Winter 2025

www.wtb.de

TurnZeit

WTB
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

- **Gesundheitssport**
- Aus dem Verband
- Menschen

Feuerwerk der Turnkunst
EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt
mit dem Code
WTB-AVL2NA

VIVA
TOURNEE 2026

02.01.2026, 18:30 Uhr
Dortmund
Westfalenhalle

05.01.2026, 15 & 19:30 Uhr
Bielefeld
Seidensticker Halle

TICKETS & INFORMATIONEN
Tickets online platzgenau buchen unter **www.feuerwerkderturnkunst.de**.
Tickets ab 20,90 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. (0511) 980 97 98.

WTB Westfälischer Turnerbund · PRG · SPORT-THIEME · Neue Westfälische · Sparkasse Dortmund · Volksbank in Ostwestfalen · Ruhr Nachrichten

**Liebe Turnfreundinnen,
liebe Turnfreunde,**

ein ereignisreiches und intensives Jahr 2025 liegt hinter uns, in dem wir als Verband große Herausforderungen gemeistert und wichtige Weichen für die Zukunft gestellt haben.

Zwischen zwei Landesturntagen haben wir eine Vielzahl von Aufgaben bewältigt. Besonders erfreulich ist, dass sich unsere neue Satzung in der Praxis bewährt hat. Dies spiegelt sich in der effektiven Arbeit des Vorstandes und der vertrauensvollen Zusammenarbeit mit dem Präsidium wider. Parallel dazu machen wir deutliche Fortschritte bei der Reorganisation unserer Landesturnschule mit den notwendigen baulichen Anpassungen, um auch künftig moderne Ausbildungsbedingungen zu gewährleisten.

Der sportliche Höhepunkt des Jahres war zweifellos die Teilnahme am Deutschen Turnfest in Leipzig, wo unsere Aktiven den Turnsport in all seiner Vielfalt glänzend repräsentiert haben.

Für all diese Erfolge gilt mein tiefster Dank allen, die sich im Verband einbringen. Ob hauptamtlich oder ehrenamtlich – wir sind eine starke Verantwortungsgemeinschaft, die diesen Verband trägt und belebt.

Mit großer Zuversicht blicken wir nun auf das Jahr 2026. Starten werden wir wie immer mit dem Feuerwerk der Turnkunst, der Neujahresmatinee und der Sportlerehrung. Unser absolutes Highlight wird die Ausrichtung des Landesturnfestes in Hamm sein, welches vom 3. bis 7. Juni 2026 stattfindet. Dieses Großereignis wird in enger und

hervorragender Zusammenarbeit mit der Stadt Hamm vorbereitet und wird im Rahmen ihres 800-jährigen Stadtjubiläums ein besonderer Höhepunkt für die gesamte Region! Ich lade Euch alle herzlich ein, sich aktiv an den Vorbereitungen zu beteiligen und gemeinsam mit uns dieses Fest der Bewegung zu feiern.

Abschließend möchte ich Euch schon jetzt auf unseren Landesturntag 2026 aufmerksam machen, der am 8. November wieder in der Stadthalle Ahlen stattfinden wird. Hier werden die Ergebnisse der Strukturgruppen vorgestellt, die Grundlage für das dann folgende Arbeitsprogramm sein werden.

Ich wünsche allen eine geruhsame Weihnachtszeit und verbleibe mit den besten Wünschen für das kommende Jahr.

Manfred Hagedorn
WTB- Präsident

Inhalt

4|25

Editorial 3

Titelthema Gesundheitssport im WTB 6
- Zentrale Säule des WTB 6
- Sport treiben im Winter lohnt sich! 8
- Mentales Training & Entspannung 10
- Neuro-Fitness 13
- Smartwatch, Fitnesstracker, Smart-Ring & Co 17
- Ernährung in der kalten Jahreszeit 18
- Nahrungsergänzungsmittel 20

Sportkolumne 24

Aus dem Verband 25
- Bundesverdienstkreuz verliehen: Manfred Hagedorn 25
- WTB-Vereinsforum 27
- Digitalisierung beim WTB 28
- Neuer Mitarbeiter im Bereich Leistungssport 30
- Was bewegt das Ehrenamt in NRW? 32

LTF26 34

Shows 38
- It's Showtime 2025 38
- 26. WTJ-Tanzwerkstatt 2025 41

Turnen 42

Fitness und Gesundheit 44
- 4STREATZ® #tanzwiedubist 44
- Akademie des Turnens 45
- Turnfestakademie LTF 2026 46

Menschen 47

Weihnachtsgruß 50

Informationen 51

Titelthema Gesundheitssport

Gesundheitssport

Zentrale Säule des WTB

Der Breiten- und Gesundheitssport bildet eine tragende Säule im Angebot des Westfälischen Turnerbundes (WTB) und der anderen deutschen Landesturnverbände. Gesundheit ist eines der wichtigsten Motive für das Sporttreiben in den Vereinen. Ziel ist es, möglichst viele Menschen mit qualitativ hochwertigen und gesundheitsorientierten Angeboten zu erreichen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel.

Vielfältige Zielgruppen

Die Zielgruppe des Verbandes ist vielschichtig:

- Kinder und Jugendliche: Bereits im Kinderturnen wird die Basis für ein gesundes Leben gelegt. Die Angebote sind so konzipiert, dass sie motorische Fähigkeiten fördern und die Gesundheit in den Mittelpunkt stellen.
- Erwachsene und Senioren: Für diese Gruppen stehen präventive und die Gesundheit stabilisierende Angebote im Vordergrund, die den Erhalt der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit unterstützen.

Umfassendes Aus- und Weiterbildungssystem

Um die Qualität der Angebote sicherzustellen, verfügt der WTB über ein breit gefächertes Aus- und Weiterbildungssystem. Dieses umfasst:

- Lizenzausbildungen für Übungsleiter im Bereich Prävention
- Fortbildungen zu aktuellen Themen wie Rückengesundheit, mentale Gesundheit, Yoga, Pilates oder neurozentriertes Training
- digitale Lernplattformen für flexibles Lernen und die Integration neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse

Die Inhalte orientieren sich an den Standards des Deutschen Turner-Bundes (DTB) und den Vorgaben der Krankenkassen, um eine hohe Qualität und Anerkennung zu gewährleisten.

Gesundheitsorientierte Vereinsangebote

Ein Großteil der Sportangebote in den WTB-Vereinen hat einen direkten Bezug zur Gesundheit. Beispiele sind:

- Präventionskurse zur Erhaltung der Rückengesundheit
- Entspannungs- und Achtsamkeitsangebote wie Yoga und Pilates
- Programme zur mentalen Gesundheit und Stressbewältigung
- innovative Ansätze wie neurozentriertes Training zur Verbesserung der Bewegungssteuerung

Ziel und Anspruch

Der WTB verfolgt das Ziel, durch seine Angebote einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung zu leisten. Dabei steht die Qualität im Vordergrund: Aus- und Fortbildungen sollen auf hohem Niveau stattfinden, um den Vereinen kompetente Übungsleiter zur Verfügung zu stellen. So wird Gesundheitssport nicht nur als Trend, sondern als langfristige Strategie verstanden.

Sport treiben im Winter lohnt sich!

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, zieht es viele Menschen lieber aufs Sofa als in die Turnhalle oder ins Freie. Dabei bietet der Winter ideale Bedingungen, um Körper und Geist in Schwung zu halten – vorausgesetzt, man achtet auf ein paar wichtige Punkte.

Was ist gesund?

Bewegung an der frischen Luft:
Auch bei Kälte ist Outdoor-Sport wie Joggen, Walken oder Skilanglauf gesund – vorausgesetzt, man kleidet sich richtig. Das Zwiebelprinzip mit atmungsaktiver Funktionskleidung schützt vor Auskühlung und Überhitzung. Bewegung im Tageslicht stärkt das Immunsystem und hilft gegen Winterblues.

Indoor-Training:
Turnhallen, Fitnessstudios oder das eigene Wohnzimmer bieten viele Möglichkeiten: Gerätturnen, Tanz, Yoga, Krafttraining oder Zirkeltraining sind ideale Alternativen, wenn es draußen ungemütlich ist. Besonders beliebt: Online-Kurse oder digitale Selbstlernangebote, die flexibel in den Alltag integriert werden können.

Warm-up nicht vergessen:
Im Winter braucht der Körper länger, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Ein gründliches Aufwärmen ist Pflicht, um Verletzungen vorzubeugen – besonders bei intensiven Belastungen wie Sprüngen oder schnellen Richtungswechseln.

Immunsystem stärken durch moderate Belastung:
Regelmäßige, aber nicht übertriebene Bewegung unterstützt die Abwehrkräfte. Wer sich leicht angeschlagen fühlt, sollte lieber pausieren oder nur leicht trainieren.

Was sollte man lassen?

Sport bei Erkältung oder Fieber:
Auch wenn der Trainingsplan ruft – bei Krankheit ist Schonung angesagt. Sport mit Infekt kann das Herz gefährden und zu ernsthaften Komplikationen führen.

Übertriebene Belastung bei Kälte:
Intensives Training bei Minusgraden kann die Atemwege reizen. Wer draußen trainiert, sollte durch die Nase atmen und bei Bedarf einen Schal oder ein Tuch vor Mund und Nase tragen.

Ungeeignete Kleidung:
Baumwolle saugt sich mit Schweiß voll und kühlt den Körper aus. Besser: Funktionsmaterialien, die Feuchtigkeit ableiten und warm halten.

Dunkelheit unterschätzen:
Wer draußen unterwegs ist, sollte auf gute Sichtbarkeit achten – mit reflektierender Kleidung oder Stirnlampen. Sicherheit geht vor!

Fazit:

Der Winter ist keine Ausrede, sondern eine Einladung, neue Bewegungsformen zu entdecken und Routinen zu pflegen. Mit der richtigen Vorbereitung und etwas Achtsamkeit bleibt man auch in der kalten Jahreszeit fit, gesund und motiviert.

Sechs Gründe, warum es sich lohnt, auch im Winter Sport zu treiben

1. Stärkung des Immunsystems
Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft kurbelt die Durchblutung an und unterstützt das Immunsystem. Gerade in der Erkältungssaison hilft Sport, die Abwehrkräfte zu mobilisieren, aber auch Indoor-Sportarten wie Yoga, Pilates oder Indoor-Cycling bringen den Kreislauf in Schwung.

2. Ausgleich für kurze Tage
Im Winter sind die Tage kürzer, das kann auf die Stimmung schlagen. Sport setzt Endorphine frei und wirkt wie ein natürlicher Stimmungsaufheller – perfekt gegen den Winterblues. Tanzen, Aerobic oder Fitness in der Gruppe sorgen für gute Laune im Warmen.

3. Energieverbrauch trotz Festtagsgenuss
Plätzchen, Glühwein und Festtagsessen gehören dazu, aber sie bringen zusätzliche Kalorien. Bewegung hilft, das Gleichgewicht zu halten und beugt ungewollten Gewichtszunahmen vor. Indoor-Workouts wie Functional Training, HIIT oder Gerätetraining im Fitnessstudio helfen, überschüssige Kalorien zu verbrennen und die Muskulatur zu stärken.

4. Verbesserung der Fitness für die nächste Saison
Wer im Winter aktiv bleibt, startet im Frühjahr nicht bei null. Kontinuität ist der Schlüssel, um Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit zu erhalten.

5. Naturerlebnis und frische Luft
Winterlandschaften haben ihren eigenen Zauber. Ob Joggen im Schnee oder eine Runde Nordic Walking – die klare Luft und die Ruhe draußen sind ein echter Genuss.

6. Spaß und Abwechslung
Indoor-Sport bietet Vielfalt: Dance, Functional Training, Trampolinspringen, Spinning oder Gruppenkurse bringen Abwechslung, gute Laune und Motivation, wenn das Wetter draußen nicht mitspielt.

Titelthema

Mentales Training & Entspannung

Warum sie im Winter unverzichtbar sind

Die kalte Jahreszeit stellt aktive Menschen vor besondere Herausforderungen: kürzere Tage, weniger Sonnenlicht, sinkende Temperaturen und oft ein höheres Stresslevel durch Beruf und Alltag. Diese Faktoren wirken sich nicht nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch auf die Psyche aus.

Mentales Training und Entspannungstechniken sind deshalb im Winter besonders wichtig.

Warum steigt die mentale Belastung im Winter?

Durch weniger Licht produziert unser Körper weniger Vitamin-D. Stimmungstiefs, Müdigkeit und Erschöpfung sind eine mögliche Folge.

Zudem sinkt die Motivation durch die Kälte und Dunkelheit, sich sportlich zu betätigen.

Wer trotz Dunkelheit, Kälte und Nässe aktiv ist, setzt sich einer höheren Infektgefahr aus.

Alles zusammen bedeutet dieses für die Psyche und den Körper eine erhöhte Stressbelastung in der dunklen Jahreszeit und daraus resultierend zusätzlichen Regenerations- und Entspannungsbedarf.

Die Vorteile von mentalem Training

- Motivation erhalten: Visualisierung und Zielsetzung helfen, dranzubleiben.
- Stress abbauen: Atemübungen und Meditation senken Cortisol.
- Fokus stärken: Konzentrationstechniken verhindern mentale Ermüdung.
- Regeneration fördern: Entspannung unterstützt Immunsystem und Schlafqualität.

Praktische Tipps für den Alltag

1. Visualisierung: Bewegungsabläufe oder Trainingserfolge im Kopf durchspielen.
2. Atemübungen: fünf Minuten bewusstes Atmen vor oder nach dem Training.
3. Progressive Muskelentspannung: Ideal nach intensiven Einheiten.
4. Licht tanken: Spaziergänge im Freien oder Tageslichtlampen nutzen.
5. Routinen schaffen: Feste Zeiten für Sport und Entspannung einplanen.

Fazit: Mentales Training und Entspannung sind im Winter keine Kür, sondern Pflicht – für Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit. Wer Körper und Geist gleichermaßen pflegt, bleibt fit und ausgeglichen.

Entspannungsmethoden = regenerativ, beruhigend, zur Stressbewältigung und Erholung.

Mentales Training vs. Entspannungstechniken

Mentales Training

Mentales Training bezeichnet gezielte Techniken zur Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit im Sport. Es umfasst Methoden wie Visualisierung, Konzentrationsübungen, positive Selbstgespräche und Zielsetzung. Ziel ist es, Bewegungsabläufe im Kopf zu optimieren, Motivation zu stärken, Stress zu regulieren und die mentale Steuerung von Leistung zu verbessern.

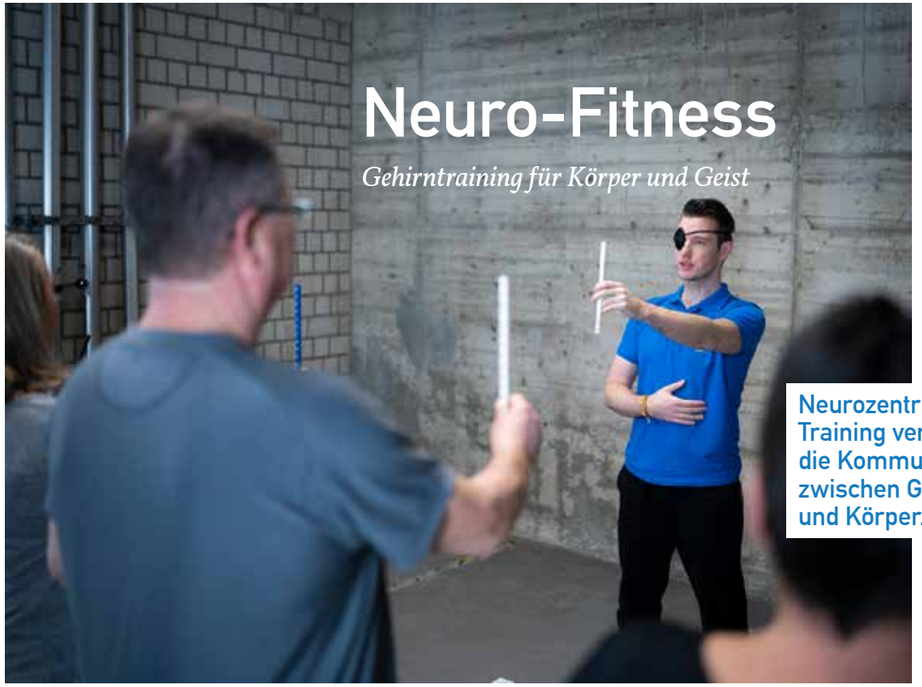
Mentales Training = leistungsorientiert, aktivierend, zielgerichtet für Fokus und mentale Stärke.

Kernpunkt: Aktivierung und Training kognitiver Prozesse zur Leistungssteigerung.

Entspannungsmethoden

Entspannungsmethoden dienen primär der Stressreduktion und Regeneration. Sie senken die physiologische und psychische Belastung, fördern Erholung und beugen Übertraining vor. Typische Techniken sind Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung oder Yoga.

Kernpunkt: Beruhigung des Nervensystems und Wiederherstellung des Gleichgewichts.



Neuro-Fitness

Gehirntraining für Körper und Geist

Neurozentriertes Training verbessert die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper.

Gesundheitssport verfolgt das Ziel, die körperliche und mentale Fitness zu fördern, Beschwerden vorzubeugen und die Lebensqualität zu steigern. Neurozentriertes Training ((NZT), auch als Neuro-Fitness oder Neuro-Athletik bekannt, setzt genau hier an – und geht einen entscheidenden Schritt weiter: Es betrachtet das Nervensystem als zentrale Steuerinstanz für Bewegung und Leistungsfähigkeit.
Neuro-Fitness ist ein innovativer Trainingsansatz, der das Nervensystem in den Mittelpunkt stellt. Anders als klassisches Muskeltraining zielt Neuro-Fitness darauf ab, die Verarbeitung sensorischer Reize im Gehirn zu verbessern, um Bewegungen effizienter, präziser und schmerzfreier zu gestalten. Dabei werden visuelle, vestibuläre (Gleichgewicht) und propriozeptive (Körperwahrnehmung) Systeme gezielt angesprochen.

Neurozentriertes Training hat eine bedeutende Rolle im Gesundheitssport und ist eine wertvolle Weiterentwicklung. Wer das Nervensystem trainiert, stärkt die Basis für Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und mentale Leistungsfähigkeit – und macht Prävention wirklich ganzheitlich.

Was wird gemacht? Typische Übungen

Neuro-Fitness umfasst eine Vielzahl von Übungen, die auf die Aktivierung und Optimierung neuronaler Prozesse abzielen:

- **Visuelles Training:** Übungen mit Lochbrillen, das Verfolgen bewegter Objekte oder das Fokussieren auf Punkte verbessern die Hand-Auge-Koordination.

Neuro-Fitness mit älteren Menschen

Neuro-Fitness bietet der Zielgruppe Ältere im Verein eine wertvolle Möglichkeit, Körper und Geist gleichzeitig zu trainieren. Die Übungen sind anpassbar, sicher und fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Selbstvertrauen und die Lebensfreude. In der Vereinsarbeit kann Neuro-Fitness ein wichtiger Baustein für ganzheitliche Gesundheitsförderung sein.

- **Gleichgewichtstraining:** Stimulation des Gleichgewichtsorgans im Innenohr durch instabile Unterlagen oder Kopfbewegungen.
- **Propriozeptives Training:** Übungen zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung, z. B. durch gezielte Bewegungsaufgaben mit geschlossenen Augen.
- **Kognitive Bewegungsübungen:** Rückwärtsgehen beim Lernen, Überkreuzbewegungen oder rhythmisches Hüpfen zur Förderung der Konzentration und mentalen Flexibilität.

Zielgruppen

Neuro-Fitness ist vielseitig einsetzbar und eignet sich für:

- Leistungssportler zur Optimierung von Reaktionszeit, Präzision und Bewegungsqualität.
- Freizeit- und Gesundheitssportler zur Verbesserung von Koordination und Körpergefühl.
- Kinder und Jugendliche mit Lern- oder Aufmerksamkeitsproblemen.
- Senioren zur Förderung geistiger Fitness und Sturzprävention.
- Rehabilitationspatienten zur Wiederherstellung motorischer Kontrolle nach Verletzungen.

Vorteile für den Gesundheitssport

Die positiven Effekte sind vielfältig:

- Verbesserte Bewegungssteuerung durch effizientere neuronale Verarbeitung.
- Steigerung der Konzentration und Gelassenheit durch kognitive Aktivierung. NZT fordert das Gehirn heraus. Übungen wie Blickstabilisation oder Gleichgewichtstraining fördern die Konzentration und Reaktionsfähigkeit – ein Plus für die geistige Fitness.
- Schmerzlinderung und Verletzungsprävention durch bessere Körperwahrnehmung.
- Förderung der Neurogenese – also der Bildung neuer Nervenzellen, insbesondere im Hippocampus, was das Lernen und Gedächtnis unterstützt.
- Ganzheitliche Leistungssteigerung durch die Verbindung von körperlicher Bewegung und mentaler Aktivität.

Fazit

Neuro-Fitness ist mehr als ein Trend – es ist ein ganzheitlicher Trainingsansatz mit Zukunft. Die gezielte Arbeit am Nervensystem eröffnet neue Wege für sportliche Leistung, Gesundheit und mentale Stärke. Ob im Spitzensport, in der Therapie oder im Alltag: Wer sein Gehirn trainiert, bewegt sich besser – körperlich und geistig.

Neuro-Training mit Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche profitieren ganzheitlich von Neuro-Training, sowohl in Schule, Sport als auch im Alltag. Das Neuro-Training fördert gleichzeitig die motorische Entwicklung und kognitiven Fähigkeiten wie Konzentration, Aufmerksamkeit und Problemlösungen. Es stärkt die neuronale Vernetzung, verbessert Koordination und Gleichgewicht und unterstützt emotionale Stabilität sowie Stressbewältigung.

Das Nervensystem ist die zentrale Steuerinstanz für Bewegung und Leistungsfähigkeit.

Spannende Weiterbildung zum Thema neurozentriertes Training

Der WTB bietet 2026 eine Weiterbildung zum DTB-Neuro-Instructor an.

DTB-Neuro-Instructor – Weiterbildung für neurozentriertes Training

Die Weiterbildung zum DTB-Neuro-Instructor ist ein praxisorientiertes Format der DTB-Akademie, das sich mit neurozentriertem Training beschäftigt – also mit der gezielten Aktivierung und Schulung des Nervensystems zur Verbesserung von Bewegungsqualität und Körperwahrnehmung.

Inhalte:

- Grundlagen des neurozentrierten Trainings: Fokus auf das Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Bewegungssystem. Sensorische Systeme wie das visuelle (Augen), vestibuläre (Gleichgewicht) und propriozeptive (Körperwahrnehmung) werden gezielt angesprochen.
- visuelles, vestibuläres und propriozeptives Training
- Integration in bestehende Kursformate (BBP, Functional, Faszien etc.)
- Entwicklung eigener neurobasierter Übungsprogramme: Kreative Gestaltung von Kursstunden mit neuen Impulsen und Aha-Momenten für die Teilnehmenden.
- Testungen & Trainingsinterventionen zur Schmerzreduktion und Mobilitätsverbesserung

Zielgruppen:

- Trainer im Fitness- und Gesundheitssport
- Übungsleiter in Vereinen
- Sportpädagogen und Therapeuten
- Gruppen mit älteren Teilnehmenden (z. B. Sturzprävention)

Format & Abschluss:

- 40 Lerneinheiten (1 ECTS)
- Zertifikat DTB-Neuro-Instructor (unbefristet gültig)
- Lehrmaterial digital

DTB-Akademie LG 26912090 **40 LE**
Diana Clar
30.4. – 3.5.2026 | Do 13 – So 16 Uhr
Landesturnschule Oberwerries
ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
V Gymcard 430,– / regulär 510,–
Ü/V Gymcard 505,– / regulär 585,– **FB 20,–**

Smartwatch, Fitnesstracker, Smart-Ring & Co

Wearables sind zentrale Tools für den Gesundheitssport – von klassischen Trackern bis zu innovativen Lösungen für präzises Monitoring und personalisierte Trainingssteuerung. Sie sind praktische Helfer im Gesundheitssport – aber nicht immer medizinisch präzise. Sie liefern gute Trends, sind aber bei Einzelmessungen (Kalorien, Schlaf, HR unter Belastung) eher orientierend. Für therapeutische oder klinische Anwendungen bedarf es zertifizierter Geräte und standardisierter Integrationen ins Gesundheitswesen. Hier ein Vergleich unterschiedlicher Wearables.

Smartwatch

Eine Smartwatch ist eine digitale Armbanduhr mit erweiterten Funktionen über die Zeitmessung hinaus. Sie verbindet sich in der Regel per Bluetooth oder WLAN mit einem Smartphone und bietet Features wie Benachrichtigungen, GPS, Musiksteuerung sowie Gesundheits- und Fitness-Tracking (z. B. Herzfrequenz, Schritte, Schlaf). Moderne Modelle integrieren oft EKG, SpO_2-Messung und KI-gestützte Coaching-Funktionen.

Fitness-Tracker

Ein Fitness-Tracker ist ein tragbares Gerät, das primär auf die Erfassung von Aktivitäts- und Gesundheitsdaten spezialisiert ist. Typische Funktionen sind Schrittzählung, Kalorienverbrauch, Herzfrequenzmessung und Schlafanalyse. Im Vergleich zur Smartwatch ist der Fokus stärker auf Sport und Gesundheit ausgerichtet, oft mit längerer Akkulaufzeit und weniger Zusatzfunktionen wie Messaging oder Apps.

Smart-Ring

Ein Smart-Ring ist ein kompakter, ringförmiger Wearable, der unauffällig am Finger getragen wird. Er gehört zu den sog. disruptiven Geräten. Er misst biometrische Daten wie Herzfrequenz, HRV, Temperatur und Schlafqualität. Durch seine geringe Größe und lange Akkulaufzeit eignet er sich besonders für kontinuierliches Gesundheitsmonitoring und Lifestyle-Anwendungen, ohne die Sichtbarkeit einer Uhr.

Disruptive Formfaktoren bedeutet: neue Geräteformen, die den Markt verändern, weil sie sich deutlich von klassischen Smartwatches oder Fitnessarmbändern unterscheiden. Beispiele:

- **Smart-Ringe:** klein, unauffällig, trotzdem mit Schlaf-, Stress- und Aktivitätsmessung.
- **Wearables in Kleidung:** Sensoren in Shirts oder Schuhen für Bewegungsanalyse.
- **Brillen oder Headsets:** kombinieren Augmented Reality mit Fitnessdaten.
- **Patch-Sensoren:** klebbar auf der Haut, messen kontinuierlich Vitalwerte.

Diese Formfaktoren sind disruptiv, weil sie neue Nutzungserlebnisse schaffen (leichter, bequemer, weniger auffällig) und klassische Uhren oder Tracker teilweise ersetzen könnten.

Ernährung gegen Erkältung & Co

Fit durch die kalte Jahreszeit

Wenn die Temperaturen sinken, steigt das Risiko für Erkältungen und Infekte. Kalte Luft draußen und trockene Heizungsluft drinnen trocknen die Schleimhäute aus. Dadurch wird die natürliche Barriere gegen Viren schwächer, und Krankheitserreger können leichter eindringen. Außerdem halten wir uns häufiger in geschlossenen Räumen auf, oft mit vielen Menschen. Das erleichtert die Übertragung von Tröpfcheninfektionen wie Erkältungen und Grippe. Für aktive Menschen bedeutet das: Training ja, aber mit einem starken Immunsystem. Die richtige Ernährung spielt dabei eine Schlüsselrolle.

Intensives Training kann das Immunsystem kurzfristig belasten. Kombiniert mit Kälte und trockener Luft wird der Körper anfälliger für Viren. Eine ausgewogene Ernährung liefert die Bausteine für Abwehrkräfte und Regeneration.

Top-Nährstoffe für ein starkes Immunsystem

Vitamin C: Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli – unterstützt die Bildung von Immunzellen.

Vitamin D: Im Winter oft Mangelware. Fettreicher Fisch, Eier oder Supplemente nach ärztlicher Empfehlung.

Zink & Selen: Nüsse, Kerne, Hülsenfrüchte – wichtig für die Immunfunktion.

Omega-3-Fettsäuren: Lachs, Walnüsse, Leinsamen – entzündungshemmend und regenerationsfördernd.

Antioxidantien: Beeren, grüner Tee, Kurkuma – schützen vor oxidativem Stress.

Fünf Säulen für ein starkes Immunsystem im Winter

Ausgewogene Ernährung

- viel Obst und Gemüse für Vitamine und Antioxidantien; je farbenreicher der Teller, desto mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sind enthalten
- Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Nüssen und Samen
- ausreichend Protein für Zellaufbau und Regeneration

Regelmäßige Bewegung

- moderate Aktivität stärkt die Abwehr
- frische Luft fördert Durchblutung und Sauerstoffversorgung

Genügend Schlaf & Erholung

- 7 – 8 Stunden Schlaf für Regeneration
- Stressabbau durch Entspannungstechniken

Hygiene & Prävention

- Händewaschen, Räume lüften
- Menschenmengen bei Erkältungswellen meiden

Vitamin-D-Check & Flüssigkeit

- Vitamin-D-Spiegel prüfen, ggf. supplementieren
- 2 Liter Flüssigkeit täglich – auch warme Tees

Extra-Tipps für Sportler

Ausgewogener und vitaminreicher Essensplan, der um das Training geplant wird: vorher leicht verdauliche Kohlenhydrate essen, nach der Belastung ist eine Kombination aus Proteinen und Vitaminen sinnvoll.

Bei häufigen Infekten: Vitamin-D-Spiegel prüfen lassen. Warm bleiben: Mehrere Schichten Kleidung, trockene Füße, Mütze – Unterkühlung schwächt die Abwehr.

Nicht überlasten: Intensive Einheiten können das Immunsystem kurzfristig schwächen.

Regeneration einplanen: Schlaf und Ruhe sind genauso wichtig wie Bewegung.

Natürliche Lebensmittel gegen Erkältung

Auf natürliche Weise lässt sich unser Immunsystem mit Lebensmitteln gut unterstützen. Auch bei ersten Erkältungssymptomen kann die Ernährung für Linderung sorgen und zu einer schnelleren Genesung beitragen.

Ingwer
Wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.
Tipp: Frischer Ingwertee oder als Gewürz in Suppen.

Knoblauch
Enthält Allicin, das antivirale und antibakterielle Eigenschaften hat.
Tipp: Roh in Dressings oder leicht gegart in Gerichten.

Zitrusfrüchte
Reich an Vitamin C für die Immunabwehr.
Tipp: Orangen, Grapefruit oder Zitronenwasser täglich.

Beeren
Voller Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen.
Tipp: Tiefgekühlte Beeren für Smoothies oder Joghurt.

Kurkuma
Stark entzündungshemmend durch Curcumin.
Tipp: Goldene Milch oder als Gewürz in Currys.

Honig
Antibakteriell und beruhigend für Hals und Rachen.
Tipp: Ein Löffel im Tee oder pur.

Nüsse & Samen
Zink und Selen für die Immunfunktion.
Tipp: Mandeln, Walnüsse oder Kürbiskerne als Snack.

Grüner Tee
Enthält Catechine mit antiviraler Wirkung.
Tipp: 2 bis 3 Tassen täglich.

Nahrungs ergänzungs mittel (NEM)

NEM sind Lebensmittel, die in konzentrierter Form bestimmte Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Pflanzenextrakte oder andere ernährungsrelevante Stoffe beinhalten. Sie dienen dazu, eine gesunde Ernährung zu ergänzen, die Gesundheit zu fördern und Nährstoffmängel auszugleichen bzw. ihnen vorzubeugen. Allerdings ersetzen NEM keine ausgewogene Ernährung. In bestimmten Lebensphasen, z.B. im Wachstum, während der Schwangerschaft und Stillzeit oder als Leistungssportler, kann der Körper einen erhöhten Bedarf haben oder sogar einen Mangel an gewissen Nährstoffen aufweisen, der durch NEM ausgeglichen werden soll. Das Angebot an NEM reicht von Pulver über Flüssigkeiten, Tabletten und Kapseln bis hin zu Infusionen. Sie alle enthalten Inhaltsstoffe in hochkonzentrierter Form, die potenziell auf den Körper und die Gesundheit einwirken können. Allerdings sind die Effekte nicht (immer) wissenschaftlich belegt.

NEM sollen einen gesunden Körper versorgen

NEM zählen zu den Lebensmitteln und sind von den Arzneimitteln abzugrenzen, welche eine spezifische und geprüfte Wirkung gegen Krankheiten aufweisen müssen. Sie wirken gezielt pharmakologisch, immunologisch oder metabolisch auf den Körper ein. NEM hingegen dürfen als Lebensmittel keine solchen Effekte auf den Organismus haben. Sie unterliegen zudem weniger strengen Auflagen und (Zulassungs-) Prüfungen als Arzneimittel und sind nicht apothekenpflichtig, sondern freiverkäuflich. Viele NEM versprechen positive Effekte, die nicht immer wissenschaftlich belegt sind, sodass Hersteller nur unter bestimmten Bedingungen mit sogenannten Health Claims (Gesundheitsangaben) werben dürfen. Ein weiterer Unterschied zu Arzneimitteln ist, dass NEM nicht wirklich einen Nutzen haben müssen, wohingegen Arzneimittel erst dann auf den Markt kommen, wenn ihre Wirkung geprüft und bestätigt ist. Die Überprüfung und Verantwortung für die Inhaltsstoffe und Herstellung von NEM liegen beim Hersteller selbst. Für NEM gelten anders als bei Arzneimitteln lediglich lebensmittelrechtliche Vorgaben, etwa dass sie nicht gesundheitsschädlich sein oder nur bestimmte Höchstmengen einzelner Stoffe beinhalten dürfen.

Die vielfältigen Formen von NEM

Tabletten
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
Kapseln
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Probiotika
Pulver
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren (Protein), Kohlenhydrate (Iso-Drinks), Probiotika
Trinkampullen/Shots
Vitamine, Probiotika
Riegel
Aminosäuren (Protein)
Infusionen
Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren
Getränke
Koffein (Energydrinks), Iso-Drinks
Gel
Kohlenhydrate

Die Überprüfung und Verantwortung für die Inhaltsstoffe und Herstellung von NEM liegen beim Hersteller selbst.

Wichtiger Aspekt bei Arzneimitteln und NEM: Die Reinheit!

Im Dopingkontext ist ein wichtiger Punkt für (Leistungs-) Sportler die Reinheit von zugelassenen Medikamenten und NEM. Da NEM weniger starken Prüfungen und Vorlagen unterliegen, ist ihre Reinheit nicht immer gesichert. Das bedeutet immer ein Restrisiko einer Verunreinigung mit Rückständen verbotener Substanzen und somit eine (unbeabsichtigte) positive Dopingkontrolle. Auf der Kölner Liste®, eine Initiative zur Doping-Prävention, stehen NEM und Sportlernahrung von Herstellern mit reduziertem Dopingrisiko. Die gelisteten Hersteller können ihre Produkte freiwillig testen lassen und werden, soweit keine Verunreinigungen gefunden wurden, auf der Kölner Liste® geführt. Dieser Qualitätscheck soll die Transparenz auf dem Markt der NEM und der Sportlernahrung erhöhen und Sportlern mehr Sicherheit in Bezug auf Dopingprävention geben. Allerdings sollte man immer daran denken, dass es keine 100%-ige Sicherheit bezüglich der Reinheit der Produkte gibt!

- Website Kölner Liste: www.koelnerliste.com/
- App der Kölner Liste: Kölner Liste® App

Benötige ich als Sportler NEM?

Pauschal kann man nicht sagen, dass Sportler unbedingt NEM benötigen, solange keine medizinische Untersuchung zu Nährstoffmängeln durchgeführt wurde. Eine ausgewogene Ernährung sollte den Nährstoffbedarf abdecken. Mängel treten nicht aufgrund des Sports auf, sondern bei einer zu einseitigen oder zu geringen Ernährungsweise. NEM können erst dann eine Wirkung zeigen, wenn wirklich ein Mangel vorliegt. Andernfalls haben sie keinen Effekt bzw. führen bei einer Überdosierung bestimmter Mineralstoffe oder Vitamine sogar zu gesundheitlichen Problemen. Außerdem kann es bei gleichzeitiger Einnahme bestimmter Medikamente und Nahrungsergänzungsmitteln zu Wechselwirkungen kommen, welche wiederum gravierende Folgen haben können. Bevor also NEM eingenommen werden, sollte man sich auf Nährstoffmängel hin untersuchen lassen.

Die Versprechen von NEM

Besonders sportspezifische Nahrungsergänzungsmittel und Sportlernahrung werben damit, die Leistung zu steigern. Auf vielen Produkten steht sogar oft die perfekte Einnahmezeit, um somit noch mehr Leistungspotenzial abrufen zu können. So sollen z.B. Pre-Workout-Getränke oder Booster-Pulver vor dem Training das Leistungspotenzial erhöhen. Nach dem Training sollen v.a. Proteinshakes oder -riegel sowie andere Recovery-Produkte die Regeneration verbessern. Die Einnahme von Intra-Workout-Produkten während des Trainings soll die Belastbarkeit und Ausdauer des Körpers oder auch die Fettverbrennung steigern.

Neben sportlichen Vorteilen werden auch im Bereich Kosmetik und Beauty viele Versprechen von NEM gemacht. So soll die Einnahme bestimmter Kapseln oder Pulvern das Hautbild verbessern, Haare und Nägel stärken oder beim Abnehmen helfen.

All diese Versprechen sind jedoch größtenteils nicht wissenschaftlich fundiert, auch wenn auf der Verpackung oft mit Labortestungen geworben wird. Diese werden meist an nur sehr kleinen Stichproben durchgeführt.

Wirkung oder nur Placebo?

Einige NEM haben nachgewiesene Wirkungen auf den Körper, besonders, wenn sie gezielt und bei Bedarf eingesetzt werden. So ist der leistungssteigernde Effekt von Kreatin für Kraft- und Schnellkraftsportler gut belegt. Auch Koffein wirkt steigernd auf die Ausdauer und die Konzentration. Proteinpräparate sind bei einem erhöhten Eiweißbedarf, z.B. im Kraftsport, effektiv und Vitamin- und Mineralstoffpräparate wirken, wenn ein tatsächlicher Mangel vorliegt. Keine nachgewiesene Wirkung haben allerdings NEM wie Fatburner oder Detox-Produkte. Auch Vitamine, Mineralstoffe oder Omega-3-Fettsäuren zeigen keine Effekte bei gesunden Personen ohne Nährstoffmangel.

Der Check: welches Versprechen von NEM ist (noch) legal?

- Leistungssteigerung: Mehr Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Fokussierung/Konzentration, z.B. Kreatin, Beta-Alanin, Koffein, Nitrate (z.B. Rote-Bete-Saft)
- Muskelaufbau: Unterstützung beim Aufbau von Muskelmasse, z. B. Proteinpulver, Kreatin, BCAAs, EAAs, Weight Gainer
- Regeneration: Schnellere Erholung nach dem Training, z.B. Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, L-Citrullin/Arginin, Multivitamine
- Immunstärkung: Schutz vor Infekten bei intensiver Belastung, z.B. Vitamin C & D, Zink, Selen, Probiotika, Ashwagandha
- Fettverbrennung & Gewichtsreduktion: Besonders bei Produkten mit L-Carnitin oder CLA, z.B. L-Carnitin, Grüntee-Extrakt (EGCG), Glucomannan, Koffein

Vitamine, Mineralstoffe oder Omega-3-Fettsäuren zeigen keine Effekte bei gesunden Personen ohne Nährstoffmangel.

Die gefährliche Grauzone

Die aufgeführten Wirkstoffe und ihre Effekte sind legal, solange Präparate mit diesen Inhaltsstoffen nicht verunreinigt sind. Jedoch kann das Risiko einer Verunreinigung nie zu 100% ausgeschlossen werden. Besonders sogenannte Pre-Workout-Booster können von der WADA und NADA verbotene Stimulanzien (z.B. DMAA (1,3-Dimethylamylamin / Methylhexanamin)) enthalten. Auch Fatburner können mit verbotenen Stimulanzien wie Ephedrin bzw. Ephedrin-ähnlichen Stoffen verunreinigt sein. Und Proteinpulver, besonders aus dem Ausland, können unerlaubte Anabolika enthalten. Daher ist ein Blick auf die Kölner Liste® für Leistungssportler vor der Einnahme von NEM und Sportlernahrung immer empfehlenswert und sollte Standard sein.

Philine Wernke

Micro-Workouts: Fitness in Häppchen – Trend oder Täuschung?

Von Kirsten Brüggemann

Kennst Du das: du sitzt seit 6 Stunden am Schreibtisch, die Aufgabenliste wächst und wächst und die Zeit schrumpft. Jetzt eine Pause, die den Kopf frei macht? Keine Chnace. Doch dann poppt eine Push-Nachricht auf: „Mach 10 Kniebeugen – jetzt!“ Zwei Minuten später fühlst du dich wacher, der Kreislauf läuft, und du hast das Gefühl: Ich habe etwas für mich getan.

Willkommen in der Welt der Micro-Workouts.

Micros Workouts? Schon wieder ein neuer Trend aus der Social Media Szene? Genau. Apps, Wearables und Social-Media-Challenges machen Micro-Workouts zum Lifestyle-Trend. Diese kleinen Bewegungseinheiten dauern zwischen einer und zehn Minuten, die sich perfekt in den Alltag einbauen lassen: Kniebeugen beim Zähneputzen, Planks in der Mittagspause oder ein kurzer HIIT-Block per App. Sie versprechen Fitness ohne Zeitstress – und genau das macht sie so beliebt.
Bewegung in kleinen Portionen ist nicht neu, aber die Digitalisierung und aktuelle Studien haben dem Konzept einen Push gegeben. Ein Vorteil von der Bewegung in Häppchen ist, dass Du sie überall machen kannst: im Büro, im Wohnzimmer, beim Spaziergang im Wald, im Park. Du brauchts keine Utensilien, du brauchst nur Deinen Körper und die Motivation, ihn zu bewegen. Kurz und knackig!

Natürlich sind Micro Workouts nicht die geselligste Form sich zu bewegen. Und Vereinssportgruppen können sie nicht ersetzen. Sie sind eine praktische Ergänzung, aber kein Ersatz für strukturierte Kurse im Verein. Dort gibt es Anleitung, soziale Kontakte und langfristige Trainingsplanung – Dinge, die ein 5-Minuten-Workout nicht leisten kann.

Aber Studien zeigen: Kurze, intensive Einheiten können den Stoffwechsel ankurbeln und das Herz-Kreislauf-System stärken. Für gezielten Muskelaufbau und die Perfektionierung der Technik reicht das aber nicht. Hierfür gilt nach wie vor: nur regelmäßiges Training zeigt seine Wirkung.

Für die Gesamtbevölkerung, die sich immer mehr zu einer sitzenden Masse entwickelt, steht eines fest: jede Minute Bewegung zählt.

Denn jede Bewegung ist besser als keine. Wer Micro-Workouts nutzt, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und steigert die Fitness. Aber: Für nachhaltige Gesundheit braucht es den Mix aus Ausdauer, Kraft und Koordination.

Probier's doch mal aus: Starte mit drei Mini-Sessions pro Tag – Kniebeugen, Plank, Hampelmann. Dein Körper wird es dir danken!

Manfred Hagedorn mit Carsten Struck (WTB/TK Geräturnen) rechts, und Uwe Goclik (WTB/Vizepräsident Finanzen)

Bundesverdienstkreuz verliehen: Manfred Hagedorn

Es gibt Persönlichkeiten, die nicht als erstes fragen: „Was bekomme ich dafür?“, sondern die machen. Die von der Tat erfüllt sind. Die zeigen, was möglich ist, wenn Menschen anpacken und ohne großes Aufhebens wirken. Dreien davon wurde am Freitag, 21.11.2025, im Dortmunder Rathaus das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen. Einer der drei heißt Manfred Hagedorn.

Das Wirken des WTB-Präsidenten auszuführen könnte Seiten füllen; nicht von ungefähr war die Laudatio des Dortmunder Oberbürgermeisters Kalouti daher entsprechend umfänglich.

Überraschend dagegen: Die drei Ordensträger waren sich wohlbekannt, hatten doch ihre Töchter alle einmal im Leistungszentrum trainiert: Nina Englich, Tochter des Vizepräsidenten des deutschen Ringerbundes Detlef Englich, turnte sich 1990 in die Listen der Deutschen Jugendmeisterschaften. Und Julia Lemke, Sprössling des leitenden Notarztes des Dortmunder Rettungsdienstes Dr. Hans Lemke, gehörte ebenfalls zur Trainingsgruppe.

Ja, Turnen verbindet! Und so stellte sich neben der glanzvollen würdigen Note der Ehrung auch etwas angenehm Familiäres ein. Erinnerungen über gemeinsame Fahrten nach Novi Sad und Brixen machten die Runde, Anekdötchen reihten sich aneinander, gemeinsame Bekannte wurden begrüßt. Ein herzliches Miteinander verlieh der Feierstunde Raum, ohne die Würdenträger aus dem Blick zu verlieren.

Manfred Hagedorn gebührt der Verdienst, nicht nur als Trainer und Organisator von Vereins- bis Landes- und stellenweise Bundesebene gewirkt zu haben, sondern auch als Visionär mutige Wege gegangen zu sein – immer mit dem Ziel, Chancen zu schaffen und den Zugang zu Sport und Bildung für alle zu ermöglichen. Schon früh erkannte er, dass es mehr braucht als nur ein gutes Training, mehr als nur die Förderung der sichtbaren Talente. Er setzte sich zumeist still, aber leidenschaftlich ein für die Idee, dass Sport ein Werkzeug ist, Menschen miteinander zu verbinden, Hemmnisse abzubauen und ein Fundament zu legen für eine freie Entfaltung und eine fröhlichere, vielleicht sogar gerechtere Gesellschaft.

Wo sein Engagement sichtbar wird? Der Bewegungskindergarten Wirbelwind, das Kinder-Technologie-Zentrum Kitzdo, unzählige weitere Projekte und Ideen tragen seine Handschrift. Und immer sind es die kleinen Menschen, denen er sich zuwendet, deren Weg er ebnen will, Bewegung, Freude, Begeisterung und persönliche Entfaltung säen will.

Doch ohne seine Begeisterungsfähigkeit ginge die Saat möglicherweise gar nicht auf: Um Ideen in die Tat umzusetzen, muss man Menschen begeistern, braucht man Mitstreiter auf nicht immer geradlinigen Wegen bei unkonventionellen, manchmal sogar riskanten Ideen, die das Besondere schaffen. Mit Mut, Weitsicht, aber auch durch seine unerschütterliche Überzeugung schaffte Manfred Hagedorn sich ein Netzwerk, das hilft, den Weg zum Erfolg zu bahnen. – und das hält, weil es ein gemeinsam geknüpftes ist. Das Bildungsnetzwerk „Schul.inn.do“, ein Verein zur Förderung innovativer Schulentwicklung in Dortmund geht auf seine Initiative zurück; Kinder aller Couleur sollen teilhaben am Zweiklang von Bildung und Bewegung. Hagedorns Engagement in Schulinndo schafft den Brückenschlag zwischen sportlicher und geistiger Förderung, emotionaler und sozialer Entwicklung.

Mit dem Bundesverdienstkreuz wird Hagedorns wirksam gewordene Lebenseinstellung gewürdigt, die von der tiefen Überzeugung getragen wird, dass Sport und Bildung die Schlüssel zu einer besseren Zukunft sind, für jedes Kind und jeden von uns. Für wie viele von uns hat er die Welt ein bisschen besser gemacht? Innehalten, feiern, sich feiern lassen, das erlaubt er sich dennoch kaum: Nach dem Festakt ging's gleich weiter nach Frankfurt zum Deutschen Turntag des DTB.

Kirsten Braun, Fotos: Rainer Kuhlmann

WTB-Vereinsforum

Tag der Vereinsführungskräfte

Auch 2026 bietet der WTB für Vereinsverantwortliche und Vereinsführungskräfte einen Informations- und Weiterbildungstag an. Beim WTB-Vereinsforum haben Mitarbeitende aus Vereinen und Gauen die Möglichkeit, sich neuen Input für ihre Arbeit zu holen und sich mit Gleichgesinnten in der angenehmen Atmosphäre der Landesturnschule auszutauschen.

Im diesjährigen Plenumsvortrag befasst sich Jochen van Recum von der deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement mit dem Thema *Neue Generation der Führung: Gewinnung und Entwicklung junger Talente im Spannungsfeld von Ressourcenknappheit und Digitalisierung.*

Als Workshopthemen, die jeweils dreimal angeboten werden, stehen 2026 zur Auswahl:

- Digitalisierung mit Wirkung (Florian Klug)
- Fragestunde Finanzen/Steuern & Recht/Versicherungen (Dietmar Fischer)
- Vermarktung von Turn- und Sportvereinen (Simon Kottmann)

Termin: 7. Februar 2026
Ort: Landesturnschule Oberwerries
Beginn: 9 Uhr mit einem Begrüßungskaffee
Kosten: 60,–
Anmeldung. online unter events.dtb-gymnet.de / LG 26916000

Digitalisierung beim WTB – Interview mit Florian Klug

„Drucker sind beim WTB fast Geschichte."

Tradition trifft Fortschritt: Beim Westfälischen Turnerbund (WTB) in Hamm wird Digitalisierung aktiv gelebt – auch wenn sie manchmal auf liebevolle Eigenheiten trifft. Florian Klug, zuständig für die Digitalisierung in der Geschäftsstelle, berichtet im Gespräch mit Jana Keßler (Teilnehmerin der Journalistenakademie) über Herausforderungen, Erfolge und Zukunftspläne.

Statt mit Schlüsseln verschließen die Gäste der Landesturnschule ihre Zimmer 2025 mit Chipkarten. Wie digital ist der Verband darüber hinaus bereits?
Die Umstellung auf eine digitale Schließanlage war ein kleiner, aber sichtbarer Schritt. Seit drei Jahren verfügen wir über WLAN im gesamten Gebäude. Unsere Seminarräume haben wir mit modernen Boards und neuen Beamern ausgestattet, da die alten Geräte nicht mehr zeitgemäß waren. Auch in der Geschäftsstelle haben wir in Laptops, Monitore und Tablets investiert. Die Pandemie hat das Arbeiten nachhaltig verändert – mobiles Arbeiten ist heute selbstverständlich.

Wie hat sich die inhaltliche Arbeit dadurch verändert?
Wir organisieren jährlich rund 150 Lehrgänge am Standort. Früher wurde vieles mehrfach in Excel-Listen eingetragen, ausgedruckt, weitergereicht und erneut manuell übertragen – ein enormer Aufwand. Ich habe eine App entwickelt, in der alle relevanten Daten hinterlegt sind. Dort werden nur noch aktuelle Zahlen eingetragen, die Dateien werden automatisch generiert und durchlaufen direkt die Prüfung bis hin zur Buchhaltung.

Wurden die Investitionen aus Eigenmitteln finanziert oder gab es Förderungen?
2023 hatten wir großes Glück: Über das Land NRW konnten wir Mittel aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) beantragen. So konnten wir sowohl die Landesturnschule als auch die Geschäftsstelle im Bereich Digitalisierung fördern lassen. Insgesamt konnten wir bis zu 230.000 Euro investieren – ohne diese Förderung wäre das in so kurzer Zeit nicht möglich gewesen.

Welche weiteren Digitalisierungsschritte sind geplant?
Nach den Hardware-Investitionen liegt der Fokus nun auf Software und der Optimierung von Arbeitsprozessen. Viele unserer Mitarbeitenden gehen in den nächsten Jahren in den Ruhestand – einige sind seit über 30 Jahren dabei. Als sie angefangen haben, gab es weder PCs noch Internet. Der Umgang mit digitalen Tools wurde nie systematisch geschult – das ist aktuell eine große Herausforderung.

Wie gelingt es, jüngere und ältere Kolleginnen und Kollegen gleichermaßen mitzunehmen?
Die langjährigen Mitarbeitenden sind grundsätzlich offen für Veränderungen, aber es braucht Geduld und gezielte Schulungen. Gleichzeitig wächst eine neue Generation nach, die mit digitalen Technologien aufgewachsen ist. Meine Aufgabe ist es, beide Gruppen zu unterstützen. In diesem Jahr haben wir uns intensiv mit dem Thema Künstliche Intelligenz beschäftigt und anhand konkreter Beispiele gezeigt, wie sie den Arbeitsalltag erleichtern kann.

Wie wird das aufgenommen?
Häufig erleben wir einen echten Aha-Effekt – viele Kolleginnen und Kollegen erkennen schnell, wie digitale Lösungen den Arbeitsalltag erleichtern können. Natürlich gibt es auch unterschiedliche Gewohnheiten und Arbeitsweisen, die sich über viele Jahre bewährt haben. Hier und da gibt es noch Karteikarten mit Kontaktdaten, auch der Drucker wird noch genutzt. Das ist Teil der täglichen Routinen, und funktioniert für die Mitarbeitenden gut. Insgesamt spüren wir aber eine große Offenheit für neue Technologien. Als Verband haben wir den Vorteil, nicht unter unmittelbarem wirtschaftlichem Konkurrenzdruck zu stehen. Das erlaubt uns, Veränderungen in einem angemessenen Tempo umzusetzen – mit Blick auf die Bedürfnisse aller Mitarbeitenden.

Wo sehen Sie die größte Herausforderung im Digitalisierungsprozess?
Die größte Herausforderung ist der stark unterschiedliche Wissensstand. Wir haben junge Mitarbeitende, die direkt von der Uni kommen und sich selbstverständlich in der digitalen Welt bewegen. Und wir haben Kolleginnen und Kollegen, deren Arbeitsmittel für lange Zeit ein Kugelschreiber bzw. Schreibmaschine war. Diese Unterschiede zu überbrücken, ist nicht einfach – aber notwendig. Digitalisierung ist ein fortlaufender Prozess, der nicht nur uns betrifft, sondern die gesamte Gesellschaft.

Was ist das übergeordnete Ziel der Digitalisierung beim WTB?
Digitalisierung bedeutet für uns lebenslanges Lernen. Ich denke, wir stehen erst am Anfang. Einen festen Zeitplan gibt es nicht – wir entwickeln uns Schritt für Schritt weiter.

Vielen Dank für das Gespräch.

Neuer Mitarbeiter im Bereich Leistungssport – Malte Strube

Das WTB-Team freut sich über ein neues Gesicht in der Geschäftsstelle im Bereich Spitzensport/Leistungssport. Seit Mitte November 2025 unterstützt Malte Strube im Referat Leistungssport Armin Schewe, der im nächsten Jahr nach 35-jähriger Arbeit in den verdienten Ruhestand gehen wird. Bis es soweit ist nutzt Malte die Gelegenheit, sich in den Bereich einzuarbeiten und mit Armins Unterstützung einen ersten Überblick über die vielfältigen Aufgaben zu bekommen. Die TurnZeit hat mit Malte über seine Aufgaben und seine Motivation für diesen Arbeitsbereich gesprochen.

Name: Malte Strube
Wohnort: Hamm
Alter: 29
Ausbildung: M.Sc. Leistung, Training und Coaching im Spitzensport
Arbeitsbereich WTB: Leistungssportkoordinator
Beim WTB seit: 15.11.2025

Malte, erzähle uns etwas zu Deinem bisherigen beruflichen Werdegang. Was hast du beruflich bisher gemacht?
Mein beruflicher Werdegang nach dem Studium an der Deutschen Sporthochschule in Köln beginnt beim WTB. Zuvor habe ich in verschiedensten Bereichen im Wassersport sowohl in Deutschland als auch international gearbeitet. Von Sporteventreisen und Campleitungen bis hin zu Coachings habe ich schon viele verschiedene Jobs gemacht.

Was hat Dich an der Stellenausschreibung gereizt?
Die mit der Position verbundenen Aufgaben und den damit einhergehenden Möglichkeiten, im Bereich der olympischen Programmsportarten Gerätturnen weiblich und männlich, Trampolinturnen und RSG zu arbeiten.

Hast du schon einen Überblick, was Dich in dem neuen Job erwartet? Was werden Deine Aufgaben sein?
Einen groben Überblick von meinem neuen Job habe ich, es werden jedoch sicherlich noch einige etliche Aufgaben und Aspekte in dem Bereich auf mich zukommen, was für mich neue Aufgaben sind, aber genau das macht es auch aus. Das ist ein sehr spannendes und komplexes Feld, nicht tagtäglich den gleichen Ablauf oder immer dieselben monotonen Aufgaben zu haben. Es ist und wird sehr vielseitig werden.

Die Möglichkeiten und Optionen von den theoretischen und praktischen Bereichen bis hin zu den Fördermöglichkeiten ist in dieser Stelle ja wirklich alles wieder zu finden. In diesem Bereich als Ansprechpartner zu fungieren, wird mir sicher viel Spaß und Freude bereiten.

Du übernimmst den Bereich von Armin Schewe, der für den WTB über 35 Jahre tätig war. Ist das für Dich eine Herausforderung oder gehst du gelassen an die Sache heran?
Zunächst ein Mal gehe ich gelassen an die Sache heran, aber man muss auf jeden Fall hervorheben, was das für eine Leistung ist und das Amt zu übernehmen, was 35 Jahre von einer Person geführt wurde spricht, denke ich, auch schon für sich!

Bist Du Teamplayer oder Einzelkämpfer? Wie wichtig ist für Dich der Kontakt und die Zusammenarbeit mit den anderen Menschen im WTB-Team?
Ganz klarer Teamplayer. In diesem Bereich zu sagen ich mache das allein oder möchte keinen Kontakt zu anderen Menschen, ist keine Option, da es nur gemeinsam funktioniert. Und zu sagen ich mache das allein, funktioniert in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen und gerade in einem Verband bzw. dem WTB nicht. Das macht auch das Miteinander und Füreinander aus.

Bist du in deiner Freizeit sportlich aktiv oder in einem Ehrenamt tätig?
In meiner Freizeit bin ich sportlich aktiv von Kraftsport, Wassersport und Snowboarden ist alles dabei, wenn es die Zeit es hergibt.

Malte, vielen Dank für das Gespräch!

V.l. Lucas Brachmann (Vertreter SSB Hamm), Georgina Smeilus (WTB), Jorge Sandoval (WTB), Uwe Goclik (WTB) Foto: Oliver Schaper

Was bewegt das Ehrenamt in NRW?

7. Regionaltreffen des Netzwerks bürgerschaftliches Engagement NRW in Hamm

Am 22. November 2025 trafen sich über 50 Engagierte im Gerd Bucerius Saal in Hamm, um sich über die Vielfalt des Engagements in der Region Ruhr-Lippe Ems mit den Kommunen Hamm, Unna und Sendenhorst auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, Ideen auszutauschen und ihre Anliegen zu formulieren. Oberbürgermeister Marc Herter aus Hamm betonte, dass auch in einer armen Stadt wie Hamm das Ehrenamt durch Hauptamtliche unterstützt werden muss, so wird der Freiwilligenzentrale eine halbe Stelle aus dem Kommunalhaushalt finanziert.

Mit dabei war auch der Westfälische Turnerbund, vertreten durch Jorge Sandoval, Referent für Integration und Georgina Smeilus, Assistentin der Geschäftsführung.

NBE NRW
NETZWERK
BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Der WTB trug wesentlich zur Vorbereitung und Verbreitung der Veranstaltung in seinen Verbandsstrukturen bei. Ziel war es, die Sichtbarkeit des Engagements im Sport zu stärken und den Austausch zwischen unterschiedlichen Akteuren des Ehrenamts zu fördern.

Input zum Jungen Engagement

Silke Gütlich, Professorin für Soziale Arbeit an der Internationalen Hochschule in Erfurt, stellte den Anwesenden die Generationen Z und Alpha vor, also die zwischen 1995 und 2024 Geborenen. Deren Lebensalltag ist so anders als jener der üblichen Vereinsmenschen, auch wenn sie sich im Sport- oder Musikverein engagieren. Doch ob jung oder alt: Anerkennung und Wertschätzung des Engagements wünschen sich alle Generationen.

Regionaltreffen bieten Raum, um lokale Belange zum Ehrenamt zu bündeln, in die Netzwerkarbeit einzuspeisen und so die Engagementstrategie für das Land Nordrhein-Westfalen weiterzuentwickeln. Das NBE NRW vernetzt lokale, regionale und Landesebene sowie Akteure aus Zivilgesellschaft, Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Wissenschaft – für einen landesweiten Erfahrungsaustausch und Ideentransfer.

Weitere Informationen:
https://nbe-nrw.de/regionaltreffen/
www.engagiert-in-nrw.de/engagementstrategie

Austauschrunden und Kleingruppen

In Austauschrunden nannten die Teilnehmenden u.a. aus den Engagementsfeldern Sport, kommunale Wohlfahrtspflege oder Kultur dringendste Herausforderungen in ihren Bereichen. So wurden Wünsche wie u.a. mehr Vernetzung, verlässliche Budgets oder Akquise neuer Ehrenamtlicher genannt.

In Kleingruppen fand dann ein aktiver Erfahrungsaustausch zu unterschiedlichen Themen statt. Jorge Sandoval und Georgina Smeilus leiteten jeweils Kleingruppen zu den Themen Integration durch Sport sowie Herausforderungen im Ehrenamt. Staatssekretärin Andrea Milz (per Videobotschaft) und NBE-Sprecherin Regina Büchle ergänzten das Treffen mit Informationen zur Engagementstrategie für das Land NRW und zum NBE NRW.

Hintergrund: Das landesweite Netzwerk für bürgerschaftliches Engagement wurde am 4. Dezember 2021 als Zusammenschluss von mittlerweile 76 Organisationen aus Zivilgesellschaft, Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Wissenschaft gegründet. Nach erfolgreichen Regionaltreffen in Münster, Paderborn und weiteren Städten in NRW war das 7. Regionaltreffen nun in Hamm.

Lucas Brachmann und Jorge Sandoval in der Kleingruppe Integration durch Sport Foto: Oliver Schaper

NRW-Landesturnfest

Das sind die ersten Anmeldungen zum LTF26

Am 15. November 2025 öffnete das Anmeldeportal zum LTF26 in Hamm. Mit großer Spannung haben wir auf die ersten Meldungen geschaut, die nicht lange auf sich warten ließen.

Der erste WTB-Verein war die SportGemeinschaft Coesfeld, aus dem Rheinland war der Herzogenrather TV der schnellste Verein.

Wir haben bei den Coesfeldern mal nachgefragt, warum sie so schnell waren und was für sie das Besondere an Landesturnfesten ist.

Frühbucherrabatt bis 15. Januar 2026 sichern und Geld sparen!

Am 15. November 2025 startete die Anmeldung zum LTF26. Viele Vereine haben schon den Frühbucherrabatt genutzt und sich einen Platz beim NRW-Landesturnfest 2026 in Hamm gesichert. Doch auch jetzt gilt noch: Wer sich früh anmeldet profitiert vom Frühbucherrabatt! Bis zum 15.1.2026 habt Ihr noch die Möglichkeit, Geld zu sparen. Außerdem könnt Ihr Euch frühzeitig Karten für die Highlights beim Turnfest sichern.

Wir freuen uns auf Euch!

Die Coesfelder SportGemeinschaft im Interview

Ihr ward ja super schnell mit der Anmeldung zum LTF26! Zeigt das Eure Begeisterung für dieses Event?

Ja, wir freuen uns sehr auf das LTF26 und wollten direkt dabei sein.

Seid wann wisst Ihr davon, dass das nächste Turnfest in Hamm stattfinden wird? Wie habt Ihr davon erfahren?

Wir wissen es seit der offiziellen Bekanntgabe (2023 Veröffentlichung durch den WTB) und den Verbandsinfos oder Infos im Internet im Jahr 2025.

Die Sport Gemeinschaft Coesfeld freut sich schon aufs LTF26

Was ist für Euch das Besondere an Landesturnfesten?

Die verschiedenen Wettkämpfe/Sportarten, das gemeinsame Miteinander (Jung und Alt) – sowohl mit Vereinskolleggen als auch mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus anderen Vereinen – und das Turnfest-Flair.

Worauf freut Ihr Euch am meisten beim LTF26?

Auf die Wettkämpfe, die Begegnungen und das gemeinsame Turnfest-Erlebnis.

Ward Ihr 2019 schon dabei, als das 4. NRW-Landesturnfest ebenfalls in Hamm stattgefunden hat?

Ja, wir waren damals schon dabei. Hamm war damals ein sehr guter Ausrichter/Gastgeber und macht Hoffnung auf das kommende Turnfest.

Das Highlight der Turnfestmeile beim LTF26 – der Turn Warrior

Ihr sucht Herausforderung, Action und jede Menge Spaß? Dann haben wir beim LTF26 in Hamm etwas für Euch: den Turn Warrior. Mitten auf der Turnfestmeile findet Ihr den Turnparcours, der Euch eine einzigartige Mischung bietet aus sportlicher Herausforderung, Bewegungsfreude und gemeinschaftlichem Erlebnis.

Der Turn Warrior ist ein innovatives Bewegungsangebot des Hessischen Turnverbandes, das in den vergangenen Jahren zahlreiche Städte in Hessen und Bayern bereist hat und nun zum ersten Mal nach Westfalen kommt.

Der Turn Warrior ist eine actionreiche Herausforderung für Körper und Geist! Er vereint all das, für was Turnen steht: Freude an der Bewegung für alle, Vielseitigkeit und

TURN WARRIOR

Dynamik gepaart mit Wettkampfcharakter. Das Ganze gibt's dann auch noch Open Air und beim LTF26 mitten auf der Turnfestmeile. Verschiedene Hinderniselemente fordern Deine turnerischen Grundbewegungen heraus und lassen Dich zum Turn Warrior werden!

Fotos: HTV

Unser Flashmob zum Turnfest – ein Highlight in Bewegung

In diesem Jahr wollten wir etwas ganz Besonderes schaffen, um das Turnfest in Hamm einzuläuten. So wurde die Idee geboren, einen eigenen Flashmob zu entwickeln, der unsere Begeisterung und Vorfreude aufs Turnfest widerspiegelt.

Mit der Unterstützung moderner KI-Technologie entstand durch Robert und Sandrina Gedig vom TV Wickede/Ruhr innerhalb mehrerer Nachtschichten ein individuell auf Hamm zugeschnittener Liedtext, der nicht nur musikalisch ins Ohr geht, sondern auch unsere Stadt und unsere Leidenschaft auf charmante Weise in den Mittelpunkt stellt. Die Botschaft „Jeder leuchtet individuell für sich, aber gemeinsam ist man stärker“ steht hier in einem besonderen Fokus.

Anhand des Textes wurde anschließend die Choreografie des Flashmobs von Kirsten Johner entwickelt. Mit viel Leidenschaft, Energie und einem feinen Gespür für gruppentaugliche Dynamik hat sie eine mitreißende Tanzsequenz geschaffen, die für jeden Turnfestteilnehmer gut umzusetzen ist. Kraftvolle Elemente, leichte Schrittfolgen und turnerische Highlights verbinden sich zu einer Performance, die Spaß macht und zum Mitmachen einlädt.

Die Choreografie wurde daraufhin von der Gruppe Chibikko vom TV Wickede/Ruhr erlernt und bei der Veranstaltung It‘s Showtime erstmalig vor begeistertem Publikum gezeigt. Schnell lernte das Publikum die Bewegungen und den Text und es wurde mitgetanzt. Auch bei der Tanzwerkstatt am 9. November kam der Flashmob zum Einsatz und alle Teilnehmer stiegen direkt mit ein. Die Mischung aus Musik, Bewegung und Hamm-spezifischem Text erzeugte sofort Gänsehautmomente. Genau das wollen wir auch beim Turnfest weitergeben. Ob auf dem Marktplatz, in der Halle oder spontan im Freien: Unser Flashmob ist ein Zeichen dafür, wie lebendig, kreativ und verbunden die Turnsparte in Hamm ist. Wir freuen uns darauf, ihn mit euch allen gemeinsam zu präsentieren und die Stadt damit ein kleines Stück mehr in Bewegung zu bringen.

Der Song zum LTF26
Gemeinsam bunt – Turnfest Hamm 2026

Die Stadt erwacht im Farbenglanz
Sportler vereint im Turnfesttanz
Hamm wird Bühne – Puls wird Klang
Turnen treibt uns alle an

Wettkampf, Shows – Sport und Spiel
Fairness in every game – that’s the deal… thats the deal

Du bist einzigartig – zeig dich der Welt
Sei mutig und stark – sei dein eigener Held
Spür den Moment – unser Leuchten entfacht
Gemeinsam bunt – wie ein Feuerwerk bei Nacht

Die Turnfestmeile am Kanal glitzert hell im Licht
Der Gläselefant im Maxipark – ein Ort mit Geschicht‘
Die Pauluskirche wird zur Bühne, die im Abendlicht strahlt
In der Arena lebt die Show, in der der Jubel hallt

Neuen Freunden begegnen – keiner feiert allein
Join the fun – let’s make it shine

Du bist einzigartig – zeig dich der Welt
Sei mutig und stark – sei dein eigener Held
Spür den Moment – unser Leuchten entfacht
Gemeinsam bunt – wie ein Feuerwerk bei Nacht

800 Jahre Hamm – feiern unterm Sternenzelt
Turnfestgäste kommen aus aller Welt
Rhythmische Klänge bis tief in die Nacht
Dieses Fest hat Herzen zusammengebracht… zusammengebracht…
… zusammengebracht

Du bist einzigartig – zeig dich der Welt
Sei mutig und stark – sei dein eigener Held
Spür den Moment – unser Leuchten entfacht
Gemeinsam bunt – wie ein Feuerwerk bei Nacht

Werde Volunteer beim 5. NRW-Landesturnfest!

Du willst hinter die Kulissen eines Sport-Großevents blicken, Teil eines großartigen Teams sein und echte Turnfest-Atmosphäre hautnah erleben? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Der Westfälische Turnerbund organisiert gemeinsam mit dem Rheinischen Turnerbund eines der größten Sportevents in NRW – mit spannenden Wettkämpfen, Shows und rund 200.000 Teilnehmern. Damit alles rundläuft, benötigen wir engagierte Volunteers, die Lust haben mitzuwirken – ob bei der Akkreditierung, auf den Aktionsflächen, an der Bühne, in der Logistik oder beim Auf- und Abbau.

Voraussetzung:
Du hast Lust in einem Team zu arbeiten und bist sportbegeistert, dann werde Volunteer beim Turnfest in Hamm!
• Mindestalter von 16 Jahren (zum 2. Juni)

Was Du bekommst:
• Blick hinter die Kulissen bei einer Großveranstaltung
• Volunteer-Shirt
• Einsatzgeld nach Dauer Deines Einsatzes
• kostenloses ÖPNV-Ticket für Deinen Einsatzzeitraum
• zum Abschluss Deiner Tätigkeit eine Teilnahmebestätigung
• kostenlose Gemeinschaftsunterkunft inkl. Frühstück bei mindestens drei Halbtages-Einsätzen – keine Erstattung bei Unterbringung im Verein

… und vor allem: jede Menge Spaß und neue Kontakte!

It's Showtime 2025

Ein Feuerwerk der Fantasie und Bewegung

Bad Oeynhausen, 2. November 2025 – Die Sporthalle am Grünen Weg war bis auf den letzten Platz gefüllt: 500 Zuschauerinnen und 220 aktive Sportlerinnen sorgten für eine mitreißende Atmosphäre bei It's Showtime, dem Landesfinale der Showwettbewerbe Tuju-Stars und Rendezvous der Besten des Westfälischen Turnerbundes.

Schon beim gemeinsamen Einmarsch um 13 Uhr war die Energie spürbar. Die Gruppen präsentierten sich voller Stolz und Vorfreude. Nach der Begrüßung begann das Showprogramm, das die Vielfalt und Kreativität des Turnsports eindrucksvoll unter Beweis stellte.

Ein Programm voller Highlights

Die Zuschauer wurden mit einem abwechslungsreichen Programm belohnt, das von Tanz über Akrobatik bis hin zu modernen Showelementen reichte. Den Auftakt machte Aspire Mini-Motion mit einer zarten Interpretation von Schwanensee. Es folgten:

- Chibikko Junior mit *Polaris – Die Rückkehr des Eises:* Eine frostige Fantasie, die mit akrobatischer Präzision und eindrucksvollen Bildern die Rückkehr einer eisigen Macht erzählte – ein visuelles Märchen, das die Halle in winterliche Magie tauchte.
- Aspire Flames mit *Eine traumhafte Show – vom Schatten ins Rampenlicht:* Eine emotionale Reise, die mit ausdrucksstarker Choreografie und stimmungsvoller Musik zeigte, wie aus Unsichtbarkeit Selbstbewusstsein entsteht – ein echtes Plädoyer für Mut und Entfaltung.
- Werler Kangaroos mit *Das Leuchten der Meeresmuschel:* Die Bühne verwandelte sich in eine geheimnisvolle Unterwasserwelt, in der die Meeresmuschel zum Symbol für Hoffnung und Schönheit wurde – eine fantasievolle Darbietung voller Farben und Bewegung.

Als Gastauftritt brachte die White Rabbit Crew mit ihrer Breakdance-Show urbane Energie auf die Fläche. Mit spektakulären Moves, schnellen Beats und viel Charisma sorgten sie für staunende Gesichter und tobenden Applaus.

Im zweiten Teil begeisterten:

- Aspire Fireflies mit *Die Jagd nach dem Meisterdieb:* Eine temporeiche und spannende Inszenierung, die mit tänzerischer Raffinesse und cleverer Storytelling-Technik das Publikum in ihren Bann zog – ein Krimi auf der Bühne!
- Chibikko mit *Federleicht – die Kraft der Vielfalt:* Eine poetische und tief berührende Darbietung, die Vielfalt als Stärke feierte. Mit fließenden Bewegungen, harmonischen Bildern und einem starken Gemeinschaftsgefühl wurde ein emotionales Zeichen für Zusammenhalt gesetzt.
- Aspire X-Treme mit *Beat it, Dance it. Live it – 80's Party Fever:* Ein energiegeladenes Spektakel, das den Zeitgeist der 80er perfekt einfing. Mit Neonfarben, schnellen Rhythmen und mitreißender

Dynamik verwandelten sie die Halle in eine pulsierende Partyzone – ein furioses Finale!

Tuju-Stars – Die Platzierungen

Die Jury bewertete die Shows nach Originalität, Bewegungsqualität, Musikalität, Kostüm, Vielfalt und Ausdruck. Die Ergebnisse:

1. Platz: Aspire X-Treme
2. Platz: Chibikko: Federleicht
2. Platz: Werler Kangaroos
4. Platz: Aspire Flames
5. Platz: Aspire Fireflies
6. Platz: Chibikko Junior

Mit ihrer mitreißenden Performance sicherte sich Aspire X-Treme den Sieg. Chibikko und die Werler Kangaroos teilten sich verdient den zweiten Platz – beide Gruppen überzeugten mit einzigartigen Geschichten, starker Ausdruckskraft und einem hohen Maß an Kreativität, das das Publikum berührte.

Ein Moderator mit Herz und Humor

Hervorzuheben ist die sympathische und humorvolle Moderation, die charmant durch das Programm führte, für viele Lacher sorgte und die

Gruppen mit viel Wertschätzung ankündigte. Seine lockere Art trug maßgeblich zur positiven Stimmung in der Halle bei und machte die Veranstaltung zu einem echten Erlebnis.

Ein großer Dank an den Ausrichter

Ein herzliches Dankeschön geht an den 1. BSV Wulferdingsen, der als Ausrichter mit großem Engagement und Liebe zum Detail für einen reibungslosen Ablauf sorgte. Die Gastfreundschaft, die Organisation und die Atmosphäre vor Ort waren beispielhaft – ein echtes Vorbild für zukünftige Veranstaltungen.

26. WTJ-Tanzwerkstatt 2025

Die Welt als Bühne!

Bereits zum 26. Mal fand unsere Tanzwerkstatt statt und wieder wurde sie ihrem Ruf als inspirierender Raum für Tanzbegeisterte und Bewegungsfreudige gerecht. Unter dem Motto *Die Welt als Bühne* kamen rund 50 Teilnehmende im Alter von 14 bis 60 Jahren zusammen, um gemeinsam zu tanzen, Neues zu lernen und sich von der Vielfalt des Tanzes begeistern zu lassen.

Der Einführungs-Vortrag von Menge leitete die Tanzwerkstatt schwungvoll ein. Mit stimmungsvollen Bewegungsbildern aus Bollywood, Reggaeton und Modern Dance sowie einer interaktiven Präsentation, wurden die Teilnehmenden für die Internationalität der Tänze sensibilisiert. Videos, kleine Übungen und der Blick auf eine Weltkarte machten deutlich, dass Tanz überall auf der Welt Ausdruck von Lebensfreude, Kultur und Gemeinschaft ist. Die verschiedenen Referierenden stellten ihre Tanzstile vor und zeigten, wie unterschiedlich Bewegung sein kann und wie sehr sie uns dennoch verbindet. In drei Praxisblöcken konnten die Teilnehmenden jeweils einen Workshop aus vier Angeboten wählen. Nach einem gemeinsamen Warm-up mit dem LTF26-Flashmob wurde intensiv an Choreografien gearbeitet, von modernen Showtänzen bis hin zu energiegeladenen, kulturell inspirierten Bewegungsformen. Die Begeisterung war spürbar. Einige Wiederholungstäter waren wieder dabei, aber auch viele neue Gesichter ließen sich auf die rhythmische Reise ein.

In der Mittagspause wurde gemeinsam gegessen, leichte Kost, begleitet von Musik aus aller Welt. Das musikalische Get-Together bot Raum für Gespräche, Lachen und neue Kontakte. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv: Die Teilnehmenden lobten die anspruchsvollen Kurse, die sie forderten und gleichzeitig bereicherten. Besonders geschätzt wurden die Einblicke in Tanzstile, die zuvor kaum bekannt waren.

Zum Abschluss verwandelte sich die errichtete Tanzwerkstatt-Bühne in eine echte Showbühne: Referierende und Teilnehmende präsentierten gemeinsam ihre erarbeiteten Choreografien, die Stimmung war mitreißend, das Publikum begeistert, und niemand hielt es lange auf dem Platz.

Mit acht Lerneinheiten wird die Tanzwerkstatt 2025 erneut zur Lizenzverlängerung ÜL-C / Tr-C anerkannt. Ein rundum gelungenes Wochenende voller Bewegung, Begegnung und Begeisterung, ganz im Sinne unseres Mottos: Let's dance – die Welt als Bühne!

Save the Date: Die 27. WTJ-Tanzwerkstatt findet am 8. November 2026 statt. Wir freuen uns jetzt schon darauf!

Ansprechpartner: Jorge Sandoval / sandoval@wtb.de

Spannende Saison für WTB-Turnerinnen

Die Saison 2025 verlief für die drei WTB-Mannschaften im weiblichen Gerätturnen in drei unterschiedlichen Ligen sehr spannend.
Die Turnerinnen vom TuS Wüllen starteten in der 2. Bundesliga, die sie leider wieder verlassen müssen. Die KTV Dortmund dagegen schaffte in der 3. Bundesliga den Aufstieg in die höhere Klasse und die Bielefelder Turnerinnen beendeten ihre Saison in der Regionalliga auf Platz drei.

TuS Wüllen

Nach einem tollen Auftakt in Mannheim hatten sich die Wüllener Turnerinnen mit Anna und Katharina Schalk, Nele Schulke, Leonie Schmidthenke, Hanna Becker, Esmee de Nooijer, Lea Hils, Elizya Kavac und Fritzi Seidel mehr erhofft für die Saison in der 2. Bundesliga. Der dritte Platz und starke 10 Scoring-Punkte klangen verheißungsvoll für die „bockstark" aufturnenden Damen, deren Trainer Jürgen Schalk offenbar jeweils auf das richtige Pferd gesetzt hatte: In der 2. Bundesliga gibt es keine Streichwertung - jeder Einsatz ist somit ein riskantes Unterfangen.

Auch der fünfte Platz in Backnang konnte sich sehen lassen – weitere sechs Tabellenpunkte gingen auf das Konto des TuS Wüllen. Doch beim vierten Vergleich in Ketsch geriet das Team dann doch in Rückstand (8.); trotz zufriedenstellender Leistungen musste man anerkennen, dass die Gegner-Teams aufgesattelt hatten. Nun kam es also auf das Finale im November an.

Hier verkauften sich die Wüllener wieder etwas stabiler, doch reichte der 6. Tagesrang nicht, den Abstieg in die 3. Bundesliga zu verhindern.

„Dennoch dürfen wir auf eine unglaublich coole Saison zurückblicken, in der wir uns auf hohem Niveau alle weiterentwickeln konnten", resümiert Katharina Schalk, „wir blicken mit einem lachenden und vielleicht einem kleinen weinenden Auge auf dieses Abenteuer zurück und sind aber jetzt schon voller Vorfreude und Motivation für die nächste Saison in der 3. Liga."

KTV Bielefeld

KTV Dortmund

Und dennoch ist der WTB in der nächsten Saison im Unterhaus vertreten. Wie das geht?

Der KTV Dortmund gelang es – und das als Aufsteiger! – den Elan aus der siegreichen Heim-Begegnung im Sommer umzumünzen in einen erneuten Triumpf in der dritten Bundesliga: Sie verteidigten in Ketsch überzeugend ihre Spitzenposition und konnten im Finale in Schwäbisch Gmünd dann den Sack zumachen: Sie steht nach diesem Durchmarsch damit als Aufsteiger in die zweite Liga fest und darf sich die Titelehren in der 3. Bundesliga ans Revers heften.

KTV Wüllen

Allerdings wird auch für die Dortmunderinnen die kommende Saison eine herausfordernde, da nun ohne Streichwertung geturnt und damit jeder Fehler ins Gesamtergebnis eingehen wird.

Für Dortmund turnten Nele Bredebusch, Leonie Bogatzki, Julie Albers, Julie Krede, Emilia Brenneisen, Elisabeth Schonlau, Kiana Gohl, Maja Niehoff, Lina Schünemann und Sophia Eichelsbacher, betreut von Jutta Horn, Mike und Janine Graff sowie Lara Glagow.

KTV-Bielefeld

Mit einem durchweg makellosen Final-Wettkampf in Schwäbisch Gmünd schob sich der KTV Bielefeld in der Regionalliga am Ende noch auf den Bronze-Platz vor.

Im Frühjahr im Mittelfeld gestartet, hatten Michelle Dyck, Lina Kunkel, Fiona Massmann, Julia und Laura Symalla Lina Kunkel, Michelle Dyck, Jolina Eichhorst, Anna Wangemann und Leni Wendt im Juni einen kleinen Durchhänger, den sie im Herbst aber erfolgreich wieder ausbügeln konnten. Und im Finale übertraf sich das Team selbst, als es noch einmal ganze fünf Punkte mehr erturnen konnte als noch im Oktober.

Und wer es bis dahin noch nicht erkannt hatte, der erfuhr vor der Siegerehrung: Das war der Tag der Michelle Dyck, die dritte Topscorerin des über 60-köpfigen Teilnehmerfeldes wurde!

Mit einem zweiten Platz am Schwäbisch Gmünder-Wettkampftag schob sich der KTV Bielefeld damit im Gesamtklassement auf den Bronzeplatz im Liga-Finale vor – ein Wahnsinns-Erfolg für das ostwestfälische Team und eine runde Sache für den Westfälischen Turnerbund. *Kirsten Braun*

KTV Dortmund

4STREATZ® #tanzwiedubist

Erste WTB-Instructor-Ausbildung – sei dabei!

Vom 28. Februar bis 1. März 2026 bieten wir erstmals in einem LTV die 4STREATZ® Instructor-Ausbildung an!

Mit 4STREATZ® bringst Du ein flexibles Dance-Fitness-Programm in Deinen Verein, das sich Deinem Können anpasst.

Was ist 4STREATZ®?

4STREATZ® verbindet verschiedene Musik- und Tanzstile mit der Philosophie #tanzwiedubist. Dank des Ich-packe-meinen-Koffer-Prinzips werden alle Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen und jeder Menge Spaß verbunden.

Special am 27. Februar: Starte perfekt in dieses Wochenende mit einer Fortbildung mit Schweppy (4 LE) zum Thema 80's Aerobic.

Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung – ohne Leistungsdruck, aber mit maximalem Spaß.

Egal ob Anfänger oder Profi: Du bestimmst dein Level!

Das lernst Du in der Ausbildung

- professioneller Kursaufbau
- Cueing-Techniken
- Musiklehre
- Basic Moves & Philosophie

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst Du das offizielle 4STREATZ® Instructor Zertifikat.

Anmeldungen zur Ausbildung unter:
https://events.dtb-gymnet.de / Stichwort: 4streatz

Mit der Registrierung auf der 4STREATZ® Plattform bekommst Du:

- persönliche Betreuung durch Schweppy und seinem Team
- regelmäßig neue Moves (mit Videoanleitung und Aufbaukarten)
- einmal jährlich einen kostenlosen Workshop mit Schweppy

Warum mitmachen?

- 100% Abwechslung durch verschiedene Musik- und Tanzstile
- für jedes Level geeignet durch Multi-Level-System
- wenig Vorbereitungszeit durch logisches Baukasten-System
- faire Preise sind die Basis für ein familiäres Miteinander
- Nachhaltigkeit durch persönliche Betreuungs-/Lizenz-Pakete
- klare Ziele: Spaß statt Stress! Freude statt Leistungsdruck!

Mehr Info:
https://4streatz.com

Akademie des Turnens

Winter-Edition 2026

Die Akademie des Turnens startet mit frischem Schwung ins Jahr 2026. Ab sofort ist das vollständige Programm online – vom 16. bis 25. Januar 2026 erwartet Trainer, Übungsleiter und alle Bewegungsbegeisterten ein abwechslungsreiches digitales Fortbildungsangebot. Die Anmeldung ist seit dem 28. November 2025 geöffnet. Schnell sein lohnt sich, um sich einen Platz in seinem Wunsch-Workshop zu sichern!

Auch in diesem Jahr setzt die Akademie auf das bewährte flexible Online-Format, das sich perfekt in den Alltag integrieren lässt. Von Montag bis Donnerstag finden Workshops am Vormittag, Nachmittag und Abend statt, während freitags und am Wochenende ganztägig spannende Inhalte angeboten werden. Für nur 20,– pro Workshop können Teilnehmende bequem von zuhause aus fundiertes Fachwissen erwerben. Pro Termin stehen vier bis fünf parallele 90-minütige Workshops zur Auswahl – ideal, um individuelle Schwerpunkte zu setzen. Kurzentschlossene profitieren weiterhin von unkomplizierten Last-Minute-Buchungen.

Inhaltlich bleibt die Akademie ihren bewährten Schwerpunkten treu: Fitness & Gesundheit, Kinderturnen, Gerätturnen und Vereinsmanagement bilden erneut das Herzstück des Programms. Alle Workshops sind zur Lizenzverlängerung anerkannt und bieten praxisnahe Impulse für die Arbeit im Verein und darüber hinaus.

Wer motiviert ins Jahr 2026 starten möchte, findet im neuen Programm reichlich Inspiration und fachlichen Input. Die vollständige Übersicht aller Workshops ist ab sofort einsehbar. Alle Informationen zu den Workshops sowie eine Anmeldemöglichkeit findet Ihr unter www.akademie-des-turnens.de.

Digitale Angebote beim WTB

Und auch der WTB stellt im kommenden Jahr wieder ein vielfältiges Online-Angebot bereit, das Ihr unter www.wtb.de im Bereich digitale Lernmöglichkeiten findet. In unseren Webinaren (2 – 4 LE) wird theoretisches und praktisches Wissen perfekt miteinander verbunden. Die Maßnahmen werden zur ÜL-C- und Trainer-C-Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt. Maximal 8 digitale Lerneinheiten können zur Lizenzverlängerung angerechnet werden. Unsere Vereins- und Übungsleiterstammtische sind informativ, kurz und knackig. In der Regel dauern sie 2 LE und richten sich in erster Linie an Mitarbeitende und Vorstände unserer Vereine. Die Stammtische werden in digitaler Form durchgeführt und sind kostenlos.

Turnfestakademie LTF 2026

Wissen, Bewegung, Begeisterung!

Im Rahmen des 5. NRW-Landesturnfestes findet die Turnfestakademie am 4. und 5. Juni 2026 in den Sporthallen der Friedensschule an der Marker Allee in Hamm statt. Sie ist seit Jahren ein Highlight des Turnfestes: eine Plattform für Austausch, Inspiration und Weiterbildung – für Übungsleiter ebenso wie für alle, die Spaß an Bewegung haben. Hier treffen sich Tradition und Trends in einem abwechslungsreichen Programm voller Energie.

Bewährte Klassiker wie Pilates, Yoga, Aerobic, Tanz, Faszientraining, funktionales Training, Core Training und die beliebten Drums Alive-Angebote sorgen für vertraute Qualität. Gleichzeitig bringen wir frischen Wind in die Halle: Freut euch auf POUND, dynamisches Slide-Training und das innovative HYSTAG-Konzept oder weckt Eure inneren Rebellen im WARRIOR™ Kurs.

Und das ist noch nicht alles! Dank unserer Partner gibt es spektakuläre Specials: WORLD JUMPING® lädt zu Partys auf dem Trampolin ein, Sport-Thieme präsentiert Neuroathletik-Workshops, AJAMBOW® sorgt mit dem wassergefüllten Fitnessbogen für Fitness-Safaris, und TOGU bietet praxisnahe Einheiten zu den PAB-Ringen und dem Redondo Ball Plus.

Alle Workshops eignen sich zur Lizenzverlängerung und liefern wertvolle Impulse für die Vereinsarbeit. Die Anmeldung startet im Dezember unter https://events.dtb-gymnet.de/ – einfach das Stichwort Turnfestakademie Hamm eingeben und die Wunschangebote sichern.

Erlebt eine Akademie, die Wissen, Praxis und Spaß vereint – voller unvergesslicher Momente, Begegnungen und neuer Ideen. Wir freuen uns auf Euch!

Menschen

RTB-Ehrenpräsident Hans-Jürgen Zacharias ist verstorben

Am 4. November 2025 ist RTB-Ehrenpräsident Hans-Jürgen Zacharias verstorben. Mit dem am 15. November 1934 geborenen Hans-Jürgen Zacharias verlieren das rheinische, westfälische und deutsche Turnen im positiven Sinne des Wortes einen seiner engagiertesten Mitstreiter. Sein Tod macht seine haupt- und ehrenamtlichen Weggefährten sehr betroffen.

Von 2002 bis 2012 und im Jahr 2015 war Hans-Jürgen Zacharias Präsident des Rheinischen Turnerbundes, ehe ihn die Mitgliederversammlung am 27. Oktober 2012 zum Ehrenpräsidenten wählte. Er machte es sich zur Aufgabe, dem Verband eine dem DTB angepasste Struktur zu geben und für die Zukunftsfähigkeit des Verbandes zu sorgen.

30 Jahre lang gehörte er zudem dem DTB-Präsidium an. Als Bundessportwart und später als Vizepräsident Sport vertrat er den DTB national und international bei vielen Veranstaltungen.

Im DTB machte er sich vor allem durch das Organisieren von nationalen und internationalen Wettkämpfen und anderen Veranstaltungen verdient. Von 1968 bis 2005 war er maßgeblich an der Organisation der Deutschen Turnfeste beteiligt und zeichnete für eine Vielzahl von Europa- und Weltmeisterschaften verschiedener Sportarten in Deutschland verantwortlich. Im Jahr 2004 schied er aus dem DTB-Präsidium aus. Bereits 1992 würdigte der Bundespräsident die ehrenamtliche Tätigkeit von Hans-Jürgen Zacharias durch Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am Bande. 2007 wurde er durch die Verleihung dieser Auszeichnung in der nächsthöheren Stufe, der 1. Klasse, überrascht.

Hans-Jürgen Zacharias hatte Auszeichnungen immer als Aufforderung zu weiterem Handeln aufgefasst. Deshalb stellte er sich 2005 auch für das Amt des Vizepräsidenten Leistungssport im Landessportbund Nordrhein-Westfalen, verbunden mit dem stellvertretenden Vorsitzenden in der Sportstiftung des Landes NRW zur Verfügung. Durch Strukturveränderung beim LSB war eine erneute Kandidatur für dieses Amt nicht möglich. Die Verbände wählten ihn jedoch zu ihrem Sprecher.

Auch dem Westfälischen Turnerbund war Hans-Jürgen Zacharias über viele Jahre hinweg ein verlässlicher Partner, ein geschätzter Wegbegleiter und ein guter Freund.

In guter Erinnerung bleibt das erste gemeinsame Rheinisch-Westfälische Landesturnfest 2008 in Gütersloh, das in gemeinsamer Verantwortung organisiert wurde. Als damaliger OK-Chef trug er mit seinem Engagement wesentlich zum Gelingen dieses Events bei. Der Westfälische Turnerbund wird seine ruhige Art, seine Tatkraft und seine Verlässlichkeit stets in ehrender Erinnerung behalten.

Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

In stillem Gedenken – auch von uns gegangen sind in diesem Jahr:

Dieter Kordes
Ehemaliger Pressewart des Minden-Ravensberger Turngaus
Verstorben am 19. Februar 2025
im Alter von 85 Jahren

Gertrud Hahn
Ehemalige Wanderwartin des Minden-Ravensberger Turngaus
Verstorben am 28. Juli 2025
im Alter von 91 Jahren

Norbert Klavei
Vorsitzender TB Herford, Minden-Ravensberger Turngau
verstorben am 29. Juli 2025
im Alter von 76 Jahren

Hannelore Brackelmann
Ehrenmitglied des Sauerländer Turngaus
verstorben am 4. September 2025
im Alter von 85 Jahren

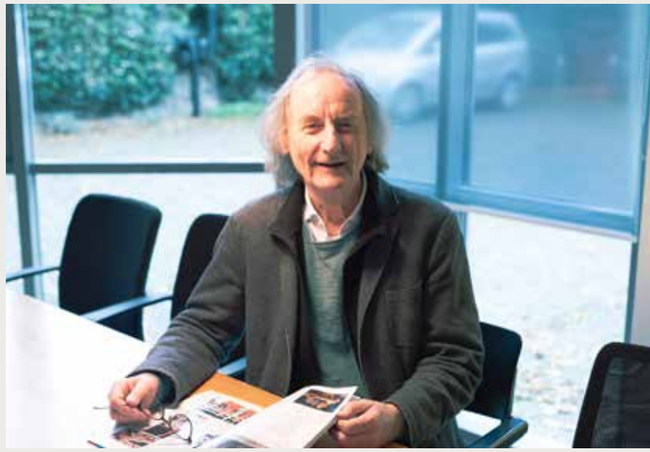
Regina Iczek
langjährige Gerätturnwartin des Emscher-Ruhr Turngaus
verstorben am 26. Oktober 2025
im Alter von 62 Jahren

Der WTB und die Turngaue werden alle Verstorbenen in guter Erinnerung behalten.

Dirk Manzke wird neuer Autor für die TurnZeiten

Die TurnZeit freut sich sehr, mit Dirk Manzke, ehemaliger Autor des Deutschen Turnmagazins LEON*, jemanden vorstellen zu dürfen, der zukünftig mit seinen Beiträgen in der TurnZeit vertreten sein wird.

Ich freue mich, als Autor für die TurnZeit des WTB anfangen zu dürfen. Erfahrung habe ich als langjähriger und in der deutschen Turnszene Mitwirkender des Deutschen Turnmagazins LEON* bis zu deren Ende 2024. Es war eine aufregende Zeit, in der ich gern für das Gerätturnen und den Sport im Allgemeinen geschaut, zugehört und geschrieben habe. Dabei war ich gern in der gesamtdeutschen Turnszene unterwegs. Meine Inhalte ließen Fragen der strukturellen Sicherung und des achtsamen Umgangs mit unserem motivierten Nachwuchs nicht offen. Turnen gilt als eine besonders anspruchsvolle Sportart und verdient einen wachen Blick auf die Persönlichkeit der Turnenden. So bin ich als kontaktfreudiger Verfasser zahlloser Juniorinnen- und Juniorenporträts bekannt, die erfolgreich an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen konnten. Dazu zählen Turntalente wie beispielsweise Willi Leonhard Binder vom SC Cottbus, der von Oleksandr Suprun trainiert wird oder Emma Leonie Malewski, die bei Elisabeth Crandall-Howell und Justin Howell beim TuS 1861 Chemnitz-Altendorf trainiert. Interessant war auch meine Zusammenarbeit mit Nikita Prohorov, der bei Shalva Dalakishvili im Turnzentrum Bochum trainiert oder Helen Kevric vom MTV Stuttgart, die u.a. von der Amerikanerin Aimee Boorman trainiert wird. All diese dem Leistungssport verpflichteten Trainierenden sind bestens in der Szene unterwegs. Parallel dazu konnten aber auch lebendige Elternporträts entstehen, in denen das Engagement, die Erfahrung und die oft übersehene Unterstützungsleistung der Eltern thematisiert waren. Inspiration boten mir die durchgeführten Interviews rund um gesellschaftliche Werte, Motive und Hintergründe des oft harten und hingebungsvollen Turnalltags etwa mit dem Barrenweltmeister Lukas Dauser.



Meine Idee des Schreibens gründe ich auf Verbindlichkeit. Ich schreibe und informiere so nah wie möglich an den Turnenden und Trainierenden entlang. Dazu versuche ich immer wieder, sie persönlich zu treffen und kennenzulernen. Für mich ist es die Unmittelbarkeit, die das ganzheitliche Verstehen bis hin zum Sportlerporträt ermöglicht. Dafür notwendig ist das genaue Zuhören und Nachfragen, das mir die Motivation der Turnenden erschließt. Der inhaltliche Zugang zum Turnen eröffnet die gesellschaftliche Relevanz dieses Sports für eine als Randsportart reduzierte Lebensart, aus der so viel junge, jugendliche und schließlich lebensbegleitende Orientierung und natürlich ziemlich beste Freundschaften hervorgehen.

Dirk Manzke, Foto: Jörg Frenzel

LTF26 Hamm
5. NRW-LANDESTURNFEST 2026

WTB
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Das Präsidium und die Mitarbeitenden
des Westfälischen Turnerbundes
bedanken sich für das vertrauensvolle Miteinander
in diesem Jahr
und wünschen fröhliche und besinnliche Feiertage
sowie einen gesunden und erfolgreichen
Start in das Turnfestjahr 2026.

Manfred Hagedorn
Präsident

Carsten Rabe
Geschäftsführer

Merry Christmas

Lust auf noch mehr TurnZeit?

Seit diesem Jahr hat das WTB-Verbandsmagazin einen neuen Namen, ein neues Layout und ein neues Format. Mit der TurnZeit möchten wir weiterhin unsere Mitglieder über Interessantes aus dem Verband, in den Turnsportarten und dem Sport informieren.

Die TurnZeit steht digital kostenfrei unter www.wtb.de als Download zur Verfügung.

TurnZeit als Druckexemplar jetzt abonnieren!

Für alle, die die TurnZeit gerne in gedruckter Form haben möchten, bieten wir ein Jahresabo an. Viermal im Jahr bekommt Ihr mit dem Jahresabo die TurnZeit frisch gedruckt nach Hause geliefert. **Ein Jahresabo inkl. Versand kostet 48,– €.**

Bei Interesse schicken wir Euch gerne ein Antragsformular zu oder Ihr nutzt die Möglichkeit, das Formular unter www.wtb.de im Bereich Downloads/TurnZeit herunterzuladen. Ansprechpartner für das Abo ist Georgina Smeilus, smeilus@wtb.de.

Impressum

Herausgeber
Westfälischer Turnerbund e.V.
Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm
Telefon 02388 300000 | www.wtb.de
V.i.S.d.P.
Oliver Rabe, Vizepräsident Verbandsentwicklung
Redaktion
Kirsten Brüggemann, Telefon 02388 3000040, brueggemann@wtb.de
Gestaltung
Dipl.-Des. Tina Elges | www.elges-grafik.de

Wir verwenden ausschließlich die männliche Form in unseren Texten aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Selbstverständlich sind dabei alle Geschlechter gemeint!

Die Turngaue des WTB

Ihre Ansprechpartner vor Ort

Emscher-Ruhr-Turnverband
zur Zeit nicht besetzt
https://emscherruhrturngau.de

Hellweg-Märkischer Turngau
Laura Gödecke | laura.goedecke@hmt-turngau.org
www.hmt-turngau.de

Lenne-Volme-Turngau
Thomas Machatzke | tmachatzke@googlemail.com
www.lenne-volme-turngau.de

Lippischer Turngau
Doris Tölle | info@lippischer-turngau.de
www.lippischer-turngau.de

Märkischer Turngau
Geschäftsstelle | gst@maerkischer-turngau.de
www.maerkischer-turngau.de

Minden-Ravensberger Turngau
Philine Wernke | presse@miratu.de | https://miratu.de

Ostwestfälischer Turngau
Christa Wissing | christa-wissing@t-online.de | www.owtg.de

Turngau Münsterland
Achim Ronczkowski | presse@turngau-muensterland.de
www.turngau-muensterland.de

Sauerländer Turngau
Friedrich Voss | friedrich-voss@t-online.de
www.sauerlaender-turngau.de

Siegerland Turngau
Marcel Krombach | mail@mkrombach.de
www.siegerland-turngau.de

Weil Sport uns alle verbindet,

engagieren sich die Sparkassen in Westfalen-Lippe als Partner des Westfälischen Turnerbundes für den Breiten- und Spitzensport sowie für die Nachwuchsförderung.

WTB WESTFÄLISCHER TURNERBUND

LTF26 Hamm 5. NRW-LANDESTURNFEST 2026

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkassen
in Westfalen-Lippe