ca. 28 cm breit und ca. 35 cm hoch. Wir fertigen insgesamt sechs genormte Längen:

Diese reichen von 1,5 m Länge bis hin zu 4,5 m Länge. Ab 3 m Länge hat jede Bank aus Stabilitätsgründen eine Mittelstütze.

Aus welchem Holz sind die Turnbänke gefertigt – und wie kommt dieses zu Ihnen? Das Kiefer-Leimholz wird in den von gewünschten Dimensionen von spezialisierten Betrieben angefertigt. Die Endbearbeitung (Bohren, Fräsen, Lackieren) findet bei uns statt. Die Bankplatte und der Balken sind aus massivem und mehrfach verleimtem Nadelholz. Die Turnbankplatten und -balken werden aus Kieferleimholz gefertigt, die Turnbank-Füße und -Einhängeklötze sind aus Birkenperrholz. Dabei ist es uns besonders wichtig, dass das verwendete Holz aus nachhaltiger Bewirtschaftung kommt und FSC-zertifiziert ist. Turnbänke können vielfältig eingesetzt werden: ganz herkömmlich als Sitzbank, umgedreht als Balancier-Brett oder eingehängt in eine Sprossenwand als Rutschbahn.

Welche Komponenten machen die Turn-

Die Turnbank – das Multifunktionstalent!

bank so multifunktional? An einem Ende hat jede Turnbank ab 3 m Länge eine Leiste aus Hartholz zum Einhängen der Bank an einer Reckstange, Sprossenwand oder Sprungkasten. Mittels Turnbanksicherung kann die Bank zusätzlich gesichert werden. Außerdem hat der Laufbalken rundum abgerundete Kanten – für mehr Sicherheit beim Sport. Um einen schnellen Transport zu gewährleisten, sind alle Bänke mit Befestigungslöchern zur Anbringung von Transportrollen ausgestattet. Diese können aber auch jederzeit nachträglich angebracht werden. Zudem gibt es in unserem Katalog oder Online-Shop zahlreiche praktische Erweiterungen wie beispielsweise Sitzpolster oder einen Schaukelklotz, der die Turnbank in eine Wippe verwandelt. Auch dieser wird in unseren Werkstätten hergestellt. Eine Sport-Thieme-Turnbank ist nahezu unverwundlich – dafür spricht die lange Garantiezeit.

Wie stellen Sie diese Qualität sicher? Zum einen legen wir natürlich Wert auf gute Materialien und eine hochwertige Verarbeitung. Die Oberfläche der einzelnen Komponenten wird mit einem umweltfreundlichen Wasserlack versehen, wodurch nicht nur eine schöne Optik entsteht, sondern auch eine qualitativ hochwertige Oberfläche. Zusätzlich zu unserer strengen internen Qualitätskontrolle unterliegen die Produkte einer ständigen externen Kontrolle nach GS und DIN. Um den Hallenboden zu schützen, hat jede Bank zudem einen vierfach rutschhemmenden Gleitschutz zur Schonung – auch das gehört zu unserem Qualitätsanspruch.

Vereinsporträt - TSV Utting



TSV Utting – Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Verein“: Interview mit der 1. Vorsitzenden Stefanie Bichler

Der TSV Utting glänzt mit seiner Vielfalt. Über das Standbein „Turnen“ und seinen zehn Abteilungen ist er vor Kurzem auch zum „seniorenfreundlichen Verein“ ausgezeichnet worden. Als drittgrößter Verein im Landkreis Landsberg ist er direkte Anlaufstelle, wenn es um „den Sport“ geht. Stefanie Bichler, 1. Vorsitzende des TSV Utting und erste weibliche Besetzung dieser Position, kennt sich im „Gesundheits- und Präventionssport“ bestens aus. Sie selbst ist Übungsleiterin und Besitzerin der Rehasport-Lizenz und betreut unter anderem das „Gesundheitsorientierte Ausdauer Training“ und die „Ambulante Herzsport Gruppe“. Im Interview erzählt sie, was den TSV Utting als seniorenfreundlichen Verein ausmacht und andere Vereine in diesem Bereich vom TSV Utting mitnehmen können.

Dem TSV Utting wurde vor Kurzem das Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Verein“ verliehen – welche Voraussetzungen muss ein Verein dafür mitbringen?

Die Angebotsvielfalt und die Qualifikation der Übungsleiter*innen und Trainer*innen spielt hier die wichtigste Rolle. Wir, der TSV Utting bieten verschiedenste Aktivitäten für unsere Senioren an. Darunter zählen zum Beispiel das „Ladyfit Ü60“, die „Seniorengymnastik Ü50“ und das Programm „Fit100“. Zudem verfügen unsere Kursleiter*innen über die entsprechenden Ausbildungen „Trainer/Übungsleiter B Schwerpunkt Ältere“, „Übungsleiter B Sport in der Prävention“ und der Rehasport-Lizenz.

Was genau macht den TSV Utting als seniorenfreundlichen Verein aus? Welche Besonderheiten bringt Ihr Verein mit?

Über unser Kursangebot hinaus organisieren wir Wanderungen und Radausflüge. Ebenfalls verfügen wir über eine Outdoorgruppe. Das breite Spektrum an verschiedenen Aktivitäten/Events für Senioren und die enge Verbindung zwischen Sport und Kultur sind eine von vielen Voraussetzungen für einen seniorenfreundlichen Verein.

Wie sehen Sie die Entwicklung im Bereich „Gesundheits- und Präventionssport“? Wie werden die Angebote angenommen?

Die Entwicklung im „Gesundheits- und Präventionssport“ geht auf jeden Fall in die richtige Richtung. Besonders die Angebote für Ältere erfreuen sich hoher Nachfrage und werden auch in Zukunft nicht an Interesse verlieren. Eine weitere Aufstockung unseres Programms ist vorgesehen.

Was gefällt Ihnen persönlich am meisten an der Arbeit mit den Senioren?

Mir persönlich bereitet vor allem das Feedback der Teilnehmer*innen Freude! Zu sehen, wie die Senioren nach „Auszeiten“ wieder in Bewegung kommen und für den Sport begeistert werden können. Auch die Fortschritte sind in dieser Altersgruppe sehr gut zu beobachten.

Sie selbst sind in verschiedenen Bereichen tätig, unter anderem im ambulanten Herzsport – stehen Sie hier im Austausch mit anderen Vereinen oder Organisationen?

Im Bereich „Herzsport“ stehen wir im engen Austausch mit der Herz-LAG, der „Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.“. Aber auch in unserem Programm „Fit100“ arbeiten wir mit dem Verein „17 & wir – Verein füreinander e.V.“ zusammen. Ein Verein, der sich für die Bürger*innen Ufftings in jeglicher Hinsicht stark macht. Diese Kooperationen bieten für alle Gruppen einen Mehrwert.

Was können andere Vereine vom TSV Utting im Bereich „Gesundheits- und Präventionssport“ / „Seniorenfreundlicher Verein“ lernen?

Seniorensport-Angebote sollten alle Vereine aufnehmen, das ist die Zukunft! Die Bevölkerung liebt den Sport vor Ort. Alles was mit dem Rad oder E-Bike erreichbar ist, wird dankend angenommen. Auch ist es hilfreich, selbst Übungsleiterausbildungen vor Ort anzubieten. Damit viele Kurse/Aktivitäten angeboten werden können, ist der Bedarf an ausgebildeten Übungsleiter*innen/Trainer*innen hoch. Desto einfacher ist es, durch Ausbildungen vor Ort die Bevölkerung in der näheren Umgebung zu aktivieren und einzufangen.

Was planen Sie noch zukünftig?

Im Herbst wollen wir noch die beiden Kurse „Rehasport Orthopädie“ und „Rehasport Krebsnachsorge“ in unser Programm mitaufnehmen. Hier haben wir zwei weitere Übungsleiter*innen gewinnen können.

Verena-Sophie Weidendorfer

WEB tsvutting.de



Hula-Hoop - statt Gartenspaß nun Trendsport



Als Schulleitung der KNS - Berufsfachschule für Gymnastik, Sport, Fitness und Tanz in München bin ich natürlich immer auf der Suche nach den neuesten Trends für die Ausbildung und auch unser YouTube Channel für Übungsleiter*innen und Lehrer*innen braucht regelmäßig guten Content.

Im März 2021 war ich für unseren regelmäßigen YouTube-Dreh auf der Suche nach einem Inhalt, der für viele Zielgruppen einen Mehrwert darstellt. Ich durchforstete nicht nur mein Hirn, sondern auch unseren Geräteraum mit folgenden Fragen:

Welches Gerät ist effektiv und motivierend zugleich, sodass die Hürde gerade für Nichtsportler*innen nicht zu hoch ist?

Wie kann man(n) mit ein paar Tipps eine komplette Bewegung neu lernen und ist damit mit einer wachsenden Community verbunden? - gerade in Zeiten von Lockdown und Homeoffice sehr wichtig!

Welche Bewegung lässt Bewegungsfreude entstehen und Kindheitserinnerungen wach werden?

Welches Gerät eignet sich auch für zu Hause, weil es günstig und platzsparend ist?

Da war sie - Die zündende Idee: „Ich setze einfach unseren Reifen, der in der Ausbildung im Fach Gymnastik mit Handgerät eine tragende Rolle spielt ins Online-Rampenlicht!“

Anscheinend habe ich damit das Richtige zur richtigen Zeit getan, denn mein erstes Video „Hula-Hoop für Anfänger“ hat nach weniger als 1,5 Jahren mehr als 300.000 Aufrufe.

Ein Erfolg, mit dem ich/wir niemals gerechnet hatten. Nachdem sich die Anfragen an mich als Expertin häuften, war schnell klar, dass ich das alleine nicht schaffe und das breite Publikum auch persönlich angesprochen werden muss.

Was lag da näher, als unseren Fachverband BTV zu fragen, eine 8 UE umfassende Hula-Hoop Tagesausbildung ins Leben zu rufen.

Damit auch Übungsleiter*innen die Reifen effektiv und kreativ in Fitness-Kursen im Verein einsetzen können, konzipierten die KNS Dozenten eine Grundlagenausbildung, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und vor allem Koordination fördert. Neben den Grundlagen der Technik sind vielfältige Übungen in abwechslungsreichen Organisationsformen, sowie der Aufbau eines mehrwöchigen Programms mit unterschiedlichen Stundenschwerpunkten Inhalt der Fortbildung. Sie ist eine der wenigen Hula-Hoop Präsenzausbildungen in Deutschland, bietet damit ein Höchstmaß an Qualität und fand bereits im März erfolgreich zum ersten Mal statt. Die 2. Ausbildung ist am 23.10.22 – einige wenige Plätze gibt es noch!

In einigen Vereinen werden schon jetzt Hula-Hoop Kurse angeboten, möglich sind verschiedenste Formate z.B.

ein 2-3stündiges monatliches Special am Wochenende - durch die vielfältigen Umsetzungsmöglichkeiten konditionell kein Problem für die Teilnehmer*innen. Oder ein wöchentlicher Kurs, dieser wird z.B. hier in der KNS in Kooperation mit dem TSV Trudering umgesetzt.

Was spricht für Hula-Hoop?

1. Schnelle Umsetzbarkeit für Vereine

Mit einem einmaligen finanziellen Aufwand – maximal 40.-€ und etwas Platz konnte zu Lockdownzeiten jeder auch zu Hause alleine starten. Jedoch wurde schnell klar, dass ein ausgewogenes Training weitaus mehr beinhaltet als ein bisschen Hüftschwung - außerdem macht das Üben in der Gruppe einfach mehr Spaß.

Aus meiner Zeit als Abteilungsleitung Gymnastik weiß ich, mit welchen Problemen fast jeder Verein zu kämpfen hat. Deshalb meine Idee: Jeder Teilnehmer*in kommt mit seinem individuell passenden eigenen Reifen (Größe, Gewicht, Beschaffenheit) zum Kurs. → Keine Anschaffungskosten und Lagerungsprobleme für den Verein

2. Kurzfristig sichtbarer Trainingseffekt gerade für Einsteiger

Aktuelle Studien der TUM zeigen, dass rund 40% der Erwachsenen während Corona deutlich zugenommen haben (ca. 5,6 Kilo). Besonders besorgniserregend ist, dass v.a. die Menschen, die schon vor der Pandemie mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatten, deutlich mehr zugenommen haben. Mehr als die Hälfte aller Befragten gaben an, dass sie sich während der Pandemie weniger bewegt haben. Deshalb braucht es gerade jetzt Bewegungsprogramme, die mit viel Spaß ganz nebenbei viele Trainingskomponenten erfüllen.

Das Hullern um die Taille bringt den Kreislauf innerhalb kürzester Zeit in Schwung und bietet so ein Herz-Kreislauf-Training der besonderen Art mit einem Kalorienverbrauch von bis zu 400kcal pro Stunde. Das Onbody-hooping (Kreisen des Reifens um die Hüfte) verbessert die Körperwahrnehmung, stärkt die gesamte Coremuskulatur, trägt durch propriozeptives Training nachhaltig zur Rumpfstabilität bei und führt bei professioneller Anleitung zu einer aufrechten Körperhaltung.

Die Off-body Tricks mit Elementen der rhythmischen Sportgymnastik (Bewegungen mit dem Reifen vor/hinter dem Körper bzw. über dem Kopf) sind aktive Pausen, machen Spaß, fordern heraus und schulen Anpassungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Die Kombination aus beidem lässt die Stunde wie im Flug vergehen, sorgt ganz nebenbei für einen wohlgeformten Körper und macht Spaß.

3. Fitness im Fokus

In den Stunden soll der Schwerpunkt auf Fitness, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mit dem Alleskönner Hula-Hoop Reifen liegen. Das heißt, der Reifen wird nicht nur um die Taille geschwungen, sondern z.B. auch um die Arme, um diese so effektiver zu kräftigen. „Mit dem Hula-Hoop-Reifen sind fast alle Übungen möglich, die wir auch in normalen Workout Kursen machen.“, so Claudia Schreiter, Dozentin der KNS in München und Mitentwicklerin der Hula-Hoop-Fortbildung. Durch den fließenden Wechsel aus On-Body- und Off-Body-Hoop Elementen sind abwechslungsreiche Trainingsstunden für jedes Fitnesslevel auch für männliche Teilnehmer garantiert.

4. Back to Basic

Vereine stehen vor allem im Bereich Fitness und Gesundheit auch immer mehr in Konkurrenz mit Fitnessstudios.

Gerade im Bereich der Neuanschaffung innovativer Geräte ist es nicht einfach mitzuhalten. Deshalb wäre meine Empfehlung, das zu stärken, was Vereine von jeher ausmacht und gerade nach mehr als zwei Jahren Pandemie essentiell zur Gesunderhaltung der Gesellschaft beitragen kann!

Das freudvolle Bewegen in der Gemeinschaft!

Mit dem Hula-Hoop Reifen ist das für alle Altersgruppen umsetzbar- warum nicht eine Hula Challenge beim normalen Training; Tabatatraining für alle Abteilungen mit dem Hula-Hoop Reifen zur Steigerung der Fitness für Fußballspieler, Turner und Kampfsportler..., ein kreatives Skigymnastikprogramm und, und, und....eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

5. Inspiration für die Zukunft

Die Abteilung kann sich im Moment keine neuen Therabänder leisten?

Das Training mit Stretchtüchern oder Nylonstrumpfhosen kann genauso effektiv sein!

Generell wäre meine Empfehlung, die ich seit mehr als 20 Jahren in Übungsleiterfortbildungen weitergebe: **weniger ist mehr-zurück zum Einfachen!**

Die Verwendung von Alltagsmaterial in Vereinsstunden ist nicht nur unkompliziert, sondern inspiriert die Teilnehmer*innen vielleicht sogar dazu, die Übungen zu Hause durchzuführen und weil es so Spaß macht gleich als Familientraining fix im Wochenplan zu fixieren.

Was unsere Gesellschaft definitiv braucht, ist **BEWEGUNG!** Am Besten in der Gruppe, um nicht nur um den Körper und den Geist, sondern auch die Seele gesund zu erhalten.

Diesen ganzheitlichen Ansatz vertreten wir als Gymnastiklehrer*innen mit vollem Herzen!

Für alle, die jetzt Lust bekommen haben Hula-Hoop in Ihrem Verein umzusetzen - schnell ran an die letzten Plätze der BTV Fortbildung!

Gabi Bastian

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

Wer vorab zu Hause mit dem Hula-Hoop üben möchte oder Anregungen für seine Fitnessstunden sucht, schaut doch mal auf unserem KNS YouTube Channel vorbei. Dort findet ihr einige hilfreiche Tipps und Tricks vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen.

WEB youtube.com/watch?v=_3etipUNEIY&t=1s



HulaHoop – Revival

Endlich wieder mit anderen gemeinsam im Lehrgang schwitzen, lernen, zuhören, probieren (und anfangs scheitern) und lachen; so einen Tag durften im März 2022 Frauen erleben, als Claudia Schreiter und Gabi Bastian uns erst mit Grundtechnik zum einfachen Hullern mit den ca 1kg schweren Reifen brachten und uns dann 1000 Ideen mit nach Hause gaben, umsetzbar im Verein in fast wirklich jeder Gruppenstunde. Ob es die Erinnerung an die Kindheit war, der spielerische oder der Wettkampfcharakter, Spaß machte es allen. In kürzester Zeit konnten alle TN (auch ein paar Schülerinnen der Kleine-Nestler Schule nahmen am eigentlich freien Sonntag teil) „normal“ hullern, dem wurden dann von Claudia kräftigende und koordinationsfördernde Elemente daraufgesetzt. Der Nachmittag mit Gabi war gefüllt mit Aufwärmöglichkeiten, Tabata mit Reifen und Choreos.

Diese Vielfalt an Ideen und Übungen kann man gar nicht im Kopf behalten, daher umso besser, dass Claudia und Gabi fast alles auf Youtube eingestellt haben, Tipps zum Besorgen von Musik und Reifen gaben und ein umfangreiches Skript zur Verfügung stellten. Den zwei Referentinnen, die ihren Beruf lieben und leben und mit ihrer Begeisterung und Wissen voll überzeugten, ganz herzlichen Dank

Gitte W.

Was tun bei ARTHROSE?

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

BTV-Freundeskreistreffen im Mai 2022 in Gottmadingen



Das war ein besonderes Treffen, nicht nur, weil es außerhalb der weiß-blauen Grenzen im Nachbarland Baden-Württemberg nahe der Schweizer Grenze in Gottmadingen stattfand. Eingeladen hatte Siegfried Schmid, der dort seine Firma FLEXO betreibt. "Sigi" vorzustellen, ist sicher nur für die jüngeren Leser notwendig: Er war jahrelang erfolgreicher Vorsitzender des Turnbezirks Schwaben und Vizepräsident des BTV und ist heute noch für seinen Heimatverein, den TSV Steppach tätig, obwohl er seit langem in der Schweiz lebt. Den 30 Teilnehmer*innen an diesem Treffen war er jedenfalls gut bekannt, auch wenn die meisten ihn lange nicht gesehen hatten. So scheute niemand den weiten Weg in die Region westlich des Bodensees und sah voller Spannung und Vorfreude dem für 2 ½ Tage vorbereiteten attraktiven Programm entgegen.

Und so ging es los: Nachdem die Teilnehmer*innen am Nachmittag das Quartier im Hotel „Sonne“ bezogen hatten, gab es einen Begrüßungsumtrunk mit fröhlichem Hallo im nahe gelegenen Sudturm, wo Sigis Firma beheimatet ist. Später dann das gemeinsame Abendessen und ein längeres Beisammensein. Doch vorher wurde an die kürzlich verstorbene Vorsitzende des Freundeskreises Brigitte Laske erinnert.

Am nächsten Morgen: Kurze Autofahrt im Korso nach Stein am Rhein, beliebtes Touristenziel wegen seiner pittoresken Altstadt, die uns später ein geschichtskundiger Stadtführer noch näher erklären soll. Zunächst bestiegen wir ein Schiff auf dem Rhein in Richtung Schaffhausen. Für den Weg zum Rheinfluss stand ein „Sonderzug“ bereit und dort konnte jeder nach Belieben in kleine Boote umsteigen und sich ganz nah an die tosenden Wassermassen heranfahren lassen – Gischt-Dusche inklusiv! Auf demselben Weg ging es wieder zurück. Während das Schiff ruhig auf dem Rhein dahinfuhr, staunten wir über das seichte klare Wasser und das frische Grün an den Ufern – es war schließlich Mai! – und konnten in einzelnen Gruppen Gespräche über frühere Turnereignisse führen oder einfach nur die friedliche Landschaft genießen. Das gemeinsame Abendessen auf dem Marktplatz nach der Stadtführung in Stein am Rhein war dann die Über-

raschung. Was es da wohl gab? Natürlich die Schweizer Spezialität Röstli in vielen Variationen. Schließlich kehrten wir am Spätnachmittag wieder zurück ins Hotel „Sonne“, sangen originelle Lieder mit Gitarrenbegleitung von Fanny und für einige sprichwörtliche Nachtlichter wurde der Abend doch recht lang...

Das Programm für den nächsten Tag sah den Besuch der Insel Mainau im Bodensee vor – wieder ein Touristenmagnet, aber wegen des leisen Regens an diesem Morgen wohl weniger frequentiert. Ein Bus brachte uns fast vor den Eingang und in kleinen Gruppen schwärmten wir aus, genossen die Blütenpracht von Frühlingsblühern und Rhododendren, schwitzten im tropischen Schmetterlingshaus und staunten über die alten mächtigen Mammutbäume. Wer nicht gut zu Fuß war, wurde in bereitstehende Rollstühle gesetzt und die Wege entlang geschoben. Schließlich fuhr uns der Bus nach Konstanz, wo sich der Besuch der Altstadt und des Hafengeländes auf eigene Faust anbot, ehe es wieder zurück ging nach Gottmadingen. Dort hatte der Küchenchef des familiengeführten Hotels ein erstklassiges festliches Abendessen vorbereitet, worüber alle voll des Lobes waren – „so gut gegessen haben wir selten!“ Natürlich wurde es danach auch wieder recht spät.

Und schon hieß es Abschied nehmen, aber wir fuhren dazu alle im Korso nach Ramsen an der Schweizer Grenze, wo Sigi das alte Zollhaus in ein „Gebetshaus“ umgebaut hatte. Eine Art Begegnungsstätte für Menschen auf der Durchreise zu kürzeren oder längeren Aufenthalten, christlich geprägt, aber überkonfessionell. „Ich habe sehr viel Glück gehabt in meinem Leben, habe viel Geld verdient und möchte etwas zurückgeben und sehe mich jetzt selbst eher bei den christlichen Wurzeln“, so Sigis Aussage. Im Garten dieser beeindruckenden Anlage haben wir noch ein gemeinsames Lied gesungen, ehe sich alle umarmten und in alle bayerischen Lande davonfuhren.

Was für ein Treffen in Gottmadingen, freundschaftlich, mit interessantem Programm in einer bevorzugten Gegend! Sigi hat nicht nur alles bestens organisiert und vorbereitet, sondern auch zum größten Teil finanziert, eine unglaubliche Großzügigkeit. Wir schulden ihm großen Dank.

Dank auch an Fanny Seitz, ihren Mann Manfred und Michael Götz. Sie haben in der Interimszeit den verwaischten Vorsitzenden-Posten ausgefüllt und alles Organisatorische erledigt und werden dies auch bis zum nächsten Treffen tun. Dies soll im Rahmen des Älterentreffens beim Landesturnfest 2023 in Regensburg stattfinden. Gerhard Brinke wird in Zusammenarbeit mit Dieter Thiel und der Turnfestorganisation hierzu tätig werden.

Steffi Holzmaier

Die Zeit ist reif für 4XF CrossTraining Kids



Als mich Toby Seifinger, ehemaliger Projektleiter von 4XF Fitness im BTV, im Sommer 2020 fragte, was ich von einem 4XF CrossTraining Kids Lehrgang hielt, war ich gleich Feuer und Flamme, da es DAS Element war, was für unsere Kinder und Jugendlichen im Bereich des 4XF Fitness noch fehlte.

Von der Idee bis zum ersten Lehrgang ist gut ein Jahr vergangen. Um einen fundierten Lehrgang für die Altersgruppe von 4 – 16 Jahren zu halten, den wir im 4XF Crosstraining Kids in drei Altersgruppen unterteilen, ist eine entsprechende Vorbereitung nötig.

4XF CrossTraining Kids richtet sich an die individuellen und spezifischen Entwicklungsbedürfnisse der entsprechenden Altersgruppen (neurologisch, kognitiv und motorisch).

Nun steht das Konzept und am 02.07.2022 wurde bereits der zweite Lehrgang in Neuaußing gehalten. 4XF CrossTraining Kids ist das Bindeglied zwischen Turnen und (Ball)-Sportarten. Es bietet den Kleinsten (4-7 Jahre) etwas mehr an Herausforderung als beim normalen Kinderturnen und stellt sie breiter auf, z.B. auch für andere Sportarten.

Fast nebenbei kann hier eine lebenslange Affinität zur Fitness entwickelt werden. In der Gruppe nehmen Kinder an freudvollen und intensiven Workouts teil, die messbare Ergebnisse liefern und sie darauf vorbereiten, gesund und fit zu sein und zu bleiben. Dabei werden die pädagogischen «EINANDER» des Sports gefördert:

- MITEINANDER
- FÜREINANDER
- (FAIR) GEGENEINANDER

Die Sport-Einheiten, hier ein Beispiel für Erst- und Zweitklässler, sind so aufgebaut, dass sie mit einem spielerischen «warm up» beginnen. Anschließend werden funktionale Übungen, wie Kniebeuge, Liegestütz und Unterarmstütz / Plank gegenseitig vorgestellt, um dann die Technik etwas genauer zu beleuchten. Als Hauptteil steht ein erstes kleines Workout auf dem Programm, das entweder über Wiederholungszahlen oder die Zeit gesteuert ist. Zum Finale gibt es eine kleine Challenge, wie z.B. Schubkarrenfahren oder Balltransportstaffel. Durch ein «cool down» wird eine Stunde mit Yoga-Übungen wie z.B. dem Yogabaum oder «Krieger» bzw. anderen Stretchingübungen abgeschlossen. Ganz fertig ist man dann aber noch nicht. Man notiert, was man in der Stunde erreicht hat und setzt sich Ziele und Wünsche für die nächste Einheit.

In der Altersgruppe 8-12 Jahre fängt es an, dass ein Messen der Fitness bzw. der Kraft gegeneinander interessanter wird. Hier kann man mit spannenden Challenges bzw. sogenannten Workout of the days (WODs) an seine Grenzen gegangen und schnell Erfolge erzielt, aber auch im Team oder in einer gemeinsamen Challenge zum Erfolg beigetragen werden. Ganz nebenbei trainiert man seine Fitness und profitiert somit wieder für jeglichen Sport ganz egal ob Turnen, Leichtathletik oder Ballsportarten.

Die älteste Altersgruppe der 13-16-jährigen orientiert sich immer mehr in Richtung des 4XF CrossTrainings der Erwachsenen, allerdings in etwas reduziertem Umfang und Intensität. Der Körper befindet sich noch im Wachstum. Die Jugendlichen sind bereit, korrekte Techniken zu erlernen und auch schon etwas mit Zusatzgewicht bzw. Material wie Medizinbällen, Langhanteln oder Kettlebells zu arbeiten.

Somit gibt es in allen Altersstufen interessante Trainingsinhalte und -einheiten für unseren Nachwuchs. Umsetzbar in der Sporthalle, im Krafraum mit etwas Platz bzw. entsprechender Ausstattung oder auch im Freien.

4XF CrossTraining ist der Sport, der die Kinder und Jugendlichen herausfordert, aber gleichzeitig auch fördert, um im Sport und auch in ihrem persönlichen Leben stärker zu werden.

Nun heißt es: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Markus Ratzinger
Lehrgangsleiter 4XF CrossTraining Kids



Der AirBag S von AirTrack Factory



AirTrack Factory

Der AirBag S ist die praktische Alternative für Vereine, die keine Schaumstoff-, Schnitzelgrube haben oder diese ersetzen möchten.

Mit diesem Luftkissen ist es jetzt möglich, sichere methodische Situationen zu kreieren, ohne komplizierte Konstruktionen dafür bauen zu müssen.

Zudem rechnet sich der Preis auf Dauer um ein Vielfaches, wenn man ihn über die Nutzungsdauer mit der Anschaffung sowie der Instandhaltung einer Schaumstoffgrube vergleicht.

Aufgrund des leichten Ausstiegs können viel mehr Übungen in derselben Zeit trainiert werden, aber vor allem macht der Sprung in ein weiches Luftkissen riesigen Spaß und nimmt gerade jungen Turnerinnen und Turnern die Angst vor Elementen!

Multifunktional

Der AirBag S kann in Kombination mit mehreren Geräten verwendet werden. Die Standard-Klettfunktion bietet eine nahtlose Verbindung zu einem AirTrack P2 oder P3. Der AirBag S ist außerdem mit Metall-D-Ringen ausgestattet, damit er an Geräten, Bodenbefestigungen und

Matten verankert werden kann. So kann er beispielsweise problemlos mit folgenden Geräten kombiniert werden:

AirTrack - Boden / Tumblingbahnen / Kasten / Sprungtisch / (Doppel) Minitrampolin / Schwebebalken / Ringe / AirBoard Boost / Barren (kann unter und dahinter verwendet werden) / Brücken.

Einstellbarer Luftdruck

Der innere Luftdruck kann mit den einstellbaren Luftventilen geregelt werden. Zum Beispiel können Sie den Luftdruck für schwierige Elemente, bei denen Sie häufig auf dem Rücken landen, niedrig und weich einstellen oder etwas härter machen, wenn Sie anfangen, einer Fußlandung etwas näher kommen. Es ist auch möglich, eine dicke Matte darauf zu legen, damit Sie den AirBag als schnelle und stabile erhöhte Oberfläche verwenden können.

Sicherheit

Ein AirBag ist viel sicherer als Sie vielleicht denken! Das freie Gefühl, das Athleten*innen und speziell Kinder manchmal mit einer Schnitzelgrube erleben können, hat oft gefährliche Folgen. In der Praxis führt die unregel-

mäßige Oberfläche von Blöcken häufig zu Knöchelbeschwerden. Vor allem Landungen auf dem Nacken, bei denen der Athlet / die Athletin in den Blöcken stecken bleibt und sich der Körper weiterdreht, können ebenfalls zu sehr unangenehmen Situationen führen. Eine gut aufgeschüttelte Schaumstoffgrube mit viel Luft zwischen den Blöcken ist normalerweise ein sehr sicherer Ort für einen ersten Überschlag. In der Praxis werden Schnitzelgruben jedoch häufig durch zahlreiche Landungen und / oder Matten abgeflacht. Die dämpfende Wirkung eines AirBags, die Hygiene und die flache Oberfläche machen einen AirBag zu einer sehr sicheren Landematte.

Praktikabel

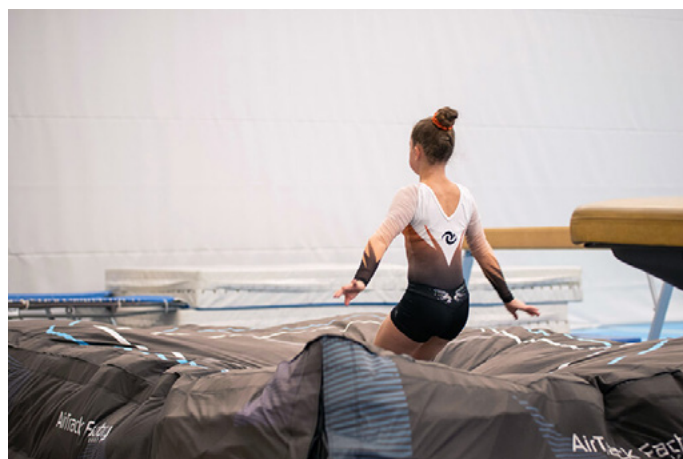
Der AirBag S ist leicht zu verstauen und schnell aufgebaut. Das Format von 4 x 2,5 Metern und 70 cm Höhe ist die ideale Größe, um eine Situation auf hohem Niveau sowie eine Landung für schwierige Elemente zu schaffen. Die Aufblaszeit des AirBag S mit dem kompakten 680-Watt-Gebläse beträgt 3 Minuten. Das Gewicht beträgt ca. 70kg. Durch Aufrollen und Bewegen mit einem Wagen kann der AirBag S von einer Person bewegt werden. Eingepackt ist der AirBag S 110x70x45 cm groß.

Hygiene & Reinigung

Der AirBag ist leichter zu reinigen. Im Vergleich zu einer Schnitzelgrube mit Schaumstoffblöcken ist erheblich weniger Staub im Raum. Dies ist sowohl für den Sportler*in als auch für den Trainer*in besser.

Das Beste kommt zum Schluss

Alle angeschlossenen Mitglieder und Vereine des BTV haben die Möglichkeit, einen AirBag S gegen eine kleine Mietgebühr über den Verband auszuleihen und sogar zu einem stark rabattierten Vorzugspreis zu kaufen!!!



Einen Kontakt können wir gerne über unsere BTV Geschäftsstelle herstellen:

✉ [marketing\(at\)btv-turnen.de](mailto:marketing(at)btv-turnen.de)

WEB btv-turnen.de/turnerjugend/angebote#1131

So könnt Ihr unser Team Service erreichen

Telefon



089 15702 -314

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

Fr: 08:00-15:00 Uhr

E-Mail



info@btv-turnen.de

Online



btv-turnen.de



Ausgezeichnet

TSV Neuried e. V. - Seniorenfreundlicher Verein

DJK Pleinfeld - Seniorenfreundlicher Verein

TSV Utting - Seniorenfreundlicher Verein

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-turnen.de](http://www.bayern-turner.de)

Verantwortliche Redakteure:

Christine Königes
Zentralredaktion und Satz
E-Mail: christine.koeniges@btv-turnen.de
Verena Weidendorfer
E-Mail: verena.weidendorfer@btv-turnen.de

Satz:

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

Design und Layout:

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

Abo-Verwaltung:

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

Anzeigen-Verwaltung:

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

Druck:

Gebr. Geiselberger GmbH (s.o.)
ISBN 0005/72341
Erscheinungsweise:
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. € 12,- rein
digitales Abo) einschließlich Versandkosten
und MwSt. Einzelpreis € 5,50 inkl. 7 %
MwSt zzgl. Versandkosten.
Keine Haftung für unverlangt eingesand-
te Manuskripte und Bilder, kein Anspruch

auf Veröffentlichung. Zur Veröffentlichung
angenommene Originalbeiträge gehen
in den Besitz des BTV über. Alle Rechte
vorbehalten. Nachdruck oder sonstige
Verbreitung nur mit ausdrücklicher Ge-
nehmigung und Quellenangabe gestat-
tet. Die mit Namen oder Kürzel gezeich-
neten Artikel und Berichte geben nicht
unbedingt die Meinung des Verbandes
oder der Redaktion wieder. Jede im Be-
reich eines gewerblichen Unternehmens
hergestellte und benutzte Kopie dient ge-
werblichen Zwecken gem. § 54 (2) UrhG
und verpflichtet zur Gebührenzahlung an
die VG WORT, Abteilung Wissenschaft,
Goethestraße 49, 80336 München, von
der die einzelnen Zahlungsmodalitäten
zu erfragen sind. Gerichtsstand und Erfül-
lungsort ist München.

Kündigung

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

jeweiligen Jahres ist dann die letzte, die
Sie erhalten.

Fachgebiete:

- 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
- Natur- und Outdoorsport

Nächster Redaktionsschluss:

20. September 2022

Sport Grieshammer

seit 49 Jahren

ervy[®]
JUST SPORTS

Anzeige

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



Neyla
11767.08/1

Marietta
11743.08/1

Alaria
11774.07/2

Greer
11905.07/2

Sakura
11741.08/2

*Ihr führender Fachversand für
ERVY® Turnbekleidung!*



Sigma
11655.09/3

Solea
11863.09/3

Variana
11953.09/1

Mika
11742.12C/1

Hekla
11734.07/5



BEN
89838/3



IAN
89855/1

Folienbeschichtungen können abgehen.

Sport Grieshammer

95173 Schönwald | Adolph-Kolping-Str. 11

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

kontakt@sport-grieshammer.de

www.sport-grieshammer.de

*Prospekte
bei Bedarf
bitte anfordern!
(kostenlos)*

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



GYMNASTIVAL 2022

SAVE THE DATE

Am 08.10. und 09.10.2022 in Ingolstadt
btv-turnen.de