

2020 | 6



Special Gymwelt

SG Rödental: so geht GYMWELT-Verein

Männer-Spezial: Gymnastik für alle

Das Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit"



MEHR GELD FÜR EURE VEREINSKASSE MIT SPORTNAHRUNG.

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

☑ KEIN AUFWAND

☑ KEINE VERSTECKTEN KOSTEN

☑ KEINE MINDESTABNAHME

JETZT INFORMIEREN:

WWW.ENERGYBODY.COM/VEREIN

♥ MADE WITH PASSION
SINCE 1988

StartSchuss!

Wiederbelebung oder Neuanfang?



Die GYMWELT für Bayerns Vereine

Verschiedenste Studien zeigen, das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung nimmt zu. Aber fast ein Viertel der Deutschen fühlt sich nicht gut. Umso wichtiger für die Mitgliedsvereine des Bayerischen Turnverbands, sich hier noch zukunftsorientierter aufzustellen und zu entwickeln. Die Nachfrage nach modernen und entsprechenden Angeboten im Fitness- und Gesundheitssport wird weiter steigen. Dass hier großes Entwicklungspotenzial für eine zukunftsweisende Vereinsentwicklung und damit verbunden steigende Mitgliederzahlen besteht, ist nicht von der Hand zu weisen.

Die Lösung? Dazu wurde die GYMWELT eingeführt.

GYMWELT ist ein von den Landesturnverbänden gemeinsam mit dem DTB entwickeltes und geschütztes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, alle Menschen anzusprechen, die gemeinsam mit Spaß und Freude für die eigene Gesundheit im Verein aktiv sein möchten. Gemeinsam wollen wir sie für attraktive Bewegungsangebote im Verein begeistern. Mit dem einheitlichen Erkennungszeichen GYMWELT werden die vielfältigen Angebote der Vereine regional und landesweit kommuniziert. In unseren Turnvereinen findet sich ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Sport- und Bewegungsangebot – auch und gerade für „Nichtsportler“. Das Ganze erfolgt unter fachkundiger Anleitung von qualifizierten Übungsleitern. So macht Bewegung im Verein besonders viel Freude!

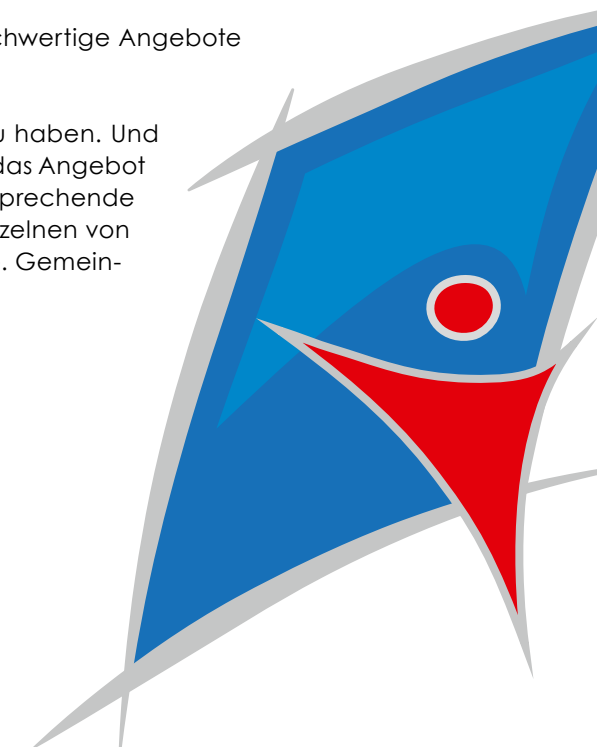
Die GYMWELT-Pluspunkte

Dein Verein muss offizieller GYMWELT-Verein sein. Er ist damit Teil eines starken Netzwerkes und erhält das GYMWELT-Siegel durch den BTV.

GYMWELT bedeutet die moderne Form, Fitness in den Vereinen durch hochwertige Angebote anzubieten.

Vom GYMWELT-Netzwerk profitieren bedeutet aber auch, ein Netzwerk zu haben. Und da tut sich ein weiteres Problem auf. Nicht nur, dass relativ wenige Vereine das Angebot GYMWELT per se in ihrem Portfolio haben, es fehlt auch vielfach das entsprechende Netzwerk, sei es die eigene Homepage, etc. Der BTV ist stolz auf jeden Einzelnen von euch, der sich engagiert, dies zu ändern. Nur sind wir halt noch zu wenige. Gemeinsam sind wir stark. Lasst und gemeinsam diese Herausforderung angehen.

Mit turnsportlichem Gruß
Hartmut Jahn
Vizepräsident Regionen



Inhalt

- 6 VOR ORT**
- In der Geschäftsstelle des BTV
- 10 TURNTAG SPEZIAL**
- Das neue Präsidium des BTV
- Die neue Satzung - was hat sich geändert?
- 15 INSIDE BTJ**
- Vorstellung FSJ
- TurnTraum - die Tuju-Stars des TSV Jetzendorf
- 18 KINDERTURNEN**
- KinderTurnOlympiade 2021
- Kampagne: Kinder stark machen
- Kinder mit ADHS - Tipps für die Turnstunde
- 23 BTV STARS**
- Ein Traum wird wahr... A dream comes true...
- 27 QUALIFIZIERUNG**
- Mit dem BTV zum Trainer-Schein
- Bildungsprogramm 2021 - die Highlights!
- 30 AKTIVTIPP**
- In wenigen Schritten zur tollen Choreo
- 32 KÖNNERVEREIN**
- Die SG Rödental - der erste GYMWELT-Verein
- 34 SPOTLIGHT**
- Gymwelt - Turnen neu denken
- 4XF Games Home Cup erfolgreich beendet
- 39 ANPACKEN**
- Ehrenamtsförderung im BTV
- 41 FITMACHER**
- Bewegungskünste im BTV
- Sport für Ältere
- 47 WAS MACHT EIGENTLICH...**
- Heide Klöbers?
- Eine BTV-Buchrezension der anderen Art
- 50 ANDERSMACHER**
- Männer - Spezial
- 52 NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN UND GAUEN**
- 56 AUSGEZEICHNET**
- Pluspunkt Gesundheit
- 58 IMPRESSUM**



NEU

4XF CrossTraining KIDS:)

- » 4XF CrossTraining für die Altersstufen 4-7, 8-12 und 13-16
- » -Lizenzverlängerungen All, FuG, FA, K, J
- » Teil des BTV Kursleiters 4XF FITNESS

4XF Fortbildungen 2021

06.02.	Ernährung im Fitness-Sport	Holzkirchen
03.03.	4XF CrossTraining WODs	Online
14.03.	Ernährung im Fitness-Sport	Online
23.03.	Verletzungen im Fitness-Sport	Online
17.04.	4XF CrossTraining KIDS	München
24.04.	4XF CrossTraining 1	Schweinfurt
25.04.	4XF CrossTraining 2	Schweinfurt
02.05.	4XF Outdoor FitCamp	München
09.06.	4XF CrossTraining WODs	Online
12.09.	4XF Outdoor FitCamp	Mühlendorf
25.09.	4XF CrossTraining KIDS	Dorfen
16.10.	4XF CrossTraining 1	Augsburg
17.10.	4XF CrossTraining 2	Augsburg
13.11.	4XF GAMES & WODs	Augsburg

4XF
FITNESS



Kinder stark machen

19



Pluspunkt Gesundheit

56

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

In der Geschäftsstelle des BTV

Die Abteilung Sport stellt sich vor

Egal ob Großveranstaltung, Lehrgangsverwaltung oder Kindersportabzeichen – bei uns in der Geschäftsstelle fällt so einiges an. Damit ihr in den Vereinen und Gremien auch wisst, welche Menschen dahinterstecken und an wen ihr euch bei welchem Anliegen wenden könnt, haben wir euch das ganze Jahr über die verschiedenen Abteilungen vorgestellt. Heute ist mit dem Herzstück des Verbands die letzte und größte dran: die Abteilung Sport.

Diese wurde beim 27. Bayerischen Turntag am 18.09.2020 grundlegend umstrukturiert und gliedert sich nun in Spitzen- und Nachwuchsleistungssport der olympischen Turnsportarten sowie des nichtolympischen Leistungssports (Turnsportarten, die Europa- oder Weltmeisterschaften austragen, Bestandteil der World Games oder auf internationaler Ebene vertreten sind) und in den Breitensport aller weiteren Turnsportarten. Dazu BTV-Präsident Dr. Alfons Hölzl: „Die Um-

strukturierung der Abteilung Sport war uns ein großes Anliegen. So stellen wir sicher, dass die wichtigen Verbandsaufgaben, die in dieser Abteilung anfallen, in Zukunft noch zielgerichteter und strukturierter umgesetzt werden können. Der Sport ist natürlich der Kern des Verbands und wir sind sicher, dass wir mit der Umstrukturierung die richtigen Weichen für eine erfolgreiche Entwicklung gestellt haben.“

In dieser Abteilung sitzen also die Expert*innen für alle unsere Turnsportarten und organisieren beispielsweise Wettkämpfe und Aus-, Fort- und Weiterbildungen. Auch Ideen zu neuen spannenden Projekten wie 4XF entstehen und entwickeln sich hier.

Doch welches Fachgebiet wird von wem betreut und an wen könnt ihr euch bei welchen Fragen wenden? Wir stellen euch die Gesichter hinter der Abteilung Sport vor.



Kerstin Schilpp

Sportdirektorin (stv. Geschäftsführerin), Abteilungsleitung Leistungssport (Spitzen- und Leistungssportkoordination)

- Vertretung des Verbandsbereichs SPORT im Präsidium
- Steuerung der Sportarten im olympischen Spitzensport
- Koordination und Abstimmung Fachgebiete Leistungssport
- Umsetzung der strategischen Ziele des Verbandes
- Entwicklung neuer Projekte

Kerstin erreicht ihr unter

✉ kerstin.schilpp@btv-turnen.de



Ina Erb

Fachbetreuung Leistungssport

- Betreuung der Fachgebiete Aerobicturnen, Orientierungslauf, Parkour, Rhönradturnen, Rope Skipping, Sportakrobatik, TeamGym
- Kaderbetreuung
- Mitarbeit bei Projekten und Großveranstaltungen

Ina erreicht ihr unter

✉ ina.erb@btv-turnen.de



Fabian Müller

Sachbearbeitung Spitzensport

- Betreuung der Fachgebiete Gerätturnen männlich olympisch, Gerätturnen weiblich olympisch, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen
- Talentfördermittel

Fabian erreicht ihr unter

✉ fabian.mueller@btv-turnen.de



Kristin Witzke

Sachbearbeitung Leistungssport

- Unterstützung der Fachbetreuung Leistungssport der Fachgebiete Aerobicturnen, Orientierungslauf, Parkour, Rhönradturnen, Rope Skipping, Sportakrobatik, TeamGym

Kristin erreicht ihr unter

✉ kristin.witzke@btv-turnen.de



Andrea Reßle

Sportentwicklung - Fachbetreuung Bildung

- Rahmenkonzeption und -bedingungen für Aus-, Fort- und Weiterbildungen
- Planung, Steuerung und Organisation der Basismodule und ÜL-C "Allround Fitness"
- Ansprechpartner für Bildungsfragen anderer Verbände
- Lizenzanerkennung anderer Bildungsträger

Andrea erreicht ihr unter

✉ andrea.ressle@btv-turnen.de



Tobias Seifinger

Sportentwicklung – Projektleitung Parkour und 4XF Fitness

Tobias erreicht ihr unter

✉ tobias.seifinger@btv-turnen.de



Nina Prosch

- Koordination und Abstimmung Fachgebiete im Breitensport
- Umsetzung der strategischen Ziele des Verbands
- Entwicklung neuer Projekte
- Steuerung und Kontrolle von Kooperationen
- Projektleitung für Digitalisierung der Bildung

Nina erreicht ihr unter

✉ nina.prosch@btv-turnen.de



Ricarda Regler

Fachbetreuung Jugend und Fitness Aerobic & Trends

- Zuständig für die Bayerische Turnerjugend (BTJ)
- Betreuung der Fachgebiete Turnerjugendwettkämpfe und Fitness Aerobic & Trends
- Planung und Organisation von Aus-, Fort und Weiterbildungen
- Planung und Koordination von Wettkämpfen

Ricarda erreicht ihr unter

✉ ricarda.regler@btv-turnen.de



Simona König

Fachbetreuung Gerätturnen

- Betreuung der Fachgebiete Gerätturnen und Turnerische Mehrkämpfe
- Planung und Organisation von Aus-, Fort und Weiterbildungen
- Planung und Koordination von Wettkämpfen

Simona erreicht ihr unter

✉ simona.koenig@btv-turnen.de



Ildiko Berekmery

Sachbearbeitung PLUSPUNKT Gesundheit

- Bearbeitung von Anträgen und Fragen rund um den PLUSPUNKT Gesundheit
- Planung und Organisation von Einweisungslehrgängen

Ildiko erreicht ihr unter

✉ ildiko.berekmery@btv-turnen.de



Andrea Remuta

Fachbetreuung GYMWELT

- Betreuung der Fachgebiete Gesundheits- und Präventionssport, Sport für Ältere, Bewegungskünste, Show und Gestaltung, Natursport
- Projektleitung GYMWELT
- Planung und Organisation von Aus-, Fort und Weiterbildungen

Andrea erreicht ihr unter

✉ andrea.remuta@btv-turnen.de



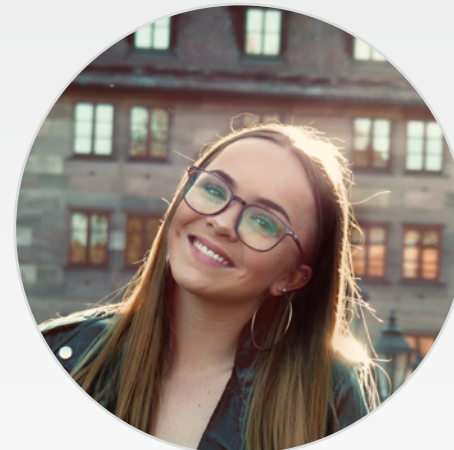
Sigrid Wiedenhofer

Fachbetreuung Kinderturnen

- Betreuung des Fachgebiets Kinderturnen
 - Kinderturn-Clubs
 - Offensive Kinderturnen mit Tag des Kinderturnens
- Projektbetreuung KiSS - Kindersportschulen Bayern
- Planung und Organisation von Aus-, Fort- und Weiterbildungen
- Rahmenprogramm Kinder-Großsportevents

Sigi erreicht ihr unter

✉ sigrid.wiedenhofer@btv-turnen.de



Leonie Schwarz

Mitarbeiterin im freiwilligen sozialen Jahr im Sport

- Unterstützung bei Projekten der BTJ und im Fachgebiet Kinderturnen

Leonie erreicht ihr unter

✉ leonie.schwarz@btv-turnen.de



Hier könnte dein Name stehen!

Gesucht: Fachbetreuung GYMWELT

- Turnen ist deine Leidenschaft?
- Du bist konzeptionsstark sowie ein Planungs- und Organisationstalent?
- Du willst diese Fähigkeiten in der Umsetzung sowohl von Aus-, Fort- und Weiterbildungen als auch von Wettbewerben und Wettkämpfen einsetzen?
- Du verfügst über ein erfolgreich abgeschlossenes Studium im Bereich Sportmanagement oder vergleichbare Qualifikationen?

Dann bewirb dich jetzt!

Alle Infos findest du auf btv-turnen.de.

Das neue Präsidium des BTV

Beim 27. Bayerischen Turntag am 18.09. in München wurden nicht nur umfassende Strukturänderungen und Anpassungen der Satzung vorgenommen, sondern auch ein neues (altes Präsidium) gewählt.

An dieser Stelle möchten wir auch nochmals recht herzlich den ausgeschiedenen Vizepräsident*innen (VP) für ihr großartiges Engagement in den letzten Jahren danken. Auf eigenen Wunsch haben das Präsidium verlassen: Ute Schmidt (VP Wettkampforientierter Turnsport), Ange-

Dr.
Alfons Hölzl,
Präsident

Wie viele wissen bin ich Vater von zwei Töchtern, beruflich selbständiger Rechtsanwalt und seit meiner frühen Kindheit dem Turnen eng verbunden, sei es als Turner, als Trainer oder als Mitarbeiter auf

Vereinsebene sowie im Bayerischen Turnverband. Ich engagiere mich als Präsident des Deutschen Turner-Bundes sowie als Vorsitzender der bayerischen Sportfachverbände und Sprecher von Team Sport-Bayern.

Gemeinsam mit den neu gewählten Präsidiumsmitgliedern, unseren vielen ehren- sowie neben- und hautamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern darf ich den Verband als Präsident in der kommenden Periode mitgestalten und in die Zukunft führen.

Durch die SARS-CoV-2-Pandemie haben sich die Rahmenbedingungen erheblich verändert. Neben dem damit verbundenen Krisenmanagement ist es mir wichtig, dass wir uns strategisch neu ausrichten. Im Präsidium haben wir uns darauf verständigt, mit den Fachgebieten und den Regionen zur zielgerichteten und effektiven Stärkung des Turnens, der Gymnastik, des Fitness- und Ge-

Oskar Paulicks,
Vizepräsident
Leistungssport

Die Zusammensetzung des Präsidiums des BTV und der Aufgabenzuschnitt haben sich durch die Beschlüsse des diesjährigen Turntages deutlich verändert. Warum ich mich nochmal für ein Amt mit neuem Zuschnitt

zur Verfügung gestellt habe, liegt in erster Linie daran, dass ich der Meinung bin, dass man mit diesem Team, allen voran unserem unermüdlichen Präsidenten Alfons Hölzl und den sehr engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Hauptamt, durchaus etwas bewegen kann. Auf der anderen Seite bin ich von Kindheit an fest in Vereinsstrukturen

la Saller (VP Turn-, Fitness- und Gesundheitssport) sowie Andy G. Krainhöfner (VP Kommunikation, Verbands- und Vereinsentwicklung). Wir hoffen, dass ihr dem Verband auch in Zukunft in der ein oder anderen Weise verbunden bleiben werdet und wünschen euch alles Gute!

Unser neues Präsidium stellt sich euch nun kurz selbst vor und verrät euch, welche Aufgaben und Ziele es in der kommenden Amtsperiode verfolgt.



sundheitssports, des Freizeit-, Breiten- und Leistungssports, des Kinder- und Jugendturnens sowie des Seniorensports in Bayern ein Zehnjahresprogramm zu erarbeiten. Basis dieses Strategieprozesses sind, ausgehend von unserer Satzung und unseren Ordnungen, insbesondere unser Landesentwicklungsplan, die Strategie des Deutschen Turner-Bundes und das bayerische Nachwuchsleistungssportkonzept. Ich möchte alle, die sich im Bayerischen Turnverband engagieren, herzlich einladen, sich am Strategieprozess „BTV 2030“ zu beteiligen, und wünsche uns eine gute sowie erfolgreiche Zusammenarbeit!



eingebunden. Ich habe als Kind mit dem Kinderturnen angefangen und habe bis zum leistungsorientierten Turnsport alles durchlaufen, was ein Verein zu bieten hat. Dazu gehörte natürlich auch der Start als „Übungsleiterhelfer“ bis hin zum Übungsleiter selbst. Auch die ehrenamtliche Tätigkeit begleitet mich seit vielen Jahrzehnten. In der Vereinsarbeit war vom Jugendwart Gerätturnen männlich, Abteilungsleiter Turnabteilung und Präsidiumsmitglied alles dabei, was in einem Verein an Aufgaben anfällt. Darüber hinaus war ich auch eine Zeit lang mit den Aufgaben eines Bezirksfachwarts Gerätturnen weiblich in Oberbayern betraut.

Durch meine intensive, langjährige Einbindung in die Strukturen eines Vereins und eines Verbandes kenne ich die Sorgen und Nöte vor Ort sehr genau. Der Leistungssport ist nur ein kleines Segment in der großen Turnwelt eines Vereines und eines Landesverbandes, aber er ist immer das Aushängeschild und der Wahrnehmungsanker in der Öffentlichkeit. Eine gute Leistung entsteht i. d. R. immer aus einer guten, breit aufgestellten turnerischen Grundlagenarbeit im Verein. Der Breitensport Turnen bildet eine Basis für einen leistungsorientierten Turnsport und ist später zugleich auch Heimat für all die-

Christine
Königes,
Vizepräsidentin
Marketing
und Vertrieb

Ich bin wohl das, was man als gutes Produkt der Nachwuchsarbeit im Verband bezeichnen kann. Denn gestartet habe ich meine Verbandslaufbahn im BTJ-Vorstand, wo ich dann Vorsitzende wurde und damit Präsidiumsluft schnupper-te. Mit Geli und Andy habe ich seitdem zwei Menschen an meiner Seite, die mir

unglaublich viel beibringen. Dass ich mich heute relativ begeistert mit Finanzen beschäftige, durch das Mitwirken beim Turnfest eine gewisse Grund-Entspanntheit erlangt habe und bei Themen zur Vereinsentwicklung mein Gegenüber in Grund und Boden reden kann, habe ich den beiden zu verdanken. Gleichzeitig blieb aber immer ausreichend Raum, um zu wachsen. Dieses wertvolle Miteinander ist nur ein Grund, weshalb ich mein Ehrenamt so liebe und schätze.

Im letzten Jahr bin ich als BTJ-Vorsitzende zurückgetreten, um im Präsidium die Kommunikation zu übernehmen. Kommunikation ist für mich keine Einbahnstraße, weshalb es mir umso wichtiger ist, dass wir als Team auf allen Ebenen viel näher zusammenrücken.

Wenn mich jemand fragt, was ich im BTV so mache, antworte ich meist „Menschen vom Turnsport begeistern, denn wir spielen nicht einfach nur Fußball, wir turnen, wir tanzen, wir springen Seil, werfen Reifen, schaffen mit dem Kinderturnen die sportliche Grundlagen für alle und stellen mit unseren Körpern Dinge an, bei dem sich

jenigen, die es nicht bis zu absoluten Höchstleistungen geschafft haben.

Wir haben in den letzten Jahren zwar durchaus einiges erreicht, vor allem wenn man auch Richtung DTB und Bundeskader blickt. Wir werden mittlerweile auch im DTB durch unsere Leistungen deutlich wahrgenommen, aber es liegen noch sehr viele Aufgaben vor uns, um den Leistungssport in Bayern weiter nach vorne zu bringen und vor allem zu stabilisieren. Noch immer können wir unsere hier bestens ausgebildeten jungen Athletinnen und Athleten nicht in Bayern halten, sondern müssen sie an die Bundesstützpunkte, die allesamt nicht in Bayern liegen, ziehen lassen. Ziel muss es sein, hier Verbesserungen und Strukturen zu schaffen, die es ermöglichen, dass ein/e Spitzenathlet/in auch in Bayern weiter gefördert werden kann. Ich möchte mit den Vereinen und den Verbandsstrukturen zusammen den Weg dorthin weiter beschreiten und vor allem auch die regionalen Strukturen wieder stärken, was nach dem neuen Nachwuchsleistungssportkonzept des BLSV auch vorgesehen ist.

Ein großer Wunsch ist, dass sich möglichst viele Vereine gemeinsam mit dem BTV auf diesen Weg begeben.



Laien fragen, wie das überhaupt möglich ist“. Unsere Turnvielfalt ist also 'ne ziemlich heiße Sache und Verband kann meiner Meinung nach auch attraktiv sein. Das möchte ich die nächsten Jahre der Welt da draußen erzählen und dabei viele Angebote und Services für unsere Vereine bieten. Mein Wissen rund um Marketing & Vertrieb und Digitalisierung kommt mir dabei sicherlich zu Gute. Ich habe allerdings großen Respekt vor dem Amt, denn der Spagat zwischen Präsidium und meinem Vollzeitjob ist eine Herausforderung. Denn einfach nur ein Amt zu bekleiden und nichts zu tun, ist für mich ein No-Go.

Ich bin deshalb sehr dankbar dafür, dass ich nicht nur im Hauptamt mit einem gigantischen Team zusammenarbeiten darf, das meine Umtriebigkeit und Ideenvielfalt meist ganz gut händelt, sondern auch mit euch auf zahlreiche Mitstreiter zählen kann. Wir sind schon recht pfiffig, also begeistern wir zukünftig zusammen.

Hartmut Jahn, Vizepräsident Regionen

Wenn man als ein "Jahn" geboren wird, dann ist eigentlich schon viel gesagt. Schon als kleiner Junge nahmen mich meine Eltern mit in die Turnhalle. Sicher auch aus der Not gehorchend, aber so wurde in mir der turnerische Grundstein gelegt. "Nomen est Omen", das soll es tatsächlich öfter geben.

Mit 14 Jahren machte ich damals die Vorturnerausbildung, als Aktiver und Trainerhelfer ging es zweimal in der Woche in die Turnhalle. Bis heute hat sich daran nichts geändert, außer dass aus dem Vorturner ein Übungsleiter mit diversen Lizenzen, ein Funktionär mit vielen Aufgaben geworden ist. Geblieben ist ein riesiger Erfahrungsschatz, den ich an der Basis von Grund auf lernte und von dem ich bis heute profitiere. Als Turngauvorsitzender und stellv. Bezirksvorsitzender sind mir die Sorgen und Nöte der Basis stets präsent. Was mich dann auch dazu bewogen hat, als Vizepräsident Regionen zu kandidieren. Berechtigte Sorgen und auch wirkliche Nöte, die manchen Außenstehenden etwas ratlos lassen, weil nicht verstanden wird, worum es geht. So mannigfaltig die Turnwelt im großen BTV ist, so groß sind auch die Anforderungen an unsere Vereine, Turngaue und Turnbezirke. Die vorhandenen Lücken im Ehrenamt mit einem übergreifenden Konzept verkleinern, Lehrgangs-, Fortbildungs- und Wettkampfangebote der Turngaue und Turnbezirke für alle erfahrbar zu machen,

Eileen Werner, Vizepräsidentin Jugend

Vor einem Jahr startete ich als Vorstandsmitglied in der Bayerischen Turnerjugend. Genau genommen begann es allerdings mit meiner FSJ-Stelle bei der BTJ im Jahr 2016/2017, durch die ich erste Einblicke in die BTJ und den BTV bekam. Die Kinder- und Jugendarbeit ist extrem wichtig und zu wissen, für die tausenden Kinder und Jugendlichen in Bayern da zu sein, Veranstaltungen und Freizeiten zu organisieren und sie deutschlandweit bei Entscheidungen der Deutschen Turnerjugend zu vertreten, macht mir Freude und motiviert mich, mit einem super Team an aufregenden Aufgaben zu arbeiten.

Nun gilt es, die BTJ auch im Präsidium des BTV zu vertreten und diese spannende Aufgabe habe ich sehr gerne, nach der Berufung durch unser BTJ-Vorstands-Team, angenommen.



die digitale Herausforderung annehmen, Turnfeste wieder erlebbarer machen... Liste beliebig erweiterbar.

Ein hehres Ziel, nicht nur in unserem Turnerlied wird davon getextet. Und was niemand allein kann. Unser Bayerischer Turnverband ist in der Lage, dies zu schaffen. Eine tolle Mannschaft steht neben unseren Präsidenten. Zusammen mit der Geschäftsstelle, dieser Mischung aus Ehrenamt und Hauptamt, dazu in den Regionen ihr als Funktionäre, als Aktive, als Turnerin und Turner halt, sollte uns das gelingen.

Dass es ein langer Weg sein kann, darüber sollten wir uns auch klar sein.



men. Ich freue mich auf alle kommenden Aufgaben und auf eine tolle Zusammenarbeit mit einem hochmotivierten Team – und vor allem freue ich mich darauf, mich als Vertreterin der Jugend aktiv einzubringen und für euch und eure Meinung auch im Präsidium aufzutreten.

Geli Briet, Vizepräsidentin Finanzen

Dies ist meine vierte Legislaturperiode im Präsidium des BTV mit einer Pause von acht Jahren: Wenn ich zurückdenke, wundert es mich schon manchmal, wie schnell die Zeit verfliegt.

Als Turnerin und später als Übungsleiterin war ich leidenschaftlich und einigermaßen erfolgreich aktiv im TGM/TGW. Ausprobieren war schon immer mein Motto: TV-Mannschaftskampf, TeamGym, Aerobic, Sporttheater, Artistik, Bewegungskünste, Pilates. All das bietet der Bayerische Turnverband.

Schon früh begann ich meine ehrenamtliche Arbeit für den BTV im Turngau München, angestachelt durch meine Trainer. Vollends mit dem „BTV-Virus“ infiziert wurde ich aber durch die Arbeit im Vorstand der Bayerischen Turnerjugend. Wie zuvor im Turngau München fand ich auch hier erfahrene Funktionäre, die uns Junge immer wieder in unseren, manchmal verrückten, Ideen unterstützt und beraten haben.

Es ist sehr spannend zu sehen, wie sich der Verband seit meiner ersten Wahl zur Vizepräsidentin Finanzen im Jahr 1999 entwickelt hat und auch gewachsen ist. Schon damals waren es nie „nur“ die Finanzen, die mich interessiert haben.

Dr. Christine Noe, Vizepräsidentin Breitensport

Nachdem ich mehrere Jahre als Referentin im Gerätturnen für den BTV tätig war, übernahm ich vor fünf Jahren die Position Vizepräsidentin Lehre und Bildung im Präsidium des BTV. Die Aus- und Fortbildung unserer Trainer und Übungsleiter stetig zu erweitern und zu verbessern, war mir immer ein wichtiges Anliegen. Durch die Qualität der Angebote können Trainer und Übungsleiter ihr Wissen erweitern, dieses in ihren Turn- und Sportvereinen weitergeben und dadurch Kinder, Jugendliche und Erwachsene für unsere Turnsportarten begeistern.

Seit den Strukturänderungen und Anpassungen der Satzung beim 27. Bayerischen Turntag ist der Bereich Lehre und Bildung im Verbandsbereich Sport verortet und damit erfreulicherweise weiterhin – in Zusammenarbeit mit dem Vizepräsidenten Leistungssport – eines meiner Aufgabenfelder. Außerdem verrete ich die Belange



ich mich. Ich bin jedoch auch ein absoluter Verfechter davon, nicht auf der Stelle zu treten, nicht stehen zu bleiben. Etwas zu hinterfragen heißt nicht automatisch das Alte abzuschaffen, aber eventuell kämen wir mit leichten Modifizierungen besser ans Ziel.

Meine Ziele für die kommende Legislaturperiode sind die weitere Verbesserung des Controllings und des standardisierten Reportings. Außerdem möchte ich mich weiter mit den notwendigen IT-Innovationen sowie mit der Personalentwicklung befassen.

Die wichtigste Komponente in meiner ehrenamtlichen Arbeit ist aber die Teamarbeit. Mich mit den haupt- und ehrenamtlichen Kollegen auszutauschen, bringt eine ganz andere Dynamik und jeder kann vom anderen lernen. Zusammen sind wir deutlich stärker.



der Fachgebiete des Breitensports mit seiner Vielfalt an Sportarten und Bewegungsfeldern. Als Vizepräsidentin Breitensport möchte ich den BTV in seiner gesamten Breite der Turnbewegung noch besser kennen lernen und ich freue mich auf die zahlreichen unterschiedlichen Aufgaben sowie die Zusammenarbeit im Präsidium, mit den Fachgebieten des Breitensports und allen anderen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern.



Die neue Satzung - was hat sich geändert?



Ein besonders wichtiger Tagesordnungspunkt am 27. Bayerischen Turntag – dem höchsten beschlussfähigen Organ des Bayerischen Turnverbands – war die Verabschiedung der neuen Satzung. Die Änderungen sind maßgebend für die Zukunft des Verbands und haben die Weichen gestellt für seine Entwicklung in den nächsten Jahren.

Hier findet ihr die wichtigsten Änderungen nochmal kompakt und auf einen Blick.

1. Das Präsidium

Laut neuer Satzung setzt sich das Präsidium nun zusammen aus dem Präsidenten und den jeweiligen Vizepräsident*innen für Leistungssport, Breitensport, Regionen, Finanzen, Marketing und Vertrieb sowie dem/der Vertreter*in der Bayerischen Turnerjugend im BTV. Darüber hinaus sind der Geschäftsführer sowie der Sportdirektor im Präsidium stimmberechtigt.

2. Neue Aufteilung der Aufgabengebiete im Sport

Vor allem an der verbandsinternen Struktur hat sich einiges getan. So wird der Bereich „Sport“ zukünftig unterschieden in den Spitzen- und Nachwuchssport der olympischen Turnsportarten sowie des nichtolympischen Leistungssports (Turnsportarten, die Europa- oder Weltmeisterschaften austragen, Bestandteil der World Games oder auf internationaler Ebene vertreten sind) und in den Breitensport aller weiteren Turnsportarten.

3. Rolle des Regionalbeirats

Zukünftig soll auch der Regionalbeirat merklich gestärkt werden. Ein Gremium, das aus allen regionalen Vertretern besteht und nun Unterstützer aus Marketing & Vertrieb erhält. So soll Weg zu den Vereinen, also den Verbandsmitgliedern und den Trainern/Übungsleitern, gestärkt werden. Gleichzeitig erhält der Bereich Engagementförderung in diesem Gremium seinen Nährboden, um auch zukünftig den ehrenamtlichen Funktionärsnachwuchs zu fördern.

4. Überfachlichen Bereiche

Neben den traditionellen überfachlichen Bereichen „Finanzen“ und „Regionen“ gab es bislang auch den Bereich „Kommunikation, Verbands- und Vereinsentwicklung“. Dieser wurde nun umbenannt „Marketing und Vertrieb“. Damit stellt der BTV die Weichen für die Zukunft, um zielgerichtet und mit verschlankten Strukturen seinen Verbandsaufgaben nachzukommen.

Vorstellung FSJ



Mein Name ist Leonie Schwarz und ich bin 18 Jahre alt.

Ursprünglich komme ich aus der Nähe von Nürnberg. Für mein freiwilliges soziales Jahr beim BTV habe ich die Reise sowie den Umzug nach München aber sehr gerne auf mich genommen. Ich selbst komme aus dem Bereich TGW/TGM und bin leidenschaftliche Ballett-Tänzerin. Turnen und Tanzen sind schon seit klein auf ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben. Nach meinem Abitur habe ich mir also überlegt, noch intensiver in mein langjähriges Hobby einzusteigen und bin so in der BTJ gelandet.

Bereits in meinen ersten Wochen habe ich gemerkt, wie interessant es ist, auch mal hinter die Kulissen zu sehen. Hinter der Planung, Organisation und Strukturierung von Lehrgängen und anderen Events steckt so viel, was die Öffentlichkeit gar nicht mitbekommt. Umso mehr freue ich mich, meine Ideen einzubringen und viele neue Erfahrungen zu sammeln.

Für ein FSJ habe ich mich deshalb entschieden, weil ich mir unsicher war, für welchen Studiengang ich mich entscheiden soll. Hier beim BTV habe ich die Möglichkeit, in mehrere verschiedene Bereiche hineinzuschnuppern. Daraus erhoffe ich mir, dass mir am Ende meines FSJs die Entscheidung, in welche Richtung ich gehe, leichter fällt. Des Weiteren gibt es Seminare, bei denen ich mit anderen FSJlern aus dem gleichen Bereich insgesamt dreimal zusammenkomme. Dort haben wir die Möglichkeit, uns auszutauschen und uns vielleicht auch den ein oder anderen Tipp bei unserem Gegenüber abzuholen.

Ich persönlich engagiere mich im Rahmen meines FSJs zu einer Hälfte in der BTJ und zur anderen Hälfte beim SV 1880 München. Dort bin ich vor allem in der KiSS und als Trainerin im Kinderturnen tätig.

TurnTraum - die Tuju-Stars des TSV Jetzendorf

Nach langer Corona-Pause hatte sich die Tuju-Stars-Gruppe des TSV Jetzendorf riesig gefreut, wieder auf der Trainingsfläche zu stehen. Doch nun im November der nächste Lockdown; wieder kein Training. Denn eigentlich soll noch im Frühling das Landesfinale stattfinden und die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren.

Seit 2018 formiert sich die Tuju-Stars-Gruppe namens „TurnTraum“ des TSV Jetzendorf unter der Leitung von Susanne Glaser. Die Teams können sowohl aus Jungen und Mädchen unterschiedlicher Herkunft als auch aus Kindern und Jugendlichen mit oder ohne Handicap bestehen. Beim TSV Jetzendorf sind es 16 Mädchen und zwei Jungen im Alter von zehn bis 16 Jahren, die aus verschiedenen Wettkampf- oder Breitensportgruppen kommen. Damit wird das gemeinsame Erleben von Toleranz, Fair Play und Teamgeist deutlich. Sie trainieren zusammen ein bis dreimal im Monat für ihre bevorstehenden Shows. Mittels regelmäßiger Teilnahme, Absprachen und Geduld erzielt die Gruppe größtmögliche Leistung.

Doch wie kommt man zu so einem interessanten Gruppennamen?

„TurnTraum“ setzt sich zusammen aus dem Turntraum, dem Traum und Ziel, was die Sportler im Turnen erreichen wollen. Des Weiteren aus dem „TurnRaum“. Damit ist der „Raum“ gemeint, was ihnen zum Turnen, Tanzen und der Bewegung zur Verfügung steht. Das ist meistens die Bodenturnfläche und die verschiedenen Ebenen, die während einer Vorführung dargestellt werden. Daher findet auch immer eine Stellprobe fünf Minuten vor dem Auftritt statt damit sich die Sportler mit der Turnfläche vertraut machen können.

Außerdem hat jedes Tuju-Stars-Team die Möglichkeit, sich einen individuellen Namen für die einstudierte Choreografie auszudenken. Die Gruppe „TurnTraum“ hat beispielsweise eine Choreografie unter dem Namen „Sommer, Sonne, Strand – doch Vorsicht...“ einstudiert. Ein weiteres Highlight ist damit verbunden die thematische Kostümierung, die der TSV Jetzendorf an ihre Show-Geschichte anpassen darf. Immer wieder wird deutlich, wie viel Kreativität und Vielfalt hinter der gesamten Vorbereitung steckt. Ein Auftritt soll immer maximal fünf Minuten in Anspruch nehmen und den Einlauf oder einen mitreisenden Beginn bereits beinhalten.

Voraussetzung für die Teilnahme bei einem Tuju-Stars

Bundesfinal ist, dass die Gruppe zuvor beim Landesvorentscheid gewonnen haben muss. Bei der Beteiligung von mehr als fünf Gruppen, ziehen automatisch der erste und zweite Platz in das Finale ein. Der TSV Jetzendorf nahm bereits im April 2018 beim Landesfinale der Tuju-Stars in Markt Schwaben teil und belegte den vierten Platz. 2019 erreichte das Team beim Landesfinale in Haunstetten den dritten Platz. Durch dieses gemeinsame Erleben und Erfahren von Erfolgen, wächst die Identifikation und Bindung an die Gruppe und somit auch an den gesamten Verein. Für Vereine wie den TSV Jetzendorf ist es neben dem Wettkampfsport eine Chance, sich ein nicht leistungsbezogenes Standbein aufzubauen. Die Jugendlichen haben die Möglichkeit sich bei dem Erarbeiten der Choreografie selbst einzubringen und ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Der Gestaltung sind kaum Grenzen gesetzt. Es können verschiedenste Elemente aus dem Turnen, der Akrobatik oder dem Tanzen eingesetzt werden. Die Bewertung erfolgt von einer Jury bestehend aus acht bis zehn Mitgliedern.

Vielzahl an Bewertungskriterien

Die Kriterien, nach welchen die Jury die Gruppe „TurnTraum“ bewertet, setzen sich aus Originalität/ Kreativität, Musikalität, Bewegungsvielfalt, Bewegungsqualität, Kostüm-/ Requisite sowie Ausdruck/ Präsentation zusammen.

Das Punktesystem enthält keine Gewichtung, jede Kategorie wird mit Punkten von eins bis zehn gewertet. Das Team kann also mindestens sechs und maximal 60 Punkte erreichen. Damit herrscht eine große Ausgewogenheit und man muss nicht unbedingt technisch der Beste sein, um vorne mitzuspielen.

Die Erarbeitung der Vorführungen trägt zur Förderung der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen bei. Sie sind ein Teil des Ganzen und können ihre Freude an Bewegung mit der Außenwelt teilen.

Eine kleine Gruppe des TSV Jetzendorf sollte beim deutschen Turnfest 2021 in Leipzig am Akrobatikbild bei der Stadiongala teilnehmen. Doch mit der Absage in Leipzig platzte der Turnfesttraum. Bleibt zu hoffen, dass es für die Wettbewerbssportler bald wieder Möglichkeiten gibt, ihre Show vor Publikum zu zeigen.

Leonie Schwarz



KinderTurnOlympiade 2021 wegen Corona abgesagt



Es sollte das sportliche Highlight 2020 für Kinder werden: die KinderTurnOlympiade in Friedberg. Doch Corona machte der Kinder Großveranstaltung dieses Jahr einen Strich durch die Rechnung. Jetzt ist es offiziell: Auch die geplante Verschiebung auf 2021 wird es nicht geben. Das hat der Bayerischen Turnverband (BTV) in Abstimmung mit der Stadt Friedberg nun entschieden.

„Kindergroßevents wie die KinderTurnOlympiade verbinden Bewegung, Spaß und – ganz wichtig – ein gemeinsames Erlebnis. Man spricht nicht umsonst vom Kinderturnen als Wiege des Sports, denn es stärkt die physischen und sozialen Fähigkeiten und vermittelt positive Werte wie Fairness, Teamgeist und Selbstbewusstsein. Es ist schade, dass wir den Kindern nächstes Jahr nicht die Möglichkeit geben können, an diesem einzigartigen Sportevent teilnehmen zu können. Umso wichtiger ist es, jetzt selbst aktiv zu werden und die zahlreichen Aktivitäten der heimischen Vereine in Anspruch zu nehmen. Viele haben Hygienekonzepte entwickelt und bieten den Kindern gute Möglichkeiten an“, so Dr. Alfons Hölzl, Präsident des BTV.

.....

Dank an die Organisatoren

.....

Roland Eichmann, Bürgermeister der Stadt Friedberg: „Wir haben uns darauf gefreut, ein so großes Kinderevent in Friedberg zu haben und uns ein Wochenende ganz im Zeichen des Sports zu präsentieren. Doch Gesundheit

und Sicherheit haben oberste Priorität. Mein Dank geht an das Organisationsteam des BTV und der Stadt Friedberg, das bereits sehr viel Zeit, Kreativität und Engagement investiert hat.“

Die KinderTurnOlympiade sollte das sportliche Highlight für Kinder im Alter von vier bis 14 Jahren werden. Neben Wettkämpfen waren vielfältige Mitmachangebote für Jung und Alt sowie ein aktives Rahmenprogramm geplant. Das sportliche Großevent hätte zum 6. Mal stattgefunden.

Trotz der Absage sind sich Roland Eichmann und Dr. Alfons Hölzl sicher: Die bisher geknüpften Kontakte und gute Zusammenarbeit werden aufrechterhalten.

Kampagne: Kinder stark machen Im Turnverein für das Leben lernen



Viele Kinder verbringen einen Großteil ihrer Freizeit im Sportverein. Sie lernen dort nicht nur motorische Grundfähigkeiten, sondern auch wichtige soziale Kompetenzen. Die Betreuung der Übungsleiter geht oft über das Sportliche hinaus - sie sind Vorbild und wichtiger Ansprechpartner der Kinder. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kooperiert deshalb bereits seit 1995 mit dem Deutschen Turnerbund und der Deutschen Turnerjugend mit seiner Kampagne: „Kinder stark machen - Suchtvorbeugung im Turnverein“. Übungsleiterin und Referentin Lehre und Bildung im LFA Kinderturnen des BTV, Manuela Pfahler, gibt in Lehrgängen Anregungen, wie das Thema Suchtvorbeugung in die Turnstunde integriert werden kann.

Bewegung ist ein Grundbedürfnis und wichtig für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Im Kinderturnen als Wiege des Sports werden die Kleinsten spielerisch an die Grundlagen herangeführt, die die motorische und geistige Entwicklung fördern. Sie erlernen zudem wichtige soziale Kompetenzen im Umgang mit anderen Kindern. Kinderturnen ist also die optimale Basis, um die Inhalte der Kampagne „Kinder stark machen“ zu vermitteln. Ziel ist eine frühe Suchtvorbeugung bei Kindern. Um die Übungsleiter bei dieser gesellschaftlichen Herausforderung zu unterstützen, gibt es zahlreiche Lehrmaterialien. Entwickelt wurde das Material von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Zusammenarbeit mit Trainern, Betreuern und Übungsleitern.

Das Angebot wird von eurem Verband auch als Fortbildungsmaßnahme (Lizenzverlängerung) anerkannt. Jetzt ist es wichtig, dass viele Verantwortliche in den Vereinen geschult werden, um möglichst viele Kinder zu erreichen. Auch in der Ausbildung zum ÜL C Kinderturnen ist das Thema verankert.

Übungsleiterin und Referentin Lehre und Bildung im LFA Kinderturnen des BTV, Manuela Pfahler, hält diese Fortbildungen und klärt über das Thema in Vorträgen auf: „Viele Kinder verbringen einen Großteil ihrer Freizeit im Sportverein. Sie haben Spaß an der Bewegung und erleben Abenteuer, finden neuen Freunde und entwickeln sich weiter. Der Sportverein bietet ihnen eine besondere Chance, ihre persönlichen Stärken zu entwickeln. Was Kinder hier lernen, lernen sie für ihr Leben.“

In den Lehrgängen wird das Thema „Suchtvorbeugung“ spielerisch vermittelt. Zu Beginn wird eure Rolle als Übungsleiter thematisiert – ihr seid wichtig bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit der Kinder. Diese Fähigkeiten und Einstellungen sollen Kinder so stark machen, dass sie ihr Leben ohne den Konsum von Suchtmitteln bewältigen können. Neben dem theoretischen Fachwissen erhaltet ihr praktische Spiel Tipps, in denen die Kinder gemeinsame Herausforderungen meistern müssen und durch die Kooperation, Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen gefördert wird.

„Ihr seid als Übungsleiter ein Vorbild für die Kinder. Wichtig ist es, ein offenes Ohr zu haben, die Kinder ernst zu nehmen und ihnen Vertrauen zu schenken. In den Seminaren lernt ihr, den Kindern spielerisch beizubringen, wie man mit Kritik umgeht, gemeinsam Konflikte fair löst und an Herausforderungen wächst. Im Fokus steht auch ein gemeinsamer Teamgeist, der die Kinder stärkt und in ihrer Entwicklung weiterbringt“, so Manuela Pfahler.

Anerkennung macht Kinder stark



Wertschätzung und Lob lassen Kinder wachsen und fördern ihr Selbstvertrauen.
Selbstbewusste Kinder und Jugendliche können später eher Nein zu Suchtmitteln sagen.

Stärken Sie Kinder durch Anerkennung!

Mehr Infos unter kinderstarkmachen.de

direkt zu
kinderstarkmachen.de



Kinder mit ADHS - Tipps für die Turnstunde

Positives bestärken und Negatives weniger beachten

Der Begriff des „Zappelphilipps“ aus der Mitte des 19. Jahrhunderts ist wohl den meisten bekannt. Das Verhalten des Jungen würde einen heute an ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Störung) erinnern - doch die Erkrankung hat viele Gesichter. Wir haben für euch zusammengefasst, was ihr als Übungsleiter im Umgang mit Kindern mit ADHS wissen solltet. Informationen liefert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Verein ADHS Deutschland e.V., dessen Vorstandsmitglied und Kinder- und Jugendarzt Dr. Klaus Skrodzki in der letzten Vollversammlung über das Thema referiert hat.

Ein paar Beispiele von Kindern mit ADHS als Einstieg: Ein Junge wird von seiner Mutter zur Kinderturnstunde gebracht: „Er ist ein bisschen schüchtern und zurückhaltend.“ Im Verlauf der Stunde läuft er jedoch von einer Ecke in die andere und ist ständig in Bewegung. Es fällt ihm schwer zuzuhören. Ein weiteres Kind wird von der Mutter gebracht, mit dem Hinweis, das Mädchen sei ein bisschen schwierig. Doch in der Turnstunde ist sie alles andere als auffällig, stellt sich an und freut sich an der Bewegung. Andere Kinder kommen „ohne Diagnose“ in die Sportstunde und müssen dann ständig ermahnt werden und halten sich nicht an die Regeln. Es wird deutlich: Ausprägungen von ADHS sind vielfältig. Wichtig ist jedoch an dieser Stelle auch, dass nicht jedes Kind, das unkonzentriert, lebhaft oder laut ist, automatisch auch an ADHS leidet. Die Übergänge von einem „schwierigen Verhalten“ hin zu ADHS sind laut BZgA fließend und deswegen für Laien nur schwer zu erkennen. Denn manche auffällige Verhaltensweisen sind in bestimmten Altersstufen normal, d.h. kleine Kinder müssen beispielsweise erst lernen, aufmerksam zu sein. Andere Verhaltensweisen können Reaktionen auf bestimmte Übergänge, wie die Pubertät, oder einschneidende Veränderungen der Lebensbedingungen, wie eine Trennung der Eltern oder ein Umzug in eine neue Stadt sein.

Was ist eigentlich ADHS?

Bei ADHS handelt es sich um eine verminderte Fähigkeit zur Selbststeuerung bei Kindern und Jugendlichen. Störungen treten hauptsächlich in drei Bereichen auf, und zwar als:

- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- ausgeprägte körperliche Unruhe und starker Bewegungsdrang (Hyperaktivität)
- impulsives und unüberlegtes Handeln

Von ADHS betroffene Kinder entwickeln die notwendige Fähigkeit zur Selbststeuerung sehr viel schwerer als andere Kinder, weshalb sie besondere Unterstützung brauchen. Die Bewältigung alltäglicher Aufgaben muss kontrolliert werden. Sie lassen sich leicht ablenken, weshalb es ihnen schwerfällt, konzentriert bei einer Sache zu bleiben und diese zu Ende zu bringen. Aufforderungen werden oft nicht beachtet, weil diese nicht wahrgenommen werden. Dies kann sich sowohl darin äußern, dass die Kinder als „Träumer“ bezeichnet werden oder aber sehr wild sind und andere Kinder beispielsweise beim Spielen stören.

Das ist beim Umgang mit Kindern mit ADHS besonders wichtig

Kinder mit ADHS benötigen verlässliche und liebevolle Beziehungen. Auch reizarme, klare Strukturen mit überschaubaren Regeln sind wichtig. Reizüberflutung und Bewegungsmangel schaden stattdessen - natürlich nicht nur Kindern mit ADHS, doch diese sind aufgrund ihrer Reizoffenheit besonders anfällig für die entsprechenden negativen Auswirkungen. Eine Unterstützung: Freizeitaktivitäten, die ihren Fähigkeiten und Einschränkungen entsprechen und ihrem hohen Bewegungsdrang gerecht werden.

Hier kommt ihr als Übungsleiter ins Spiel.

In Sportvereinen kann die Bewegung und Wahrnehmung gleichermaßen gefördert werden. Die Kinder verbessern dabei:

- Körperkoordination
- Eigenwahrnehmung
- Erkennen von Mimik, Gestik und Körpersprache
- Knüpfen sozialer Kontakte zu anderen Kindern

Eine Turnstunde mit ADHS-Kindern

Spannende Aktivitäten sind besonders beliebt - bei Kinder mit und ohne ADHS. Die Struktur des Stundenablaufs sollte dabei aber verlässlich sein, beispielsweise wird die Stunde zum Aufwärmen immer mit einem Spiel begonnen. Das gibt den Kindern den benötigten Rahmen. Legt dabei Regeln für Spielabläufe fest — das beinhaltet auch Belohnungen und Strafen — und formuliert diese eindeutig.

Und ganz wichtig: **Bestärkt Positives und beachtet Negatives weniger.**

Wichtig ist ein ausgewogener Wechsel zwischen Bewegung und eingebauten Ruhephasen, d.h. es geht nicht nur darum, sich auszutoben, sondern eine gezielte Bewegung sollte im Fokus der Turnstunde stehen.

Das solltet ihr auch wissen: Kinder mit ADHS leiden unter einem erhöhten Verletzungsrisiko, da sie Gefahren schlechter einschätzen können. Sie haben oft ein geringes Selbstwertgefühl, eine geringe Selbstreflexion und ein unsicheres Sozialverhalten, deshalb ist für sie eine Aktivität in kleinen, angeleiteten Gruppen vorteilhaft.

Stellt den Spaß statt der Leistungsforderung in den Vordergrund! Spaß an der Bewegung sollte der Kern jeder Turnstunde für alle Kinder sein, ob mit oder ohne ADHS.

Anm. der Redaktion: Bei diesem Artikel handelt es sich lediglich um einen kleinen Auszug der Informationen der BZgA sowie des Vortrags von Kinder- und Jugendarzt Dr. Klaus Skrodzki bei der letzten Vollversammlung Kinderturnen. Der Fokus liegt auf der Gestaltung der Turnstunde. Für umfassende Informationen, wie Symptome, Diagnostik oder Behandlung von ADHS könnt ihr euch entweder die Informationsbroschüre der BZgA bestellen oder euch direkt an die BZgA oder einen entsprechenden Arzt wenden.

Quellen: Infobroschüre adhs der BZgA , Nov. 2014, Ausgabe: 12.140.11.14 Präsentation Dr. Klaus Skrodzki, Vollversammlung Kinderturnen, Bayerischer Turnverband 09/2020

Lisa Schwarz

Die Infobroschüre der BZgA ist unter folgender Adresse bestellbar:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, oder per E-Mail: order@bzga.de
Bestellnr.: 11090100

Auch der Verein ADHS Deutschland e.V. ist Anlaufstelle für euer Anliegen:

WEB adhs-deutschland.de/

Ein Traum wird wahr...
A dream comes true...



Darf ich mich vorstellen?
Ich heiße Ilona Müller – besser bekannt als Loni.

Ich bin seit vielen Jahren Trainerin, Referentin, Presenterin und Ausbilderin und ich würde behaupten, die dankbarste und glücklichste, die es auf Erden gibt.

Eigentlich bin ich ein echtes Münchner Kindl mit ungarischen Wurzeln. Ich habe viele Jahre im hohen Norden verbracht und bin nach einem Jahr Auslandserfahrung schließlich zurückgekehrt: in meine geliebte Heimat Bayern.

Meine sportliche Laufbahn begann zunächst auf dem Volleyballfeld in meiner Schule in München. Damals dachte ich tatsächlich, mein Leben auf dem Volleyballcourt verbringen zu wollen. Bis ein schmerzhafter Knie-Unfall während eines Spiels meine Laufbahn beendete.

Nicht, dass ich nun untätig herumsaß, nein, so entdeckte ich bald meine Leidenschaft für Sport und Tanz. Im Nachhinein betrachtet bin ich nun sogar „froh“ über mein abruptes Karriereende beim Volleyball.

Ich ging damals auf ein ungarisches Internat in Bayern. Dort wurden ungarische Tänze angeboten, die direkt ein inneres Feuer in mir zündeten. Diese Leidenschaft, die Begeisterung und das Gefühl, sich auszudrücken und auszu-
zupowern, kurzum: sich einfach glücklich tanzen, das war einfach unglaublich und hat mich in seinen Bann gezogen.

Es blieb nicht bei Csárdás und Co. – meine Begeisterung wuchs ebenso für Hip Hop, Jazz, Modern und Riverdance! Ich war wie im Rausch und habe alle möglichen Ausbildungen und Workshops, die angeboten wurden, in mich aufgesaugt.

Irgendwann besuchte ich auch eine Dance-Stunde in einem Fitnessstudio und war sofort begeistert. In diesem Studio begann ich dann auch, meine ersten Kurse zu geben. Ich kann euch sagen: Ich war jedes Mal vorher dermaßen aufgeregt... Aber wenn ich dann vorne stand und die Musik losging, war die Aufregung verfliegen und ich war (und bin) nicht mehr zu bremsen. ;)

“My dream came true...”



Bald durfte ich mein Wissen und Können sowie meine Begeisterung für den Aerobic-, Fitness- und Gesundheitssport auch für Ausbildungsorganisationen, wie z. B. den BTV, weitergeben und Trainer aus- und fortbilden. Es macht mir einfach unheimlich viel Spaß, meine Freude für den Sport und seine durchweg positiven Auswirkungen an die Menschen weiterzugeben.

Besonders hat mir auch mein Auslandsjahr in Andalusien gefallen. Dort spielte ich zum einen in Musicals und Shows mit und zum anderen durfte ich Showdance und Sportanimationen durchführen. Die täglichen Showauftritte auf der Bühne in Kostümen und dieses ganz besondere Flair



Jetzt anmelden zum BTV-Newsletter
newsletter.btv-turnen.de

Flair haben mich sehr beeindruckt. Ich kann wirklich nur jedem empfehlen: Traut euch, etwas Neues auszuprobieren. Raus aus der Komfortzone, hinein ins Vergnügen – Herausforderung angenommen!

Im Ausland hat mich auch dieses andalusische Latino-Feuer gepackt. Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie genial so ein Salsa-Abend in dieser Atmosphäre ist... Am Strand, mit dieser Musik, die Tänze, bei Fackeln, im Mondlicht, warme Sommerluft... Diese Rhythmen und wie sich das anfühlt... Das war einfach unbeschreiblich!

Seitdem bin ich leidenschaftliche Salsa- und Bachata-Tänzerin und gehe auch privat regelmäßig Salsa tanzen. Dieser Tanz ist einfach der Wahnsinn!

Um dem Ganzen eine gute Basis zu verleihen und ein fundiertes Wissen zu erlangen, habe ich damals 2005 das Studium zur Fitnessfachwirtin absolviert. Dem folgten viele weitere Module in den unterschiedlichsten Bereichen: Gesundheits- und Rehasport, Aerobic- und Fitnessbereich und natürlich nicht zu vergessen, aus dem Tanzbereich. :)

Von Anfang an ungebremst:
die Leidenschaft

Meine Leidenschaft und Begeisterung für die Musik, den Tanz, die Lebensfreude, die das Tanzen dabei auslöst, aber auch das Unterrichten sind mir bis heute geblieben. Seit fast 25 (!) Jahren unterrichte ich nun in Fitnessstudios, Sportvereinen, Firmen und auf Veranstaltungen.

Menschen mitreißen, begeistern, Stimmung erzeugen und jedes Mal selbst motiviert zu werden, beeindruckt mich bis heute und bestätigt mich in meiner Berufswahl, die bis heute die beste Entscheidung meines Lebens war.

Ich freue mich immer noch auf jeden einzelnen Workshop, auf jede Convention oder Ausbildung, die ich geben darf. Aber ebenso auch auf jeden einzelnen Kurs im Studio – meine Begeisterung, selbst nach vielen, vielen Jahren, lässt nicht nach und meine Teilnehmer geben mir immer wieder das Gefühl und die Bestätigung, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Dafür danke ich euch allen mega und würde mich riesig freuen, wenn wir uns in einem meiner Workshops für den Bayerischen Turnverband treffen und unsere Leidenschaft zusammen ausleben. :)

My dream came true... <3

Servus, und bis hoffentlich bald,
eure Loni

Vita

- Fitnessfachwirtin BSA
- Fitness- u. Aerobictainerin A-Lizenz
- Instructor for dance (HipHop, Jazz, Latino, etc.)
- Instructor Danceation (Heath Hunter)
- Rückenschullehrer
- Instructor für Sport, Fitness und Rehabilitation
- Ernährungstrainer
- Step Instructor
- Les Mills Instructor Body vive; Body Balance
- Pilates Trainer
- Personal Trainer
- u.v.m.

Insta: lo_ni444
facebook: facebook.com/lo.ni.908
Mail: workshops2019@gmx.de oder illi.mueller@gmx.de



Energybody Systems ist neuer Partner
des BTV

ENERGYBODY SYSTEMS

PREMIUM SPORTSFOOD
MADE IN GERMANY

**PREMIUM SPORTSFOOD
MADE IN GERMANY!**

Verbessere deine sportlichen Erfolge mit cremigen Eiweißshakes, leckeren Proteinriegeln und einem umfangreichen Sortiment an geprüften Nahrungsergänzungsmitteln.

JETZT SPAREN:

10% EQ7HL9
PARTNERCODE

ENERGYBODY.COM

Wir freuen uns sehr, euch einen neuen Partner an unserer Seite vorzustellen: Energybody Systems. Auch für euch und eure Vereine ergeben sich dadurch einige tolle Vorteile!

Energybody Systems steht für ein breites Sortiment an hochwertiger Sportnahrung. Die Proteinshakes, Riegel, Liquids und Pulver helfen allen ambitionierten Athlet*innen, sich fortlaufend zu verbessern. Guter Geschmack spielt hier eine ebenso wichtige Rolle wie die Verwendung hochwertiger Rohstoffe, Nachhaltigkeit und sinnvolle sowie nachweisbare Funktionalität.

Was wir mit Energybody Systems gemeinsam haben, ist die Leidenschaft zu Kraftsport und Fitness. Zu unseren gemeinsamen Zielen gehört vor allem, das Bewusstsein für gesunde, sportliche und leistungsfördernde Ernährung zu schaffen, die Herstellung qualitativ hochwertige Supplemente für die bayerische Turnwelt und die kontinuierliche

Förderung unserer Sportler*innen in jeglichen Bereichen.

Deshalb freuen wir uns sehr, Energybody Systems ab sofort als neuen Partner für 4XF Fitness, Parkour und GYM-WELT an unserer Seite zu wissen. Das erste gemeinsame Projekt haben wir bereits erfolgreich abgeschlossen: den 4XF Games Home Cup! Die Sieger durften sich über tolle Überraschungspakete mit den besten Produkten freuen.

Ihr wollt die Produkte von Energybody Systems jetzt auch testen?

Dann spart mit unserem Code "EQ7HL9" 10 % auf eure Bestellung und überzeugt euch selbst!

WEB energybody.com/de

Außerdem haben wir mit Energybody Systems einen super Deal abgeschlossen, mit dem dein Verein sogar noch die eigene Vereinskasse aufbessern kann! Das Ganze funktioniert über ein kostenloses sogenanntes Affiliate-System: Pro Bestellung, die über euren persönlich generierten Provisionscode eingeht, erhaltet ihr 20 % Provision für eure Vereinskasse. Bei Interesse stellt euch Energybody Systems auch gerne Werbematerial und Testprodukte zur Verfügung. So können sich deine Mitglieder mit hochwertigen Produkten, die gerade in der Ernährung von Sportlern so wichtig sind, eindecken und gleichzeitig ihrem Verein etwas Gutes tun.

Hast du Lust, mit deinem Verein an dem Affiliate-Programm teilzunehmen? Dann melde dich einfach bei uns unter marketing@btv-turnen.de.

DAS BAYERISCHE KINDERTURNABZEICHEN



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

Mit dem BTV zum Trainer-Schein

Beim Bayerischen Turnverband gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich in allen Bereichen des Turnsports weiterzubilden. Ihr habt die Wahl zwischen Lehrgängen zu den unterschiedlichsten Themen, immer auch abhängig davon, wie viel Zeit ihr investieren könnt und wollt.

Besonderes Augenmerk legen wir auf unsere Trainer-Ausbildungen, denn wir sind davon überzeugt, dass nur ein optimal ausgebildeter Trainer auch ein guter Trainer ist. Deshalb stellen wir euch vier verschiedene Ausbildungen vor.

Trainer C

Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

Vermittlung von theoretischen und praktischen Grundlagen des Groupfitness-Trainings in den Bereichen:

- Aerobic
- Step-Aerobic
- funktionelle Kräftigung

Musiklehre, Cuing und Choreographieaufbau bilden zusätzlich die ideale Basis für alle weiteren Aus- und Fortbildungen im Groupfitness-Bereich. Die Ausbildung wird mit einer Prüfung abgeschlossen.

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

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit

Fitness und Gesundheit - das sind die zentralen Motive für Menschen, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Inhalte der Ausbildung zum "Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene" sind:

- Krafttraining
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Ernährung
- neue Trends der Fitness-Szene
- Warm-up und Cool-down
- Fitnesstraining mit Musik

Zusätzlicher Vorteil: Durch den Besitz einer gültigen Lizenz Trainer C Fitness und Gesundheit können Sie sich den Basiskurs der Präventionsausbildung (30 LE/UE) anerkennen lassen und direkt in eines der Aufbauprofile einsteigen.

Trainer B

Trainer B Breitensport Vorführung und Choreografie

In dieser Ausbildung werden folgende Inhalte vermittelt: Aspekte der Choreografie wie Bewegung und Bewegungsbegleitung

- Musik/akustische Handlung
- Einbeziehen von Objekten oder Großgeräten
- Grundlagen über Raum, Licht und Kostüme
- Trainings- und Probengestaltung
- der Choreograf und die Gruppe
- Gruppenvorführungen/-wettbewerbe

Die Termine für die Ausbildungen 2021 entnehmt ihr bitte dem BTV-Bildungsprogramm, das ihr zusammen mit diesem BayernTurner erhalten habt.

Trainer B Breitensport Bewegungskünste und Turnartistik

Inhalte:

- Partner und Gruppenakrobatik
- Jonglage und Objektmanipulation
- Vertikaltuch
- Equilibristik (Seil, Laufkugel, RolaBola)
- Einrad
- Rope Skipping und szenische Umsetzung.

In den Lehrversuchen, die Teil aller Ausbildungen sind, bereitet ihr euch systematisch auf die jeweilige praktische Prüfung vor.

Alle Ausbildungen zum Trainer/Übungsleiter C (1. Lizenzstufe) setzen sich aus einem Basismodul und einem Aufbaumodul inkl. Prüfung zusammen. Beide Module umfassen insgesamt ca. 120 LE/UE. Die komplette Ausbildung (= Basismodul + Aufbaumodul + Prüfung) muss inner-

halb von 2 Jahren abgeschlossen werden. Für Teilnehmer unter 18 Jahren wird vorab eine Trainerassistenten-Ausbildung empfohlen. Eine allgemeine Sporttauglichkeit der Teilnehmer wird vorausgesetzt. Die aktive Teilnahme an allen LE/UE ist in jedem Fall erforderlich.

Auch auf der zweiten Lizenzstufe bieten wir interessante Ausbildungen an, mit denen ihr euer Wissen noch weiter vertiefen könnt.

Bildungsprogramm 2021 - die Highlights!



Mit diesem BayernTurner habt ihr auch das neue BTV-Bildungsprogramm 2021 erhalten – darin findet ihr alle Ausbildungen, Lehrgänge, Fortbildungen, Freizeitcamps und Co., die für das nächste Jahr geplant sind. Bei so viel Auswahl fällt die Entscheidung natürlich schwer. Deshalb haben wir euch auf diesen Seiten unsere Highlights herausgepickt – von ganz neuen Ausbildungen bis zu besonderen Online-Angeboten ist alles dabei.

Aufbaumodul Trainer C Breitensport Gerätturnen, 26.03.2021

Die Ausbildung zum Aufbaumodul Übungsleiter C Gerätturnen Breitensport (1. Lizenzstufe) spiegelt das vielfältige Angebot des Bayerischen Turnverbandes im Bereich Gerätturnen wider. Im Aufbaumodul erhalten Sie je eine Einführung in den wettkampforientierten Breitensport des Gerätturnens. Grundlegende Inhalte sind Elemente aus den P-Übungen, Turn10® und LK 3+4. In den Lehrversuchen bereiten Sie sich systematisch auf Ihre praktische Prüfung vor. Prüfungen: 1. Schriftliche Prüfung: 60 min über Inhalte des Basis- und Aufbaumoduls. 2. Praktische Prüfung: Lehrprobe über ca. 30 min.

Professional Workout Instruc- tor, Basis-Modul, 20.03.2021, Kirchdorf

„Workout“ – ein Begriff, der vieles bedeuten kann. Was genau sich hinter diesem Begriff verbirgt, ist oftmals abhängig von den Vorlieben, oder besser den fachlichen Kompetenzen, des Trainers/Übungsleiters. Schnell tendiert der Stundeninhalt in eine Richtung. Jeder Trainer/Übungsleiter hat doch aber den Anspruch an sich selbst, all seine Kursteilnehmer zufrieden zu stellen und ganzheitlich kompetent zu sein. PWI bietet dir die Möglichkeit, deine Kompetenzen umfangreich zu optimieren und zu erweitern. Somit bist du in der Lage, professionelle Kursstunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu geben. Das Basismodul (Pflichtmodul) frischt nicht nur deine Anatomie- und Physiologiekennntnisse auf. Du wirst außerdem auch in Technik und Didaktik geschult, um grundlegende Trainerkompetenzen zu erhalten oder zu optimieren. Wähle drei aus weiteren sechs Modulen aus, die deine persönlichen Kompetenzen ideal ergänzen und werde PWI, der seinen Kursteilnehmern ein ganzheitliches Trainingsprogramm bieten kann.

Advanced Aerobic Instruc- tor, Pflichtmodul Kräftigung, 17.04.2021, Röhrmoos

Du möchtest dein Wissensspektrum in den Bereichen Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining erweitern? Dann bist du hier genau richtig. Dieser Instructor baut auf den Trainer C Fitness Aerobic auf. In der 1. Lizenzstufe wurde das Unterrichten von Sequenzen (16 Counts) vermittelt. Hier erweitern wir auf den Musikbogen mit 32 Counts. Zum Basiswissen in der Kräftigung wird das Spektrum um das Training mit Eigengewicht und Hilfsmitteln ergänzt. Zum Erwerb des Zertifikates Advanced Instructor ist eine Lehrprobe abzuhalten.

Yoga für Jugendliche, 20.03.2021, Würzburg

Für junge Heranwachsende ist es besonders wichtig, mehr Ruhe zu schaffen, bei sich anzukommen und sich spüren zu lernen. Yoga wird hier ganz praktisch und simpel gestaltet und die Jugendlichen haben die Möglichkeit, sich selbst zu erfahren und bei sich anzukommen. Die Yogapraxis fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein.

Projektmanagement im Turnsport, 13.02.2021, München

Was ist Projektmanagement? Projektmanagement ist nicht nur wichtig für große Firmen, sondern auch kleinere Veranstaltungen können davon profitieren. In Vereinen oder Organisationen soll Ordnung weitestgehend beibehalten werden, damit z.B. für eine Veranstaltung neue, ungewöhnliche Ideen gemeinsam effizient, effektiv und erfolgreich umgesetzt werden können.

Tape Kompaktkurs, 17.07.2021, Online-Seminar

Tapes sind aus dem sportlichen Bereich nicht mehr wegzudenken. Welche Tapes (Leuko-Tape, Kinesio-Tape, Dynamic-Tape) eignen sich wofür und wie kann ein Trainer/Übungsleiter sinnvoll Tapes einsetzen? Ein Workshop zum Kennenlernen und Anwenden von Standard-Tapes.

4XF CrossTraining für Kids, 17.04.2021, München

Das effektive 4XF CrossTraining gibt es jetzt auch für „Kids“ im Kindes- und Jugendalter. Die Inhalte, wie man dieses funktionelle Trainingsprogramm über Skalierungen steuern kann, welche „Workouts of the Day“ schon mit den Kleinsten durchführbar sind und wie die soziale Komponente des Füreinander, Miteinander und auch schon Gegeneinander umgesetzt werden können, wird in diesem Lehrgang vermittelt. Die Maxime Qualität vor Quantität ist hier aktueller denn je. Steigt mit ein, um die Grundlage für unseren Nachwuchs zu schaffen, ganz egal ob sie sich später für Leichtathletik, Turnen, Schwerathletik oder sonst eine Sportart entscheiden werden – mit 4XF CrossTraining Kids wird eine sehr gute Basis dafür geschaffen. Abgedeckt werden die Altersstufen 4-7, 8-12 und 13-16 Jahre.

Rückenschule trifft Kindertanz, 07.02.2021, Schweinfurt

Warm-up, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung gelingen mit tänzerischen Elementen aus der Rückenschule gleich viel besser. Faszientraining bei Kindern und Koordinationsspiele runden die Inhalte ab.

Auch in diesem Jahr könnt ihr das Bildungsprogramm wieder digital auf unserer Website einsehen. Aber es gibt einen riesigen Unterschied zu den letzten Jahren: Die Ausgabe ist als komplett interaktives E-Paper verfügbar, durch welches ihr gemütlich blättern, zur gewünschten Seite vor- oder zurückspringen, die Suche nutzen und – besonders wichtig – euch direkt anmelden könnt. Schaut einfach auf unserer Website rein, dort findet ihr auf der Startseite den Link zur Online-Version. Wir wünschen euch viel Spaß bei der Nutzung des interaktiven Bildungsprogramms!

WEB anmeldung.btv-turnen.de

In wenigen Schritten zur tollen Choreo

Choreografie – was ist das alles?
Jede Form von Bewegungsablauf...

„Choreografen erstellen ist Malen mit Tänzern“
Ein Choreograph ist ein Künstler, er muss sich inspirieren lassen, seine Muse finden, seinem Bauchgefühl folgen, seine Ideen umsetzen und Mut haben, Neues zu probieren!

Fragen, bevor man eine Choreografie beginnt:

- 1. Für WEN ist diese Choreografie? (Alter, Level, Solo, Gruppe)
- 2. Für WAS ist die Choreografie? (Veranstaltung, Wettkampf, Übung, ...) Gibt es spezielle Anforderungen?
- 3. WO wird die Choreografie gezeigt werden - welche räumlichen Gegebenheiten sind vorgegeben (Fläche, Höhe, Boden, ...)
- 4. WARUM - Welches (Trainings-)Ziel verfolge ich damit?
- 5. Welcher Tanzstil soll es sein?

.....
„Handwerkszeug“
.....

- 1. Musikauswahl (je nach Zielsetzung)**
Eignet sich die Musik überhaupt zum Tanzen? (Rhythmus, Geschwindigkeit etc.)
Welcher Rhythmus passt zu der Musik?
Welche Stimmung transportiert die Musik?
Aus welcher Zeit stammt das Lied, welchen Zeitgeist transportiert es?
Was sagt der Text des Liedes? Wer singt das Lied?
Welche Art von Tanz passt zur Musik (ernst, fröhlich, Gute-Laune-Tanz, anspruchsvoll, zum Träumen, zum Entspannen, ...)?
- 2. Musik strukturieren (eventuell Musik schneiden)**
Welche Struktur hat das Musikstück?
Auszählen und Struktur aufschreiben: Intro, Parts, Sequenz der Parts. Wo wiederholt sich etwas, z.B. die Melodie, der Refrain?
- 3. Elemente, Schritte überlegen**
Der Musik mehrmals gut zuhören und auf inspirative Ideen warten, kreative Ideen zu bestimmten, markanten Stellen aufschreiben. Probieren, Schritte zu Kombinationen zusammenzufügen, dabei immer wieder auf Musik hören, ggf. aufstehen und sich spontan zur Musik bewegen: Was will mein Körper zu dieser Musik tun?
- 4. Ablauf/Aufstellungen erstellen**
Wie möchte ich die Schritte präsentieren – Formati-

onen, Raumwege, Bilder. Je mehr optische Wechsel, umso interessanter wird die Choreografie.

- 5. Training**
Überlege dir, mit welchem Vorgehen deine Gruppe die Choreo lernen kann und setze dir Ziele für jedes Training.

Dramaturgie in der Choreografie

- Anfang, Ende, Spannungsbogen, Bewegungspausen/ Stops, Kontraste/Raum- Zeit-Musik, Überraschungen, Gruppenbewegungen
- Spannungsaufbau
- Geschichte/Thema
- Musikeinsatz (Geschwindigkeiten/Breaks/Pausen)
- Kostümwechsel
- besondere Techniken oder Hebungen
- Darstellendes Spiel/Musical

Präsentation einer Choreografie

- „Verkaufe“ deine Choreografie an deine Gruppe
- „Verkaufe“ deine Choreografie an Zuschauer/Jury
- Kostüme passend zum Tanz
- Ausdruck – Lebe deine Choreografie, erkläre deiner Gruppe, warum du das tanzen möchtest, wie sie es präsentieren sollen.

.....
Praxis
.....

Musik und deren Einfluss auf die Wirkung einer Choreografie

Erlernen einer „Grund-Choreo“ und Anwenden auf verschiedene Musikvarianten Bsp.
4 Minutes (Bob Sinclar Space Funk Remix) – Madonna
Smooth Criminal – Michael Jackson
Ink in Motion – Musik aus einem Youtube-Video

Aufstellungen/Formation/Ausnutzung der Fläche

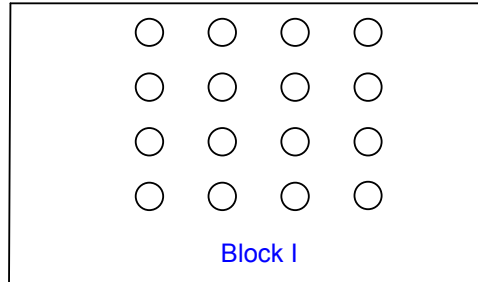
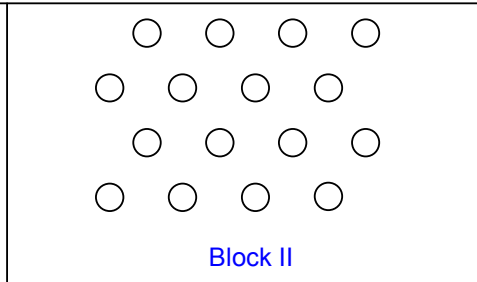
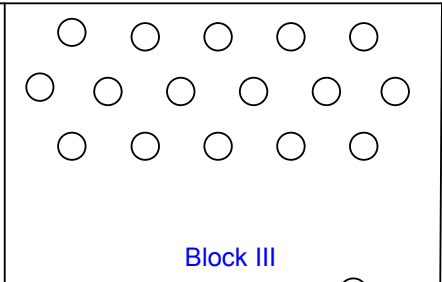
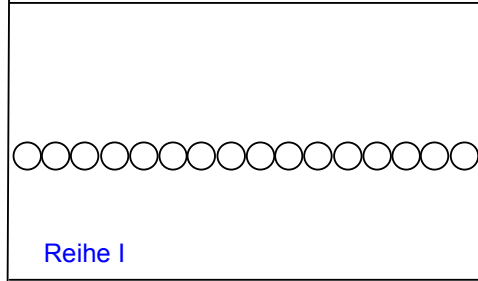
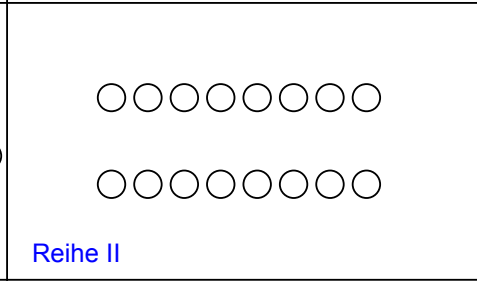
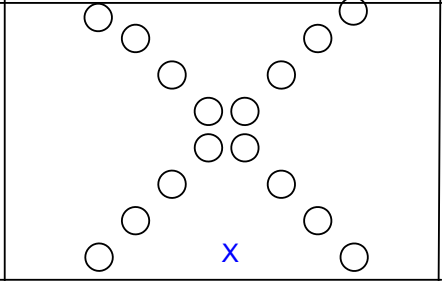
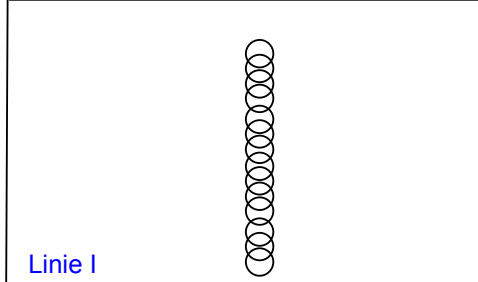
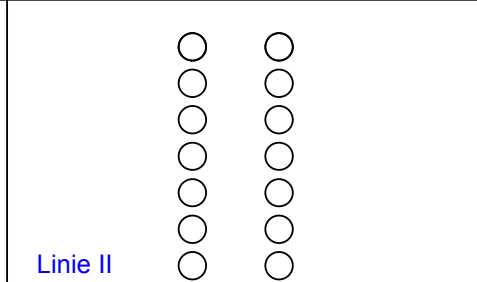
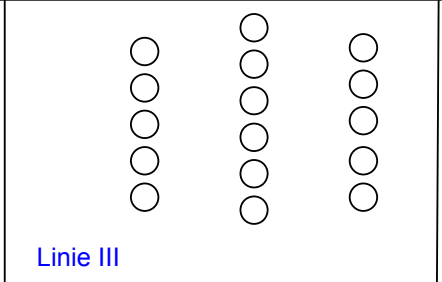
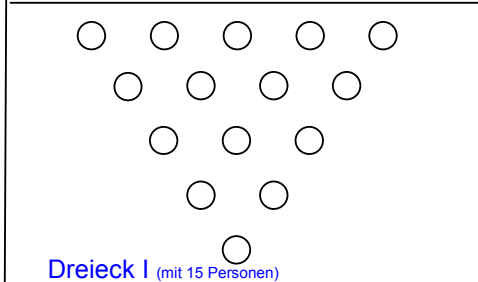
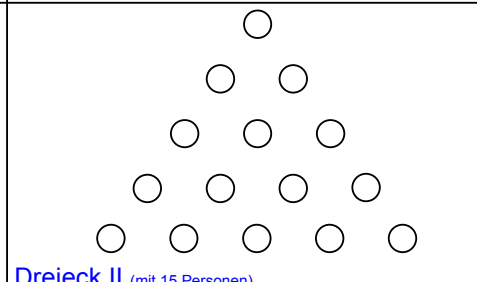
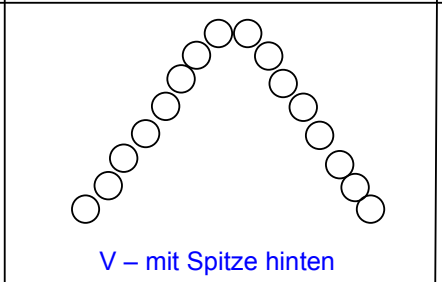
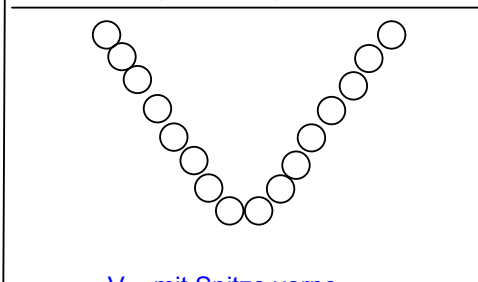
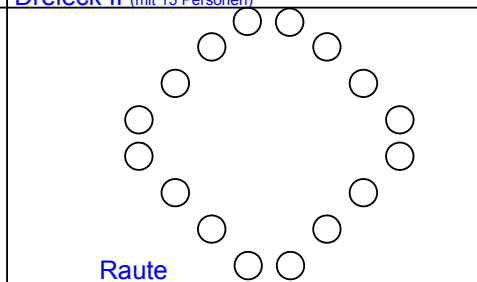
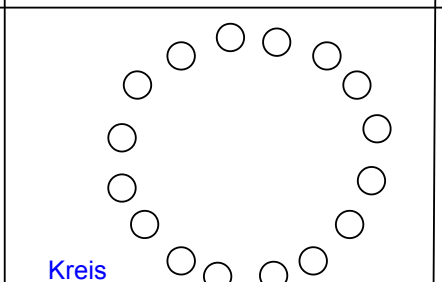
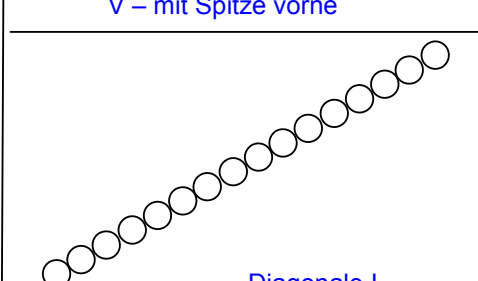
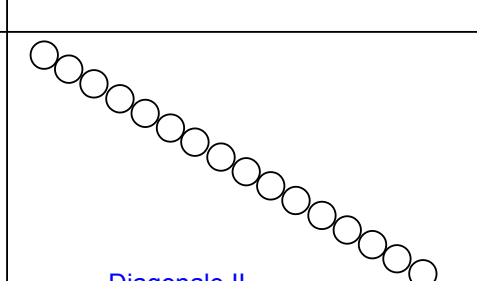
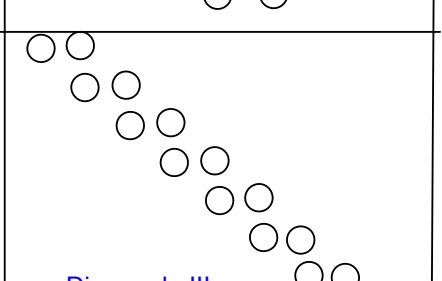
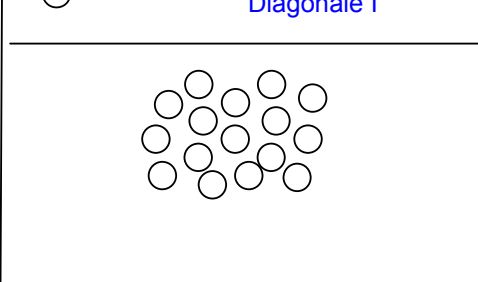
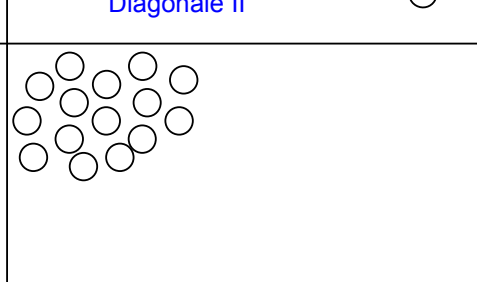
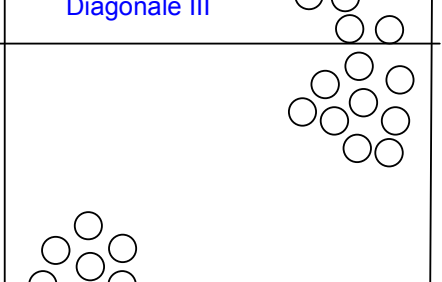
Übergänge/Raumwege/Ebenen
Gruppenarbeiten: No Roots (Single Version) - Alice Merton
Von einfachen Raumwegen zu komplizierten Abläufen

Requisiten – Einsatz als Handgerät

Bsp. Hüte/Tücherbahnen
Gruppenarbeiten: I'm so excited - The Pointer Sisters

Überraschungseffekte

Hebungen/Freeze/Ausbrechen aus einer Choreo/gegen die Musik arbeiten

 Block I	 Block II	 Block III
 Reihe I	 Reihe II	 X
 Linie I	 Linie II	 Linie III
 Dreieck I (mit 15 Personen)	 Dreieck II (mit 15 Personen)	 V – mit Spitze hinten
 V – mit Spitze vorne	 Raute	 Kreis
 Diagonale I	 Diagonale II	 Diagonale III
 Pulk I	 Pulk II + 1 Solo Person	 Pulk III

Die SG Rödental - der erste GYMWELT-Verein



Viel mehr als nur Gerätturnen

Der Begriff GYMWELT vereint nichtwettbewerbsorientierte Angebote aus Gymnastik, Fitness und Gesundheit, Tanz und Vorführung und dem Natursport. Mit dem großen Ziel: Steigerung des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und der Lebensqualität durch regelmäßige Bewegung (Quelle: <https://www.btv-turnen.de/service/gymwelt/die-marke-gymwelt/gymwelt-aktiv-fit-im-verein/zielgruppen.html>). Dadurch wird wieder einmal gezeigt: Turnen ist vielfältig und so viel mehr als „nur“ Gerätturnen.

Erster GYMWELT-Verein

Die SG Rödental ist der erste zertifizierte GYMWELT-Verein. Wie es dazu kam, erzählt Carola Fricke, die Abteilungsleiterin für Fitness und Gesundheitssport. Carola Fricke ist bereits als junge Turnerin zum Verein gekommen und hat sich sehr engagiert. Durch das Kinderturnen war sie gut im Verein integriert und auch beim Bayerischen Turnverband präsent. Carola hat die Abteilung Fitness und Gesundheitssport übernommen und mit aufgebaut. Mit den Informationen, die sie als engagierte Abteilungsleiterin mitbekommt, versuchen sie, den neuesten Trends gerecht zu werden und die Abteilung attraktiv für alle Mitglieder zu gestalten. Durch die Mitarbeit im BTV und Turngau hat Carola die Vorstellung der GYMWELT mitbekommen und an Weiter-

bildungen teilgenommen, wodurch das Interesse der Abteilungsleiterin geweckt wurde. Der Pilotlehrgang zur GYMWELT in Coburg überzeugte sie schließlich. Die SG Rödental erfüllte bereits alle Kriterien und reichte 2017 für das Qualitätssiegel GYMWELT ein. Sie wurde zum ersten zertifizierten GYMWELT-Verein. Damit trägt die kleinste Abteilung des Vereins sehr zur Präsentation nach außen und der Behauptung gegenüber der großen Konkurrenz von anderen Vereinen und Kursanbietern bei.

Bewerbung bereits im Eltern-Kind-Turnen

Carola hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Vielfalt des Turnens in ihrem Verein zu zeigen und möglichst viele vom Sport zu begeistern. Die erste Kontaktstelle ist das Eltern-Kind-Turnen. Bereits hier versucht Carola, die ganze Familie im Verein zu beschäftigen. So können die Kinder sich beim Kinderturnen austoben, die Eltern das breite GYMWELT-Angebot im Verein nutzen und sogar die Großeltern können mit GYMWELT-Kursen für Senioren fit bleiben. Auch der Übergang vom Turnen kann fließend sein. So kommen oft Turnerinnen und Turner über Parkour und TeamGYM zur Akrobatik- und Vorführungsgruppe. Die Abnahme der Sportabzeichen durch viele Prüfer des Vereins bringen ganze Familien auf den Sportplatz und machen auf die GYMWELT-Kurse aufmerksam. Auch die Präsenz bei der Europäischen Woche des Sports bringt dem Verein viel Aufmerksamkeit und dadurch zahlreiche Mitglieder.

Breites Kursangebot

Gesundheitssport ist zwar die kleinste der 16 Abteilungen der SG Rödental, trotzdem sind die Abteilungsleiter und ihr Team sehr stolz darauf, was sie daraus gemacht haben. Die GYMWELT-Kurse sind das ganze Jahr über gut besucht und meist ausgebucht. Auf dem Plan stehen unter anderem Yoga, funktionelle Gymnastik, Turnen für Erwachsene, Seniorengruppen, Walking-Gruppen, aktive Freizeitgestaltung, Tanzen und Boule. Auch eine große Außensportanlage und ein Fitnessraum bieten viele Kursmöglichkeiten. Die Teilnehmer, die von 18 Jahren bis 80+ vertreten sind, können ihre Kurse individuell belegen und für jeden ist etwas dabei.

Weiterbildung im Verein als wichtiges Qualitätskriterium

Eines der wichtigsten Qualitätskriterien der GYMWELT ist die Qualifizierung der Übungsleiter. So legt die Abteilungsleiterin des Gesundheitssports, Carola Fricke, großen Wert auf die Weiterbildung im Verein SG Rödental. Zum Trainerstab von elf Übungsleitern im Bereich des Gesundheitssports gehören sieben B-lizenzierte Präventionstrainer. Der Kurs „Fit und Gesund“ ist mit dem Präventionssiegel ausgezeichnet, womit die Zusammenarbeit mit Krankenkassen geleistet ist. In diesem Zusammenhang dankt Carola Fricke vor allem ihren Trainerinnen und Trainern für ihr großes Engagement im Verein.

GYMWELT bedeutet Vielfalt

Wenn man Carola Fricke fragt, was für sie GYMWELT bedeutet, sagt sie: „Mit dem Turnen verbinden viele nur Gerätturnen. Aber Turnen ist nicht gleich Gerätturnen. Es ist die Beweglichkeit, das viele und vielseitige Bewegen. Man kann sich in allen Erfahrungsräumen, der Natur, der Gymnastik, der Fitness und im Tanz bewegen. Diese Vielfalt ist GYMWELT!“



Gymwelt - Turnen neu denken



Der Bayerische Turnverband BTV ist Bayerns Fachverband für alle Turnsportarten, Gymnastikvarianten sowie den Fitness- und Gesundheitssport – und das bereits seit 1861. Er ist der Experte für vielseitigen Turnsport als Breiten-, Leistungs- und Spitzensport. Durch sein vielfältiges Qualifizierungsprogramm ist er der Partner an der Seite der bayerischen Turn- und Sportvereine. In 3.324 Vereinen betreut er 881.775 Mitglieder (BLSV-Statistik "Halbjahr 2020").

Gesundheitsbewusstsein nimmt zu – eine Chance für Vereine

Laut Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse gab es 2020 in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre eine Steigerung der Zahl der Gesundheitsbewussten: Rund 21 Millionen Personen zählen sich demnach zur Gruppe der Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten. Eine Umfrage durch das Marktforschungsinstitut Ipsos im Auftrag des Gesundheitsunternehmens GSK Consumer Healthcare bestätigt das durch die Covid-19-Krise zum Positiven veränderte Gesundheitsverhalten in Deutschland: Beinahe zwei von drei Befragten gaben an, dass es ihnen wichtig sei, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern, um das Gesundheitssystem nicht zu belasten. Fast jeder Zweite gab an, sich auch mehr um die Gesundheit anderer

Gedanken zu machen als vor der Pandemie. Die Pandemie hat hier nachweislich zu einem Perspektivwechsel geführt. Insbesondere jüngere Menschen verhalten sich heutzutage gesundheitsbewusster als jede Generation vor ihnen. So ist das Bewusstsein für Selbstwirksamkeit, z. B. durch Sport oder gesündere Ernährung in dieser Altersgruppe deutlich gestiegen.

Fakten, die den Angeboten der bayerischen Mitgliedsvereine des BTV "in die Hände spielen"! Denn vor dem Corona-Ausbruch und mit allmählich wieder anlaufenden Möglichkeiten des organisierten Sports hatten und haben solche Zahlen Aufforderungscharakter für die Fitnessstudios, die Kranken- und Gesundheitskassen, den an Prävention interessierten Staat und seine Kommunen. Auf einem (Bewegungs-)Sektor, in dem die Turn- und Sportvereine lange Zeit geglaubt hatten, ein Monopol zu haben - vorbei! Genau dieser Sektor des Breitensports wird es sein, der den Mitgliedsvereinen des Bayerischen Turnverbands gerade nach Corona die Chance geben wird, sich - wieder - zukunftsorientiert aufzustellen und zu entwickeln.

Unsere Prognose heißt: In beinahe allen Bevölkerungsschichten wird die Nachfrage nach modernen und ansprechenden Angeboten und Angebotsformen im Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport weiter steigen. Unsere logische Folgerung: Hier besteht großes Entwicklungspotenzial für eine moderne Vereinsentwicklung und nachhaltige Mitgliederbindung. Dazu haben wir die GYMWELT entwickelt.

Was ist "GYMWELT"?

Die Marke GYMWELT ist ein von den Landesturnverbänden Deutschlands gemeinsam mit dem Bundesverband DTB entwickeltes und geschütztes sympathisches Markenzeichen für alle fitness-, gesundheits- und freizeitorientierten Angebote in den bayerischen Turn- und Sportvereinen: modern und qualitativ hochwertig! Wir schaffen mit der GYMWELT eine starke Säule im Bayerischen Turnverband, die zukünftig viele Benefits für die Vereine bieten soll.

Wofür steht die "Gymwelt"?

- GYMWELT steht in Deutschland für die Welt der Gymnastik und der Vielseitigkeit aller nicht-wettkampforientierten Varianten des Turnsports.
- GYMWELT soll und kann Traditionen mit Trends verbinden.
- GYMWELT bringt Systematik in diesen vielfältigen Kernbereich und macht ihn überschaubar.
- Das GYMWELT-Konzept ist zentraler Ausgangspunkt für eine zukunftsstabile Vereinsentwicklung.
- Das GYMWELT Konzept hilft dabei, die demographischen Herausforderungen zu bewältigen – auch gegen vielfältige Konkurrenz.

GYMWELT als Marketinginstrument für den Verein

Um in der unübersichtlich gewordenen Sportwelt des 21. Jahrhunderts den Gesundheitsbewussten und sportlich Erlebnishungrigen eine Orientierung zu geben, bietet der BTV mit seiner GYMWELT einen geschützten Markennamen und eine sinnfällige Struktur. Zugleich ermöglicht die Auseinandersetzung der Vereins- und Abteilungsleitungen mit den Erwartungshaltungen ihrer (neuen) Zielgruppen außerdem einen neuen Rahmen zu inhaltlicher Ausgestaltung und weiteren Entwicklungen von Trends und zukunftsfesten Sportangeboten.

Ziel der GYMWELT in Deutschland ist es, alle Menschen anzusprechen, die gemeinsam mit Spaß und Freude für die eigene Gesundheit im zeitgemäß aufgestellten Verein aktiv sein möchten. Im Schulterschluss des BTV mit seinen Mitgliedsvereinen sollen diese Zielgruppen für attraktive Bewegungsangebote im Verein begeistert werden. Und dies insbesondere in den schwierigen Zeiten von Corona und danach! Das einheitliche Erkennungszeichen GYMWELT kommuniziert in Bayern die vielfältigen Angebote der teilnehmenden Vereine regional und landesweit in der Öffentlichkeit. So steigt der Wiedererkennungswert! Durch die Aus- und Fortbildung der Übungsleiter in den Mitgliedsvereinen des BTV wird die gleichbleibend gute, jedoch preislich erschwingliche Qualität der GYMWELT-Angebote sichergestellt.

So kann Ihr Verein heute durchstarten

Der erste Schritt für eine erfolgreiche Zukunft mit GYMWELT im BTV-Mitgliedsverein ist die Verwendung des einheitlichen GYMWELT-Logos als Erkennungszeichen für die bewährten Angebote in Fitness + Gesundheit, Gymnastik, Natursport sowie Tanz + Vorführung im Verein. Schon jetzt gibt es für solche Vereine das gemeinsame Label des "GYMWELT-Vereins". Dieses vereint Vereine mit mindestens einem lizenzierten Trainer/Übungsleiter aus dem gesamten Bereich der GYMWELT und weist regelmäßige Angebote in wenigstens zwei der vier GYMWELT-Bereichen aus. Wenn eine offizielle Vereinsmitgliedschaft im BTV besteht, darf der Verein sich "GYMWELT-Verein" nennen und damit sein Qualitätsversprechen präsentieren.

Bayerns GYMWELT – ein Vision

Das Wichtigste: Freuen wir uns auf zufriedene Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer! Gesundheitsbewussten Bürgerinnen und Bürgern des Freistaats fällt als erste Adresse für Fitness- und Gesundheitsangebote zuerst leider noch immer nicht der Verein um die Ecke ein. Eine gemeinsame "Übersetzungs"-Aufgabe des Vereins und seines Verbandes also, wozu vielfältige Maßnahmen der Kommunikation landesweit und regional eingesteuert sind. Leuchtturmveranstaltungen des BTV senden hierfür regelmäßig begeisternde "Signalfeuer" aus und sind zugleich Schnupperangebote für Interessierte.

Für den innovativen Verein ist die Installation einer GYMWELT die gute Gelegenheit, sich wieder einmal mit den Zukunftsperspektiven des Vereins vor Ort und ganz speziell zu beschäftigen. Unterstützung leisten die regionalen Gliederungen des Verbandes.

Die Bildungsgestalter des BTV nutzen die Corona-Zeit, um digital aufzurüsten. Deren Angebote zur Weiterbildung und Beratung sollten zukünftig verstärkt der GYMWELT-Idee zugutekommen können. Gelegenheiten für interessierte Vereine, sich auszutauschen und nach 'Best Practice'-Beispielen zu suchen, können dadurch leichter geboten werden. Und wenn dann auch noch der überörtliche Austausch besser klappt und Vereinsmitglieder sogar von GYMWELT- zu GYMWELT-Verein in Bayern und ganz Deutschland "hoppen" könnten, hätten die BTV-Vereine das größte bayerische Fitnessstudio auf den Weg gebracht. Ein Wunschtraum? Wieso nicht, beim Home Office hat es doch auch plötzlich überall geklappt!

Andy G. Krainhöfner



1.

@ervy_sports_fashion /ERVYSportsFashion

OUR
HEART BEATS
GYM!



BESUCHE UNSERE
NEUE **WEBSEITE**

www.ervy.de



Die **ERVY Sports Fashion GmbH** ist ein mittelständisches Unternehmen mit einer langen Tradition in der Herstellung und dem Vertrieb von personalisierter Sportbekleidung. Als weltweit anerkannter Spezialist für kundenindividuelle Einzel- und Teamausstattungen für die Sportarten Turnen, Voltigieren, Eiskunstlauf, rhythmische Sportgymnastik, Eisschnelllauf, Trampolinspringen u.v.m. ist die Marke ERVY® in mehr als 21 Ländern weltweit vertreten. Seit der Firmengründung 1948 setzt die ERVY Sports Fashion GmbH ausschließlich auf den Produktionsstandort Deutschland.

Ein Blick hinter die Kulissen

Wenn Turnerinnen sich heute einen neuen Turnanzug aussuchen, finden sie im Internet eine riesige Auswahl an Modellen, Stoffen und Farben. Neben klassischen Turnanzügen aus Samt oder glänzenden Lackstoffen stoßen sie bei ihrer Suche immer häufiger auf Turnanzüge mit glitzernden Dessins und kunstvollen grafischen Drucken. Oft erinnern diese Turnanzüge an Bademoden, denn anstelle aufgenähter Stoffapplikationen und eingesetzter Materialkontraste werden die Dessins nicht auf Anzüge genäht, sondern auf Stoff gedruckt.

Doch wie entsteht so ein bedruckter Turnanzug und welche Arbeitsschritte sind hierzu erforderlich? **Wir haben einen Blick hinter die Kulissen bei der ERVY Sports Fashion GmbH geworfen:**

1. Am Anfang steht immer die Idee, welche in Form einer Bleistiftzeichnung auf Papier gebracht wird. Das ist die Lieblingsaufgabe unserer Textildesigner/-innen bei ERVY. „Wenn ich mich nach Lust und Laune zeichnerisch austoben kann und mit kreativen Formen und Farbkombinationen herumexperimentiere, dann hat das etwas Meditatives“, erzählt Anna Sing, Produktgestalterin bei der ERVY Sports Fashion GmbH.

2. In einem zweiten Arbeitsschritt wird die Handskizze eingescannt und mit einem Vektorgrafik- und Bildbearbeitungsprogramm nachgezeichnet. Dabei probiert man gleich noch weitere Farbkombinationen aus, um künftige Kundenwünsche berücksichtigen zu können.

3. Ist das grafische Ergebnis am PC fertig gestellt, druckt man das neue Design im 1:1 Format mit einem sogenannten Sublimationsdrucker auf Thermotransferpapier.

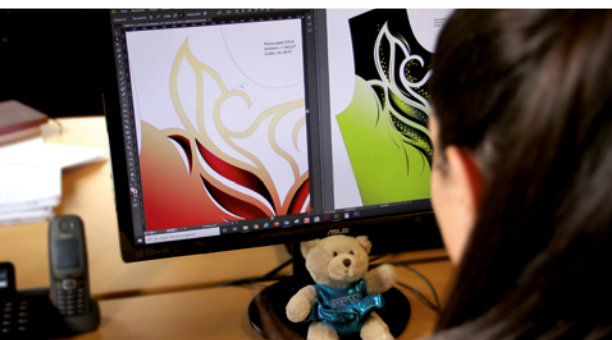
4. Dann wird das bedruckte Papier auf ein weißes Textil gelegt und langsam bei hohen Temperaturen durch einen Kaland, eine heiße Druckwalze, gewalzt. Bei diesem Vorgang, den man auch als „Thermotransfersublimation“ bezeichnet, überträgt man die Tinte vom Papier auf das Material. Denn durch die Hitze des Kalenders werden die Farbmoleküle der Tinten auf dem Papier in Dampf umgewandelt, welcher wiederum durch die obere Schicht des Textils aufgenommen wird.

Ist die Druckschablone als Vorder- und Rückenteil auf das Textil aufgedruckt, muss sie nun ausgeschnitten und ganz klassisch weiterverarbeitet werden.

5. Um auch hier nicht auf den Glitzer zu verzichten, erstellt der/die Produktgestalter/in eine zum Dessin passende Strassapplikation, welche ebenso mittels Hitzetransfer auf den zugeschnittenen Turnanzug übertragen wird.

6. Zum Schluss werden die Seiten- und Schulternähte geschlossen, das Einnähetikett und das ERVY-Logo angebracht sowie Bein-, Arm- und Halsausschnitte mit Gummi eingefasst und fertig ist der neue Turnanzug!

ERVY SPORTS FASHION



2. Digitale Nachzeichnung der Handskizze



3. Druckvorgang am Sublimationsdrucker



4. Transfervorgang mit dem Kaland



5. Veredelung mit Strasssteinen



6. Zusammennähen des Turnanzuges

4XF Games Home Cup erfolgreich beendet



Nachdem schon der Turn10® Home Cup ein voller Erfolg war, ging im September die nächste sportliche Challenge für zuhause an den Start: der 4XF Games Home Cup!

Vom 08.-28.09. konnten sich die Teilnehmer*innen in den Klassen Bodyweight Frauen/Männer und Standard Frauen/Männer in schweißtreibenden Workouts messen.

Jeweils eine Woche hatten die Athlet*innen Zeit, von zu Hause oder im Verein ein zusammengestelltes Workout zu absolvieren und dann als Video einzuschicken. Insgesamt haben sich 146 Fitness-Cracks der Herausforderung gestellt, davon 64 Frauen und 82 Männer.

Die Sieger des 4XF GAMES Home Cups durften sich über ein großes Überraschungspaket unseres Partners und Präsentators Energybody Systems sowie einen 100€-Einkaufsgutschein von Apollo Mühldorf freuen.

An dieser Stelle vielen Dank an unseren Partner und Sponsor!

Außerdem geht ein großer Dank an die Beteiligten für eure rege Teilnahme am Wettkampf - wir hoffen, ihr hattet Spaß, habt ordentlich geschwitzt und seid auch beim nächsten Mal wieder dabei.



Nähere Infos zum Wettkampf und die Siegerlisten der einzelnen Wettkampfklassen findet ihr auf

WEB 4xf.btv-turnen.de/home/home-cup-2020-ranking/

Ehrenamtsförderung im BTV



Was haben der Vorstand eines Vereins, Volunteers bei Großveranstaltungen, Kampfrichter und Übungsleiter gemeinsam? Sie alle sind Freiwillige, die sich mit Leidenschaft engagieren und ohne die es im Sport nicht geht! Freiwilliges Engagement, nicht nur im Sport, ist wichtig für das soziale Miteinander. Umso wichtiger ist es, viele Ehrenamtler zu finden und zu halten. Ehrenamtliches Engagement ist von 2009 bis 2014 um rund 10 % gestiegen, wovon der ehrenamtliche Einsatz im Sport 2014 mit rund 16 % aller Personen über 14 Jahre den größten Anteil ausmachte (Freiwilligensurvey 2014). Jedoch stellt das Besetzen von Ämtern, insbesondere von Leitungspositionen, weiterhin eine große Herausforderung für Vereine wie auch Sportverbände dar.

Lebenszyklus des freiwilligen Engagements

Der Deutsche Olympische Sportbund DOSB hat es sich daher mit dem Projekt „Attraktives Ehrenamt im Sport“ zur Aufgabe gemacht, die Vorstandsarbeit ehrenamtlich geführter Sportvereine weiterzuentwickeln. Ziel des Projekts und seiner elf Tandemprojekte war es, Vereinen konkrete Lösungsansätze an die Hand zu geben, um entlang des natürlichen „Lebenszyklus des freiwilligen Engagements“ (1. Interesse, 2. Einstieg, 3. Entwicklung und 4. Beendigung) Vorstandsämter dauerhaft zu besetzen.

Schritte zur Besetzung eines Amtes

Dabei setzt der DOSB zunächst auf die Erstellung ehrenamtsfreundlicher Organisationsstrukturen, gefolgt

von einer Bedarfsanalyse. Denn erst wenn klar ist, für welches Amt Nachwuchsbedarf besteht, kann man sich ausmachen, **Interesse** zu entfachen. Eine klare Aufgabenbeschreibung und gute Einarbeitung sind dann enorm wichtig, um dem Freiwilligen den Einstieg ins Amt zu erleichtern. Sobald der Ehrenamtliche im Amt eingearbeitet ist, gilt es, ihn auch zu halten. Gebotene **Entwicklungsmöglichkeiten** im Ehrenamt helfen dabei und befriedigen den Wunsch nach persönlicher Entfaltung. **Aus- und Weiterbildung** der Engagierten stellt folglich einen großen Baustein im Lebenszyklus des Engagements dar: sowohl initial zum Aufbau des nötigen Know-hows als auch begleitend zur fortwährenden Weiterentwicklung im Amt. Zielgerichtete **Anerkennung** und Belohnung, Feedback sowie die ständige Anpassung der Anforderungen und Aufgaben während der gesamten Amtszeit helfen dabei, den Engagierten an den Verein und das Amt zu binden. Auch nach der **Verabschiedung** sollte Kontakt gehalten und auf den Rat des jahrelangen Freiwilligen zurückgegriffen werden. Mit dessen Ausscheiden beginnt nämlich gleichzeitig ein neuer Zyklus, in dem ein neues Vorstandsmitglied akquiriert wird. Dieses Rahmenmodell könnte so in jedes Engagement-Management eines Vereins oder Sportverbandes übernommen werden. Im Blick auf den zu gewinnenden Einzelnen und das Wirken dieser Prozesse nennt der DOSB dessen grundsätzliche individuelle Motivation, sich engagieren zu wollen, verstärkt durch dessen früheren Bezug zur Sportorganisation und dessen passende aktuelle Lebenssituation.

Ehrenamtsförderung im Bayerischen Turnverband

Auch der Bayerische Turnverband setzt sich dafür ein, mehr Ehrenamtliche für sich zu begeistern. Neben seinen Ehrenamtsbeauftragten auf regionaler wie Landesebene

setzt sich ein Projekt mit dem Ehrenamt im Sportverband besonders auseinander. Mit dem Projekt der Hochschulkooperationen entsteht momentan ein Vorläufer für eine Ehrenamtsförderung, die anwendbar auf Bezirke, Gauen und in Zukunft auch Vereine sein soll. In Zusammenarbeit mit Hochschulen in Bayern werden Projekte für Studierende angeboten, bei denen Studenten, betreut von Haupt- und Ehrenamtlichen des Verbands, die Gelegenheit erhalten, ihr Studium um relevante Praxiserfahrung zu bereichern. Zudem können sie Erfahrungen in der ehrenamtlichen Arbeit sammeln und insbesondere die Vereinbarkeit von ehrenamtlichem Engagement mit familiären und beruflichen Aufgaben erproben. Im Anschluss an die Projektarbeit haben die Studenten dann die Möglichkeit, weitere und gegebenenfalls größere Projekte oder längerfristige ehrenamtliche Aufgaben zu übernehmen. In dem Projekt Hochschulkooperationen arbeitet das Team des BTV an einem Ehrenamtsförderungskonzept, das Studierende nicht nur vom Ehrenamt begeistert, sondern sie auch überzeugt, weiterhin engagiert im BTV zu bleiben. Im Rahmen der Hochschulkooperationen hat auch Vanessa Zimmermann, Studentin aus Augsburg, ein Projekt beim BTV übernommen und ihre Erfahrungen mit uns geteilt:

BTV: „Was ist dein Projekt im Rahmen der Hochschulkooperation mit der Universität Augsburg?“

Vanessa: „Durch die Ausschreibung des Projekts Ehrenamtsrekrutierung von Annika Fröhlich an der Uni wurde ich auf den BTV und die Hochschulkooperation aufmerk-

sam. Mein Projektziel ist die Erarbeitung einer Datenbank mit Informationen über alle vorhandenen Ämter im Bayerischen Turnverband, um die zukünftige Besetzung von Engagierten in Ämter zu erleichtern.“

BTV: „Gefällt dir das Engagement im Zusammenhang mit deinem Projekt beim BTV und kannst du dir vorstellen, dich über dein Projekt hinaus ehrenamtlich beim BTV zu engagieren?“

Vanessa: „Zusammen mit Andy Krainhöfner, der mich immer sehr unterstützt, macht die Arbeit im BTV sehr viel Spaß! Ich kann mir gut vorstellen, auch nach meinem Uniprojekt weiterhin Projekte für den Bayerischen Turnverband umzusetzen und mich somit zu engagieren!“

Natürlich ist es noch ein weiter Weg, bis alle Ämter besetzt sind. Die Engagementförderung mit dem Projekt Hochschulkooperationen ist hierfür jedoch ein wichtiger Schritt. Für die Zukunft plant das Team neben den Hochschulkooperationen auch Maßnahmen für weitere Ziel- und Altersgruppen zu entwickeln, um flächendeckend und zielgruppenspezifisch neue Talente für das Ehrenamt zu begeistern.

Dascha Schloss

Gesucht:

Bayerns zukunftsorientierteste Vereine und kluge Köpfe!

Euer Verein schwört auf ein neuartiges, selbst entwickeltes Trainingskonzept, das eure Mitglieder zu Höchstleistungen treibt? Oder ihr habt eine besondere, neue Halle, die alle anderen in den Schatten stellt? Vielleicht gibt es eine oder mehrere Personen in euren Reihen, deren immer neue Ideen euren Verein von allen anderen abheben? Oder ihr habt eure Mitglieder während Corona mit einer eigenen App oder einer anderen einzigartigen Methode dazu animiert, fit zu bleiben und sich im Verein zu engagieren?

Was auch immer euren Verein oder auch eine einzelne Gruppe fit für die Zukunft macht – wir wollen es wissen! Die nächste Ausgabe des BayernTurners trägt das Titel-Thema „Innovation und Zukunft“ und eure Vereine, Trainer*innen und/oder Athlet*innen sollen dabei im Mittelpunkt stehen. Wenn ihr ganz Turn-Bayern euch und euer (Zukunfts-)Projekt vorstellen wollt, dann meldet euch bei uns und wir klären gemeinsam alles Weitere – wir freuen uns auf eure Beiträge!

Mail an carina.foerg@btv-turnen.de oder telefonisch unter **089 / 15702-323**.

Bewegungskünste im BTV



Bei den zahlreichen Showgruppen des BTV findet sich immer mehr der Einfluss der Bewegungskünste wieder – Akrobatik, ob in Gruppen oder Partnerakrobatik, Jonglage, Einrad, Rope Skipping, Vertikaltuchartistik, Artistik mit verschiedenen Hilfsmitteln. Unsere Showgruppen probieren sich gern aus, sind sehr kreativ in der Wahl von Requisiten und wachsen gern auch über sich hinaus.

Doch wie kommt ein Sportverein eigentlich zu diesem Bewegungsangebot? Wie setzt man es um – und was kann daraus entstehen und wachsen?

BTV Verein im Spotlight: SC Huglfing

Interview mit Marlis Peischer vom SC Huglfing, Trainerin und Gründerin von Vis-à-Vis

Wie seid ihr zu den Bewegungskünsten/zu Akrobatik gekommen?

Wie so oft entsteht eine Gruppe im Verein, weil es jemanden gibt, dessen Steckbrief das ist. Speziell zur Akrobatik sind Norbert und ich auf der Suche nach einer Alternative zum Wettkampfturnen und über Übungsleiterfortbildungen gekommen. Na ja - und so wurde aus zwei Akrobaten ein Akrobaten- und Ehepaar, das seine Freizeit in der Turnhalle verbringt.

Wie viele Gruppen/Trainer für Akrobatik, Einrad, Rope Skipping usw. gibt es in Huglfing?

Als wir mit den Akrobaten beim SC Huglfing angefangen haben, gab es neben dem breiten Turnangebot bereits Einrad fahren und Rope-Skipping. Die Akrobatikgruppe ist aus dem Bereich der Bewegungskünste tatsächlich die jüngste Gruppe im Verein. In Huglfing haben sich die drei Gruppen unabhängig voneinander entwickelt. Wir trainieren immer noch völlig unabhängig voneinander, sind aber bei unseren jährlich wiederkehrenden Veranstaltungen in der Abteilung natürlich alle dabei.

Unser Angebot im Bereich Bewegungskünste erstreckt sich auf eine Anfänger- und eine Fortgeschrittenen-Gruppe im Einradfahren, dasselbe im Rope Skipping und eine Akrobatikgruppe. Die Einradfahrer führen einmal im Jahr eine kleine Show zum Nikolausturnen vor, beteiligen sich am Ferienprogramm usw., die Rope-Skipper sind immer öfter auch auf Wettkämpfen vertreten.

Die Akrobaten machen immer wieder mal einen Auftritt und waren auch schon beim Rendezvous der Besten mit dabei und durften als Lokalgruppe bereits in der Olympiahalle in München auftreten. Außerdem trifft man uns aber auch einmal im Jahr am Mittelalterfest. Bei allen steht der Spaß am Training im Vordergrund, der Spaß gemeinsam Dinge zu entwickeln und auszuprobieren.

Erzähl uns doch mal was von eurer Akrobatikgruppe Vis-à-Vis!

Vis-à-Vis gibt es seit 2014, den Namen haben wir uns aber erst 2017 gegeben, als wir am Rendezvous der Besten teilgenommen haben und uns gleich für das Bundesfinale qualifiziert haben. Wir sind ein ziemlich bunt zusammengewürfelter Haufen – Jungs und Mädels aus den verschiedensten Altersklassen. Vielleicht geht es auch deswegen so familiär zu. Zu unserem Stil gehört sicherlich, dass wir in unseren Shows fast immer eine Geschichte erzählen. Und diesen Geschichten ist eine gewisse Leichtigkeit eigen, manchmal auch ein wenig Slapstick.

Wie kommst du auf eure Themen der Shows und wie entstehen diese?

Das ist ganz unterschiedlich. Manchmal ist da eine Musik, die einen inspiriert, ganz oft sind es aber Themen. Und dann reden wir drüber, einer beginnt damit, eine Geschichte zu erzählen, der Rest steigt ein. Manchmal geht das ganz schnell, manchmal dauert es. Und die Details brauchen sowieso ihre Zeit, das geht nicht von heute auf morgen, sie sind aber ganz entscheidend für die Wirkung. Generell haben wir sehr unterschiedliche Herangehensweisen an eine Nummer, das führt natürlich zu Diskussionen. Aber vermutlich wächst sie daran auch.

Kostüme sind die Träger vieler Shows und Geschichten – wer designet diese bei euch?

Na, wenn wir für Kostüme einen Beauftragten hätten! Sagen wir mal so, Luft nach oben hat man immer, in diesem Bereich haben wir vermutlich mehr Luft als woanders. Einen kleinen Vorteil haben wir durch unsere Art der Geschichten – die brauchen meistens weniger Glamour, dafür eher Accessoires wie Sonnenbrillen o. Ä. Dafür läuft es beim Bühnenbild meistens gut. Da basteln wir dann miteinander. Das war z. B. bei der Standuhr so, die wir für unseren Uhrmacher gebaut haben. Norbert hat den Plan gezeichnet, dann wurde gemeinsam gebastelt.

Wie sollte man als Trainer seine Gruppe vorbereiten auf Wettbewerbe, Auftritt und Co.?

Die Show sollte Spaß machen und wer sich sicher fühlt, der kann sich darauf einlassen und auf der Bühne Präsenz zeigen. Ohne Präsenz wirken die tollsten Teile nicht. Sicher sein bedeutet, dass man Teile zeigt, die nicht erst am Auftritt, sondern im Vorfeld funktionieren und bei denen jeder weiß, wie er sicher landet – auch dann, wenn was schiefgeht. Sicher sein heißt aber auch, dass man sich mit der Nummer einigermaßen wohlfühlt, damit man seine Rolle in der Geschichte auch authentisch spielen kann. Jemand, der immer ernst und zurückhaltend ist, tut sich vielleicht schwer, den Komödianten ganz vorne abzugeben. Für so jemanden muss ich dann eine andere Rolle finden, in die sie oder er hineinwachsen kann. Sportlich gesehen legen wir grundsätzlich Wert darauf, dass die Fitness und die Technik stimmen. Da stecken wir das ganze Jahr über die meiste Arbeit rein.

Wettbewerbe/Wettkämpfe – warum macht ihr/du mit deinen Gruppen bei denen mit?

Ein Wettkampf ist ein Ziel und gerade im Bereich Rendezvous der Besten auch nicht unbedingt davon abhängig, dass ich den dreifachen Wurfalto kann. Ein solches Ziel schweißt die Gruppe zusammen und tut gerade einer Gruppe wie uns – die nicht vorrangig nur Shows machen – ab und zu ganz gut, um sich wieder einzunorden.

Ansporn – warum macht Euch so viel Arbeit Spaß?

Eine Show ist einfach das Zuckerl, das man ab und zu braucht. Und der Weg dahin, mit ganz verschiedenen Menschen an Teilen dafür zu arbeiten, ist einfach bereichernd. Wir haben eine kleine zweite Familie – die Akro-baten. Und was speziell die Shows angeht – wir haben selbst einiges erleben dürfen in dem Bereich und es war einfach großartig. Das anderen weiterzugeben, lässt das noch einmal in einem ganz anderen Licht erstrahlen.

Was sind deine/eure nächsten Ziele?

Unsere Gruppe hat sich neuformiert, auch die Trainings leiten nun meistens zwei junge Übungsleiter an, die direkt aus der Gruppe kommen. Wir sind dabei, zusammenzuwachsen und wenn das Turnfest in Leipzig stattfindet, dann ist das natürlich ein Termin, an dem wir dabei sein wollen.

Was rätst du jemandem, der in dem Bereich gern starten möchte?

Man sollte sich die Show zutrauen und sich davon verabschieden, dass eine Idee zu blöd ist. Davor braucht man keine Scheu haben. Wir schauen uns auch viele Nummern an. Dabei lernt man unwahrscheinlich viel. Was machen die, was machen jene, warum gefällt mir eine Nummer, warum gefällt mir eine nicht. Wir überlegen uns am Anfang immer auch, was zu unseren Leuten passt. Ich will ja, dass sie das alles motiviert angehen. Wenn dann da was wächst, woran man vorher nicht gedacht hat – umso besser. Und es braucht einen Verein, der die Bewegungskünste unterstützt – das Glück hatten Norbert und ich in unseren alten Vereinen (TV-Prittriching und SV Gendorf-Burgkirchen) und jetzt auch beim SC Huglfing.

Text: Birke Kotre
Fotos: Walter Foag



Ihr möchtet euch auch an Show und Bewegungskünste heranwagen?

Beim BTV gibt es die passenden Lehrgänge dafür – z. B. einen Akrobatik Fortgeschrittenen-Lehrgang direkt in Huglfing bei Marlis am 13. November 2021.

Aber auch der Trainer B Bewegungskünste und der Trainer B Choreografie & Vorführung (Ende August 2021) wird euch Input liefern in den Bereichen durchzustarten. Schaut einfach im neuen BTV-Bildungsprogramm 2021 rein!

Und auch einige Tageslehrgänge sind im Angebot geplant – ansonsten loslegen, Menschen suchen, die Spaß haben was zusammen aufzubauen – im übertragenen Sinn und auch im wörtlichen ;-).



Alle Infos zur Gruppe findet ihr hier:

WEB sc-huglfing.de/aktuelles-turnen-gymnastik

Instagram [visavis_akrobatik](https://www.instagram.com/visavis_akrobatik)

Sport für Ältere



Jeder weiß, dass die Senioren immer mehr werden.

Jeder weiß, dass die Menschen immer älter werden.

Jeder weiß auch, dass die Älteren viel fitter sind als früher.



Jeder weiß es - Wir reagieren darauf.

Aber: weiß auch jeder, wie stark körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch Bewegung positiv beeinflusst werden?

Wir in den Vereinen wissen das.

Und wie reagieren wir darauf?

Ich weiß nicht, wie es in eurem Verein läuft, mit der „S-Klasse“, mit den „Oldies“, den „Älteren“, den „Senioren“, den „Silberfüchsen“ oder wie ihr sie nennt. Gemeint sind jedenfalls Menschen, die über 60 Jahre alt sind.

Laufen sie einfach so mit in den Gruppen, auch mit jüngeren, weil sie eben schon lange dabei sind, man sich gut kennt und in der Gruppe bleiben möchte? Der soziale Aspekt spielt ja auch eine wesentliche Rolle und wenn man keinen übertriebenen Ehrgeiz an den Tag legt und sich als Oldie mal eine Pause mehr genehmigt als der 45-Jährige, ist das auch in Ordnung.

Oder ist euer Verein größer, hat differenzierte Gruppen, vielleicht auch qualifizierte Übungsleiter für Prävention oder gar den B-Schein für Senioren? Dann seid ihr gut dran, denn Tatsache ist: Für das Sporttreiben mit älteren

Herrschaften muss sich der Übungsleiter schon deutlich mehr Gedanken machen:

- Welches Ziel verfolge ich?
- Habe ich „alte Hasen“ oder Neulinge vor mir?
- Welche Blessuren hat wer?
- Wie sensibel ist wer?
- Kann ich individuelle Hilfen geben? Usw.

Es spielt ja auch das Umfeld eine große Rolle. In der Großstadt ist die Situation eine ganz andere als auf dem Land. Dementsprechend ist auch die Problemlösung unterschiedlich.

Alle diese Überlegungen hier anzustellen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Dies geschieht viel besser bei der speziellen Ausbildung zum Übungsleiter „Sport für Ältere“, den der Bayerische Turnverband anbietet.

Viele Vereine in Bayern besitzen schon das Siegel „Seniorenfreundlicher Verein“ und erfüllen somit wesentliche Eckpunkte für eine erfolgreiche Arbeit mit Senioren. Aber – es sind noch viel zu wenige!

Ich bin der Meinung, es passiert viel zu wenig in den Vereinen oder es passiert was, aber man erfährt nichts davon. **Das muss sich ändern, und zwar schnell!**

Ich nenne mal einige Beispiele, von denen ich weiß, dass sie schon erfolgreich umgesetzt wurden:

Übungsleiter gewinnen

Übungsleiter für den Seniorensport brauchen wir mehr als bisher. Am besten können sich natürlich ältere Menschen in die Situation hineinversetzen, in die man Zug um Zug mit dem Älterwerden gerät. Denn die damit verbundenen Veränderungen kommen manchmal schleichend, manchmal abrupt – aber sie kommen!

Die älteren, erprobten Übungsleiter werden aber nicht ausreichen. Wir müssen unbedingt auch jüngere Kräfte ansprechen, vielleicht aus der Pflege-Branche, vielleicht eine Turnerin, die ältere Eltern betreut, vielleicht eine Physiotherapeutin....

Aber mit dem „Gewinnen“ ist es noch nicht getan, die richtige **Qualifikation** muss folgen. – Hier kommt wieder der „B-Schein“ ins Spiel. „60 Stunden sind zu viel“ – stöhnte kürzlich eine Aspirantin. Ja, es ist viel – aber ich sage euch, es ist notwendig. Denn oft wird die Zeit zu knapp für die vielen Dinge, die dort angesprochen und praktisch erprobt werden müssen.

Dann gibt es ja auch noch den „**BTV-Kursleiter S-Klasse**“ speziell für Ältere. Diese Ausbildung dauert nur 30 Stunden, ohne Prüfung, und ist gedacht für Helfer, die zusätzliche Informationen für den Sport mit Älteren erhalten möchten. Auf diese Helfer möchte kein Verein verzichten!

Seniorenberater/-vertreter in die Vorstandschaft!

Ebenso wie es einen Jugendvertreter in jeder Vereinsvorstandschaft gibt, sollte es auch eine Selbstverständlichkeit sein, einen Seniorenvertreter zu benennen, der sich für die Belange der Älteren einsetzt.

„Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß!“

Es ist schier unglaublich, wie wenig unsere Zeitgenossen mitbekommen, was bei uns läuft. Wir denken, das ist doch längst stadtbekannt, welche Angebote wir machen, wer Ansprechpartner ist usw. Weit gefehlt! Scheut euch nicht, auch in der Öffentlichkeit präsent zu sein. Es ist wichtig, z. B.:

- im Seniorenbeirat der Stadt mitzuarbeiten,
- beim Sommerfest des katholischen Seniorenkreises als Referent für kleine Tänze oder Stretching aufzutreten,
- im Seniorenpflegeheim Gymnastik mit den Bewohnern zu machen,
- einen „Tag der offenen Turnhalle für den „Alltags-Fitness-Test“ anzubieten oder
- Sitzgymnastik beim Seniorennachmittag im „Gehörlosen-Heim“ durchzuführen.

Und das alles mit Öffentlichkeitsarbeit – Presse – Plakat – Handzettel – Homepage – soziale Medien - Newsletter usw.

Das „Kerngeschäft“ – Senioren-gerechtes Angebot im Verein:

Differenziertes Angebot – suchen Sie aus, was für Sie passt!

- Rückengymnastik
- Osteoporose-Gymnastik
- QiGong – Yoga
- Funktionsgymnastik – altersgerecht
- Stretching - Entspannung
- „Älter werden, fit bleiben“ – mit Beweglichkeit und Kraft
- Wassergymnastik
- Tischtennis für Oldies (Männer brauchen immer einen Ball!)
- Walking – Nordic Walking
- Wandern
- Tanzen – vom Volkstanz, Line Dance, Gesellschaftstanz

Sicher können Sie diese Liste selbst erweitern – evtl. auch mit Reha-Sport.

Senioren scheuen sich manchmal vor einem Vereinsbeitritt. Bieten Sie also neben der Mitgliedschaft **auch** ein **Kursprogramm** an. Auch gut für die Vereinskasse! Vergessen Sie dabei bitte die **Hochaltrigen** nicht! Die

Sitzgymnastik lockt immer neue Teilnehmer*innen an, „alte Hasen“, die sich wundern, was man auf und mit dem Stuhl alles anstellen kann und wie anstrengend das sein kann – ebenso wie Neulinge, die bedauern, dass sie unsere Gruppe jetzt erst entdecken. Sie sagen „Ich fühle mich jetzt viel beweglicher“ und gehen fröhlicher wieder nach Hause.
Ich hatte noch keine Gruppe, von der ich mehr Resonanz bekommen hätte! Sie kommen regelmäßig, bei Hitze ebenso wie bei Kälte und Schnee.

.....
Nicht zu vergessen: gemeinsame Aktivitäten
.....

Dass Geselligkeit zum Seniorensport dazugehört, ist selbstverständlich. Gerade das Miteinander ist wichtig und wird sehr geschätzt. Ob Ausflug, Kaffeeklatsch, Mini-golf, Faschingsparty mit Kabarett, Sketch und Tanz oder Theaterfahrt – das bleibt der Gruppe und ihrem Anführer überlassen.

Das ist aber viel Arbeit! Lohnt sich dieser Aufwand?
– Ja, auf jeden Fall!

Machen Sie Seniorensport in Ihrem Verein zur Chefsache!

Noch ein Wort zur Corona-Pandemie: Meine Gruppe war sehr dankbar, dass wir wieder gestartet sind. Natürlich unter Berücksichtigung der Auflagen: Maske – Abstand – Desinfizieren. Es ist machbar – nutzen Sie dazu das Hygiene-Konzept, das der BTV zur Verfügung stellt.

Fanny Seitz



Anzeige

www.btv-turnen.de

Fitness + Gesundheit

Natursport

Gymnastik

Tanz + Vorführung

Was macht eigentlich... Heide Klabers?



Der Name Klabers dürfte den Älteren im BTV noch vertraut sein - den Jüngeren stellen wir ihn hiermit vor:

Heide und Willy Klabers waren in den 70er Jahren herausragende Persönlichkeiten im BTV.

Heide war Turnerin im TSV Unterföhring, später dort Übungsleiterin

und Abteilungsleiterin. Willy kam berufsbedingt nach München, suchte als Turner eine Möglichkeit zu trainieren und fand sie in Unterföhring, fand dort auch seine Heide. Beide heirateten 1968 und bekamen zwei Kinder.

Willy wurde Vorsitzender des TSV Unterföhring und engagierte sich ebenso wie seine Frau im Turngau München unter dem damaligen Gauvorsitzenden Rudi Hahn als Jugendwarte. Der Aufstieg ging weiter: Willy wurde 1970 Geschäftsführer des BTV und blieb es acht Jahre lang.

Heide entdeckte neben dem eigenen Turnen an den Geräten und neben dem Training mit ihren Schützlingen das KINDERTURNEN in seiner Vielfalt und spielerischen Art. Ein Gebiet, das es in eigener Struktur im Verband bis dahin nicht gab. Es wurde fehlinterpretiert und bezog sich in der Vereinsarbeit nur auf die allgemeinen Kinderturnstunden. Da musste doch etwas geändert werden! Heide fand bei der Durchsetzung ihrer Idee einen Mitstreiter in Andy Krainhöfner, der damals während seiner Studienzeit auch im Turngau München mitarbeitete sowie einige kompetente Personen, z.B. Uschi Findeiß, Jutta Pager und Wolfgang Kral, die einen Landesfachausschuss gründeten und fortan sehr engagiert tätig wurden. Zielsetzung war, für das neue Fachgebiet eine eigene ÜL-Ausbildung zu konzipieren, was schließlich auch gelang. Das Team des Landesfachausschusses mit Unterstützung einiger weniger neuen Gaufachwarte – es war die Zeit der großen Strukturreform im BTV - hielt landesweit unermüdlich Lehrgänge und Fortbildungen für ÜL und Erzieher und leistete damit Pionierarbeit. Heide sagt heute rückblickend, dass diese Zeit, obwohl äußerst arbeitsintensiv, sehr fruchtbar und letztendlich auch erfolgreich war. Sie möchte sie in ihrem Leben nicht missen, denn es

sind auch anhaltende Freundschaften daraus entstanden.

1978 folgte Willy Klabers dem Ruf des DTB und wurde Referent Spitzensport, später Referent für Öffentlichkeitsarbeit und Grundsatzfragen in Frankfurt. Die Familie kehrte Bayern den Rücken und zog nach Rodgau, südlich von Hanau. Im dortigen Ortsteil Jügesheim engagierte sich Heide als Übungsleiterin und Abteilungsleiterin. 1987 ereilte den damals 43-jährigen Willy ein Hirnschlag mit folgender halbseitiger Lähmung und dem kompletten Verlust der Sprache. Willy starb 1999 plötzlich. Heide hat diese Zeit in einem Büchlein verarbeitet. Wir stellen es hier vor - Näheres auf ihrer Homepage www.sprachlos-glücklich.de.

zu bestellen bei:
www.sprachlos-glücklich.de

Heide engagierte sich weiterhin ehrenamtlich im Verein, richtete die Abteilung Gesundheitssport, später auch Reha-Sport, ein. Sie erreichte 2016 eine Fusion der beiden großen örtlichen Vereine, was Willy bereits Jahre zuvor initiiert hatte. Heute hat der Jügesheimer Sport- und Kulturverein 3.000 Mitglieder, organisiert in 20 Abteilungen und trägt erkennbar die Handschrift ihrer nunmehr Ehrenvorsitzenden Heide Klabers. Sie ist ein bisschen stolz darauf, dass ihr jahrzehntelanges Wirken im Ehrenamt mit Auszeichnungen belohnt wurde: mit der höchsten Auszeichnung des Hessischen Landessportbundes 2007 und der Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland 2013.

Und ihre Verbindung zur alten Heimat, ihrer Geburtsstadt München, ihrem Verein TSV Unterföhring und alten Weggefährten aus der Anfangszeit des Kinderturnens im BTV? „Die wird immer bleiben,“ sagt Heide Klabers, „vor allem mit meinem Freund Andy Krainhöfner“, auch wenn sie längst in Hessen eingebürgert ist und sich dort einen großen Namen gemacht hat.

Steffi Holzmaier

Eine BTV-Buchrezension der anderen Art

Sprachlos glücklich

Schlaganfall - was nun?

Ein Erfahrungsbericht über 13 Jahre Begleitung eines Schlaganfallpatienten mit globaler Aphasie und Halbseitenlähmung.



Von Heide Klabers (Autorin), Dr. Volker Middeldorf (Vorwort) und Thomas Wex (Grafik und Satz)

1999 starb Willy Klabers, 1987 hatte er einen zunächst nicht erkannten Hirnschlag erlitten. Über diese 13 Krankheitsjahre hat seine Witwe Heide Klabers 20 Jahre später nun ein kleines Büchlein im Eigenverlag herausgegeben: "Sprachlos glücklich ", Schlaganfall - was nun? Ein Erfahrungsbericht.

In unserer Rubrik "Was macht eigentlich... Heide Klabers" stellt dieser BayernTurner Heide vor - aber wer war dieser Willy Klabers? Der BayernTurner klärt auf:

Beim Turnen zusammenkommen

Willy (eigentlich Johannes-Wilhelm), Jahrgang 1944, stammt aus einer niederländischen Turnerfamilie, wuchs im Ruhrgebiet auf, wo er Elektriker im Bergbau wurde. Um sich seinen Herzenswunsch, Sportlehrer zu werden, erfüllen zu können, verdingte er sich als Monteur beim Neubau des Heizkraftwerks von Unterföhring bei München. Hier mauserte sich gerade der 1958 gegründete TSV Unterföhring zu einem breit aufgestellten Turnverein. Heute ist die "Abteilung Breiten-sport", wie die Abteilung aus marketingtechnischen Gründen zur Unterscheidung von "Gerät- und Leistungsturnen" dort heißt, mit ca. 900 Mitgliedern die größte TSV-Abteilung. Dort also hat er "unsere" Kinderturnerin Heide kennengelernt - die er 1968 heiratete - und wurde selbst TSV-Turnabteilungsleiter.

Geschäftsführer des BTV 1970 bis 1978

Als sich ihm die Chance bot, 1970 beim Bayerischen Turnverband in München als Geschäftsführer anzufangen, sah sich Willy am Ziel. Im Schulterchluss mit den damals inhaltlich führenden Köpfen Uli Hager und Helmut Schorn stellte er von nun an die Weichen für die ersten Übungsleiterlizenzen Bayerns und die Modernisierung der Verbandsstrukturen.

"Turner gegen Politiker"

1978 bot sich ihm dann sogar die tolle Chance, als Referent Spitzensport zum Deutschen Turner-Bund nach Frankfurt zu wechseln, wo er bis 1987 zu den Turn-Weltmeisterschaften in Rotterdam auch DTB-Presseschef war. So konnte er dort auch zugleich als Vermittler zwischen Bund und Land und dem damals ungelösten Mitgliedsverhältnis DTB-BTV aktiv werden. Der Kontakt zum BTV riss folglich nicht ab. Und als 1979 beim 17. Landesturntag in Regensburg Verbandspräsi-

dent Erich Kiesel den Landtagsabgeordneten Thomas Goppel als zukünftigen Vizepräsidenten präsentierte, wohl um diesen als seinen Nachfolger aufzubauen (Kiesel trat 1981 dann auch zurück), nominierten die Delegierten der BTJ Willy Klabers als Gegenkandidaten: "Turner gegen Politiker" überzeugte bei der Wahl. Und Willy gewann gegen die Polit-Prominenz! Er sorgte dann auch als OK-Chef dafür, dass das 25. Landes-turnfest in Coburg ein Erfolg wurde, obwohl er dazu stets von Frankfurt nach Coburg pendeln musste.

Leidvolle Erlebnisse und Glücksmomente

Den Rest kann man im Büchlein von Heide Klabers nachlesen: Im Oktober 1987, nach der Turn-WM, erlitt er einen Carotisverschluss, Aphasie und eine Halbseitenlähmung. Heide Klabers lässt ihre Leser teilhaben an der Krankheitsgeschichte, den vielfältigen therapeutischen Maßnahmen und am veränderten Alltagsleben der Familie. Wer diese Zeit und ihre Stationen freundschaftlich miterlebte, so wie meine Frau und ich, konnte erleben, welche Dynamik und welche Glücksmomente sich neben leidvollen Erlebnissen entwickelten. So, wenn ich bei Heide anrief, als Willy zunächst nur zwei Worte wiedergefunden hatte: "Hallo" und "Ja". Alleine durch die Modulation wusste Willy zu signalisieren, dass sein "Ja" jetzt eigentlich als "Nein" zu verstehen sei. Oder seine wortarme, jedoch lustige Geschichte aus der Reha-Klinik am Bodensee, wo er mit seinem Elektro-Rollstuhl in einer Kurve in den Wald gestürzt war und als Aphasiker (!) eigentlich nicht imstande war, nach jemandem um Hilfe zu rufen. Oder die Entschlossenheit, als Apraxier mit gestörten Bewegungsstrukturen trotzdem mit mir aufs Klo zu gehen - die Schlange hinter uns wurde immer länger....

Heides Botschaft

Heide macht mit ihren Erzählungen Angehörigen wie Betroffenen Mut, das umgekrempelte Leben weiterhin als lebenswert zu erleben und nie aufzugeben. Sie und Willy haben es erfahren: Es gibt viele Möglichkeiten, den Krankheitsverlauf zu beeinflussen und den Alltag besser zu bewältigen. Trotzdem ist dieses Buch keine medizinische Abhandlung! In drei Abschnitten erfährt man in einem angenehmen, ungekünstelten Stil Genaueres zum Krankheitsverlauf, dann zum veränderten Alltagsleben der Familie und mit uns Freunden und zum Schluss noch die Veränderungen als Witwe.

Sie wünsche keinem die Krankheit, aber die Erfahrungen, die sie mit der Erkrankung ihres Mannes machen musste, möchte sie in ihrem Leben nicht missen, be-teuert sie.

Andy G. Krainhöfner, Heides Landes-Kinderturnpartner 1973 - 1978

Der BTV empfiehlt

Wir empfehlen das Büchlein gerne unseren Leserinnen, Lesern und allen Interessierten in den Mitgliedsvereinen des BTV! Vor allem aber Angehörigen und Betroffenen zu diesem Krankheitsbild. Bitte weitersagen!

Sprachlos glücklich
Schlaganfall - was nun?
Ein Erfahrungsbericht von Heide Klabers
HARDCOVER, HeiKla Verlag, Rodgau 2020
47 Seiten
Preis: 13 EUR zzgl. Versandkosten
ISBN-10 : 3000656456

Bestelladresse und Adresse für ein Feedback:
Heide Klabers
Platanenring 4
63110 Rodgau
✉ heide.klabers@googlemail.com

Mehr Informationen unter:

WEB sprachlos-gluecklich.de

Männer - Spezial



Im Männer-Spezial auch mal Krafttraining mit Schlingen
(Fortbildungsangebot des BTV: „Schlingentraining und Kettleball“ im November 2021)



Fun-Fetzig-Fantasie- im F3-Training gibt es alles!
(Fortbildungsangebot des BTV: „Männer-Spezial“ am 6.März im Allgäu)

Wo finden sich die Männer in der GYMWELT des Turnvereins wieder?

Die Kinder gehen nach dem Kindergarten oder der Schule noch zum Kinderturnen, die Frauen gehen vor oder nach der Arbeit zum Zumba oder zum Yoga. Wichtige Orte, der Bewegung und Begegnung, der sportlichen Betätigung, um dem statischen Stress des Alltags entgegenzuwirken. Wo aber gehen die von 9 bis 5 im Bürostuhl sitzenden Männer, die weder das Rhythmusgefühl zum Tanzen noch die Beweglichkeit für die Kobra haben?

Beim TuS Holzkirchen gibt es seit einigen Jahren genau das richtige Angebot für diese Männer. Unter dem Namen F3 und der Leitung von Andrea Remuta werden im Rahmen von kreativen Sportspielen und klassischen Ball-sportarten Fittesselemente spielerisch für Erwachsene allen Alters zusammengeführt. Ob Indiaca, Ringtennis, Basketball oder Zirkeltraining, bei F3 ist alles dabei. Dabei stehen die 3 Fs nicht für frisch-fromm-fröhlich oder frei, sondern für: Fun-Fitness-Function oder sogar Fantasie.

Meist beginnen die Stunden mit verschiedenen kreativen und fantasievollen Spielformen, die gleichzeitig die Koordination beanspruchen, die Teilnehmer erwärmen und die von den Montagsstrapazen gedämpfte Stimmung heben. Hierbei wird eine Vielzahl von Spielgeräten und Spielfeldern verwendet, was in jeder Stunde zu spaßigen Wettkämpfen führt. Ein durchaus wichtiger Punkt bei Männer-Angeboten: diese spielerische Wettkampfkompone-

te. Hier sind Männer (genetisch?) oft anders gestrickt als Frauen: Es darf auch mal um was gekämpft werden... Nachdem die Stunde so langsam in Fahrt gekommen ist, geht das Programm über zum Fitness-Part des Namens. In einem funktionellen Teil, dem Kraft- und Konditions-training, der häufig im Zirkel organisiert wird, werden von Woche zu Woche neue Muskelgruppen altersgerecht beansprucht. Trotzdem sind die Übungen selbst für die jüngsten der Teilnehmer immer anspruchsvoll und definitiv schweißtreibend.

Zu guter Letzt kommt routinemäßig ein großes Sportspiel als Ausklang. Ob Basketball, Fußball, Volleyball, Hockey – immer im Wechsel, denn das Angebot richtet sich weder an eine AH-Fußball-Mannschaft noch an Freizeitvolleyballer, sondern an alle. Dieses Spiel ermöglicht den Teilnehmern, sich vollkommen zu verausgaben, nochmal so richtig sportlich zu glänzen, und endet verblüffender Weise mehr oder weniger regelmäßig mit einem entscheidenden letzten Korb (oder Tor).

Kombiniert bietet das Angebot vielfältige Möglichkeiten, Sport zu treiben und dabei Spaß zu haben. Abzuschalten vom Berufsalltag. Die Kombination aus Spiel und Kondition ist ein Format, das Männer besonders anspricht. Auch hier ist der GYMWELT-Turnverein der perfekte Ort, sich selbst fit zu halten, ohne überanstrengt zu werden. Und es ist ein Angebot, das in dieser Form nur im Sportverein durchgeführt werden kann.

Moritz Remuta

AIRTRACK-VERLEIH

AirTrack Factory

AirTrack P3



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

Maße: 12x2x0,3m

AirBeam



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

Maße: 5x0,4m

AirRolls



- Unterstützung beim Erlernen von Über-schlagsbewegungen und Aufschwüngen
- Zusätzliches Training des Gleichgewichts-sinns

Maße: rot ø 0,9x1,2m, gelb ø 0,75x1,2m, blau ø 0,6x1,2m

AirBox



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

Maße: 1,4x2,8x0,3m

Preise

Verleihpreise AirTrack P3

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

Verleihpreise AirRolls, AirBox, AirBeam

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

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

Kontakt

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

✉ info@btj.de oder ricarda.regler@btv-turnen.de
☎ 089 15702-321
☎ 089 15702-317
📍 BTV e.V., Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

btv-turnen.de/airtrack-verleih



Turnbezirk Oberbayern



Fitness und Gesundheitssport im Turnbezirk Oberbayern

Viele praktische Übungen und auch die notwendige Theorie bekamen 12 weibliche und 3 männliche Übungsleiter bei einer Fortbildung des Fachgebietes Fitness und Gesundheitssport des Turnbezirks Oberbayern, die auch zur Lizenzverlängerung diente, geboten.

Margit Schuller-Langscheid, Fachwartin für Fitness und Gesundheitssport im Turnbezirk Oberbayern, hatte dazu in die Sporthalle nach Warngau eingeladen. Vormittags konnte Ines Lederle mit dem Thema „Bewegte Wirbelsäule“ die Teilnehmer echt begeistern. Die Teilnehmer lernten viele neue Ideen für das Haltungs- und Bewegungstraining durch die Integration sensomotorischer Trainingsmethoden und dreidimensionaler Übungen in den Aufbau eines ganzheitlichen Rückentrainings kennen, wobei der Schwerpunkt einmal auf Kraft und Beweglichkeit gesetzt wurde. Den Nachmittag gestaltete Sonja Grimm mit Bodyweight und funktionalem Training mit dem eigenen Körpergewicht. Viele Basisübungen mit fertigen Übungskombinationen wurden in die Praxis umgewandelt.

Mit den Referentinnen machte das Training viel Spaß und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fuhren mit reichlich neuem Wissen und Können wieder nach Hause.

Bericht und Fotos: KK



Basis-Ausbildung zum Trainer „C“ Allround im Turnbezirk Oberbayern

Im Rahmen der Übungsleiter C-Ausbildung „Allround“ fand vom 25. – 27. September im Turnbezirk Oberbayern die Basis-Ausbildung in Töging a. Inn statt. 18 Teilnehmer wurden in 24 Theoriestunden in sportmedizinischen Grundlagen, motorischer Entwicklung, Bewegungslehre, Ernährung, Trainingslehre, Sportverletzungen, sportpädagogischen und psychologischen Grundlagen, Sportorganisation, Sportrecht und der Vorbereitung einer Sportstunde geschult und auf die theoretische Prüfung vorbereitet.

Viele der Teilnehmer beteiligten sich aktiv am Unterricht und es gab die eine oder andere Diskussion bei der Ausbildung, vor allem im Sportrecht. Klaus Kellner möchte sich an dieser Stelle nochmals recht herzlich bei Fachwartin für Lehre und Bildung, Désirée Helget, für die örtliche Betreuung und bei der Gemeinde Töging für die Räumlichkeiten bedanken sowie bei Kollegin und Referentin Teresa Greither für ihre Unterstützung. Der Bezirksvorsitzende begrüßte alle Teilnehmer und bedankte sich auch bei ihnen für ihr Kommen und wünschte allen eine erfolgreiche Prüfung.

Bericht/Foto KK



Turnbezirk Oberpfalz



Übungsleiter-Lizenzverlängerung bei der HerbstAction 2020 erstmals in Tiefenbach

Gut aufgenommen und liebevoll umsorgt fühlten sich die Organisatoren und Teilnehmer beim Lizenzverlängerungslehrgang des Turngaus Oberpfalz Süd im Bayerischen Turnverband in Tiefenbach. Schulleitung und Hausmeister unterstützten die Lehrgangsleiter vor Ort, auch beim Hygienekonzept und Einhalten der Coronauflagen mit kleineren Gruppen und gestrafftem Angebot. Bürgermeister Ludwig Prögler begrüßte die Teilnehmer in der Turnhalle persönlich. Er stellte die Sportstätte und seine Gemeinde vor und wünschte allen Teilnehmern erkenntnisreiche Tage.

Edith Lindner hatte ein coronagerecht eingeschränktes Bildungsprogramm zusammengestellt. Die Breite der turnerischen Felder in den Turnvereinen verdeutlichten auszugsweise die Themen Gesundheitssport, Sport mit Älteren, Gymnastik, Tanz, Gerätturnen und Turn 10@, Parkour und Yoga. Dabei wurden durch die Referenten Grundkenntnisse aufgefrischt und vertieft, neue Impulse für Übungsformen und Stundengestaltung, aber auch zur Gewinnung und Bindung neuer Mitgliedergruppen gegeben.

Am Samstag zeigte Martina Rota aus Regensburg, Mitglied des Turn10-Lehrteams des BTV, auf, dass das Turnen die Kinderstube vieler Sportarten ist. Die Teilneh-

mer befassten sich damit, wie turnerisches Voraussetzungstraining mit Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Koordination gestaltet werden kann, damit es sowohl für turnerische Elemente als auch als Grundlagentraining für andere Sportarten sinnvoll und nützlich ist.

In der folgenden Einheit der Grundlagenschulung ging es um das Training von Haltungen, Bewegungen und Positionen, die im Gerätturnen immer wieder auftauchen, wie Schiffchen, Kurbet, Mittelkörperspannung, Spreizwinkel, und wie diese für das Erlernen von anspruchsvolleren Elementen notwendig sind.

Arnold Lindner verdeutlichte unter dem Titel „Fit an Körper und Geist bleiben“ die Schwerpunkte für Gymnastik mit Beispielen. Am Ende erkannten die Teilnehmer, dass ganzheitliche körperliche Fitness Verfallserscheinungen im muskulären Aufbau, körperlichem Stützsystem und der Denkfähigkeit verzögert. Eine Fülle von Informationen, Anregungen und Stundenbildern für den gesundheitsorientierten Sport im Rentenalter ließen den Vormittag wie im Flug vergehen.

Im Workshop „Planung und Organisationsformen einer Turnstunde“ zeigte Martina Rota an mehreren Beispielen und Geräten auf, wie man mit größeren Gruppen sinnvoll engagiert und mit Spaß Gerätturnen trainieren kann. Die Übungsleiter nahmen die Anregungen mit allen Sinnen und dem Smartphone auf.





Turnbezirk Oberpfalz



Marion Hör vermittelte Wirbelsäulengymnastik, die Spaß macht und das Gleichgewicht, die Muskelkraft in den Beinen, die Koordination, die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden trainiert. Hochstimmung war dabei durch die gesamte Halle zu spüren und zu hören. Trittsicher mit gesundem Rücken beendeten die Teilnehmer diese Einheit.

Mit einem Fahrstunden-Mix aus Kräftigung, Koordination und Gehirnjogging, der vor allem viel Spaß am Bewegen vermittelte und die allgemeine Fitness verbesserte, gelang es Marion Hör in der letzten Einheit, den Seniorenfitness-Führerschein als nächste Stundeninhalte mit auf den Weg zu geben.

Am Sonntag zeigte Noah Franz auf, wie Turngeräte beim Parkour zu motivierenden Instrumenten für Bewegung werden. Er zeigte konkret für alle Einsteiger das richtige Einschätzen der Hindernisse auf. So vermitteln Matten an kleinen Geräten im Anfängerbereich eine trügerische Sicherheit und lassen oft die notwendige Vorsicht vermissen. Das Überwinden, Unterwinden und Durchwinden sowie kreative Bewegungsformen mit klassischen Turngeräten erfordern eine eigene Ablauftechnik und Kreativität bietet aber auch viel Freude und schnelle Erfolgserlebnisse.

Dorothee Jannsen übte im ersten Teil Tanz- und Bewegungsspiele ein. Auch kreative Spiele mit Aufgaben und Übungen für bessere Körper- und Raumwahrnehmung



stellte sie vor. Mit dieser Basiskenntnis gelangen den Teilnehmern Komposition und Choreografie von Bewegungen für alle Altersstufen.

Am Nachmittag kehrte Ruhe in die Turnhalle ein. Eine sanfte und fließende Yogapraxis mit Mobilisation für die Wirbelsäule und alle Gelenke, mit stehenden Haltungen, aber auch Atemübungen, lang gehaltenen Dehnungen aus dem Yin Yoga und einer Endentspannung ließen die teils fordernden Tage ausklingen. Eine Fülle von Informationen, Anregungen und Stundenbildern für den Wettkampf- und den gesundheitsorientierten Sport ließen die beiden Tage wie im Flug vergehen.

Text und Fotos: Lindner



SPORTNANKA

OFFIZIELLER AUSRÜSTER DES



BTV
BAYERISCHER TURNVERBAND



40%

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

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

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

Dr.-Dörfner-Str. 6
92224 Amberg

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

info@sportnanka.de
www.sportnanka.de

Pluspunkt Gesundheit



Gesundheitssport beim TV Hilpoltstein

Der Pluspunkt Gesundheit ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Der Pluspunkt Gesundheit hilft Vereinen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Weiterhin unterstützt er alle Interessenten dabei, ein für sie passendes Gesundheitssport-Angebot zu finden. Das Siegel wird für individuelle Kursprogramme in den Bereichen Prävention und Rehabilitation sowie für standardisierte Kursprogramme mit ZPP-Zertifizierung (Zentrale Prüfstelle Prävention) verliehen.

Der TV Hilpoltstein ist einer der Vereine in Bayern mit den meisten Pluspunkt-Angeboten. Vorständin Elke Stöhr stellt ihren Verein vor und erklärt, wie wichtig gerade der Gesundheitssport nicht nur für den Verein und seine Mitglieder, sondern auch für Nichtmitglieder ist.

Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Sie zu erhalten – möglichst lang – ist wichtig und wir sollten etwas dafür tun. Bewegung und Sport gehören genauso dazu, wie Ernährung oder seelisches Wohlbefinden.

Was ist Gesundheitssport?

Unter dem Begriff „Gesundheitssport“ werden sportliche Aktivitäten verstanden, die die Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der Gesundheit zum Ziel haben. Gesundheitssport dient als Werkzeug der Prävention, Therapie und Rehabilitation. Daher ist es wichtig, dass in allen Bereichen auf die Qualität geachtet wird. Im Vereinssport sind überwiegend die Bereiche Prävention und Rehabilitation zu finden. Die Qualität der Stunden ist natürlich stark vom Übungsleiter abhängig. Dafür bietet der BTV entsprechende Ausbildungen, Fortbildungen und Lehrgänge an.

Wenn wir nur mal auf den Bereich Prävention blicken, haben wir beim TV Hilpoltstein eine große Nachfrage nach Sportangeboten. Sieben Übungsleiterinnen, die zur Trainer C Ausbildung auch die Zusatzausbildung „Übungsleiter B Sport in der Prävention“ gemacht haben, manche davon noch zusätzliche Kursleiterausbildungen, bieten Woche für Woche 13 Stunden in diesem Bereich an: Wirbelsäulengymnastik, Gesund mit Pilates, Fit bis ins hohe Alter, Fit & Gesund Gymnastik, Ganzkörpertraining usw. Das spricht für qualitativ guten Gesundheitssport und kommt bei unseren Mitgliedern sehr gut an. Alle diese Stunden bieten wir auch für Nichtmitglieder an, gegen Bezahlung einer Kursgebühr. Ein ganz entscheidender



Aspekt ist die regelmäßige Teilnahme an den Stunden, denn nur dann kann ein positiver Effekt festgestellt werden. Gerade in dieser Frage sollten wir unsere Vereinsstärke ausspielen und auf Gemeinschaft und Zusammengehörigkeitsgefühl bauen. Und auch jetzt in Zeiten von Corona müssen wir als Sportverein unseren Teil dazu beitragen, unseren Mitgliedern einen sicheren Rahmen zu bieten und ihnen die Möglichkeit geben, ihrem Sport nachzugehen.

Für einen Verein bietet sich mit gut ausgebildeten Übungsleitern darüber hinaus die Möglichkeit, in Zusammenarbeit mit ortsnahen Firmen, betriebliche Gesundheitsförderung anzubieten, die bei den Mitarbeitern meist sehr gut ankommt und eventuell im Nachgang neue Mitglieder für den Verein bringt.

Bilder: TV Hilpoltstein/Tobias Tschapka

Bei Interesse am Siegel Pluspunkt Gesundheit wendet euch an:

Ildiko Berekmery
✉ ildiko.berekmery@btv-turnen.de

WEB btv-turnen.de/gesundheits-praeventions-sport/qualitaetssiegel



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



Herzlich Willkommen

Bezirk Schwaben – Turngau Augsburg: ReHaForFit e. V. Freizeitclub Neukirchen und
Bezirk Schwaben – Turngau Allgäu: TSV Kottern-St. Mang 1874 e. V.

BayernTurner Impressum

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

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

Verantwortliche Redakteure:
Carina Förg
Zentralredaktion und Satz
E-Mail: carina.foerg@btv-turnen.de
Steffi Holzmaier
Bezirksnachrichten und Fachgebiete

Satz:
STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Design und Layout:
STURDY FOX, Niklas Degner
info@sturdyfox.de

Abo-Verwaltung:
Bayerischer Turnverband e. V.
info@btv-turnen.de

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

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

Abonnementpreis Bundesrepublik
Deutschland jährlich € 33,- (Sonderkon-
ditionen für BTV-Mitgliedsvereine: jährlich
€ 27,-, für lizenzierte BTV-Übungsleiter
und gewählte BTV-Amtsträger auf Gau-,
Bezirks- und Landesebene: jährlich €
18,-) einschließlich Versandkosten und
MwSt. Einzelpreis € 5,50 inkl. 7 % MwSt zzgl.
Versandkosten.
Keine Haftung für unverlangt eingesand-
te Manuskripte und Bilder, kein Anspruch
auf Veröffentlichung. Zur Veröffentli-
chung angenommene Originalbeiträge

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

Fachgebiete:

- Bewegungskünste, Show und Gestal-
tung
- Fitness und Aerobic
- Gerätturnen
- Gesundheits- und Präventionssport
- Gymnastik und Tanz/Rhythmische
Sportgymnastik
- Jugend und junge Erwachsene „U 27“
- Musik und Spielmannswesen

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



Nächster Redaktionsschluss:
10. Dezember 2020

since 1948
70
Years

„Offizieller Partner des Internationalen
Turniers der Meister 2018 und 2019“.

ervy
JUST SPORTS

Sport Grieshammer

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



Pina
11833.08/5

Zea
11855.09/1

Liv
11846.082/1

Maisie
11844.07/2

Arvenn
11848.09/1

Ihr führender Fachversand für
ERVY® Turnbekleidung!



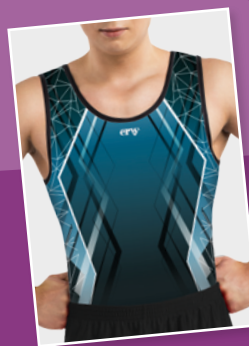
Dyla
11843.08/1
(Print)

Solea
11863.09/2

Mallory
11877.09/1

Eclip
11856.08/1

Danuba
11834.08/3



89876/5



89855/3

Folienbeschichtungen können abgehen.

Sport Grieshammer

95173 Schönwald | Adolph-Kolping-Str. 11
Tel. 09287-5781 oder 5555 | Fax. 09287-59121
kontakt@sport-grieshammer.de

www.sport-grieshammer.de

Prospekte
bei Bedarf
bitte anfordern!
(kostenlos)

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



**Der BTV wünscht frohe Weihnachten
und ein gesundes neues Jahr!**