

2023 | 4



Special Bildung

Rückengesundheit, GYMWELT-Kongress, Qualifizierung

Dr. Alfons Hölzl - 16 Jahre Präsident des Bayerischen Turnverbands

BayernTurner -> Sprossenwand Regional

GOP.



Der
perfekte
Ort für Ihre
Weihnachts-
feier!

KEINE HALBEN SACHEN

Kösling hat Gäste
**9. November 2023
bis 14. Januar 2024**

GOP. Varieté-Theater
München

variete.de

StartSchuss!

Unser Verband – immer in Bewegung

Und schwupps ist schon wieder fast ein Jahr vorbei und wir befinden uns auf der Zielgeraden zum Jahresende. Ihr habt in diesem vergangenen Jahr Großartiges geleistet, liebe Vereine! Eure positive Entwicklung verdient Anerkennung und Lob, denn jeder im Ehrenamt weiß, wie viel Arbeit, Leidenschaft und Mühe dahintersteckt. Von steigenden Mitgliederzahlen bis hin zu erfolgreichen Wettkämpfen habt ihr bewiesen, dass das bayerische Turnen lebendiger ist, denn je.

Besonders denkwürdig war das Landesturnfest in Regensburg, bei dem ihr euer ganzes Können unter Beweis gestellt habt. Mit voller Begeisterung seid ihr in den verschiedenen Disziplinen an den Start gegangen und habt gezeigt, was in euch steckt. Es war ein wahrhaft beeindruckendes Spektakel, das nicht nur die Teilnehmer, sondern auch die Zuschauer begeistert hat.

Beim Bayerischen Turntag stellen wir nun die Weichen für die Weiterentwicklung des Verbandes, denn als Sportfachverband wollen wir natürlich immer in Bewegung bleiben. Dies gilt für den gesamten Verband im Ganzen und vor allem auch im kleineren: So haben wir unseren BayernTurner, der in diesem Jahr 70 Jahre alt wird, kritisch überprüft, den Erfolg neuer Maßnahmen bewertet und dessen Zukunftsaussichten beleuchtet. Deshalb wurde beispielsweise vor zwei Jahren ein neues Abosystem eingeführt und den Lesern neben dem Printprodukt auch die Möglichkeit einer digitalen Variante eröffnet. Nach weiteren zwei Jahren stellt sich speziell im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung die Frage, wie zeitgemäß ein Verbandsmagazin als Printprodukt noch ist. Mit dem Ziel durch ein reines digitales Produkt unsere Reichweite zu erhöhen und der Berücksichtigung des zunehmend wichtiger werdenden nachhaltigen Aspekts, soll nun die Printversion nach einigen Jahrzehnten eingestellt und in eine kostenfreie Blogvariante der DTB-Sprossenwand überführt werden. Dies ist in Anbetracht der Modernisierung des Verbandes der richtige Schritt, der zudem die Zusammenarbeit mit unserem Dachverband stärken wird. Wir freuen uns also riesig darauf, euch ab Februar eine digitale kostenfreie bayerische Ausgabe der Sprossenwand zeigen zu dürfen.

Ebenfalls entwickeln wir konstant unser Aus- und Fortbildungsprogramm für euch weiter. Ihr findet ab sofort unser Bildungsangebot für 2024 in unserem Bildungsprogramm oder auf unserer Website. Ihr wisst, dass nur durch stetige Weiterbildung neue Impulse und Ideen entstehen können. Geplante Workshops und Lehrgänge geben euch die Möglichkeit, euer Wissen zu erweitern und eure Fähigkeiten zu verbessern. Gleichzeitig wollen und müssen wir stetig neue Übungsleiter in unseren Vereinen gewinnen, um immerfort in Bewegung zu bleiben.

Lasst uns also gemeinsam beweglich bleiben und sehen, was die Zukunft mit sich bringt, wenn wir gemeinsam Bayerns Turnsport bewegen.



Herzlichst
Christine Königes
Vizepräsidentin Marketing & Vertrieb



Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt
mit dem Code
H24-BTV



TOURNEE 2024

Fr., 19.01.2024, 19 Uhr

Sa., 20.01.2024, 14 & 19 Uhr

So., 21.01.2024, 14 & 19 Uhr

Nürnberg

ARENA NÜRNBERGER VERSICHERUNG

München

OLYMPIAHALLE

Bamberg

brose ARENA



TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.

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



Inhalt

6 FITMACHER WISSEN

- Rückengesundheit

9 VOR ORT

- GYMWELT-Kongress - ein voller Erfolg

10 INSIDE BTJ

- Bayerischer Jugendturntag

- Winterfreizeit

12 KINDERTURNEN

- KiSS - Ein starkes Netzwerk für den Kindersport im Verein

14 BTV-STARS

- Manuela Pfahler - von Klein auf vom Turnsport begeistert

20 QUALIFIZIERUNG

- Ausbildungen zum Trainer/ Übungsleiter C (1. Lizenzstufe)

22 SPOTLIGHT

- Dr. Alfons Hölzl - 16 Jahre Präsident des Bayerischen Turnverbands

26 EHRENSACHE

- Ehrungen und Jubiläen

28 ORGA-TIPP

- "The Greatest TSV Show" - Nikolausfeier beim TSV Graben

30 FITMACHER

- "TeamGym heißt für mich Emotionen miteinander teilen"

33 AKTIV TIPP

- Unsere Karis aka Wertungsgurus

36 ANDERSMACHER

- "Äktschntage" in Neufahrn - ein vielfältiges Angebot zum Aus- und Weiterbilden

45 AUSGEZEICHNET

- SV Bidingen erhält Qualitätssiegel "Seniorenfreundlicher Verein"!

Core-Stabilität, Rumpfmuskulatur,
Körperhaltungstraining

06

Dr. Alfons Hölzl -
16 Jahre Präsident
des Bayerischen
Turnverbands

22

Rückengesundheit



Core-Stabilität, Rumpfmuskulatur, Körperhaltungstraining: Es gibt viele Begriffe, die eigentlich dasselbe meinen: eine gesunde und starke Mitte. Doch wozu das Ganze? Was sind die Vorteile eines starken Rumpfes? Und wie erreicht ihr dieses Ziel?

Was ist Rumpfstabilität?



Zuallererst die Basics: Gelenkstabilität, Tiefensensibilität und eine gesunde Balance zeichnen einen stabilen Rumpf aus. Das bedeutet, dass die Grundstabilität des Körpers auf einem gut ausgebildeten Rumpf aufbaut. Heutzutage haben viele Menschen durch eine überwiegend sitzende Tätigkeit leider keine ausreichende Rumpfstabilität mehr. Die Folgen sind chronische Rückenbeschwerden, Instabilität im Beckenbereich und ein erhöhtes Verletzungsrisiko der Bänder, Gelenke und Knochen. Um diesen Folgen vorzubeugen, ist es sinnvoll, frühzeitig seine Rumpfstabilität zu testen und diese ggf. zu verbessern.

Wie kann man Rumpfstabilität testen?



Durch die Ausführung einfacher Balance-Übungen wie dem Einbeinstand auf flexiblen Untergründen wie Wackelpads lassen sich bereits Rückschlüsse auf die Rumpfstabilität ziehen. Die Trainingsvielfalt ist groß: Neben den instabilen Unterlagen, geben Schlingentraining, Pilates oder klassisches Rumpf-Stabilisationstraining, wie der Unterarmstütz, eine tolle Auswahl, um seine körperlichen Fähigkeiten zu prüfen. Dabei werden drei Ebenen getestet: Die Informationsebene, kurz die Körperwahrnehmung, die Verarbeitungsebene in Form der Signalaufnahme und -weitergabe des zentralen Nervensystems und die Ausführungsebene als koordinative Leistung der Stütz- und Zielmotorik.



Phase 1: Sensibilisierung & Aktivierung

Beispielübung: Partnerübung zur Sensibilisierung für die haltungsrelevanten Muskeln

- Partner A steht vor Partner B, wenn möglich mit geschlossenen Augen.
- Partner B gibt mit jeweils einem Finger leichten Druck an die gewünschte Muskelgruppe (z. B. vordere Bauchmuskeln).
- Partner A soll versuchen, diesen Finger allein durch Muskelanspannung ohne eigentliche Bewegung wegzudrücken.

Phase 2: Statische Stabilität & Haltung

Beispielübung: Bären-Schlange-Tanz

- Paarweise gegenüberstehen.
- Dabei werden die Hände frontal oder seitlich aneinandergelegt.
- Die Partner versuchen, ihr jeweiliges Gleichgewicht zu stören.
- Dabei soll einmal der stabile Bärenstand und einmal die Beweglichkeit der Schlange während der Übungsführung getestet werden.

Phase 3: Dynamische Stabilität & Bewegung

Beispielübung: Aufheben

- Paarweise stehen im hüftbreiten Stand oder Schrittstellung auf Balance-Pads, Matte o. ä.
- Partner A legt einen Gegenstand daneben und Partner B hebt ihn auf.
- Mögliche Variationen:
 - Augen schließen
 - Blick nicht zum Boden
 - Kopfdrehbewegung

Phase 4: Alltagsspezifisches & Sportartspezifisches Training

Beispielübung: Tiefsprünge und Kombinieren

- Die Augen werden geschlossen während eines Sprungs oder einer Landung.
- Sprünge werden kombiniert mit Kopfbewegungen oder Irritationen durch leichtes Stubsen, einbeinig, gleichzeitiges Ballfangen etc.

Quelle: DTB/Pimster Creations

Rückengesundheit kompakt

LG-Nr.: 3082336
Termin: 14.03.2024 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Teams
Meldeschluss: 07.03.2024

Wirbelsäule - Haltungsschwächen und degenerative Erkrankungen

LG-Nr.: 3082037
Termin: 07.04.2024
Ort: Augsburg
Meldeschluss: 24.03.2024

BTV-Kursleiter Rückentraining: Grundlagen

LG-Nr.: 3082035
Termin: 27. und 28.04.2024
Ort: TSV Hechendorf
Meldeschluss: 14.04.2024

Healthy Back

LG-Nr.: 3082038
Termin: 29.06.2024
Ort: VHS Haar
Meldeschluss: 16.06.2024

**Schmerzfreier Rücken durch ganzheitliches Rücken-
training**

LG-Nr.: 3082039
Termin: 21.09.2024
Ort: Gerolsbach
Meldeschluss: 08.09.2024

Core Gym für einen gesunden Rücken

LG-Nr.: 3082340
Termin: 08.10.2024
Ort: Zoom
Meldeschluss: 24.09.2024

**Flow-Work für Wirbelsäule und Beckenboden mit und
auf dem Stuhl**

LG-Nr.: 3082041
Termin: 20.10.2024
Ort: Dachau
Meldeschluss: 06.10.2024

Starker Rücken - alles rund um die Wirbelsäule

LG-Nr.: 3082042
Termin: 26.10.2024
Ort: TuS Raubling
Meldeschluss: 13.10.2024

Rückengymnastik um, am & mit dem Hocker

LG-Nr.: 3082343
Termin: 12.11.2024
Ort: Zoom
Meldeschluss: 05.11.2024

Lehrgangsanmeldung unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche



Der BTV ist neu auf LinkedIn.



folgt uns!



linkedin.com/company/bayerischer-turnverband-e-v

GYMWELT-Kongress - ein voller Erfolg

Am Wochenende vom 21. und 22.10.2023 fand in den Turnhallen Coburgs der erste GYMWELT-Kongress des Bayerischen Turnverbands statt. Mit einem spannenden und vielfältigen Workshopangebot aus den vier Säulen der GYMWELT: Fitness und Gesundheit, Outdoor- und Natursport, Seniorensport sowie Show, Tanz und Vorführungen konnten die Teilnehmenden interessante Einblicke in viele verschiedene Themen bekommen und neue Ideen für die eigenen Trainingsstunden mitnehmen.

Zu Beginn des ersten Workshoptages wies Andrea Remuta in ihrem Eröffnungsvortrag zum Thema "GYMWELT-Vereine zukunftsfähig machen!" auf die Vorteile eines GYMWELT-Vereins hin. Gleichzeitig erwähnte sie, dass die meisten Vereine bereits die Voraussetzungen eines GYMWELT-Vereins erfüllen würden und dadurch einfach und schnell das Siegel beantragen könnten.

Zu den Highlights zählten auch der Stand unseres Partners Sport-Thieme und die Produkte von Togu. Die Teilnehmenden konnten in den Workshops die Produkte testen und im Nachgang auch das ein oder andere Exemplar erwerben. Zusätzlich hatte jeder die Möglichkeit, durch die Teilnahme seine Lizenzen zu verlängern.

Wir hoffen, alle Teilnehmenden und Referenten konnten tolle Erfahrungen sammeln und freuen uns schon auf unseren nächsten Kongress! Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer, Referenten und fleißigen Helfer.



Bayerischer Jugendturntag

Am Wochenende vom 07. und 08.10.2023 fand der Bayerische Jugendturntag (JTT) der Bayerischen Turnerjugend (BTJ) in Heilsbronn statt.

Dort trafen sich der BTJ -Vorstand mit Vertretern der Turngaue, Fachgebiete, Turnbezirke und weiteren Mitgliedern der Bayerischen Turnerjugend.

Auf der Tagesordnung:

- Berichte aus dem Vorstand
- Haushaltsplanung für 2024 und Abschluss des Jahres 2022
- Termine der BTJ für 2024
-und vieles mehr

Am Samstag fanden direkt die Neuwahlen des BTJ-Vorstandes statt. Wir gratulieren Dascha Schloss zur Wiederwahl als Vorsitzende der BTJ. Neu im BTJ-Vorstand begrüßen wir Alina Brand (links) und Johanna Freudenstein (rechts).

Wir wünschen dem neuen Vorstand viel Erfolg!!



Weitere Infos zu Lenkball findest du hier:

WEB lenkball.de



Der erste Tag des JTT wurde sportlich mit einem Praxis-Teil beendet. Die Teilnehmenden durften die neue Trendsportart „Lenkball“ ausprobieren und hatten dabei sehr viel Spaß.

Lenkball ist eine Rückschlagsportart, die in Deutschland – genauer gesagt in Ansbach – entdeckt wurde. Es handelt sich um eine Ballsportart, die mit einem sogenannten Zwei-Griff-Schläger und einem Ball gespielt wird. Allerdings ist es möglich, Lenkball auf vier verschiedene Varianten zu spielen: Lentable, Lencourt, Lenvolley, Lenspeed.

Am Sonntag tagte dann der Bayerische Jugendturntag. Auf der Tagesordnung standen neben den Zielen für 2024 auch die Trainerassistenten-Ausbildung und ein sehr wichtiges Anliegen der BTJ: das Thema Schutz vor Gewalt.

Der Bayerische Turnverband bemüht sich seit Jahren um mehr Transparenz und um das Thema Prävention sexualisierter Gewalt. Deshalb ist das Thema ein fester Bestandteil in allen Ausbildungen des BTV.

Auch die Bayerische Turnerjugend setzt sich intensiv mit diesem Thema auseinander und hat das klare Ziel eine Kultur des Hinsehens und des Handelns in der gesamten Turnfamilie zu schaffen.

Du interessierst dich für dieses Thema? Dann schau doch mal unter folgendem Link vorbei. Dort findest du genaue Erklärungen, Infomaterial, aber auch Termine für Schulungen:

WEB btv-turnen.de/der-btv/schutz-vor-gewalt

Zum Abschluss des Jugendturntages wurden die auscheidenden Mitglieder des Vorstandes verabschiedet. Wir sagen DANKE für euer Engagement bei der BTJ: Neil Körger, Eileen Werner, Janine Ongyerth und Maurice Schallenberg.



BTJ

WINTER FREIZEIT

Wann:

12.02. - 16.02.2023 (Faschingsferien)

Wo:

**Turnerhaus Bollbichl, Schwoich,
Österreich**

Alter:

12 - 17 Jahre

Meldeschluss:

29.12.2023

Preis:

249€ für BTV Mitgliedsvereine

275€ für Nichtmitglieder

Sei mit dabei bei der BTJ-Winterfrei-zeit 2024. Sportarten auf Schnee und Eis sind in dieser Woche angesagt. Erlebe eine actionreiche Woche und finde neue Freunde. Mit viel Spaß verbunden, wird es verschiedene Ausflüge geben und ein Programm für den Abend ist, wie immer, natürlich auch geplant!

Kontakt:

- Michelle Streit
- michelle.streit@btv-turnen.de
- 089 15702-286

Ein starkes Netzwerk für den Kindersport im Verein



KiSS

KinderSportSchule

Die KiSS Kindersportschule geht im Schuljahr 2023/24 mit neuem Logo an den Start

Wir freuen uns, dass wir mit neuem Logo der KiSS-Kindersportschule in das neue Schuljahr 2023/24 starten konnten. Die Hälfte der KiSS-Vereine sind bereits mit neuem Logo unterwegs.

Unsere KiSS-Vereine werden von qualifizierten KiSS-Leitungen und -Lehrkräften geführt und berücksichtigen insbesondere die gesundheitlichen Aspekte des Sports und orientieren sich an den kindlichen Entwicklungsphasen. Die Kinder erweitern ihre Bewegungserfahrungen sportartübergreifend und verbessern ihre motorischen Grundfertigkeiten. Die vielseitige Körpererfahrung weckt die Leistungsbereitschaft der Kinder und stärkt ihr Selbstvertrauen. Im Unterricht wird viel Wert auf Fairness als Grundeinstellung sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber gelegt und durch die spielerische Gestaltung der Übungsstunden wird die Kreativität der Kinder gefördert.

Zwei Mal im Schuljahr treffen sich alle KiSS-Leitungen zu unserer KiSS Leitungs-Tagung. Am Samstag, den 21.10.2023, fand die KiSS-Leitungs-Tagung 2023 in Nürnberg statt. Dabei kamen KiSS-Leitungen und KiSS-Lehrkräfte aus ganz Bayern zusammen, um sich über ihre KiSS auszutauschen und Neues mitzunehmen.

Wir danken allen KiSS-Trainern für die erstklassige Arbeit mit den Kindern in den Vereinen und die Zusammenarbeit!



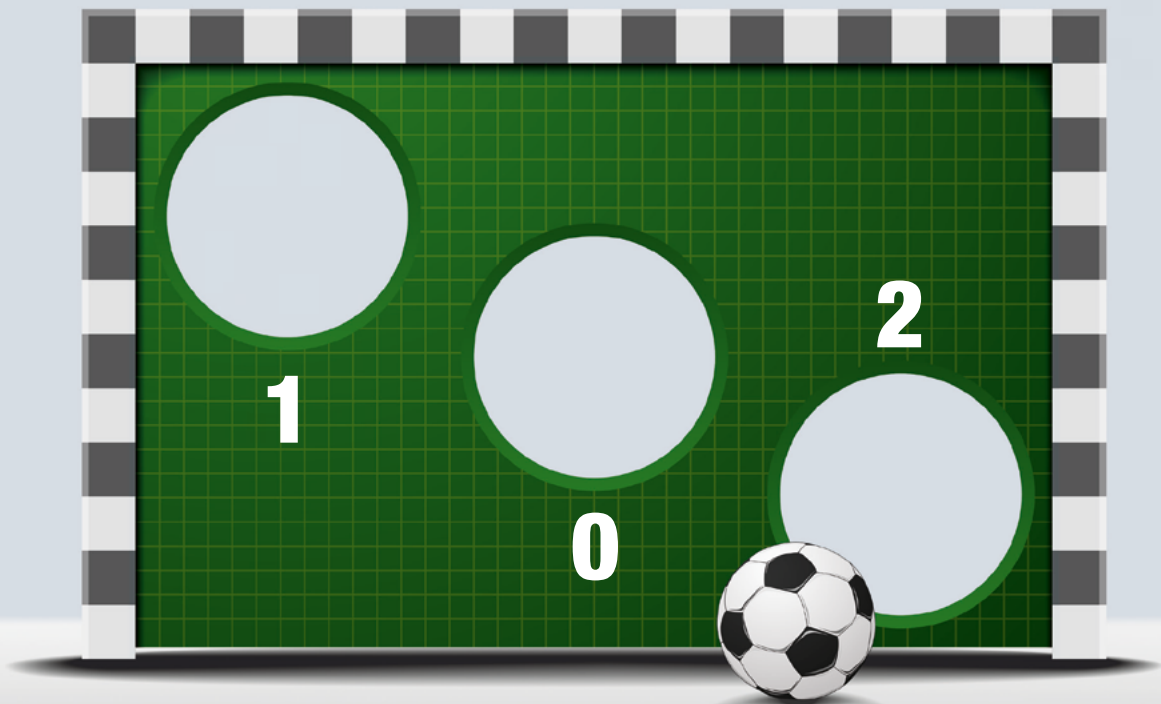
Alles zur KiSS erfahrt ihr auf unserer Homepage:

WEB btv-turnen.de/sport/kinderturnen/kiss

TOTO  **13er**
Ergebniswette

**CHANCENVERWERTUNG
IST ALLES!**

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



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

***GEWINNWAHRSCHEINLICHKEIT 1:1.594.323**

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

Von Klein auf vom Turnsport begeistert

Manuela Pfahler – Ihr Weg vom Kinderturnen bis heute

Dass sie einmal Referentin für Lehre und Bildung im Bereich Kinderturnen werden würde, wusste Manuela Pfahler noch nicht, als sie selbst als Kind mit dem Turnen anfang. Da Fußball der einzige Sport war, der in ihrem Heimatdorf nur angeboten wurde, fuhren ihre Eltern sie immer zum MTV Ingolstadt, damit sie dort am Kinderturnen teilnehmen konnte. Wie es der Zufall aber wollte, zog Manuelas Trainerin, die sie sehr geprägt hatte, eines Tages in ihr Dorf und eröffnete dort eine Kinderturnabteilung.

Ihr Engagement führte dazu, dass sie über 20 Jahre als Abteilungsleiterin für Turnen, Gymnastik und Tanz arbeitete und schließlich Gaufachwartin fürs Kinderturnen im Turngau Donau-Ilm wurde. Durch ihre Tätigkeiten als Abteilungsleiterin und Gaufachwartin, sowie durch sämtliche Fachtagungen, baute Manuela sich ein immer größer werdendes Netzwerk auf, durch das sie schließlich auf Manfred Odendahl traf. Als dieser sie dann fragte, ob sie Lust hätte im Fachgebiet mitzuarbeiten, bejahte sie und rutschte somit in den Fachausschuss fürs Kinderturnen hinein.

Gerade ihre Erfahrungen in den unteren Vereinsebenen als Abteilungsleiterin oder als Gaufachwartin, sind Manuela dabei von großem Nutzen, denn sie weiß, was die Basis braucht. Und dazu gehören keine Lizenzverlängerungen mit 8 Unterrichtseinheiten reiner Theorie, sondern, dass die Ausbildungsteilnehmenden aktiv werden und komplette Turnstunden mitnehmen können. Aber auch sonst sprudelt Manuela Pfahler mit Ideen um das Thema Bildung, die sie am liebsten gleich umsetzen möchte.



Obwohl Manuela Pfahler bald zu alt fürs Kinderturnen wurde, hielt sie das nicht davon ab weiter im Vereinsleben mitanzupacken. Mit 14 machte sie ihren Trainerassistentenschein und darauffolgend den Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit. Zwei Scheine waren Manuela jedoch zu langweilig, weshalb sie noch den Übungsleiter B Breitensport – Sport in der Prävention mit den Modulen „Kinder und Jugend“, „HerzKreislauf“ und „Haltung und Bewegung“ draufsetzte. Am interessantesten war für sie dabei Ersteres, bei dem es um „Kinder mit Handicap und Inklusion“ ging. Die Ausbildung fand in direkter Zusammenarbeit mit Kindern statt, so dass bereits eine erste Berührung mit dem Thema stattfand. Doch trotz der neuen Herausforderung, war die Ausbildung für Manuela eine tolle Erfahrung.



Eine dieser Ideen war Löwi, den sie selbst entwickelte und ihr ganzer Stolz ist. Das „löwenSTARKE Kinderturnabzeichen“ entstand dadurch, dass sie sich selbst Übungen für junge Turnende überlegte und diese im Fachgebiet Kinderturnen vorstellte. Doch dabei blieb es nicht: Als Manuela Löwi bei einer Übungsleiterausbildung in Marktoberdorf präsentierte, meinten die Teilnehmenden: „Boah, das wär ja super, wenn es da einen Tanz drauf geben würde!“ Und das ließ sich Manuela nicht zweimal sagen. Während sie sich an den Text setzte, komponierte Manfred Odendahl die Melodie für „Das löwenSTARKE Lied“. Ebenfalls mit dabei war Sigrid Wiedenhofer, die Manuelas Aufregung dabei teilte, alles umzusetzen und ins Leben zu rufen. Die offizielle Vorstellung und somit der Beitritt Löwis in den BTV fand dann in Schweinfurt zusammen mit der dortigen Physiotherapieschule statt.



Doch so ein Leben als Referentin, Lehrgangsleitung und Prüferin bringt auch gewisse Herausforderungen mit sich, darunter beispielsweise die Suche nach Vereinen und Ausrichtern, die für das Thema „Bildung und Sport“ offen sind, z.B. für den Übungsleiter C Aufbaumodul Profil Kinder/Jugendliche oder auch Lizenzverlängerungen zu verschiedenen Themen, wie Prävention. Auch nicht zu vergessen ist die Suche nach Referenten und das Verfassen der Zeitpläne für die Ausbildungen.



Diese sind ein weiterer Bereich, den Manuela Pfahler wahnsinnig spannend findet. Vor allem, weil die Kinderturner laut ihr, tolle und begeisterte Menschen sind, die einem selbst unglaublich viel zurückgeben. Dadurch macht es ihr umso mehr Spaß, die Übungsleiter zu schulen und bei ihren ersten Umsetzungen zu unterstützen.

Die Ausbildungen und Lehrgänge laufen mit dem Wandel der Zeit, der durch die Corona-Pandemie nochmal beschleunigt wurde. Denn auch Online-Lehrgänge werden inzwischen angeboten und erleichtern natürlich die Anfahrtszeit. Deshalb werden im Jahr 2024 sechs Online-Lizenzverlängerungen vom BTV angeboten.

Wer es aber lieber persönlich mag, hat reichlich Auswahl. Der BTV bietet im Jahr 2024 fünf Aufbaumodule, sowie 24 Lizenzverlängerungen an. Diese sind über ganz Bayern verteilt und beschäftigen sich mit allerlei Themen, von Ernährung über Yoga, Körperwahrnehmung, Rückenschulung und Bewegungsgeschichten bis hin zu Kindertänzen. Es ist also für jeden etwas dabei!

Lehrgänge Kinderturnen Jan-März 2024

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

LG-Nr.: 3091501
Termin: 03.02.2024 - 16.06.2024
Ort: Planegg
Meldeschluss: 21.01.2024

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

LG-Nr.: 3091502
Termin: 12.03.2024 - 29.03.2024
Ort: Denkendorf
Meldeschluss: 25.02.2024

Neues und Bewährtes im Eltern-Kind und Kinderturnen

LG-Nr.: 3092001
Termin: 04.02.2024
Ort: Rödental
Meldeschluss: 21.01.2024

Allround Kinderturnen

LG-Nr.: 3092002
Termin: 03.03.2024
Ort: Kipfenberg
Meldeschluss: 18.02.2024

Wenn das Essen laufen lernt! | Bewegungs- und Sportstunden mit Kids

LG-Nr.: 3092003
Termin: 03.03.2024
Ort: Kipfenberg
Meldeschluss: 18.02.2024

Jonglage leicht gemacht

LG-Nr.: 3092301
Termin: 05.03.2024 - 19.03.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 27.02.2024

Einstieg Kinderturnen

LG-Nr.: 3092004
Termin: 09.03.2024
Ort: Heilsbronn
Meldeschluss: 25.02.2024

Bewegungsstunden

LG-Nr.: 3092005
Termin: 10.03.2024
Ort: Passau
Meldeschluss: 25.02.2024

Achtsamkeit für Kinder

LG-Nr.: 3092302
Termin: 12.03.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 05.03.2024

Kinderturn-Club

LG-Nr.: 3092303
Termin: 13.03.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 06.03.2024

löwenSTARK

LG-Nr.: 3092304
Termin: 14.03.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 07.03.2024

Kinder stark machen

LG-Nr.: 3092305
Termin: 14.03.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 07.03.2024

Kinderturnen und Parcourslandschaften

LG-Nr.: 3092006
Termin: 17.03.2024
Ort: Vaterstetten
Meldeschluss: 03.03.2024

Helfer-Workshop im Kinderturnen

LG-Nr.: 3092007
Termin: 17.03.2024
Ort: Kipfenberg
Meldeschluss: 03.03.2024

Lehrgangsanmeldung unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

GESUNDGENUSS FÜR GROß UND KLEIN

Anzeige



LöwenSTARK mit der BKK Faber-Castell & Partner

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

**Jetzt Krankenkasse wechseln
und Vorteile genießen**

➔ www.bkk-faber-castell.de

BKK 

FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander • füreinander

NEUROATHLETIKTRAINING

ERFOLGREICH MIT KOPF UND KÖRPER

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum manche Sportler:innen erfolgreicher sind als andere? Dabei wollen wir nicht Profisport mit Freizeitsport vergleichen. Wir meinen Leistungssportler:innen, die alle ähnlich viel trainieren und auch schon länger im Profisport agieren. Es könnte an ihrem Mentaltraining liegen – an ihrem neurozentrierten Training. Was das genau ist und wie auch Sie es bei Ihren Sportler:innen im Leistungssport, Gesundheitssport und Breitensport einsetzen können, lesen Sie in diesem Beitrag.

Was ist Neurozentriertes Training?

Beim Neurozentrierten Training werden neurologische Zusammenhänge als Trainingsform entwickelt. Die Neuroathletik behauptet, dass Augen-Liegestütz gegen Rückenschmerzen helfen können; also mit anderen Worten, dass gezielte Augenbewegungen Schmerzen im Körper lindern können.

Unser Nervensystem

Unser Nervensystem besteht aus dem zentralen und dem peripheren Nervensystem. Das zentrale Nervensystem beinhaltet unser Gehirn und das Rückenmark, das periphere Nervensystem besteht aus dem vegetativen und dem somatischen Nervensystem. Das vegetative Nervensystem läuft automatisch ab und setzt sich zusammen aus:

- Sympathikus für Leistung
- Parasympathikus für Ruhe und Entspannung
- Enterisches Nervensystem (Magen-Darm-Trakt)

Das somatische Nervensystem beeinflusst die willentlichen Bewegungen wie beim Gehen, Laufen und Sitzen sowie unsere Reflexe z. B. beim Fallen.

ERFOLGREICH IST, WER DEN KÜHLEN KOPF BEWAHRT

Also, warum sind Leistungssportler:innen so gut? Sich wiederholende Muster sprechen für Methode. Leistungssportler:innen trainieren also nicht nur ihre körperliche Ausdauer, Kraft und Technik, sondern oben drein auch Ausdauer, Kraft und Technik, die aus dem Gehirn kommt. Sie behalten einen kühlen Kopf, schauen sich die Lage genau an, bewerten sie blitzschnell und konzentrieren sich bewusst auf die nächsten Schritte. Dazu trainieren sie das vegetative Nervensystem, genauer gesagt: Sympathikus und Parasympathikus können gleichzeitig arbeiten – wenn man es trainiert. Denn Angst bewirkt Stress und dieser hemmt unsere Hirnleistung und damit die Bewegungsqualität.

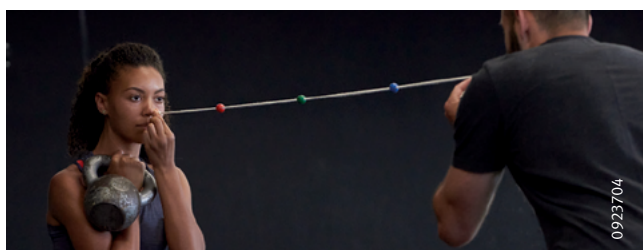
Sensorischer Input – alle Sinne

Haben Sie sich mal gefragt, warum wir wissen, dass wir sitzen? Spannende Frage! Die Antwort: Rezeptoren am Gesäß und an den gebeugten Beinen bekommen einen Druck zu spüren und signalisieren so dem Kopf, dass etwas wie ein Stuhl oder eine Bank unter deinem Körper

platziert sind. Wir nehmen das bewusst wahr und assoziieren dieses mit einem Konzept: Ich sitze! Hier ist das propriozeptive System, also unsere Fähigkeit, die Lage des Körpers im Raum wahrzunehmen, aktiv.

Das Gehirn nimmt alle Reize auf und gleicht sie mit den vorangegangenen Erfahrungen ab. Am stärksten ist der Input des Sehens, dann des Gleichgewichts und schließlich des propriozeptiven Systems. Wenn das Gehirn das Gefühl hat, dass es sicher ist, diese Handlung auszuführen, werden die geplanten Handlungen auch wirklich umgesetzt. Wenn das Gehirn sich nicht sicher ist, wappnet sich der Körper mit diversen Schutzmaßnahmen: Reflexe, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Aktivierung des sympathischen Nervensystems – Sie erinnern sich.

Ein Beispiel: Sie joggen durch den Park und knicken um. Der stechende Schmerz drängt Sie zum Bewegungsstopp, damit nicht noch mehr Schmerzen dazukommen.



Passende Neuro-Trainings-Tools, die Athlet:innen physisch wie psychisch fordern und die Gehirnareale dazu anregen, ihre Aktivität zu erhöhen, finden Sie online: **sport-thieme.de**





PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR NEUROZENTRIERTES TRAINING

Unser Körper hat eine klare Vorstellung von allen Bewegungen, die wir machen. Wenn das Bild klar ist, kommunizieren Kopf und Körper eindeutig. Ist das Bild leicht verzerrt oder verschwommen, beispielsweise durch Verletzung, Erlebnisse oder Erfahrung, kommunizieren die beiden nicht allzu gut. Das kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass der Körper nicht weiß, was der Kopf will und keine Ahnung hat, was er machen soll – Koordinationsschwierigkeiten.

Wenn Sie jetzt spüren wollen, wie Kopf und Körper unmittelbar zusammenarbeiten, dann machen Sie folgenden Beweglichkeitstest: Stellen Sie sich hin, am besten mit viel Platz um Sie herum. Suchen Sie auf dem Boden einen fixen Punkt, zu dem Sie immer wieder zurückkehren können. Das ist wichtig, damit Sie so den Vorher-Nachher-Effekt besser sehen können.

- Für die Schulter: Strecken Sie den rechten Arm nach oben. 1-mal über die Seite und 1-mal nach vorne. Danach machen Sie das Gleiche mit dem linken Arm.
- Für die Brustwirbelsäule: Strecken Sie die Arme vor dem Körper aus und legen die Handflächen aneinander. Die Zeigefinger zeigen dabei spitz nach vorne. Die anderen Finger verhaken sich ineinander. Nun drehen Sie sich mit gestreckten Armen vor dem Körper einmal nach rechts und dann nach links. Die Hüfte können Sie dabei mitnehmen, die Füße bleiben fest am Boden stehen. Spüren Sie in sich hinein: Wie fühlt sich diese Bewegung an? Merken Sie sich, wie weit Sie gekommen sind.

Nun gehen wir in die neurozentrierte Übung und schauen, was sich verändert hat: Dabei sind wir mit unserer Aufmerksamkeit beim Grundgelenk der Finger. Kreisen Sie jeden Ihrer 8 Finger größtmöglich 4–5 mal. Wenn die anderen Finger mitdrehen, fixieren Sie die anderen Finger mit der anderen Hand. Es soll sich immer nur ein Finger bewegen. Wenn Sie alle Finger einmal haben kreisen lassen, machen Sie den Beweglichkeitstest noch einmal.

Hat sich etwas verändert? Wenn ja, was hat sich verändert? Die meisten Menschen reagieren mit einer positiven Veränderung des Körpers auf die Fingergymnastik. In der Regel kann man sich ein Stückchen weiterdrehen als vor der neurozentrierten Übung. Es kann aber auch durchaus dazu kommen, dass das Nervensystem nicht anspringt und entsprechend nichts passiert, oder dass das Nervensystem negativ beeinflusst worden ist und sich die Bewegung verschlechtert hat. Dann gilt es einen intensiven Blick darauf zu werfen, warum das so ist.

Sie wollen noch mehr zu dem Thema erfahren? Neurozentriertes Training ist auch Gegenstand unserer Sport-Thieme Digital Akademie gewesen. Hier können Sie sich den ganzen Vortrag von Athletik- und Rehabilitationstrainer, Physiotherapeut und Ex-Profi-Sportler Chris Löffler ansehen:



Ausbildungen zum Trainer/ Übungsleiter C (1. Lizenzstufe)

Du interessierst dich für eine Trainer/Übungsleiter C-Ausbildung (= Ausbildung auf der 1. Lizenzstufe)? Jede Trainer/Übungsleiter C-Ausbildung – egal ob Breiten- oder Leistungssport – dauert ca. 120 Unterrichtseinheiten (UE) und ist aufgeteilt in ein Basismodul und ein Aufbaumodul mit schriftlichen und praktischen Prüfungen. Die komplette Ausbildung (= Basismodul + Aufbaumodul + Prüfungen) muss innerhalb von zwei Jahren abgeschlossen werden. Die aktive Teilnahme an allen UE ist in jedem Fall erforderlich. Für Teilnehmer unter 18 Jahren wird vorab eine Trainerassistenten-Ausbildung empfohlen.

Folgende Zulassungsvoraussetzungen solltest du mitbringen:

- Mindestalter 16 Jahre (Stichtag: Lehrgangsbeginn)
- Erste-Hilfe-Nachweis über 9 UE - einzureichen bis spätestens zum Prüfungstermin, nicht älter als zwei Jahre
- Mitglied in einem beim BLSV gemeldeten Sportverein*
- Allgemeine Sporttauglichkeit, um aktiv teilnehmen zu können

***Bitte beachte:** Eine im Rahmen der Vereinspauschale förderfähige Lizenz kann nur dann ausgestellt werden, wenn der Teilnehmer Mitglied in einem beim BLSV gemeldeten Sportverein ist.

Alle nötigen Ausbildungsunterlagen erhältst du entweder direkt vor Ort oder sie werden dir vorab per Mail zugesandt.

Basismodule

Für wen? Für alle, die ein Aufbaumodul absolvieren wollen

Das Basismodul kannst du entweder online (Dauer: 16 UE + Hausarbeit) oder in Präsenz (Dauer: 24 UE) absolvieren.

Folgende sportartübergreifende Theorieinhalte werden gelehrt:

Sportpädagogische und psychologische Grundlagen (z. B. Motivation, Angst), Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Sportstunde, Motorische Entwicklung, Trainingslehre, Bewegungslehre/Biomechanik, Sportmedizinische Grundlagen, Sportverletzungen und Ernährung, Sportorganisation (z. B. DOSB, Sportentwicklung und -konzepte), Sportrecht (z. B. ARAG, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht), Startpass und Wettkampfordnung. Die sportpraktischen Inhalte sowie die sportartspezifischen Theorieinhalte werden in den jeweiligen Aufbaumodulen gelehrt.

Bitte beachte:

Die vom BLSV angebotenen Basismodule werden nicht anerkannt.

Zulassungsvoraussetzung:

Mindestalter 16 Jahre (Stichtag: Lehrgangsbeginn)

Online Basismodul

LG-Nr.: 7121301
Termin: 12.01.2024 - 14.01.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 05.01.2024

Online Basismodul

LG-Nr.: 7121302
Termin: 19.01.2024 - 21.01.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 12.01.2024

Online Basismodul

LG-Nr.: 7121303
Termin: 26.01.2024 - 28.01.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 19.01.2024

Online Basismodul

LG-Nr.: 7121304
Termin: 02.02.2024 - 04.02.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 26.01.2024

Online Basismodul

LG-Nr.: 7121305
Termin: 09.02.2024 - 11.02.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 02.02.2024

Online Basismodul

LG-Nr.: 7121306
Termin: 23.02.2024 - 25.02.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 16.02.2024

Lehrgangsanmeldung unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

Aufbaumodule Trainer/Übungsleiter C

(1. Lizenzstufe)

Zulassungsvoraussetzungen:

- Basismodul (bitte wähle ein Basismodul, welches zeitlich vor dem Beginn des Aufbaumoduls liegt). Die vom BLSV angebotenen Basismodule werden nicht anerkannt
- Bitte beachte die allgemeinen Zulassungsvoraussetzungen
- Beachte bitte die evtl. weiteren Zulassungsvoraussetzungen bei den jeweiligen Aufbaumodulen

Jedes Aufbaumodul schließt mit einer Prüfung ab. Diese setzt sich wie folgt zusammen:

1. Schriftliche Prüfung: 60 Minuten über die Inhalte des Basis- und Aufbaumoduls
2. Praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe.

Übersicht:

- Aufbaumodul Übungsleiter C Breitensport Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel)
- Aufbaumodul Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
- Aufbaumodul Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic
- Aufbaumodul Trainer C Breitensport Gerätturnen
- Aufbaumodul Trainer C Breitensport Gymnastik-Rhythmus-Tanz
- Aufbaumodul Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Kinderturnen
- Aufbaumodul Trainer C Breitensport Parkour
- Aufbaumodul Trainer C Leistungssport Gerätturnen
- Aufbaumodul Trainer C Leistungssport Rhythmische Sportgymnastik
- Aufbaumodul Trainer C Leistungssport Trampolinturnen



**Zusammenhalt
ist nicht nur beim
Turnen wichtig.
Kommen Sie ins
Team Blutspende!**

Jeden Tag werden in Bayern ca. 2.000 Blutspenden benötigt, etwa 12% davon aufgrund von Unfällen in Sport und Freizeit. **Darum: Blut spenden, Leben retten!**

Anzeige



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



**#turnsport
spendetblut**

Dr. Alfons Hölzl - 16 Jahre Präsident des Bayerischen Turnverbands



Kurze Vita

Alfons Hölzl ist im niederbayerischen Pfeffenhausen als mittleres von drei Kindern aufgewachsen, wobei seine Schwester Christa nur knapp ein Jahr älter ist und sein Bruder Florian erst geboren wurde, als er schon 17 Jahre alt war. Bereits im Kindesalter kam er im örtlichen Turnverein, dem TV Pfeffenhausen, zum Turnen und erlernte dort das klassische Gerätturnen, was ihm sehr viel Freude bereitete. Als 13-Jähriger wechselte er nach Cham in das Internat Studienheim St. Josef, besuchte die Maristen-Realschule und später das Joseph-von-Fraunhofer-Gymnasium. Dem Turnen blieb er treu, auch wenn er in der Mädchenturngruppe des ASV Cham der einzige Junge war. Als 16-Jähriger baute er beim ASV Cham eine Turngruppe für Jungs auf, durchlief Übungsleiter- und später Trainerausbildungen, kehrte während seines Studiums der Rechtswissenschaften in Regensburg zu seinem Heimatverein in Pfeffenhausen zurück und war dort von 1991 bis 2005 weiter als Turntrainer für die Jungs engagiert. Danach wechselte er zum SV Fortuna Regensburg, baute dort eine Turngruppe für Mädchen auf, in welcher auch seine beiden Töchter – Paulina und Antonia – das Turnen erlernten. Bis einschließlich 2022 war er dort regelmäßig als Trainer aktiv. Sowohl das aktive Turnen als auch die Trainertätigkeit prägten ihn sehr und machten großen Spaß. Alfons Hölzl ist im Besitz der A-Trainerlizenzen im Gerätturnen weiblich und männlich.

Wie sind Sie auf den Posten zum Präsidenten des Bayerischen Turnverbands (BTV) aufmerksam geworden und was hat Sie angetrieben, sich als Präsidenten aufstellen zu lassen?

Die frühere Vizepräsidentin im BTV Sylvia Högele, welche mit mir beim ASV Cham als Trainerin aktiv war, so-

wie mein Amtsvorgänger Michael Götz, welcher mich als Kampfrichter im Gerätturnen auf Landesebene kannte, sprachen mit an, ob ich mir vorstellen könnte, das Amt des Präsidenten des Bayerischen Turnverbandes zu übernehmen. Den Verband hatte ich als stellv. Gauvorsitzender im Turngau Oberpfalz Süd und kurze Zeit als Bezirksvorsitzender des Turnbezirks Oberpfalz schon ein wenig kennengelernt. Damals hatte ich zwei sehr junge Töchter und eine sich im Aufbau befindliche Rechtsanwaltskanzlei, was mir die Entscheidung nicht leicht machte. Aufgrund meiner tiefen Verwurzelung im Turnen und der sehr großen Bedeutung des Turnsports in meinem Leben entschied ich mich schließlich gemeinsam mit meiner Familie dazu. Ohne den familiären Rückhalt ist so ein verantwortungsvolles Amt nämlich nicht zu bewältigen. Gott sei Dank haben meine Töchter auch schon geturnt 😊...



Wie lange waren Sie nun Präsident des Bayerischen Turnverbandes?

Beim Bayerischen Turntag 2007 in Beilngries wurde ich gewählt. Inzwischen sind 16 Jahre vergangen, also eine lange Zeit, in der vieles auf den Weg gebracht worden ist. Nun ist es an der Zeit, den Verband – der insgesamt sehr gut dasteht – in neue Hände zu übergeben. Das mache ich nun mit einem rundum positiven Gefühl.

Was war Ihr Antrieb, 16 Jahre lang das Amt als Präsident auszuführen?

Der BTV kann nicht nur auf eine großartige Historie zurückblicken, er kann sich besonders darüber freuen, dass es – bei korrekter Zählung – über eine Million Menschen in unserem Land gibt, welche in irgendeiner Form in den bayerischen Turn- und Sportvereinen Turnsport betreiben. Das Turnen ist in unserer Gesellschaft tief verankert; es gibt wohl keine bayerische Gemeinde ohne turnsportliches Angebot. Den Turnabteilungen und Turnvereinen unser breitgefächertes turnsportliches Programm zu bieten und den Verbandssport oberhalb der Vereinsebene zu gestalten, ist eine gewaltige Aufgabe. Dafür einzutreten, trieb mich gemeinsam mit den jeweiligen Präsidiumsmitgliedern, den vielen ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im BTV an.



Wie ließ sich das Amt mit Ihrem Beruf und Privatleben vereinbaren?

Ehrlich gesagt war die Vereinbarkeit der Verbandstätigkeit mit meinem Privatleben sowie meiner Kanzlei stets eine extreme Herausforderung. Dies gelingt nur mit großem Idealismus, Willen und viel Energie. Dazu braucht es eine Familie, die viel Verständnis aufbringt.

Was war Ihr Highlight in der gesamten Amtszeit?

Es gab viele großartige Momente! Als die Highlights würde ich allerdings das 150-jährige Verbandsjubiläum 2011, die Landesturnfeste in Landshut 2011, in Burghausen 2015, in Schweinfurt 2019 und in Regensburg 2023 sowie die European Championships in München 2022 bezeichnen.

Im Leistungssport waren es die beiden Silbermedaillen von Marcel Nguyen bei den Olympischen Spielen 2012 in London im Mehrkampf und am Barren – die letzte Mehrkampfmedaille im Turnen lag 76 Jahre zurück – und die Silbermedaille von Lukas Dauser am Barren bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio sowie sein Weltmeistertitel am Barren vor ein paar Wochen in Antwerpen. Die letzte Goldmedaille am Barren – bei einer Weltmeisterschaft – erturnte sich Sylvio Kroll 1985. Beide, Marcel und Lukas, durchliefen ihre Nachwuchssportausbildung in Bayern.



Worauf sind Sie besonders stolz?

Ich bin dafür dankbar,

- dass es uns gemeinsam gelungen ist, das Verbandsprogramm – insbesondere Aus- und Fortbildungen, Ausbildung von Athletinnen und Athleten, Wettkämpfe auf unterschiedlichen Ebenen, Landesturnfeste und Showveranstaltungen (z.B.: Feuerwerk der Turnkunst) – anzubieten und weiterzuentwickeln,
- dass wir trotz der historisch begründeten Heterogenität des Verbandes – der ja eine Vielzahl olympischer und nichtolympischer Sportarten, den Kinder- und Seniorensport sowie den Fitness- und Gesundheitsbereich mit umfasst – die unterschiedlichen Interessen bündeln konnten und wir als Verband im organisierten Sport sowohl auf Landes- wie auf Bundesebene als eine Turnfamilie harmonisch und gemeinsam stark aufgetreten sind.

Welche besonderen Herausforderungen mussten in dieser Zeit bewältigt werden?

Absolut wichtig war es, die vereinsrechtliche Mitgliedschaft unserer Vereine, einschließlich der Einführung eines Verbandsbeitrages, neu zu regeln. Das war ein schwieriger und teils schmerzlicher Weg. Doch setzte er uns einerseits in die Lage, das Dienstleistungsangebot des BTV gegenüber unseren Mitgliedsvereinen zu verbessern und die Verbandsaufgaben professioneller zu erfüllen. Andererseits war es uns damit auch möglich, unserer Beitragsverpflichtung gegenüber dem Deutschen Turner-Bund nachzukommen und damit einhergehend unser Verhältnis gegenüber unserem Spitzensportfachverband im Sinne eines partnerschaftlichen Miteinanders neu aufzusetzen.

Im Schulterschluss mit den Sportfachverbänden ist es dem BTV im Bayerischen Landes-Sportverband darüber hinaus gelungen, die sog. Eigenmittelverteilung neu zu ordnen und die Förderung des organisierten Sports durch den Freistaat Bayern ganz erheblich zu verbessern. Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle unserem Bayerischen Sportminister Joachim Herrmann, der für den Turnsport – wie auch für den gesamten bayerischen Sport – immer ein offenes Ohr hatte und hat, weil er um die immense Bedeutung des Sports in der Gesellschaft und für die Menschen in Bayern weiß.



Worin sehen Sie noch Potenzial für die Zukunft?

Der BTV hat viele Potenziale und Herausforderungen zugleich. Die Betreuung der Mitglieder in den Vereinen sowie im Verband durch fachlich hervorragend ausgebildete Trainerinnen und Trainer ist ein wichtiges Thema, das vorangetrieben werden muss, um die Vereins- und Verbandsarbeit auf qualitativ hohem Niveau weiter abzusichern.

Eine große Herausforderung sehe ich auch in der Gewinnung und Bindung von Ehrenamtlichen für die Vereine und den BTV, die das Rückgrat des organisierten Sports in Bayern sind und sein werden.

Der Ausbau des Nachwuchsleistungssports auf der Basis der aktuellen Leistungssportreform auf Bundesebene beinhaltet Chancen und Risiken zugleich. Die Potenziale des Verbandes mit den Turnabteilungen und Turnvereinen könnten durch ein neu gedachtes, innovatives und professionelles Verbandszentrum mit Synergieeffekten auf den Breiten- und Leistungssport, die dort beheimatet sind, ganz besonders zur Entfaltung kommen und den Turnsport in Bayern gewaltig stärken.

Bleiben Sie dem Turnsport weiterhin verbunden?

Natürlich! Einmal Turner – immer Turner!

Was möchten Sie den Turnerinnen und Turnern und allen Mitwirkenden des Bayerischen Turnverbands für die Zukunft mitgeben?

Ich würde mir wünschen und bin mir sicher, dass der Bayerische Turnverband seine inhaltliche Arbeit erfolgreich fortsetzen wird, dass er im Kreise des organisierten Sports in Bayern auf Seiten der Sportfachverbände weiterhin eine starke und positive Rolle einnimmt und auf Bundesebene vertrauensvoll und freundschaftlich mit dem Deutschen Turner-Bund und den Landesturnverbänden zusammenarbeitet.

Zum Schluss: Wenn Sie ein Turngerät sein könnten, welches wären Sie gerne?

Gott sei Dank bin ich kein Turngerät! Ich würde mich vermutlich für mein Lieblingsgerät – das Reck – entscheiden 😊



Dein Partner für mehr Gleichgewicht, Koordination und Faszientraining.



TOGU® Brasil®



Aero-Step® Pro



Jacaranda®



Jacaranda® CD

NEU!



TRAINCHAIN

NEU!



Redondo® Ball Mini
2 x ca. 14 cm Ø



TOGU® Jumper®

Ehrungen und Jubiläen



Ehrenamtliche Mitarbeitende und langjährige Übungsleiter verdienen mehr als Anerkennung! Sie sind der Motor jeden Vereins, nur durch sie bestehen sie über viele Jahre, ja Jahrhunderte. Deswegen bietet die Ehrenordnung des Bayerischen Turnverbands viele Möglichkeiten, um Übungsleiter, Mitarbeitende im Verein oder Funktionärsträger im Gau/Bezirk zu ehren. Auch möchte der Bayerische Turnverband seinen Mitgliedsvereinen zu seinen Vereinsjubiläen gratulieren.

Übungsleiter

Um den Initiatoren der Übungsstunden "Danke" zu sagen, bietet der BTV Ehrungen in Form von Urkunden mit Ehrenzeichen - in 5-Jahres-Schritten ab dem 10. Jahr an.

Mitarbeitende im Verein

Für das langjährige Engagement eures Mitglieds könnt ihr Ehrenzeichen und Urkunden beantragen. Diese sind in 5-Jahres-Schritten verfügbar - beginnend ab dem 10. Jahr.

Funktionärsträger

Diese Ehrungen könnt ihr für BTV-Amtsträger auf Landes-, Turnbezirks- oder Turngauebene sowie für Vereins-Führungskräfte in Turnabteilungen beantragen.

Vereinsjubiläum

Die Jubiläums-Feierlichkeiten eines Vereins sind etwas ganz Besonderes. Gerne wird auch einer unserer Gremienvertreter die Übergabe mit einem Grußwort des BTVs übernehmen.

Alle im Jahr 2024 zu ehrenden Vereine wurden bereits angeschrieben. Eine Übersicht ist zusätzlich auf <https://btv-turnen.de/vereinsservice/ehrunge/vereinsjubilae-2024> zu finden.

Hinweis: Bitte sendet uns bei Interesse den jeweiligen Ehrungsantrag (hier <https://btv-turnen.de/vereinsservice/ehrunge> zu finden) unter Beachtung der vierwöchigen Antragsfrist an:

BTV-Geschäftsstelle
Ehrungswesen
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
E-Mail: info@btv-turnen.de
Fax: 089 15702-317

Bitte beachtet, dass nur für Mitgliedsvereine des BTVs Ehrungen ausgestellt werden.

EUROPA PARK®
ERLEBNIS-RESORT

GRENZENLOSER WINTERZAUBER.

ZEIT.GEMEINSAM.ERLEBEN.



RULANTICA
Die Wasserwelt des EUROPA-PARK

©MACK Brands

Mack
INTERNATIONAL



Rasanter Fahrspaß



Faszinierende Shows



Traumhaft übernachten



Rulantica – die Wasserwelt
des Europa-Park

“The Greatest TSV Show“ - Nikolausfeier beim TSV Graben



Kleiner Leitfaden zur Planung, Organisation und Umsetzung einer Weihnachtsfeier

Eindrucksvolle Tanznummern, turnerische Darbietungen und professionelle Licht- und Soundtechnik – der TSV Graben setzte zu seiner Nikolausfeier 2022 alles auf eine Karte. In Anlehnung an den Film „The Greatest Showman“ wurde die Show „The Greatest TSV Show“ konzipiert und in der Dreifachhalle des TSV Graben aufgeführt. Dabei wurde der Film nicht 1:1 „kopiert“, die Darbietungen wurden in einer zweistündigen Show durch die verschiedensten Gruppen dargestellt und themenmäßig an den Film angelehnt. So wurden z.B. die Zirkustiere durch die kleinsten Turner*innen (ab 4 Jahren) repräsentiert und die beiden Hauptdarsteller*innen - sie spielten P.T. Barnum und Phillip Carlyle – begeisterten das Publikum. Für dieses wurden sowohl auf der Tribüne als auch im ersten Drittel der Turnhalle genug Platz geschaffen.

Die Konzeption einer solchen Show bedarf einer guten Planung und Organisation. Dies beginnt bereits mit der Idee – Was ist möglich, wen brauchen wir, wie können wir unsere Vereinsmitglieder und deren Familien begeistern? Ein Orga-Team musste her. Je nach Größe und Umfang der Veranstaltung ändert sich natürlich der interne/externe Aufwand und es muss genügend zeitlicher Vorlauf bestehen. Beim TSV Graben war aber klar, „wir schaffen das und helfen alle zusammen“. Während in drei Gruppen der Sportpiraten, vier Gruppen der Turner und vier Tanzgruppen bereits an der Umsetzung der verschiedenen Filmszenen gearbeitet wurde, musste auch das Drumherum organisiert werden: Festlegung des Orts und Datums, Erstellen der Einladungen, Planung des Auf-, Um- und Abbaus, Licht- und Soundtechnik, Essenverkauf usw. Das Orga-Team des TSV hangelte sich dabei an einer Liste voran, um die wichtigen Aufgaben nicht aus den Augen zu verlieren:



Um sich über die jeweiligen Standpunkte auszutauschen, waren vor allem persönliche Treffen notwendig. Die Liste diente zwar als Anhaltspunkt, durch den Austausch konnten allerdings einige Fragen, die sich aus dem Affekt zeigten, doch zügiger beantwortet und letztendlich umgesetzt werden. Nachdem alle Punkte geklärt waren, ging es im Dezember 2022 letztlich um die Umsetzung. Vor einer vollbesetzten Tribüne gaben alle Aktiven des TSV Graben ihr Bestes. Wie anfangs geschrieben: Mit eindrucksvollen Tanznummern, turnerischen Darbietungen und professioneller Licht- und Soundtechnik begeisterten die Mitwirkenden das Publikum. Am Ende konnte jeder zufrieden und glücklich auf die Veranstaltung zurückblicken und vom Nikolaus höchstpersönlich als Dank für das Engagement, die Leistung und tolle Zusammenarbeit ein kleines Geschenk mit nach Hause nehmen.



To-Do Liste

A. Einladung:

- ☒ Einladung erstellen
- ☒ Versand Einladung per E-Mail
- ☒ Persönliche Einladung an Ehrenmitglieder
- ☒ Einladung an ÜL zum Einstellen in WhatsApp-Gruppen
- ☒ Einladung auf Facebook/Instagram veröffentlichen

B. Programm:

- ☒ Programm-Ablauf erstellen
- ☒ Programm Druck

C. Allgemeines / Aufbau:

- ☒ Treff zum Aufbau
- ☒ Treff Veranstaltung
- ☒ Dresscode: Einheitl.Vereinsshirt
- ☒ Moderation
- ☒ Musik
- ☒ Nikolaus
- ☒ Bewegungslied
- ☒ Getränkeverkauf
- ☒ Kasse für Getränkeverkauf
- ☒ Preisschilder für Getränkeverkauf
- ☒ Umgedrehte Kästen auf Rollbrettern für Ausgabe Nikolausgeschenke vorbereiten
- ☒ Auf- und Abbauhilfen für zügigen Gruppenwechsel

D. Bestuhlung:

- ☒ Bänke
- ☒ Stehtisch und Stühle
- ☒ Matten und Bänke für Kinder / einige Eltern
- ☒ Tisch aus Küche + Zwei Stühle für Getränkeverkauf

E. Musikanlage:

- ☒ Anlage
- ☒ Soundcheck
- ☒ Musik auf CD oder USB

F. Nikolausgeschenke für Kinder: (Anzahl ca. Kinder)

G. Süßigkeiten

H. Kaffeeverkauf

- ☒ Kaffeemaschine
- ☒ Thermoskannen
- ☒ Tassen
- ☒ Zucker
- ☒ Milch
- ☒ Kaffee
- ☒ Holzlöffel zum umrühren
- ☒ Pappteller für Lebkuchen

I. Getränke

J. Weihnachtsdeko und Befestigung:

- ☒ 2x künstl. Weihnachtsbäume inkl. Ständer
- ☒ Weihnachtskugeln (rot/gold) zzgl. Befestigung
- ☒ Weihnachtssterne
- ☒ 2x Lichterketten
- ☒ Kabeltrommeln/Verlängerungskabel
- ☒ Tannenzweige für Stehtische
- ☒ 5x Windlicht mit Kerzen für Stehtische

K. Sonstiges:

- ☒ Nikolauskostüm
- ☒ Goldenes Buch mit Text für Nikolaus
- ☒ Geschenk für Nikolaus
- ☒ Geschenke ÜL
- ☒ Engelskostüme
- ☒ Wer macht Engel?
- ☒ Ständer für Müll
- ☒ Müllsäcke (gelb + blau)
- ☒ Putzutensilien inkl. Sagrotan (Wischer + alten Lappen)
- ☒ Eine Person, die im Anschluss an die Veranstaltung nochmal alle Räume inkl. Küche, Umkleiden, Toiletten prüft

L. Nächstes Treffen Orga-Team:

Diese Liste dient nur als Anregung/Orientierung
– kein Gewähr auf Vollständigkeit

“TeamGym heißt für mich Emotionen miteinander teilen“

- Kathinka Pfister, TSV Roßtal

Der TSV Roßtal ist ein Könner-Verein: seit 2014 regelmäßig Teilnehmende an Europameisterschaften. Am 11.09.2023 führten wir ein Interview mit Silke Kress und Kathinka Pfister.

Wollt ihr euch kurz einmal vorstellen und berichten, wie ihr zum TSV Roßtal gekommen seid und was für eine Funktion ihr im Verein habt?

Silke Kress: Mein Name ist Silke Kress, ich bin seit 2022 Abteilungsleiterin für den Bereich Turnen. Ich selbst kam mit sechs Jahren zum TSV Roßtal und war dort bis auf eine kleine Unterbrechung fast bis jetzt immer aktiv. Zuerst selbst als Turnerin, später dann als Übungsleiterin und jetzt als Trainerin und Abteilungsleiterin.

Kathinka Pfister: Ich bin Kathinka, ich kam 1999 mit acht Jahren zum Turnen und bin auch wie Silke mit Ausnahme einer kleinen Unterbrechung seit 2022 wieder beim TSV Roßtal dabei. Ich betreue als Trainerin das TeamGym, gebe derzeit aber auch Kinderturnangebote.

Könntet ihr etwas zu eurer Vereinsgeschichte erzählen?

Silke Kress: Unser Verein wurde durch den Zusammenschluss mit den anderen Sportarten und durch die neue Halle 2017 neu gegründet. Unser Urverein, der TV Roßtal, wurde am 01.01.1926 von Kurt Hellman gegründet.



Was gefällt euch beim TSV Roßtal besonders?

Silke Kress: Mir gefällt besonders gut, dass wir offen für alle sind und gerade im TeamGym-Bereich viel ausgebaut und erreicht haben. Zudem konnten wir unsere Hallen ausbauen, sodass wir mittlerweile auch andere Sportarten wie Judo, Fußball, Handball und noch ein paar weitere Angebote anbieten können und der Verein immer weiter wächst.

Kathinka Pfister: Mir gefällt vor allem die familiäre Art des Vereins. Wir haben Eltern-Kind-Angebote und das Kinderturnen. Es ist super schön mitanzusehen, wie die Kleinsten ab drei Jahren langsam heranwachsen und sich zu richtigen Talenten entwickeln. Ebenso bleiben viele Turnende bis ins hohe Alter bei uns im Verein, so ist unsere älteste Übungsleiterin 92 Jahre alt. Von Jung bis Alt, vom Breiten- bis hin zum Leistungssport hat jeder die Möglichkeit, bei uns sportlich aktiv zu sein.



Offen für alle auch im Sinne der Inklusion? Habt ihr inklusive Angebote im Bereich Turnen?

Silke Kress: Ja, das haben wir. Unser Motto beim Leistungssport ist hier: Das Mögliche möglich machen. Wir gehen auf die jeweiligen Bedürfnisse ein und versuchen durch das Turnen zum Beispiel auch motorisch zu unterstützen und zu schulen.

Was macht das TeamGym für dich besonders, Kathinka?

Kathinka Pfister: Ich selbst war bei mehreren EM als Teilnehmerin dabei, meine erste EM war 2010 in Schweden. Es war richtig krass, vor der Kamera zu stehen und dann auch zu turnen. Aber mein Team stand unterstützend hinter mir. TeamGym bedeutet für mich, Emotionen zu teilen. Die Halle bebt, wenn eine gute Performance an den Geräten vollbracht wurde und auch bei Stürzen sind alle in der Halle emotional dabei und hoffen, dass sich die

turnende Person schnell wieder erholt. Das ist das Tolle im TeamGym: es werden der Reihe nach die Geräte beturnt, sodass man voll und ganz mit den Turnenden mitfeiern kann. Es ist der Zusammenhalt im Team, der für mich das Besondere am TeamGym ausmacht.



Was wünscht ihr euch für euren Verein und auch für das TeamGym?

Beide: Auf jeden Fall weitere Teilnahmen an Bayerischen Meisterschaften und Europameisterschaften. Ebenso würden wir uns wünschen, dass wir noch mehr Übungsleiter ausbilden können, um noch mehr Angebote zum Beispiel im Kinderturnen anbieten zu können. Wir wollen weiterhin viele verschiedene Lehrgänge anbieten und auch EM- und WM- Vorbereitungen, sowie Kadertrainings. Durch den Ausbau der Hallen freuen wir uns auf deutlich mehr Platz zum Turnen. Im Bereich TeamGym wäre es schön, wenn mehr Bundesländer Kader hätten, damit das TeamGym noch mehr Bekanntheit erlangt und auch mehr Förderung in diesem Bereich stattfindet. Zudem würden wir gerne noch mehr im Leistungsbereich machen.

Das wünschen wir euch von Herzen, dass das TeamGym noch mehr Bekanntheit erlangt. Euch weiterhin ganz viel Erfolg bei den Wettkämpfen und vielen Dank für den Einblick in euren Verein!

Anna Lauer, Tuju-Reporterin

Lehrgänge TeamGym

Trainingsplanung - Krafttraining im Jahresplan und allgemein Athletiktraining für die Wettkampfvorbereitung + Technik und Methodik von Schrauben im Salto jeglicher Art

LG-Nr.: 241002092003
Termin: 16.03.2024
Ort: Lohhof
Meldeschluss: 02.03.2024

Einsatz von Musik im Sport und seine Auswirkungen

LG-Nr.: 241002092301
Termin: 20.02.2024 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 13.02.2024

Rehabilitative Arbeiten als Trainer*in nach Verletzungen oder Niederlagen

LG-Nr.: 241002092302
Termin: 22.02.2024 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 15.02.2024

Regeneration - Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, Sprinttraining (?)

LG-Nr.: 241002092004
Termin: 16.11. oder 23.11.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 02.11.2024

Lehrgangsanmeldung unter:

[WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche](http://web.btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche)

FOLGE UNS AUF



btv.turnen



turnen.bayern



turnenbayern


SPORT-THIEME

Partner des



SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

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

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **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



Unsere Karis aka Wertungsgurus



Wettkämpfe sind ein aufregender und wichtiger Bestandteil vieler Vereine. Sie sind für uns oftmals ein Highlight in jeglicher Hinsicht. Doch hinter den Kulissen gibt es eine Gruppe von Menschen, die oft übersehen wird, obwohl sie eine entscheidende Rolle spielen - die Karis.

Karis sind die wahren Helden im Schatten des Sports. Sie investieren viel Zeit und Energie, um sicherzustellen, dass die Regeln und Vorschriften eingehalten werden und Fairness in den Wettkämpfen gewahrt bleibt. Doch was treibt sie an, diese wichtige Aufgabe zu übernehmen?

- **Leidenschaft für den Sport:** Viele Karis sind selbst begeisterte Sportler. Sie lieben die Atmosphäre und die Spannung, die Sportveranstaltungen bieten. Indem sie Karis werden, bleiben sie mit ihrem Lieblingssport in Verbindung und tragen dazu bei, dass dieser Sport weiterhin blüht.
- **Gemeinschaft und Zugehörigkeit:** Karis sind ein integraler Bestandteil der Sportgemeinschaft. Sie knüpfen enge Bindungen zu anderen Karis, Trainern und Athleten. Die gemeinsame Leidenschaft für den Sport verbindet sie und schafft ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit.
- **Verantwortung und Ethik:** Karis sind Hüter der Fairness. Sie nehmen ihre Rolle sehr ernst und betrachten es als ihre Pflicht, die Integrität des Sports zu schützen. Dieses ethische Engagement ist eine starke Triebfeder, sich dem Ehrenamt des Karis zu widmen.

Die Ausbildung zum Kari

Der Weg zum Kari erfordert Engagement und Ausbildung. Diese Ausbildungen sind notwendig, um sicherzustellen, dass die Karis die Regeln und Verfahren des jeweiligen Sports perfekt beherrschen. Die Ausbildung variiert je nach Sportart, kann jedoch folgende Elemente beinhalten:

- **Theoretische Schulung:** Karis lernen die Regeln und Vorschriften des Sports in- und auswendig. Sie müssen in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen, die auf den Regeln und Bestimmungen basieren.
- **Praktische Übungen:** Die theoretische Schulung wird durch praktische Übungen ergänzt. Karis müssen in realen Wettkampfsituationen üben, um ihre Fähigkeiten und ihr Urteilsvermögen zu schärfen.
- **Weiterbildung:** Die Sportregeln und -vorschriften ändern sich von Zeit zu Zeit. Karis müssen sich kontinuierlich weiterbilden, um auf dem neuesten Stand zu bleiben.



Warum brauchen wir mehr Karis?

Karis sind die Säulen des fairen Wettbewerbs im Sport. Ohne sie könnten Wettkämpfe chaotisch und ungerecht werden. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, neue Karis zu gewinnen und auszubilden. Hier sind einige Gründe, warum wir dringend mehr engagierte Menschen als Karis benötigen:

- **Sicherung der Fairness:** Karis sorgen dafür, dass alle Athleten die gleichen Chancen haben und die Regeln respektiert werden. Ohne sie können Wettbewerbe von Ungerechtigkeiten und Betrug durchzogen sein.
- **Sportliche Entwicklung:** Karis spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung des Sports. Sie sind Vorbilder und motivieren junge Athleten, ihr Bestes zu geben und den Sport zu lieben.
- **Ehrenamtliches Engagement:** Die Arbeit als Kari ist eine wertvolle Form des Ehrenamts, die zur Gemeinschaft beiträgt und eine persönliche Erfüllung bietet.

„Ich liebe das Werten der Gruppen, denn ich möchte jeder Gruppe eine gute und faire Wertung geben.“

„Das Trainerdasein ist nichts für mich. Als Kampfrichter in den Hallen zu sein, mag ich hingegen sehr.“

„Ich habe mit 16 Jahren als Kampfrichterin angefangen. Heute 20 Jahre später, bin ich es immer noch.“

„Es ist schon richtig anstrengend, so einen ganzen Tag zu werten. Aber am Wettkampfe freut man sich dann mit den Turnerinnen.“

Fühlt ihr euch nun angesprochen? Nein? Vielleicht doch? Ja! Dann stürzt euch in eine Ausbildung und tragt dazu bei, dass unsere Wettkämpfe weitergehen und die Sportler fair bewertet werden.





Kampfrichterausbildung im Turnbezirk Oberbayern

Erst letztes wurden im Turnbezirk Oberbayern einige neue C-Gerätturnkampfrichter in Waging ausgebildet. Die Teilnehmer (weiblich und männlich) waren bunt gemischt von 16 bis 65 Jahren und aus den Turngauen im Turnbezirk Oberbayern, Mittelfranken, Oberpfalz und Niederbayern. Am ersten Tag wurden die Teilnehmer mit den Wertungsvorschriften und der Kürzelschreibweise vertraut gemacht. Anhand von Videos durften sie danach Übungen der vier Geräte Sprung, Stufenbarren, Balken und Boden bewerten. Jede Übung wurde zweimal vorgeführt, um die D-Note und E-Note zu ermitteln. Am darauffolgenden Tag stellten sich 41 Teilnehmer den Prüfungen in Praxis und Theorie. Dagmar Sedlak, die Lehrgangsleiterin und der Bezirksvorsitzende Klaus Kellner gratulierten am Ende allen Teilnehmern zur erfolgreichen Prüfung.

Foto und Bericht: Klaus Kellner

Kari-Lehrgänge Jan-Feb 2024

Kampfrichter-B-Lizenz Ausbildung Gerätturnen wbl

LG-Nr.: 3011046
Termin: 24.02.2024 - 02.03.2024
Ort: Ingolstadt
Meldeschluss: 11.02.2024

Turn10®-Grundlizenz

LG-Nr.: 3011023
Termin: 13.01.2024
Ort: Bad Kissingen
Meldeschluss: 01.01.2024

Turn10®-Kampfrichterprüfung Oberstufe - ganzjährig

LG-Nr.: 3011321
Termin: 02.01.2024 - 31.12.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 10.12.2024

Turn10®-Kampfrichterkurs für Turnerjugend-4Kampf (Boden und Minitrampolin Basisstufe) - ganzjährig

LG-Nr.: 3011320
Termin: 02.01.2024 - 31.12.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 10.12.2024

AK-Kampfrichter Fortbildung wbl

LG-Nr.: 2012001
Termin: Frühjahr 2024
Ort: München
Meldeschluss: n.n.

Rhönradturnen: Kampfrichterausbildung Stufe 1 und Kampfrichterfortbildung

LG-Nr.: 2071301
Termin: 13.01.2024 - 13.04.2024
Ort: MS Teams
Meldeschluss: 06.01.2024

Rhythmische Sportgymnastik: Kampfrichterfortbildung

LG-Nr.: 2052007
Termin: 14.01.2024
Ort: Augsburg
Meldeschluss: 31.12.2023

Trampolinturnen: Kampfrichter D/C Ausbildung

LG-Nr.: 2032007
Termin: 19.01.2024 - 21.01.2024
Ort: Erlangen
Meldeschluss: 05.01.2024

Turngau Oberdonau: Kampfrichterlehrgang GT männlich P-Übungen inkl. Prüfung D-Lizenz

LG-Nr.: 248503011001
Termin: 24.02.2024
Ort: Nördlingen
Meldeschluss: 16.02.2024

Lehrgangsanmeldung unter:

WEB btv-turnen.de/bildung/lehrgangssuche

“Äktschntage“ in Neufahrn - ein vielfältiges Angebot zum Aus- und Weiterbilden

Seit 1990 finden jedes Jahr die „Äktschntage“ in Neufahrn bei Freising statt - was darunter zu verstehen ist und wie man sich dafür anmelden kann, haben wir Nicole Polifka gefragt.

Hallo Nicole, vielen Dank, dass du dir Zeit für ein Interview genommen hast. Magst du dich bitte einmal kurz vorstellen und erzählen, wie du zu den „Äktschntagen“ gekommen bist.

Nicole Polifka: Hallo, ich bin Nicole Polifka, ich bin 34 Jahre alt und Mama von zwei Mädels (Dreieinhalb und fast zwei Jahre). Ich bin derzeit stellvertretende Gauvorsitzende und für „Lehre und Bildung“ im Turngau München tätig. Über meine damaligen Trainer Peter Schultz und Herbert Mim wusste ich schon früh, was der Turngau München eigentlich so macht. Als Peter Schultz 2007 verstarb, unterstützte ich Maria Schultz bei der Durchführung der Äktschntage. Da ich selbst zuvor schon bei den Neufahrner Äktschntagen in unseren Hallen in den verschiedensten Funktionen, wie dem Aufbau, Umbau oder der Anmeldung vor Ort mitgeholfen hatte und auch manchmal als „Versuchskaninchen“ in Workshops agierte, war für mich das Format nicht neu.

Bei den Wahlen im Jahr 2010 gab dann Maria Schultz ihr Amt ab und ich wurde Referentin für Öffentlichkeitsarbeit. Daraufhin beschloss ich nach kurzer Zeit, die Äktschntage weiterzuführen, da ich nicht wollte, dass sie in unserem Gau nicht mehr stattfinden. Seitdem kümmere ich mich um die Organisation der Äktschntage.

Du hast bereits in deiner Vorstellung die „Äktschntage“ erwähnt, die jedes Jahr in Neufahrn stattfinden. Was genau sind denn die „Äktschntage“ und wer ist für diese verantwortlich?

Nicole Polifka: Die Neufahrner Äktschntage dienen zwei Tage lang zur Lizenzverlängerung verschiedener Übungsleiterlizenzen. Sie finden immer Anfang/Mitte November in Neufahrn bei Freising statt. Die Teilnehmenden können bei den Äktschntagen in verschiedenen Arbeitskreisen ihre Stunden zur Lizenzverlängerung absolvieren. Samstags gibt es 10 UE und sonntags die restlichen 5 UE. Meist bieten wir um die 35 Arbeitskreise an: AKs im Bereich Tanzen, Yoga, Aerobic, Gerätturnen, Kraft, Gymnastik, Erste Hilfe, HIIT, 4XF und weiteres. Diese Arbeitskreise werden in acht Blöcken in zwei Dreifach-Hallen und zwei Gymnastikräumen gleichzeitig angeboten, sodass für Jeden etwas dabei ist. Die Organisation und die Durchführung der Äktschntage liegt bei uns im Turngau München, die Hallen mieten wir beim TSV Neufahrn, an den ein herzliches Dankeschön für die Bereitstellung der Hallen geht.

Könntest du kurz skizzieren, wie es zu dem Format der Äktschntage kam und wann die ersten Äktschntage stattfanden?

Nicole Polifka: Die ersten Äktschntage fanden 1990 unter der Leitung von Peter und Maria Schultz statt. Wie es dazu kam, möchte ich kurz aus unserer 150-Jahr-Chronik von Maria Schultz zitieren: „Kurz darauf wurde der erste Aktionstag des TG München veranstaltet. Uns war klar, dass dies die Fortbildungsform der Zukunft sein wird und so wurde (mit zwei Ausnahmen) dieser Aktionstag in jedem Jahr angeboten. Die Neufahrner Äktschntage wurden in ganz Bayern bekannt und sind bis heute eine sehr beliebte und gefragte Möglichkeit zur Weiterbildung und Lizenzverlängerung.“

Du hast gerade erwähnt, dass die Äktschntage in ganz Bayern bekannt wurden und gerne angenommen werden. Wie viele Teilnehmenden hattet ihr bisher?

Nicole Polifka: Als 1990 damit begonnen wurde, waren es ca. 100 Teilnehmende. Damals mussten sich die Äktschntage aber erst noch etablieren. Die Jahre darauf stiegen die Teilnehmendenzahlen auf knapp 200 an und 1996 gab es eine Rekordspitze mit sogar 500 Teilnehmenden - es wurde in diesem Jahr eine andere Lizenzverlängerungsveranstaltung abgesagt, sodass Maria und Peter Schultz die Teilnehmenden, die dort angemeldet waren, zu den Äktschntagen mitnahmen und kurzfristig mit privaten Shuttles noch auf eine dritte Halle erweitert wurde. 2004 bis 2014 pendelte sich die Teilnehmendenzahl auf etwa 200 ein. Auch während Corona fanden die Äktschntage statt und zwar online als Yogalehrgang mit Petra Silberbauer und 24 Teilnehmenden. Ebenso wurden 2021 auch Online-Einheiten aus Beckenboden, Faszien, HIIT, Yoga und 4Streatz® mit drei Referenten und 36 Teilnehmenden angeboten.

Nach Corona wollten wir mit vollem Elan wieder in beiden Hallen des TSV Neufahrn starten, jedoch hatten sich nur 41 Teilnehmende angemeldet, sodass wir die Äktschntage letztendlich in einer Dreifach-Halle durchführten.

Für dieses Jahr haben wir uns wieder ein tolles Programm überlegt und hoffen, mit vielen Teilnehmenden wieder beide Hallen füllen zu können und freuen uns über zahlreiche Anmeldungen!

Wann finden denn die nächsten Äktschntage statt und bei wem kann man sich anmelden oder bezüglich einer Teilnahme anfragen?

Nicole Polifka: Die nächsten Äktschntage finden am 18. und 19. November 2023 statt. Auch für 2024 steht der Termin schon fest, es ist das Wochenende vom 16. und 17. November 2024. Anfragen und Anregungen können gerne an nicole.polifka@btv-turnen.de geschickt werden.

Wie verläuft die Anmeldung zu den Äktschntagen? Ab welchem Alter kann man mitmachen? Wann sind die Äktschntage auch inklusiv?

Nicole Polifka: Zu den Äktschntagen kann sich Jeder anmelden. Wir „bewerben“ diese auch bei der Assi-Ausbildung (Trainerassistentenausbildung), da sich auch die Jugendlichen bei den Äktschntagen weiterbilden können. Die Anmeldung läuft über unser Anmeldeformular, das jedes Jahr meist Mitte Juli mit der Ausschreibung auf der Turngau München Homepage veröffentlicht wird. Die Anmeldeformulare kommen dann per Mail zu mir. Da wir viele verschiedene Arbeitskreise anbieten, findet sich für alle etwas und keiner wird ausgeschlossen.

Das klingt nach einem sehr guten Konzept. Was wünschst du dir/ihr euch als Äktschntage-Team abschließend für die nächsten Äktschntage in Neufahrn?

Nicole Polifka: Ich hoffe, dass die Äktschntage dieses Jahr am 18. und 19. November wieder so gut angenommen werden, wie die Jahre vor Corona und dass die Referenten uns weiterhin so tatkräftig unterstützen. Ein großes Dankeschön geht hier nicht nur an die Referenten, sondern auch an meine Vereinskollegen, die jedes Jahr vor Ort helfen, die Hallen immer neu umbauen und alle Teilnehmenden verpflegen. Und zu guter Letzt auch ein Dankeschön an meine Familie und meinen Mann, der mir nicht nur vor Ort den Rücken freihält und die Technik bei den Äktschntagen stemmt, sondern mich auch das ganze Jahr bei Anrufen der Teilnehmenden unterstützt.

Vielen Dank an euch alle, ohne Euch wäre das alles nicht machbar!

Anna Lauer, Tuju-Reporterin

Newsletter



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND



jetzt anmelden

btv-turnen.de/der-btv/ueber-uns/newsletter-abonnieren

Salto erlernen mit Hilfe der AirIncline



Um den Turner*innen dabei zu helfen, einen Salto erfolgreich zu meistern, ist es sinnvoll, vorab vorbereitende Übungen einzusetzen, die zunächst weniger anspruchsvoll sind als der Salto selbst. Eine Vorwärtsrolle auf einer erhöhten Ebene zu beherrschen, kann für die Turner*innen motivierender sein als wiederholt daran zu scheitern, einen Salto zu stehen. Dieser schrittweise Ansatz fördert das Vertrauen und den Erfolg im Lernprozess.

Wenn die Anweisung beispielsweise lautet, höher zu springen oder die Hüfte stärker über den Kopf zu bringen, kann dies leicht durch eine entsprechende Erhöhung erreicht werden. Zusätzlich zu den **AirTracks** und **AirBags** bietet AirTrack Factory eine breite Palette an modularen Erweiterungen für die AirTracks an. Eine dieser Erweiterungen ist die beliebte **AirIncline**, die in den Standardgrößen 2x2m und in den Höhen 40cm und 60cm erhältlich ist, sowie in der Größe 2x2,8m mit den Höhen 40cm und 60cm.

Für den Vereinssport empfehlen wir die 2x2m große und 60cm hohe Variante. Eine 3x2m Matte in Kombination mit einer **AirIncline** schafft ideale Voraussetzungen für das spielerische Erlernen von Saltos.

„Die **AirIncline** ist eine herausragende Ergänzung zum AirTrack Set! Sie bietet eine sichere Alternative zum Erlernen von Saltos. Im Vergleich zu einer geraden Oberfläche reduziert die perfekt geneigte Incline die Belastung auf den Rücken bei jeder Landung.“ - **Peter Schimmel, Produkt Spezialist bei AirTrack Factory**

Warum eine AirIncline?

Schließlich könnte man auch mit herkömmlichen flachen Landematten auf dem Boden, weichen Matten oder einem erhöhten Untergrund arbeiten.

Drei überzeugende Gründe, die für eine AirIncline sprechen:

- 1. Sicherheit beim Erlernen von Saltos:** Die AirIncline bietet eine sichere und nachsichtige Oberfläche für das Erlernen von Saltos und akrobatischen Elementen. Durch ihre geneigte Struktur wird die Aufprallkraft reduziert, was das Verletzungsrisiko minimiert.
- 2. Vielseitigkeit:** Die AirIncline ist vielseitig einsetzbar und eignet sich für eine Vielzahl an Übungen und Sport-

arten, von Turnen bis hin zu Parkour. Sie ermöglicht es Sportler*innen, ihre Fähigkeiten zu verbessern und neue Techniken zu erlernen.

3. Modularität: Die AirIncline ist Teil des modularen AirTrack-Systems, was bedeutet, dass sie einfach in bestehende Trainings- oder Sportausrüstungen integriert werden kann. Dies ermöglicht es Trainer*innen und Sportler*innen, ihr Training individuell anzupassen und zu erweitern.

Warum eine aufblasbare Incline?

Die AirIncline ist leichter und schneller aufzubauen als herkömmliche Geräte. Zusätzlich kann innerhalb von Sekunden die Schräge in eine gerade Fläche geändert werden. Mit minimalem Aufwand wird die AirIncline entfernt und die Turner*innen können in der Methodik des Saltos schneller zum nächsten Schritt übergehen, da kein großer Umbau erforderlich ist.

Was sollte ein*e Turner*in vor dem Vorwärtssalto können?

Bevor Turner*innen auf einem AirTrack oder Minitrampolin einen Salto versuchen, sollten sie zunächst einige Grundübungen beherrschen. Es ist wichtig, ängstliche Anfänger*innen, die keinen Purzelbaum sicher ausführen können, nicht in einen Überschlag zu zwingen. Stattdessen sollten sie die folgenden Übungen sicher beherrschen:

- **Stehender Purzelbaum:** Die Fähigkeit aus dem Stand einen sicheren Purzelbaum auszuführen, ist ein grundlegendes Element für die Entwicklung von Salto-Techniken
- **Kopfstand:** Die Stärkung des Nackens und des Oberkörpers durch einen stabilen Kopfstand kann dazu beitragen, das Vertrauen und die Kontrolle bei akrobatischen Bewegungen zu verbessern
- **Rolle vorwärts und rückwärts:** Das Erlernen der Vorwärtsrolle und der Rückwärtsrolle vermittelt wichtige Fähigkeiten für die Körperkontrolle und das Verständnis für die Bewegung im Raum
- **Sprungkraft:** Turner*innen sollten über ausreichende Sprungkraft verfügen, um die notwendige Höhe für den Salto zu erreichen

Erst wenn diese grundlegenden Übungen sicher beherrscht werden, sollten sie mit dem Versuch eines Salto auf dem AirTrack beginnen. Dies gewährleistet eine sichere und kontrollierte Progression in ihren Fähigkeiten. Es ist korrekt zu betonen, dass der Startpunkt in der Methodik nicht entscheidend ist. Sobald die Turner*innen die oben genannten Grundübungen beherrschen, können sie auf einem AirIncline in wenigen Stunden einen guten Salto selbstständig erlernen und ausführen.

Übungen für den Vorwärtssalto



Rollbewegungen

Hier sind einige vorbereitende Übungen für das Erlernen eines Salto auf der AirTrack mit AirBox-Teilen:

- **Vorwärtsrollen von niedrig zu hoch:** Die Turner*innen beginnen damit, vorwärts über ein AirBox-Teil zu rollen, wobei sie mit den Füßen auf dem AirTrack bleiben. Dies fördert die Gewöhnung an die Bewegung und das Vertrauen
- **Vorwärtsrolle über ein AirBox-Teil:** Hier geht es darum, von einer niedrigen zu einer hohen Ebene zu rollen, ähnlich wie beim Salto. Der Fokus liegt auf dem Öffnen der Augen, dem Berühren der Knie, dem kräftigen Abstoßen und dem sicheren Landen auf beiden Füßen
- **Vorwärtsrolle über 2 AirBox-Teile:** Diese Übung erfordert, dass die Turner*innen die Hüften anheben, um über zwei AirBox-Teile zu rollen. Dies fördert die Entwicklung von Kraft und Beweglichkeit und bereitet auf komplexere Bewegungen wie den Salto vor
- **Vorwärtsrolle auf erhöhter oder geneigter Fläche von 90cm:** Diese Übung repräsentiert die grundlegende Rolle, die vor dem Salto kommt. Hier können die Turner*innen die Vorwärtsrolle auf einer erhöhten oder geneigten Fläche von 90cm üben, um das Gefühl für die Bewegung zu entwickeln und sich auf die Ausführung vorzubereiten
- **Vorwärtsrolle auf erhöhter oder geneigter Fläche von 90cm ohne Unterstützung:** Diese Übung stellt eine Fortsetzung der grundlegenden Vorwärtsrolle dar, bei der keine externe Unterstützung vorhanden ist. Die Turner*innen lernen, die gesamte Aktion aus der Anhebung und Krümmung heraus zu initiieren, was eine wichtige Entwicklung für die Technik des Salto darstellt

Durch die schrittweise Steigerung der Schwierigkeit und die Entwicklung von Grundlagenbewegungen können

die Turner*innen sicherer und effektiver auf den Salto hinarbeiten.



Saltobewegungen

- Salto am Hang 90cm (AirIncline + dicke Matte) 60cm Höhenunterschied zum AirTrack. Mit zwei Assistent*innen
- Salto am Hang 90cm (AirIncline + dicke Matte) 60cm Höhenunterschied zum AirTrack. Mit einem*r Helfer*in
- Salto am Hang 90cm (AirIncline + dicke Matte) 60cm Höhenunterschied zum AirTrack Selbstständig! Stellen Sie sicher, dass die Turner*innen auf ihren Füßen landen, bevor sie mit dem nächsten Schritt fortfahren.
- Salto auf einer geraden Strecke von 60cm mit Hilfe
- Selbstständiger Salto auf einer geraden Strecke von 60cm
- Salto auf dem AirTrack!

Wenn Sie der Überroll-Technik mehr Aufmerksamkeit schenken, werden Sie feststellen, dass die Turner*innen selbstständig schneller Saltos springen können, da sie sich geradlinig bewegen, sich schneller drehen und mehr Freiheit in der Luft haben.



AirTrack Factory

AirTrack Factory ist der weltweit führende Hersteller von AirTracks und aufblasbaren Sportprodukten. Jahrelange Innovationen, Tests und Verbesserungen haben dazu geführt, dass wir die höchste Qualität an AirTracks auf dem Markt anbieten und wir sind noch lange nicht am Ende unserer Bemühungen! Wir setzen alles daran, die Qualität unserer Produkte zu gewährleisten und kontinuierlich zu verbessern. Qualität und Service sind unsere Stärken und Sie können stets das Beste von uns erwarten.

Dauerhaft hohe Rabatte auf neue AirTrack Produkte für alle BTV-Mitgliedsvereine sowie regelmäßiger Abverkauf von AirTrack Demo-Produkten zu sehr stark reduzierten Preisen!

WEB airtrack-abverkauf.de/btv

ERIMA / Sport Nanka - Ein Interview mit Raphael Kosler und Roy Nanka



Herr Kosler, Sie sind Verkaufsleiter für Bayern Nord beim Sportartikelhersteller ERIMA. Können Sie ihr Unternehmen kurz vorstellen und erläutern, wie die Zusammenarbeit mit dem BTV zustande kam?

Raphael Kosler: Die Firma ERIMA wurde bereits 1900 gegründet – und ist somit der älteste, noch existierende Sportartikelhersteller in Deutschland. Zu Beginn war ERIMA eine Firma für den „Verkauf von Turnkleidern“ und entwickelte sich über die Jahre zu einem der größten und modernsten Teamsport-Ausstatter in Europa. In den 60er bis 80er Jahren war ERIMA, sowohl in der Bundesliga als auch bei den Athleten der Olympischen Spiele allgegenwärtig. Ab 2000 spezialisierten wir uns zusätzlich auf die Sportverbände. Um auch hier ein Beispiel zu nennen: der Deutsche Turnverbund. Es war nur eine Frage der Zeit, bis wir den Bayerischen Turnverband, kennenlernen und auch ausstatten durften. Der erste Vertragsabschluss ist bereits elf Jahre her (2012). Diese langjährige – mittlerweile freundschaftliche – Zusammenarbeit zu halten, fortzusetzen und auch auszubauen galt für mich von vornherein als erstrebenswerte Ambition in meiner Tätigkeit als Verkaufsleiter in Bayern.

Herr Nanka, Sie sind Inhaber des Sportfachhandels Sport Nanka. Können Sie ihr Unternehmen sowie ihre Rolle in der gemeinsamen Partnerschaft vorstellen?

Roy Nanka: Sport Nanka ist mittlerweile seit über 30 Jahren am Markt. In dieser Zeit haben wir uns von einem Einzelhandelsgeschäft zu einem erstklassigen Dienstleister für Vereine und Sportfachverbände entwickelt. Unser Fokus liegt auf der Ausrüstung dieser Organisationen mit individuell bedruckten Textilien. Tatsächlich bezeichnen wir uns selbst gerne als "Drucker im Sport".

Wir haben uns vorrangig auf den bayerischen Markt spezialisiert und rüsten derzeit etwa 100 Vereine in Bayern aus. Unsere Stärken liegen in den Bereichen Logistik und Schnelligkeit, sowie dem persönlichen Kontakt mit den Verantwortlichen. Mit aktuell acht engagierten Mitarbeitern in Amberg sind wir bestrebt, eine Brücke zwischen den Turnvereinen und dem Sportartikelhersteller ERIMA zu schlagen. Wir verstehen unsere Rolle in dieser Kooperation als Vermittler und Dienstleister. In enger Zusammenarbeit mit ERIMA setzen wir uns dafür ein, die Vorteile dieser Partnerschaft den Vereinen nahezubringen und möglichst viele von ihnen mit ERIMA-Produkten auszustatten. Unser übergeordnetes Ziel besteht darin, Vereine, die ERIMA bisher noch nicht kennen, für diese Partnerschaft zu begeistern und die zahlreichen Vorzüge entsprechend zu vermitteln.

ERIMA und Sport Nanka arbeiten schon seit vielen Jahren mit dem BTV zusammen. Nun soll diese erfolgreiche Kooperation verlängert und sogar ausgebaut werden. Was bestärkt Sie darin?

Raphael Kosler: Wie bereits eingangs erwähnt, war es für mich persönlich, aber auch der Geschäftsführung von ERIMA sehr wichtig, die Partnerschaft mit dem Bayerischen Turnverband fortzuführen. Ein bayerischer, traditionsreicher Sportverband wie der BTV, im Zusammenspiel mit dem traditionsreichsten Sportartikelhersteller in Deutschland ist nun mal die perfekte Kombination. Getreu unserem Motto „GEMEINSAM GEWINNEN“ profitieren in unserer Partnerschaft alle Parteien: der BTV als Verband, wir als Hersteller, Sport Nanka als Händler, aber auch jedes einzelne BTV-Mitglied.

Roy Nanka: Da ich schon lange Sportfachverbände ausrüste ist mir bewusst, dass eine solche Kooperation Zeit benötigt, um ihre volle Wirkung zu entfalten und auch bei den Verbandsfunktionären etabliert wird. Ich sehe noch enormes Potential in dieser Partnerschaft mit dem BTV. Meine Intention und mein Ehrgeiz ist es, durch die Verlängerung und langfristige Zusammenarbeit die Vision Wirklichkeit werden zu lassen, nämlich die Vereine vollständig mit ERIMA-Produkten auszurüsten.



Wie sieht die Kooperation aktuell aus und welche konkreten Maßnahmen sind im Rahmen der Partnerschaft zukünftig geplant?

Roy Nanka: Bestandteil der Kooperation ist die jährliche Ausrüstung der Kaderathleten des BTVs mit einem exklusiven T-Shirt. Zusätzlich werden die Landestrainer mit der offiziellen Verbandskollektion eingekleidet. Um die Partnerschaft und Angebote an die Funktionäre der Bezirke, Gaue und Vereine des BTVs zu kommunizieren, werden die verschiedenen Kommunikationskanäle des BTVs genutzt und regelmäßige Gewinnspiele auf Social Media geplant. Darüber hinaus wird mit der Beilage von Flyern bei Bildungsangeboten sowie dem persönlichen Kontakt bei Veranstaltungen und Großevents des BTVs über die Zusammenarbeit und die Vorteile der Kooperation informiert.

Raphael Kosler: Darüber hinaus sind wir stets bereit, gemeinsame Aktionen und Kampagnen zu unterstützen. Als Auftakt zur Verlängerung unserer Partnerschaft werden wir beispielsweise hochwertige ERIMA-Taschen für alle Teilnehmenden des Bayerischen Turntags zur Verfügung stellen.

Inwiefern können auch die BTV-Mitgliedsvereine von der Partnerschaft profitieren?

Roy Nanka: Zunächst einmal bekommen sie natürlich erstklassige Ware von ERIMA. In meiner Eigenschaft als Sportfachhändler sehe ich ERIMA zweifellos als unangefochtene Nummer 1 an. ERIMA ist der Sportartikellieferant, der mit die höchste Warenverfügbarkeit hat, wodurch wir sehr schnell liefern können. Ein weiterer entscheidender Vorteil ist, dass das Sortiment sowohl für Frauen als auch für Männer in 1:1-Größenverhältnissen verfügbar ist – eine Eigenschaft, die besonders im Kontext des BTVs von

großer Bedeutung ist und andere Sportartikelhersteller nicht bieten können.

Ein weiterer entscheidender Aspekt, den ich als Sportfachhändler hervorheben möchte, sind unsere maßgeschneiderten Dienstleistungen für die Vereinsausstattung. Dieses Angebot gliedert sich in drei wesentliche Bausteine:

1. Bemusterungsservice: Unser Bemusterungsservice ist ein kostenloser Service, der es Vereinen ermöglicht, die Qualität der Ware zu begutachten und die Passform zu testen, um anschließend eine fundierte Bestellung vorzunehmen. Ein echtes Plus, das online nur schwer umsetzbar ist.
2. Druckdienstleistungen: Neben einer breiten Palette von Veredelungsmöglichkeiten zeichnet uns vor allem unsere Geschwindigkeit aus. Unser Anspruch ist es, die bedruckte Ware innerhalb von nur zwei Wochen beim Kunden zu haben.
3. Premiumservice: Wir legen großen Wert auf eine schnelle, direkte und persönliche Kommunikation zu den Verantwortlichen, was gerade in der heutigen Zeit von großer Bedeutung ist. Zudem bieten wir Sonderkonditionen, wie einen 40%-igen Teamsport-Rabatt, um den Vereinen einen Mehrwert zu bieten.

Wie ist der Ablauf bei einer Anfrage bzw. Bestellung?

Roy Nanka: Interessierte Vereine können sich am besten über unser Anfrageformular, per E-Mail, über Social Media oder einfach telefonisch bei uns melden. Nach dem Erstkontakt erhält der Verein die Möglichkeit, uns ein kurzes Briefing zur Farbsprache, den Logoanforderungen sowie der Länge der Verfügbarkeit der Kollektion zu geben. Anschließend setzen wir den Prozess in Gang.



Raphael Kosler, Verkaufsleiter Bayern Nord ERIMA
Roy Nanka, Inhaber Sport Nanka

Kontakt Daten für Anfragen:

www.sport-nanka.de

info@sportnanka.de

09621 9170990

Keine halben Sachen - im GOP Variété-Theater

Lassen Sie sich im Münchner GOP Variété-Theater in stilvollem Ambiente von herausragenden Künstler*innen begeistern und von herzlichen Gastgeber*innen umsorgen.



Seit der Eröffnung im September 2008 wurden im GOP bereits über 80 Showprogramme für weit mehr als eine Million Gäste gespielt, direkt im Herzen Münchens am „Max II Denkmal“ in der Maximilianstraße. Weltklasse Artist*innen und Entertainer*innen berühren hier Ihr Herz und entführen das Publikum in eine andere Welt. Jeden zweiten Monat wechselt das Showprogramm und damit auch das internationale Ensemble.

Mit viel Fantasie, Liebe zum Detail und einer großen Portion Leidenschaft zeigen die Ausnahmekünstler*innen alle Facetten zeitgenössischer Variété-Kunst – humorvoll, kunstvoll, artistisch und spektakulär. Auf der GOP Bühne verbinden sich zeitgenössische Artistik, herzerwärmende Clownerie und intelligente Comedy mit fantasievollen Bühnenbildern und effektivem Lichtdesign zu einem Gesamtkunstwerk voller Energie und Emotion. Alle zwei Monate wird hier ein neues Show-Format gezeigt, das durch jede Menge Leidenschaft, Fantasie und Liebe zum Detail begeistert.

Doch nicht nur die Shows, auch die vielfältige und frische Küche sowie der herzliche Service machen den Besuch im GOP zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die vielfältige Gastronomie des GOP Variété bietet passend zum Showprogramm kulinarische Highlights. Liebevoll kreierte Menüs sowie saisonal abgestimmte Snacks können auf Wunsch vor der Show genossen werden und bilden so die perfekte Einstimmung auf einen einzigartigen Abend.

Im Winter werden hier "keine halben Sachen" gemacht - das verspricht zumindest der Showtitel. Moderator Marcel Kösling weiß mit einer einmaligen Mischung aus Zauberei, Comedy, Kabarett und Gesang zu begeistern, und begrüßt in der Show ein Artistik-Ensemble bestehend aus beeindruckenden Hochkarättern, sinnlichen Verführerinnen, ausgezeichneten Könnern*innen und exzeptionellen Erscheinungen der internationalen Top-Akrobatikszene. Ob beeindruckende Rollschuh-Akrobatik, moderne poetische Pantomime, oder atemberaubende Akrobatik in schwindelerregender Höhe in einer durchsichtigen, schwebenden Luftkugel - in dieser Show wird Ihnen auf jeden Fall der Kopf verdreht. "Keine halben Sachen" präsentiert sich sowohl träumerisch-poetisch als auch adrenalinreich.



Und wer sich noch nicht auf einen Termin festlegen möchte, kann das Erlebnis selbstverständlich auch als Gutschein direkt zu Weihnachten verschenken. Ob das reine Showerlebnis, die Kombination mit einem genussvollen Menü direkt im Theatersaal, oder das volle Deluxe-Programm - es gibt viele verschiedene Varianten, einen fantastischen Abend im GOP zu verschenken.

Die Wintershow im GOP wird jede Woche von Dienstag bis Sonntag gespielt, die Karten kosten pro Person 49 Euro, in Kombination mit einem 2-Gänge-Menü ist das Erlebnis bereits ab 75 Euro buchbar.

Kinder, Schüler*innen, Auszubildende und Studierende erhalten eine Ermäßigung. Tickets und Gutscheine erhalten Sie rund um die Uhr unter www.variete.de oder während der telefonischen Erreichbarkeit unter (089) 210 288 444.

SPORTNANKA

OFFIZIELLER
AUSRÜSTER DES



Anzeige



40%

für alle BTV-Vereine

bei Teamsportbestellungen ab 10 Teilen, inkl. Sport Nanka Logo

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

Dr.-Dörfler-Str. 6
92224 Amberg

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

info@sportnanka.de
www.sportnanka.de


erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

Anzeige

Hohohochnuss & Tiefpreise

im Herzen vereint.



Alle Angebote in
der EDEKA App.



Wir  Lebensmittel.



SV Bidingen erhält Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Verein“



Der Sportverein Bidingen wurde für seine vorbildliche Seniorenarbeit ausgezeichnet und erhielt vom Bayerischen Turnverband das Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Verein“. Das Siegel bestätigt die besondere Qualität der sportlichen und außersportlichen Vereinsarbeit gerade für ältere Menschen und den hohen Ausbildungsstandard der Übungsleiter und gilt für vier Jahre.

Der Sportverein bietet neben der bisher schon bestehenden Damen Gymnastikgruppe, der Senioren Männergruppe, der Stuhlgymnastikgruppe „Aktiv bis 100“ jetzt auch ein Kursangebot „60 plus“ an. Der neue Kurs steht auch Nichtmitgliedern offen, was einer der Quali-

fizierungsvoraussetzungen ist. Außerdem absolvierte die Kursleiterin Sandra Bolz ein spezielles Fortbildungsprogramm und muss die Belange der älteren Generation im Vereinsführungsgremium vertreten. Dies ist ihr als Vorsitzende der Sparte Turnen und Initiatorin neuer Angebote schon immer wichtig.

Über die Verleihung des Siegels freuten sich die Kursteilnehmer des Kurses 60+, sowie (von links) Bürgermeister Franz Martin, Sandra Bolz und erster Vorsitzender des Sportvereins Werner Stöller.

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



“Vielen Dank und schön war’s“!

Ab 2024 sind wir unter **btv-turnen.de/sprossenwand** mit einem neuen Format zu finden. Wir freuen uns, euch ab Februar 2024 interessante Artikel im neuen Look präsentieren zu dürfen!

BayernTurner Impressum

Inhaber, Herausgeber und Verlag:

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

E-Mail: info@btv-turnen.de

Internet: www.bayern-turner.de

Verantwortliche Redakteure:

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

Stefan Franz
E-Mail: stefan@diegestaltungsbude.de
Design und Layout:

Stefan Franz
E-Mail: stefan@diegestaltungsbude.de
Abo-Verwaltung:

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

Anzeigen-Verwaltung:

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

Druck:

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

Abonnementpreis Bundesrepublik

Deutschland jährlich € 24,- (Sonderkonditionen für BTV-Mitgliedsvereine: jährlich € 20,-, für lizenzierte BTV-Übungsleiter und gewählte BTV-Amtsträger auf Gau-, Bezirks- und Landesebene; jährlich € 14,- digitales + Print-Abo bzw. € 8,- rein digitales Abo) einschließlich Versandkosten und MwSt. Einzelpreis € 5,50 inkl. 7 % MwSt zzgl. Versandkosten.

Keine Haftung für unverlangt eingesandte 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 Genehmigung und Quellenangabe gestattet. Die mit Namen oder Kürzel gezeichneten Artikel und Berichte geben nicht unbedingt die Meinung des Verbandes oder der Redaktion wieder. Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte und benutzte Kopie dient gewerblichen 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 Erfüllungsort ist München.

Kündigung

Das Abonnement des BayernTurners läuft immer ein Kalenderjahr (4 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 04 des jeweiligen Jahres ist dann die letzte, die Sie erhalten.

Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit wurde in manchen Fällen das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Ausgabe verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich - sofern nicht anders kenntlich gemacht - auf alle Geschlechter.

Fachgebiete:

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

Letzte Ausgabe des BayernTurners. Neues Magazin:

WEB btv-turnen.de/sprossenwand

Sport Grieshammer

ervy®
JUST SPORTS

Anzeige

seit 50 Jahren

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

MADE IN GERMANY 



Kyra Overall
11899.29/4

Rain
11842.07/1

Nigue
11793.09/7

Eara
11906.09/1

Effie
11904.08/3

**Ihr führender Fachversand für
ERVY® Turnbekleidung!**



Talitha
11677.07/5

Anike
11900.09/3

Dyla
11843.08/1

Athea
11803.07/5

Blair
11888.07/2



JACK
89834/1



TYLER
89841/1

Sport Grieshammer

95173 Schönwald | Adolph-Kolping-Str. 11

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

kontakt@sport-grieshammer.de

www.sport-grieshammer.de

50
Jahre

Prospekte bei Bedarf
bitte anfordern! (kostenlos)

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

Folienbeschichtungen können abgehen.

Offizieller Premiumpartner
des Bayerischen Turnverbandes

40TH
ANNIVERSARY
1984-2024

WE MAKE SPORT

Turnmatten, Turngeräte und Sportprojekt-Betreuung
aus dem Herzen Deutschlands in Bad Wildungen.
Qualität und Sicherheit seit 1984.

Made in Germany



Elisabeth
ELISABETH SEITZ
OFFIZIELLER
SPONSOR
SEIT 2009

Bänfer
SPORTMANUFAKTUR

Industriestraße 11, 34537 Bad Wildungen, Germany baenfer.de [baenfersportmanufaktur](https://www.instagram.com/baenfersportmanufaktur)

