

TurnZeit

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND



- **Ehrenamt im Sport**
- **Aktuelles vom LTF26**
- **Gesundheit**

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



hope

TOURNEE 2027

TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.

Tickets ab 20,90 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



20 % Rabatt
mit dem Code:
WTB-8CLMYT

07.01.2027, 15 & 19:30 Uhr

Bielefeld
Seidensticker Halle

08.01.2027, 19 Uhr

Dortmund
Westfalenhalle



Liebe Leser,

was für ein Jahresauftakt! Kaum hatte das neue Jahr begonnen, da zeigte sich schon die Energie, Vielfalt und Begeisterung für den Sport unseres Verbandes. Ein Auftakt, der deutlich macht: Wir sind mitten in der Bewegung angekommen.

Mit dem Feuerwerk der Turnkunst in Dortmund und Bielefeld startete 2026 gleich mit zwei eindrucksvollen Shows. Tausende Zuschauer ließen sich von der Ästhetik, Kraft und Emotion mitreißen – ein Erlebnis, das uns einmal mehr vor Augen führte, wie sehr Turnen Menschen berührt. Es folgte die Neujahrsmatinee des WTB, die Meistererhebungen unserer erfolgreichen Turner sowie das WTB-Vereinsforum, bei dem engagierte Vereinsvertreter Impulse für ein starkes und modernes Vereinswesen mit nach Hause nahmen.

Unser Titelthema dieser Ausgabe widmet sich einer Kraft, die häufig im Hintergrund wirkt – und doch das Fundament unseres Sports bildet: dem Ehrenamt.

Wie wichtig ist ehrenamtliches Engagement im Sport? Die Antwort ist so einfach wie eindeutig: Ohne Ehrenamt geht nichts.

Unsere Ehrenamtlichen tragen den Sport – und häufig auch den Leistungssport. Ein Beispiel dafür ist der Cottbuser Turner Lucas Kochan, dessen Erfolgsgeschichte zeigt, wie eng individueller Spitzensport mit der Unterstützung Ehrenamtlicher verknüpft ist. Talent allein reicht nicht – es braucht Strukturen, Herzblut und Menschen, die mit anpacken.

Neben dem Schwerpunktthema erwartet Sie wieder eine bunte Mischung an Informationen,



Hintergründen und Impulsen. So blicken wir auf Neuigkeiten zum Landesturnfest 2026 in Hamm, das erfolgreich Fahrt aufnimmt und bereits jetzt Vorfreude weckt. Im Bereich Gesundheit zeigen wir, warum Schlaf und ein starkes Immunsystem untrennbar miteinander verbunden sind – und weshalb beides für Menschen unverzichtbar ist.

Aktuell bleiben wir außerdem mit einem Blick auf die Olympiabewerbung der Rhein/Ruhr Region, die weiterhin viel Dynamik entwickelt und das Potenzial hat, den Sport in ganz Deutschland nachhaltig zu prägen.

Und auch im Aus- und Fortbildungsbereich ist der Kalender gut gefüllt: Lust auf neue bewegende Trends wie TriLoChi oder ChiYoga? Vielleicht finden Sie in diesem Heft die passende Inspiration für Ihr persönliches Weiterbildungsjahr.

Kurz gesagt: Ein Heft voller Infos, Ideen und Impulse – und ein Jahr, das uns alle bereits jetzt in Bewegung bringt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen – und ein sportlich erfolgreiches Jahr 2026!

Kirsten Brüggemann

Herzliche Grüße
Kirsten Brüggemann

Inhalt

I|26



Editorial 3

Titelthema Ehrenamt im WTB 6

Ehrenamt im Sport 6

WTB-Meisterfeier 11

Neujahrsmatinee 2026 14

Uwe Goclik – ehrenamtlich unterwegs 16

Wertvolle Auszeichnung für die TG Herford 18

Ehrenamt und Leistungssport: Lucas Kochan 20

Sportkolumne 24

Aus dem Verband 25

WTB-Vereinsforum 25

Welt-Gymnaestrada 2027 in Lissabon 56

LTF26 27

Olympia an Rhein/Ruhr 30

Turnen 42

Trampolinturnen 42

Trainer: Shalva Dalakishvili 44

Fitness und Gesundheit 46

Trainer-C-Ausbildung 46

Gymnastik/Rhythmus/Tanz 46

Übungsleiteroffensive 2026 47

flowingAthletiX® 48

TriloChi & ChiYoga 50

Gesundheit 34

Gesunder Schlaf 34

Stark von innen – warum das Immunsystem so wichtig ist 52

Porträt 38

Gabriel Kiess 38

Leserbriefe 58

Informationen 59



Der Begriff Ehrenamt setzt sich zusammen aus:
 Ehre → sozialer Rang, öffentliches Ansehen
 Amt → öffentlich übertragene Aufgabe oder Funktion

Titelthema

Ehrenamt im Sport

Ohne Ehrenamt läuft nichts

Ehrenamt im Sport – Fundament eines funktionierenden Vereinswesens

Warum ohne Freiwillige im deutschen Sport kaum etwas laufen würde

In Deutschland engagierten sich im Jahr 2024/2025 rund 29 Millionen Menschen freiwillig, davon mehr als 8,7 Millionen allein im organisierten Sport – eine beeindruckende gesellschaftliche

Stärke, die international ihresgleichen sucht. Das Ehrenamt im Sport ist eine der größten Engagementsformen der deutschen Zivilgesellschaft. Ohne diese Menschen wären Trainingsbetrieb, Wettkämpfe, Jugendarbeit und sogar Großereignisse wie die Finals oder die Handball-EM schlicht nicht durchführbar.

Die Wurzeln des Begriffs Ehrenamt

Der Begriff Ehrenamt hat seine Wurzeln im Mittelalter. Zu der Zeit gab es viele Ämter, die Bürger ehrenhalber übernahmen – meist ohne Entlohnung, aber mit hohem sozialem Prestige. Dazu gehörten z. B. Aufgaben in Stadtverwaltungen, Gerichten oder kirchlichen Gemeinderäten. Mit dem Erstarken des bürgerlichen Vereinswesens im 19. Jahrhundert (Turnvereine, Musikvereine, Feuerwehren etc.) entwickelte sich das Ehrenamt zu einem zentralen Element bürgerlicher Selbstorganisation. Hier bekam es die Bedeutung, die es heute hat: Engagement im öffentlichen Interesse, ohne Bezahlung.

Seit dem Bestehen des Grundgesetzes gilt freiwilliges Engagement als ein wichtiger Bestandteil der Zivilgesellschaft.

Heute wird der Begriff oft in einem weiteren Sinn verwendet, der auch freiwilliges Engagement, Freiwilligendienste oder auch projektbezogene Mitarbeit mit einschließt.

Ist Ehrenamt immer unentgeltlich?

Ehrenamt bedeutet in Deutschland freiwillige, gemeinwohlorientierte Tätigkeit ohne Vergütung. Rechtlich handelt es sich meist um ein unentgeltliches Auftragsverhältnis nach

§§ 662 BGB – also eine Tätigkeit, die ohne Lohn, aber oft mit Anspruch auf Aufwandsersatz (z. B. Fahrtkosten nach § 670 BGB) ausgeübt wird.

Wichtig:

- Unentgeltlich heißt nicht ohne Kostenersatz. Ehrenamtspauschale (960 €) und Übungsleiterpauschale (3.300 €) – seit 2025 erhöht – entlasten Vereine und Engagierte.
- Ehrenamt ist freiwillig, jederzeit kündbar und basiert nicht auf den Pflichten eines Arbeitsverhältnisses.



Warum Ehrenamt? Die gesellschaftliche und sportliche Bedeutung

1. Sport als sozialer Kitt

Sportvereine sind Orte, an denen Fairness, Respekt, Integration und Teamgeist gelebt werden. Das ist kein romantisches Ideal, sondern wissenschaftlich belegt: Sport schafft soziale Bindung und ermöglicht Teilhabe in allen Altersgruppen.

2. Gesellschaftliche Stabilität

Freiwilliges Engagement stärkt demokratische Strukturen – denn im Kleinen wird geübt, was im Großen zählt: gemeinsam Lösungen finden, Verantwortung übernehmen, füreinander da sein.

3. Praktische Notwendigkeit

Ohne Ehrenamt kein Sportbetrieb – diese Formel gilt weiterhin. Über 86.000 Sportvereine in Deutschland würden ohne ihre Helfer nicht bestehen. Doch das System ist unter Druck: Bürokratie, Zeitmangel und veränderte Lebensstile erschweren die Beteiligung.

Was leisten Ehrenamtliche im Sport?

Die Liste ist lang und reicht von Vorstandstätigkeiten über Jugendbetreuung bis zu komplexen Aufgaben im Eventmanagement. Laut DOSB engagieren sich über 2 Mio. Menschen in festen Funktionen und weitere 6,3 Mio. als freiwillige Helfer.

Typische Bereiche:

- Vorstand und Organisation: Finanzen, Mitgliederverwaltung, Gremienarbeit
- Sportliche Aufgaben: Trainer, Übungsleiter, Schiedsrichter
- Events & Infrastruktur: Wettkampforganisation, Bewirtung, technische Dienste
- Sozial & Inklusion: Integrationsprojekte, Inklusionssport, Prävention

Gerade die Jugendarbeit wird stark ehrenamtlich getragen: Allein in NRW engagieren sich 1,5 Millionen Menschen in knapp 20.000 Sportvereinen.

Geht Sport auch ohne Ehrenamt?

Kurz gesagt: Nein – jedenfalls nicht im heutigen System.

Die Studie Ehrenamt im Sport 2025 zeigt: Sport ist mit 13,5 % der Bevölkerung der größte Engagement-Bereich in Deutschland. Der Wegfall ehrenamtlicher Strukturen würde

- Mitgliedsbeiträge massiv erhöhen,
- Angebote reduzieren,
- Vereine in ihrer Existenz bedrohen (17,6 % sehen das bereits heute).

DOSB-Präsident Thomas Weikert stellt fest: „Sportvereine sind enorm wichtige Institutionen, die uns als Gesellschaft zusammenhalten und verbinden. Diese Orte gibt es heute leider nicht mehr oft. Deshalb müssen Sportvereine unbedingt gestärkt werden, damit sie diese Aufgaben wahrnehmen können, sonst macht es bald niemand mehr. Es mangelt schon jetzt leider an Menschen, die sich engagieren, und an modernen Sportstätten, in denen man sich gerne trifft. Ohne diese wichtigen Rahmenbedingungen können Vereine ihre Arbeit schlicht nicht leisten.“ (Quelle: dosb.de)

Wertschätzung – das Rückgrat jeder Engagement-Kultur

Wertschätzung ist keine Kür, sondern Voraussetzung für nachhaltiges Freiwilligenmanagement. Sie wirkt motivationsfördernd, bindend und vorbeugend gegen Überlastung. Fehlt die Wertschätzung verlieren Ehrenamtliche ihre Motivation und ziehen sich aus ihren Ämtern zurück.

Formen gelungener Wertschätzung:

- regelmäßiges, persönliches Dankeschön im Vereinsalltag
- öffentliche Ehrungen, Urkunden, Feierstunden
- Weiterbildungsmöglichkeiten und Qualifizierungen
- flexible Aufgaben, klare Rollen, gute Kommunikation
- kleine materielle Gesten (aber nicht als Ersatz für echte Anerkennung)

Was leisten Verbände und Politik – NRW und Bund?

In NRW

Die Landesregierung stärkt das Ehrenamt gezielt: 8,8 Mio. € Fördermittel jährlich für Übungsleiterförderung und das Programm 1.000 × 1.000 zur Anerkennung besonderer Vereinsprojekte.

LSB NRW unterstützt zusätzlich durch:

- Beratungs- und Schulungsprogramme (VIBSS)
- Jugendprogramme wie J-Teams

Bundespolitisch

Der Zukunftspakt Ehrenamt der Bundesregierung (2024 – 2026) beinhaltet:

- Erhöhung von Übungsleiter- und Ehrenamtspauschale
- Bürokratieabbaugesetz für Vereine
- Vereinheitlichte Haftungsprivilegien
- Sportmilliarde zum Ausbau/Erhalt von Sportstätten

Ein Blick nach Europa – wie funktioniert Ehrenamt dort?

Eine EU-weite Studie zeigt große Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten: Freiwilliges Engagement ist europaweit anerkannt, aber nicht überall so tief im Vereinssport verankert wie in Deutschland. Unterschiede bestehen besonders in:

- rechtlichen Rahmenbedingungen,
- finanzieller Förderung,
- Tradition von Mitgliedsvereinen.

Die EU sieht Ehrenamt als wesentliche Säule der Zivilgesellschaft, arbeitet aber erst seit wenigen Jahren systematischer an europaweiten Maßnahmen.

Viele Länder setzen stärker auf staatliche Strukturen oder kommunale Sportangebote, während in Deutschland – und besonders in NRW – der Sportverein das zentrale Organisationsmodell bleibt.

Fazit: Ehrenamt bleibt unverzichtbar – und verdient mehr als nur Dank. Das Ehrenamt im Sport ist kein nice to have, sondern das tragende Fundament eines gesellschaftlichen Systems. Die Zahlen sind klar, die Herausforderungen ebenso. Damit dieses System zukunftsfähig bleibt, braucht es:

- weniger Bürokratie,
- verlässliche Förderung,
- professionelles Ehrenamtsmanagement,
- echte Wertschätzung, nicht nur symbolische Momente,
- und eine politische Agenda, die freiwilliges Engagement nicht als kostenloses Selbstverständnis behandelt, sondern als eine der größten Stärken des Landes.

Wertvolle Links zum Thema Ehrenamtsförderung

Hintergrundwissen, Statistiken, Engagementbereiche, Programme für Jugendliche – besonders wertvoll für Vereine in NRW

www.engagiert-in-nrw.de

Kampagnen, Downloads, Qualifizierungen, Ehrungen – Aufgabenbeschreibungen, Einstiegsorientierung

www.sportehrenamt.nrw

Bundesweite Daten, Positionen & Entwicklungen im Sport

www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/ehrenamt-und-engagement

Förderprogramme, Ehrenamtskarte, aktuelle Initiativen

www.land.nrw/themen/ehrenamt

Steuerrecht, Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspauschale

www.finanzverwaltung.nrw.de/service/vereine-und-das-ehrenamt_info



WTB-Meisterfeier – Wertschätzung guter Leistungen

Leistungen verdienen Wertschätzung – und genau das lebt der WTB seit vielen Jahren bei seiner jährlichen Meisterfeier. Hier werden all jene Turnerinnen und Turner geehrt, die im Vorjahr bei Deutschen, Europa- oder Weltmeisterschaften besondere Erfolge erzielt haben.

Am 11. Januar war es wieder so weit: In der Landesturnschule Oberwerries in Hamm fand die Meisterfeier für die erfolgreichen WTB-Athleten des Jahres 2025 statt. Die Veranstaltung zeigte erneut eindrucksvoll, wie vielfältig und dynamisch der Turnsport im WTB ist.

Insgesamt zwölf Sportarten standen im Mittelpunkt – ergänzt durch zahlreiche Sonderehrungen. Mit viel Charme und Energie führte Ira Lieber, WTB-Vizepräsidentin Turnen, durch das abwechslungsreiche Programm. Und zum Schluss wurde sie selbst überrascht: Für ihr langjähriges Engage-

ment erhielt sie die WTB-Sonderehrung. Welche persönliche Bedeutung die Auszeichnung für sie hat, erzählt sie im Interview mit der TurnZeit (Seite 12).

Für Action und Begeisterung sorgten außerdem zwei Highlights: das Akrobatik-Showteam der Uni Münster und die Skipping Devils aus Hamm. Mit ihren mitreißenden Performances brachten sie die voll besetzte Halle im Gesundheitshaus ordentlich zum Beben.

Sonderehrungen 2025

Turnerinnen des Jahres 2025:

Melina und Leandra Krause (Rope Skipping)

Turner des Jahres 2025:

Joel Achille (Trampolinturnen)

Trainerin des Jahres 2025:

Silvia Rummel (Rhönradturnen)

Trainer des Jahres 2025:
Vladimir Volikov (Trampolinturnen)
Mannschaft des Jahres 2025:
CVJM Pivitsheide Ü40 (Indiaca)
WTB-Talent des Jahres 2025:
Melina Gerlach (Gerätturnen weiblich)
WTB-Sonderehrung 2025:
Ira Lieber (WTB-Vizepräsidentin Turnen)



Interview mit Ira Lieber

zu ihrer Auszeichnung im Rahmen der WTB-Meisterfeier am 11. Januar mit dem Preis der WTB-Sonderehrung.

Ira, wie lange bist du nun schon ehrenamtlich tätig?

Im Sport habe ich angefangen mit 17 Jahren, damals bei TuRa Rüdighausen in der Turnabteilung als Übungsleiterin für Rhythmische Sportgymnastik.

Mit 19 Jahre bin ich dann dort Abteilungsleiterin Turnen geworden und seitdem lässt mich das Ehrenamt nicht mehr los.

Über einen so langen Zeitraum dabei zu bleiben zeigt, dass Dir das ehrenamtliche Engagement sehr am Herzen liegt.

Was ist ausschlaggebend dafür?

Gemeinsam mit anderen etwas für andere zu bewirken.

Dabei finde ich den besonderen Zusammenhalt im Verein, im Gau oder auch im Verband WTB so spannend. Am Ende zeigt sich dann, dass es sich lohnt zusammen etwas zu gestalten, zu verändern, zu erneuern und dabei auf Altbewährtes zurückzugreifen.

Nenne mir einmal fünf Dinge, die Du durch Dein Ehrenamt gelernt hast.

Teamfähigkeit, Teamfähigkeit, Teamfähigkeit, Teamfähigkeit und dass man durch Kommunikation (sich gemeinsam an einen Tisch setzen) viele Hürden überwinden kann.

Am 11. Januar bist du im Rahmen der WTB-Meisterfeier mit der WTB-Sonderehrung ausgezeichnet worden.

Was bedeutet Dir dieser Preis?

Ich war total überrascht und habe mich so sehr gefreut, auch dass meine Eltern und meine Tochter mit dabei waren (die vorher Bescheid wussten).

Ich ehre sehr gerne unsere Sportler und auch unsere vielen engagierten Ehrenamtler – selber möchte ich nicht so gerne geehrt werden. Aber der WTB hat es nun zum zweiten Mal geschafft, mich mit einer Ehrung zu überraschen. Am wichtigsten ist mir aber, dass Armin Schewe, mit dem ich seit 30 Jahren zusammenarbeite (angefangen damals

in der Trainer C-Helferausbildung), mich für diese Ehrung vorgeschlagen hat. Die Arbeit mit Armin war fantastisch und ich habe sehr viel von ihm gelernt. Einen WTB ohne ihn kann ich mir gerade nicht vorstellen – auch wenn wir mit Malte einen guten Nachfolger gefunden haben.

Wie wichtig ist Deiner Meinung nach Wertschätzung für ehrenamtliches Engagement und wie sollte sie aussehen?

Sehr wichtig, denn all die vielen Stunden, die unsere Ehrenamtler für die Gesellschaft leisten, kann man nicht oft genug in den Vordergrund stellen. Ich würde mir wünschen, dass das Ehrenamt in unserer Gesellschaft noch mehr wahrgenommen und geschätzt wird. Im Jahr 2025 waren in Deutschland 16,2 Mio. Menschen ehrenamtlich tätig und die sollen so oft wie möglich gesehen werden. Ehrungen alleine reichen da aus meiner Sicht nicht

aus. Es wäre z.B. für Trainer/ÜL toll, wenn sie öfter und einfacher freigestellt werden würden (für Wettkämpfe, Veranstaltungen oder auch Training), und dass man von der Gesellschaft nicht belächelt wird, wenn man das Wochenende in der Turnhalle/ am Sportplatz steht und Sportler unterstützt oder das Catering für die Besucher organisiert. Auch die Politik könnte noch mehr Wertschätzung z.B. durch Arbeitszeitverkürzung (z.B. früher in Rente gehen, Anerkennung bei der Wochenarbeitszeit) unterstützen und so die Anerkennung deutlich machen. Der Tag des Ehrenamts (5. Dezember), die Ehrenamtspauschale und die Ehrenamtskarte sind kleine Schritte in die richtige Richtung. Aber ohne unsere Ehrenamtlichen – egal in welchem gesellschaftlichem Bereich – könnten viele Aktionen in unserem Alltag nicht stattfinden.



WTB-Neujahrsmatinee 2026 – Sport verbindet



Marc Herter, OB
der Stadt Hamm

Die WTB-Neujahrsmatinee, die in diesem Jahr am 11. Januar im Gesundheitshaus der Landesturnschule Oberwerries stattfand, ist ein gelungenes Treffen von im WTB ehrenamtlich tätigen Menschen, Ehrenmitgliedern, Vertretern aus Sport- und Kommunalpolitik sowie Sponsoren und Förderern des Verbandes.

Dass die Verbindung und Zusammenarbeit zwischen Ehrenamt-

lichkeit und Hauptamtlichkeit wunderbar funktionieren kann, wird an dieser Veranstaltung besonders deutlich. Die hauptamtlichen WTB-Mitarbeitenden organisieren Hand in Hand mit dem WTB-Ehrenamt diese Traditionsveranstaltung. Auch die Beziehung zwischen der Stadt Hamm, hauptamtlich geleitet, und dem ehrenamtlichen Präsidium des WTB bewegt sich auf Augenhöhe, was im Grußwort des Hammer Oberbürgermeisters Marc Herter zum Ausdruck kam.

In den Grußworten als auch im Impulsvortrag zur Olympiabewerbung an Rhein und Ruhr wurde eins sehr deutlich. Der Sport an sich und das Turnen insbesondere verbinden Menschen und sind

für unsere Gesellschaft ein wichtiges Element, egal ob ehren- oder hauptamtlich. Der Hammer Oberbürgermeister, Marc Herter, fasste es deutlich zusammen: „Sport ist Fitness, Sport ist Gesundheit, Sport ist Integration, Sport ist so viel!“ Und geht uns alle an!

WTB-Präsident Manfred Hagedorn stellte in seinem Grußwort die besondere Beziehung zur Stadt Hamm heraus. Das Schloss Oberwerries und die Landesturnschule sind dabei verbindende Objekte. WTB und Stadt Hamm stehen diesbezüglich in engem Kontakt und führen intensive Gespräche, wie die Nutzung der Gebäude in Zukunft aussehen wird.

Eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit ist in diesem Jahr zudem gefragt, wenn vom 3. – 7. Juni das 5. NRW-Landesturnfest in Hamm stattfinden wird.

Wir werden das Turnen feiern

Auch Marc Herter, Oberbürgermeister der Stadt Hamm, betonte die gute Partnerschaft mit dem WTB. Trotz schwieriger Haushaltslage würde weiter in den Sport investiert. Wichtig sei jedoch, dass man gemeinsam bei Land und Bund vorstellig werde, um die Dringlichkeit finanzieller Unterstützung der Kommunen zu unterstreichen.

Das Landesturnfest reiht sich 2026 in die Feierlichkeiten zur 800-Jahrfeier der Stadt ein. Marc Herter ist sich sicher, dass sowohl WTB als auch die Stadt vom Landesturnfest profitieren werden. „Es wird ein Fest des Sports, des Turnens und der Begegnung.“

Zusammenhalt fördern

Eine besondere Verbindung besteht seit 16 Jahren zwischen dem Sparkassenverband Westfalen-Lippe (SVWL) und dem Westfälischen Turnerbund. Der SVWL ist Sponsor des Verbandes und auch der Landesturnfeste. „Unsere Zusammenarbeit ist etwas ganz Besonderes“, betonte der Leiter der Stabsstelle Kommunikation SVWL, Andreas Löbbe, in seinem Grußwort. Der Sparkassenverband fördert sowohl den Breiten- als auch den Leistungssport in Westfalen-Lippe und ist sich der Bedeutung des Ehrenamtes bewusst. „Sport fördert, dass sich Menschen besser fühlen. Und das unterstützen wir sehr gerne!“

Besondere Momente des Sports schaffen – Olympische Spiele

Für den diesjährigen Impulsvortrag konnte Dr. Christoph Niessen, Vorstandsvorsitzender des LSB NRW, gewonnen werden. Mit seinem Vortrag *Die Bewegung, die Deutschland jetzt braucht. Olympia an Rhein und Ruhr* fesselte er die Anwesenden und stellte das Bewerbungskonzept für die olympischen und paralympischen Spiele 2036, 2040 oder 2044 in NRW vor. Punkten möchte NRW mit den Themen Nachhaltigkeit, hundertprozentige Nutzung vorhandener Sportstätten, große Hallen und Stadien sowie erschwingliche Tickets.

Als einzige Bewerberregion in Deutschland führt Nordrhein-Westfalen bis zum 19. April 2026 in allen 17 am Konzept beteiligten Kommunen Ratsbürgerentscheide durch. Das betrifft über vier Millionen stimmberechtigte Menschen in Nordrhein-Westfalen. Die finale Entscheidung für eine deutsche Bewerbung um die Olympischen und Paralympischen Spiele fällt am Samstag, 26. September 2026, im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung des DOSB. Für die Anwe-

senden heißt es nun: positive Werbung machen für Olympia in NRW!

Neben den genannten Rednern ließen es sich weitere Personen aus der Sport- und Kommunalpolitik nicht nehmen, das Jahr gemeinsam mit dem WTB zu starten.

Für die festliche Stimmung sorgen in jedem Jahr musikalische und sportliche Beiträge.

Das Duo TwoTone rahmte die Matinee mit Gitarren- und Saxophonklängen, mal jazzig, mal poppig, perfekt ein.

Sportlich bereicherte die Rope-Skipping-Showgruppe Skipping Devils aus Hamm mit einer rasanten Show das Programm.

Dr. Christoph
Niessen warb
für Olympia in
NRW



Uwe Goclik – ehrenamtlich unterwegs

Seit 13 Jahren ist Uwe Goclik aus Hamm Mitglied im WTB-Präsidium. Als WTB-Vizepräsident Finanzen hat er immer ein Auge auf die finanziellen Angelegenheiten des Verbandes und der Landesturnschule und arbeitet dabei Hand in Hand mit WTB-Geschäftsführer Carsten Rabe. Es ist eine gelungene Zusammenarbeit von Ehrenamt und Hauptamt, immer im Sinne des Verbandes. Wenn vom 3. – 7. Juni 2026 das 5. NRW-Landesturnfest nach Hamm kommt, wird man mit Uwe Goclik immer wieder in Berührung kommen. Er ist ehrenamtlich eingebunden in alle finanziellen, logistischen und planerischen Aufgaben rund um das LTF26. Dabei hält er sich gerne im Hintergrund, ist aber immer bereit für konstruktive Gespräche. Doch nicht nur beim WTB lebt Uwe das Ehrenamt. Ob Verein, Turngau, Verband oder soziales Umfeld – immer wieder trifft man in Hamm auf den ehemaligen Sparkassen-Betriebswirt. Die TurnZeit hat sich mit Uwe Goclik über das Thema Ehrenamt unterhalten.



Vom 3. – 7. Juni findet in Hamm das 5. NRW-Landesturnfest statt. Du unterstützt den WTB dabei ehrenamtlich. Wie bist du zu dieser Aufgabe gekommen? Was motiviert Dich, viel Freizeit mit Gesprächen, Planungen und Sitzungen zu verbringen?

Als Turner habe ich auch die bisherigen Landesturnfeste in Hamm 2000 und 2019 erlebt. Da ich als Vizepräsident Finanzen beim WTB tätig bin und in Hamm wohne, lag es nahe, auch bei der Vorbereitung und Durchführung des LTF mitzuwirken.

Ich finde es wichtig, unseren Mitgliedern in den Turnvereinen die Gelegenheit zu geben, Erfahrungen zu machen und sich auszutauschen. Ohne ehrenamtlichen Einsatz bei der Vorbereitung, die seit November 2024 angelaufen sind, wären die hauptamtlichen Mitarbeiter noch mehr, neben den sowieso bestehenden Aufgaben, belastet. Weiterhin bestehen meinerseits innerstädtische Verbindungen zu Vereinen und Institutionen, die für das LTF wichtig sein können.

LTF26, Das ist nicht Dein einziges Ehrenamt, oder?

Neben der Tätigkeit als Vizepräsident beim WTB bin ich auch Prokurist bei der Fördergesellschaft des WTB. In meinem Heimatverein, der TVG 1877 Hamm e.V., bin ich seit langem im Vorstand tätig. Darüber hinaus bin ich i. Vorsitzender der IG WESTEN (Interessengemeinschaft Westener Vereine, Gruppierungen und Kirchengemeinden) sowie Kassenprüfer beim Hellweg-Märkischen Turngau. Seit 45 Jahren besitze ich auch den Trainer-C-Übungsleiterschein Breitensport.

Was bedeutet Ehrenamt für Dich?
Was bewegt Dich dazu?

Ich halte die Ausübung des Ehrenamtes für einen sinnvollen und lohnenden Zeitvertreib. Viele Aufgaben könnten sonst nicht oder nicht in diesem Ausmaß bewältigt werden. Gerade der (Breiten-) Sport lebt vom Ehrenamt und den engagierten Ehrenamtlichen. Sehr motivierend ist dabei die Möglichkeit Neues zu lernen und Veränderungen mit zu gestalten.



Über welche Anerkennung für Dein ehrenamtliches Engagement freust Du Dich am meisten?

Am meisten freue ich mich über Erfolge durch die Tätigkeit, die durch positive Rückäußerungen von Mitgliedern, Teilnehmern und anderen Ehrenamtlichen gewürdigt werden.

Lieber Uwe, danke für das Gespräch!



Riesige Freude bei der Turngemeinde Herford
Foto: BVR/DOSB

Wertvolle Auszeichnung für die TG Herford

Großer Stern des Sports für die TG Herford

Grenzenlose Freude in Ostwestfalen: Die Turngemeinde Herford von 1860 ist für ihre Initiative *Vereinsheld 2025 – Unsere Zukunft ist Ehrenamt* mit dem *Großen Stern des Sports* in Gold 2025 geehrt worden. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und Elke Büdenbender überreichten die bedeutendste Auszeichnung für gesellschaftliches Engagement von Sportvereinen in Deutschland gemeinsam mit dem Vorstandsvorsitzenden des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), Otto Fricke, und der Präsidentin des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR), Marija Kolak.

Darüber hinaus erhielt der Verein aus NRW im Rahmen der feierlichen Preisverleihung am 26. Januar in der DZ BANK in Berlin für diesen herausragenden Erfolg ein Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro.

Das Ehrenamt neu denken und nachhaltig stärken

Die Turngemeinde Herford überzeugte mit ihrer Initiative *Vereinsheld 2025 – Unsere Zukunft ist Ehrenamt*,

mit der sie eine umfassende Kampagne gestartet hatte, um das Ehrenamt neu zu denken und nachhaltig zu stärken. „Die Initiative basiert auf sechs Säulen – von monatlichen Netzwerktreffen und einer eigenen Heldenakademie über Qualifizierungsformate bis hin zum innovativen NextGen-Stipendium, das junge Engagierte ab 13 Jahren finanziell und persönlich fördert“, so Frederick Humcke aus dem Vereinsvorstand der TG Herford. „Ziel ist es, Engagement sichtbarer, attraktiver und zukunftsfähiger zu machen.“

Mit seinem modularen Aufbau, den Partnernetzwerken und der Kombination aus sozialer Verantwortung, Förderung und Partizipation schafft das Engagement eine moderne Ehrenamtskultur mit Vorbildcharakter. Das Projekt wurde über den gesamten Wettbewerbsverlauf von der Volksbank in Ostwestfalen begleitet.

Anerkennung vom Bundespräsidenten

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier sagte: „All die großen Stars sind nicht vom Himmel gefallen, sie kommen aus vielen kleinen, oft ehrenamtlich geführ-

ten Vereinen. Deshalb muss uns bewusst sein: Ohne diese ehrenamtliche Arbeit, ohne dieses Engagement ginge gar nichts in Deutschland. Oder wie wir bei dieser Gelegenheit so oft sagen: ohne Breite keine Spitze. Ich liebe die *Sterne des Sports* auch deshalb so, weil es einmal im Jahr die große Gelegenheit gibt, unsere Würdigung und Anerkennung für die vielen Ehrenamtlichen auszudrücken und danke zu sagen. Wir sollten es nicht nur an einem Tag tun, aber gerade an diesem Tag – und an den anderen 364 Tagen mindestens daran denken.“

Otto Fricke sagte: „Ich gratuliere der Turngemeinde Herford von 1860 zum Bundessieg sowie zu diesem großartigen Engagement, bei dem das Ehrenamt auf mustergültige Art und Weise modern gedacht und nachhaltig gestärkt wird; das ist vorbildlich und wurde zu Recht mit dem *Großen Stern des Sports* in Gold 2025 gewürdigt“, so der DOSB-Vorstandsvorsitzende. „Was in unseren rund 86.000 Sportvereinen mit mehr als 29 Millionen Mitgliedschaften Tag für Tag geleistet wird, ist nicht in Worte zu fassen und alles andere als selbstverständlich. Hier übernehmen Bürgerinnen und Bürger Verantwortung, investieren Zeit, Herzblut und Haltung – oft ehrenamtlich, immer mit Wirkung. Ob Integration, Prävention, Bildung oder Zusammenhalt: In den Vereinen wird gesellschaftlicher Mehrwert und Demokratie nicht nur diskutiert, sondern gelebt. Dafür gebührt allen Engagierten unser größter Respekt und ein echtes Dankeschön. Sie sind das Rückgrat des Sports und ein starkes Fundament für unsere Gesellschaft – vielen Dank.“

BVR-Präsidentin Marija Kolak betonte: „Die Begegnung in Sportvereinen schafft, was unsere Gesellschaft ausmacht: Zusammenhalt, Teilhabe und Vertrauen. Die Turngemeinde Herford hat einen Weg gesucht, Menschen auch künftig zu motivieren, sich gemeinsam zu engagieren und ehrenamtlich anzupacken – und sie hat ihn gefunden. Die ausgezeichneten Initiativen zeigen tagtäglich auf beeindruckende Art

und Weise, was genossenschaftliche Werte im besten Sinne bedeuten: Verantwortung zu übernehmen, Gemeinschaft aktiv zu gestalten und Chancen für alle zu schaffen. Dafür bedanke ich mich bei den vielen aktiven Vereinsvertreterinnen und -vertretern und gratuliere den ausgezeichneten Vereinen von Herzen.“

Hinter der siegreichen Turngemeinde Herford von 1860 aus Nordrhein-Westfalen wählte die Jury den VfB Eilenburg auf den zweiten Platz. Der Mehrspartenverein aus Sachsen wurde von der Volksbank Delitzsch begleitet und für seine Initiative *FairPFIFFEN – Mut braucht Rückhalt* mit einem Preisgeld von 7.500 Euro bedacht. Mit Rang drei und 5.000 Euro geehrt wurde der MTV Stuttgart 1843 aus Baden-Württemberg, begleitet von der Volksbank Zuffenhausen, für die vorbildhafte Gründung einer Parasport-Akademie. Insgesamt hatten 17 Vereine – jeweils als Gewinner des *Großen Stern des Sports* in Bronze auf lokaler sowie anschließend des *Großen Stern des Sports* in Silber auf Landesebene – die Chance auf den Bundessieg. Seit 2004 wird gesellschaftliches Engagement von Sportvereinen belohnt

Der DOSB und die Volksbanken Raiffeisenbanken würdigen mit dem Wettbewerb *Sterne des Sports* bereits seit dem Jahr 2004 außergewöhnliche gesellschaftliche Aktivitäten in Sportvereinen. Seither flossen tausenden Sportvereinen insgesamt mehr als 9,5 Millionen Euro an Fördermitteln zu. Zum 22. Mal wurden in diesem Jahr nachahmenswerte Initiativen aus Bereichen wie Bildung und Qualifikation, Digitalisierung, Demokratieförderung, Ehrenamtsförderung, Gesundheit und Prävention, Gleichstellung und Diversität, Integration und Inklusion, Kinder- und Jugendförderung, Klimaschutz sowie Vereinsmanagement und -entwicklung bei den *Sternen des Sports* ausgezeichnet. (Quelle: DOSB)

Ehrenamt und Leistungssport: Lucas Kochan vom SC Cottbus



Kaum bemerkt, motiviert gelebt:

Ehrenamt und Leistungssport verbinden sich vielfältig um das Turnerleben von Lucas Kochan vom SC Cottbus

Die Förderung des international renommierten Olympiastützpunktes Cottbus für den deutschen Turnsport ist auf Grund langwierig erarbeiteter Erfolgspräsenz sowohl in der DDR als auch in der neuen Bundesrepublik unverzichtbar. Das berühmte Turnier der Meister ist seit 1978 eine feste Stammmarke der Cottbuser und wird landauf landab geschätzt. Mirko Wohlfahrt und dem um

ihn herum seit Jahren ehrenamtlich aktiven Team kann nur Respekt entgegengebracht werden. Sie sind die Erschaffenden dieses Turntreffens. Über die Vorbereitung durch etwa 20 erfahrenen Helfenden steigt die Zahl an den Wettkampftagen bis zu 150 Beteiligte, die dafür sorgen, dass die Veranstaltung umsetzbar ist. Derartige Highlights funktionieren gegenwärtig nur auf solche Weise. Wenn dieses ehrenamtliche Engagement wackelt, dann sind auch Turnveranstaltungen mit diesem Format gefährdet und die Bundesrepublik verliert an Farbe und Präsenz.



Zuerst wissen das die Turnenden. Ein erfrischend selbstbewusstes Eigengewächs des SC Cottbus ist der 25-jährige Lucas Kochan. Der in Lauchhammer geborene Sportsoldat hat sich ganz dem Leistungssport gewidmet. „Turnen vereint alles. Kraft, Konzentration und Koordination.“ begeistert sich der Sportler. „Ich nenne das, was ich mache, Kunstturnen. Es ist die Kunst, schwierigste Sachen leicht aussehen zu lassen.“ Jüngst zurückliegende Sportverletzungen haben seine sportliche Laufbahn unterbrochen. Doch der aufgeweckte Athlet wird versuchen, sich 2026 nach vorn zu kämpfen.

Impuls Elternehrenamt

Der fünfjährige Lucas fand über das Mutter-Kind-Turnen im Breitensport der Stadt Lauchhammer zum Sport. Früh schon war dem Jungen Bewegungsfreude anzusehen. So entschieden sich die Eltern gemeinsam mit Lucas über eine Sichtung und ein reguläres Probetraining für den SC Cottbus. „Meine Eltern haben mir relativ neutral klargemacht, was da auf mich zukommt.“ Und bald trainierte Lucas über Jahre hinweg bis zu dem Leistungssportler, der er heute ist. Die konstante Motivation dafür konnte er aus seiner Familie holen. Zwillingschwester Luise ist nämlich mitgegangen zum Sport. „Sie wollte nicht getrennt von mir bleiben und entschied sich für den Trampolinsport des SC Cottbus. Später wechselte sie zum Stabhochsprung, wo sie es bis zum Landeskader brachte. Aus gesundheitlichen Gründen hat sie dann aufhören müssen.“ Für die Familie begann also ein zeitintensives, die Kinder förderndes Unterwegssein zwischen Lauchhammer und Cottbus. Neunjährig ging Lucas schließlich ins Sportinternat der Spreestadt. Mutter Heike, die in früheren Jahren im Ballett und im Breitensport aktiv war, konnte sich als Krankenschwester den Tag variabel einteilen. Mit entsprechender Flexibilität unterstützte sie ihre Kinder zwischen Schule und Sport. Vater Olaf wirkte seinerzeit als Trainer in einer Freizeitsportanlage und ergänzte das Tun der Kinder zu Fragen von Fitness, Kraft und Ernährung. „Papa hat sogar darauf geachtet, dass wir im Urlaub fit und in Bewegung bleiben.“ meint Lucas schmunzelnd. Sport war und blieb Familienalltag. „Ihr Zuspruch hat das Selbstvertrauen von uns Kindern gestützt. Sie haben erkannt, dass uns Bewegung Spaß macht, uns verbindet und dass wir es auf unsere Art gern tun.“ Hier liegt die Spur zum Breiten- und zum Leistungssport. Beide Sportformate brauchen Einsicht und Vertrauen. Und wo es für Lucas sportlich

weiterging, da konnte sich in ihm der innere Nerv zur Weltklasse entwickeln. So wird einmal mehr klar, wie sehr Eltern von bewegungstalentierten Kindern den Sport unsichtbar mittragen. Sie liefern einen entscheidenden Hintergrund, der später die gern verkündete Sportnation Deutschland ausmacht. Ehrenamt im Leistungssport, es beginnt bei den konstant den Sport stützenden Eltern mit oft spontaner, flexibler und nicht zu unterschätzender Begleitung und Ermutigung.

Aufbruch zum kleinen Debüt

Inzwischen ist Lucas mit allen Höhen und Tiefen seines Sports vertraut. Freudig trainiert er und weiß, „Wettkämpfe erwachsen dem Training. Was ich in der Halle erlerne, lässt sich draußen im Wettkampf zeigen.“ Aktuell sind für ihn die Zielprojektionen für 2026 klar. Das erste halbe Jahr wird nach dem Kreuzbandriss von 2024 als eine auslotende und festigende Aufbauphase trainiert. „Es geht ja auch um meine Gesundheit und Stabilität.“ Er möchte mit seinem Trainer *Sascha*, so nennen alle Vertrauten und Freunde Oleksandr Suprun, „neue Elemente entwickeln und ein stabiles Programm auf die Bühne bringen.“ Lucas nennt diese kommende Zeit „mein kleines Debüt“ und erklärt: „Wir fokussieren aktuell die Zeit am Gerät und nicht drum herum. Dazu analysieren wir jeden Versuch, sprechen über Fehler und benennen Positives. So werden die Übungen über viele, viele kleine Verbindungen optimiert.“ Dabei werden die körper-eigenen Stärken und Schwächen ausgelotet. Dafür suchen Trainer und Turner gezielt Beispiele im Internet, wo Athleten eine ähnliche Körperstatue wie Lucas haben oder ein ins Auge fallendes Leitbild zeigen, an dem sie sich orientieren können.

Im Juli 2026 soll es dann zur DM in Hannover gehen, im August ruft die in Zagreb stattfindende EM und womöglich im Oktober winkt die WM in

Rotterdam. Das sind ansehnliche Ziele. Sie verlangen Entschlossenheit. Lucas möchte man dafür zuflüstern, dass die zu erreichende Leichtigkeit im anspruchsvollen Leistungsturnen in seinem Gemüt und Auftritt schon angekommen ist. Womöglich sind seine Ziele deshalb gerade vorstellbar.

Impuls Eheehrenamt

Viel Einsatz, das ist bei Lucas kein Schwof. Er meint es ernst und er muss es ernst meinen, denn inzwischen ist er Vater zweier Söhne, des zweijährigen Colin und des gerade geborenen Elian. „Dass das funktioniert, ist vor allem und ganz besonders meiner Frau Sophie zu verdanken. Sie hat vieles zurückgesteckt, geht aber in ihrer Rolle als Mutter auf.“ Das gibt dem Leistungsturner die Möglichkeit, unser Land auf hohem Niveau zu vertreten. Jetzt, wo der zweite Sohn da ist, stellt Papa Lucas sich zeitlich neu auf. „Ich will Zeit mit beiden Jungs verbringen.“ ermahnt sich der 25-Jährige. So organisiert er das Training über die Wochenzeit familiengerechter und versteht es kooperativ, an seinen sportlichen Zielen festzuhalten. „Inzwischen trainiere ich viel zielgerichteter.“ Es ist der positive Blick auf Notwendiges, es ist das disziplinierte Festhalten an der Motivation, ja, es ist die Entscheidungsfreudigkeit – und die Leichtigkeit in Körper und Geist, die Lucas tragen. Was er machen kann, befördert wird es auch durch seine Frau Sophie.

Impuls Fahrerehrenamt

Wo Cottbus am Rande dieses Landes liegt, ergeben sich weite Fahrstrecken zu Wettkämpfen und außerhäusigen Lehrgängen. „Dafür sind von Cottbus aus oft vier bis sechs Fahrstunden notwendig.“ Turnen ist auch ein Reisesport. Das innerdeutsche Wettkampfgeschehen ist lebendig. Die Vereintouren viel und finden auf diese Weise Wege, zusammenzutreffen und Öffentlichkeit herzustellen.

Der Kleinbus wird oft von den Trainern, den Vätern oder Minijobbern gefahren. Bei so viel Fahraufwand interessiert, was da während der Fahrt in der Karosserie passiert. Die Jungs sind die Woche über in der Halle beisammen. Dann finden sie sich an den Wochenenden fahrend zusammen. Das alles will gelebt werden. Lucas schmunzelt. „Klar, aber wir sind eine junge Mannschaft. Da passiert viel. Manche lernen während der Fahrt. Es wird gelesen, Serien geschaut oder geschlafen. Wir diskutieren über Wettkämpfe. Manchmal sogar finden ernsthafte Taktikgespräche statt, die aktuellen Trainingspläne werden ausgelotet oder die kommende Trainingswoche wird durchkalkuliert. Da wir uns bestens kennen, plaudern wir natürlich auch über Persönliches. Die erste Freundin, der nächste Urlaub, manche berufliche Vorstellung und auch Ausschweifendes kommt zur Sprache.“ Da wird es vorstellbar, wie der oft ehrenamtlich Fahrende am Lenkrad seine Erfahrungen mit den Athleten teilt. Es sind diese winzigen Details, die ein Engagement ausmachen, dass in Ehren gelebt auch in Ehren gehalten werden sollte, damit es nicht zu undankbarer Selbstverständlichkeit oder ausgenutzter Sparmaßnahme verkommt.

Und? Ehrenamt im Leistungssport?

Lucas hat dazu eine selbstbewusste Meinung. „Es ist eigentlich schade, dass so viel Ehrenamt notwendig ist. Der Bund müsste sich viel mehr für den Leistungssport engagieren. Hier passiert einfach zu wenig.“ Der Turner erzählt vom Orthopäden Dr. Uwe Krupke, der die Jungs am Wochenende für einen Minibetrag ehrenamtlich behandelt. Er berichtet von zahllos Helfenden, die bei Bundesligawettkämpfen die Turnhallen ein- und ausräumen und er verweist auf das Schauturnen, um Geldgeber zu akquirieren. Die Anforderungen an die ehrenamtlich umzusetzenden Maßnahmen wirken

schnell überfordernd, wenn man in Details und Abläufen denkt. Wer dann den Anspruch bedenkt, der gesellschaftlich an den Leistungssport gestellt wird, versteht die finanzielle Zurückhaltung der öffentlichen Hand nicht mehr.

Vom Elternengagement über die Wettkampfbetreuung bis hin zu schlecht finanzierten Übungsleitern, Turnen existiert, weil es dieses selbstlose Engagement gibt. Sich darauf auszuruhen, das werden die für diesen Sport Motivierten keinesfalls tun. Aber müde werden dürfen sie nicht, denn langsam zeigt sich ein Generationenwechsel, dessen Folgen noch zu wenige bereit sind, sich zu vergegenwärtigen.

Dirk Manzke

Fotos: dtb/24Passion, SC Cottbus



Ehrenamt und Hauptamt – nur gemeinsam sind wir stark

Von Kirsten Brüggemann

Im organisierten Sport sind sie längst ein eingespieltes Duo – Ehrenamt und Hauptamt. Zwei Welten, zwei Logiken, zwei Blickwinkel. Und doch: Beide arbeiten an derselben Mission. Sie tragen Verantwortung für einen Sport, der bewegt, verbindet und Gemeinschaft stiftet. Das Zusammenspiel gelingt nicht immer friktionsfrei, aber gerade in dieser Reibung entstehen kreative Lösungen, neue Impulse und tragfähige Strukturen.



Ehrenamtliche bringen Herzblut, Tradition und Nähe zur Basis mit. Sie kennen ihre Vereine seit Jahrzehnten, wissen, wie der Trainingsbetrieb früher war, was heute hilft und wo man morgen hin will. Dieses

Wissen ist unbezahlbar. Gleichzeitig wachsen die Anforderungen – rechtlich, organisatorisch, kommunikativ. Ehrenamtliche spüren den Druck, immer professioneller agieren zu müssen, bei gleichzeitig begrenzter Zeit.

Hier tritt das Hauptamt auf den Plan. Hauptamtliche bringen Expertise, Struktur, Planungssicherheit und Kontinuität in die Organisation. Sie entlasten, professionalisieren, übernehmen Prozesse, die nicht mehr nebenbei machbar sind. Doch auch sie sind nicht frei von Herausforderungen: zwischen Erwartungsdruck, begrenzten Ressourcen und dem Anspruch, möglichst alle mitzunehmen.

Das Spannende ist: Erst gemeinsam wird etwas Großes daraus. Wenn man sich ergänzt, kann man eine Menge erreichen:

- In der Perspektive: Ehrenamt denkt vom Verein aus, Hauptamt vom System.
- In der Umsetzung: Ehrenamt liefert Impulse, Hauptamt schafft Prozesse.
- Im Tempo: Ehrenamt entscheidet mit Bedacht, Hauptamt treibt voran.
- Im Dialog: Ehrenamt sagt, was gebraucht wird, Hauptamt, was möglich ist.

Doch damit dieses Zusammenspiel gelingt, braucht es eines: die Bereitschaft, voneinander zu lernen.

Ehrenamtliche müssen akzeptieren, dass Professionalisierung Entlastung bringen kann. Hauptamtliche wiederum müssen anerkennen, dass Vereine nicht nur Strukturen sind, sondern gelebte Gemeinschaft – und dass Ehrenamtliche aus Überzeugung handeln, nicht aus Pflicht.

Zielführend ist daher kein hierarchisches Verhältnis, sondern ein partnerschaftliches – geprägt von Respekt, Klarheit und Transparenz. Es geht nicht darum, wer wichtiger ist. Sondern darum, wie man die Stärken beider Welten verbindet:

Die Zukunft des Sports – ob im Verein, Verband oder in großen Projekten – wird davon abhängen, wie gut dieses Miteinander gelingt. Denn eines ist klar: Ehrenamt ohne Hauptamt ist überlastet. Hauptamt ohne Ehrenamt ist wirkungslos.

Nur gemeinsam sind wir stark. Und nur gemeinsam bleibt der Sport das, was er heute ist – und morgen sein soll: ein Ort für Menschen.

WTB-Vereinsforum 2026

Neue Generation der Führung

Mit 78 Teilnehmenden aus 44 Vereinen war das WTB-Vereinsforum – Tag der Vereinsführungskräfte, das am 7. Februar in der Landesturnschule Oberwerries stattfand, wieder einmal gut besucht und zeichnete sich durch eine offene, motivierende Lernatmosphäre aus. Schon beim Begrüßungskaffee war spürbar, dass die Teilnehmenden mit hohen Erwartungen angereist waren – insbesondere auf Inspiration, Austausch und konkrete Handlungs-ideen für ihre Vereinsarbeit. Viele Anwesende waren nicht zum ersten Mal dabei. „Wir freuen uns jedes Jahr auf diese Veranstaltung und nutzen sie als Fortbildung, aber auch als Austausch mit anderen Vereinsvertretern“, brachte es eine Teilnehmerin auf den Punkt.

Das Vereinsforum verfolgte das zentrale Ziel, Vereinsverantwortlichen praxisnahe Werkzeuge an die Hand zu geben, um Vereins- und Sportentwicklung aktiv zu gestalten, Veränderungen zu meistern und Vereine zukunftsfähig aufzustellen. Damit knüpft das Forum an die langfristige Strategie des WTB an, Vereine lösungsorientiert, kompetent und nachhaltig zu begleiten.

„Wer hat Sie damals inspiriert, Verantwortung zu übernehmen?“

Der spannende Plenumsvortrag von Jochen van Recum, Dozent an der Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement Saarbrücken zum Thema *Neue Generation der Führung: Gewinnung und Entwicklung junger Talente im Spannungsfeld von Ressourcenknappheit und Digitalisierung* brachte die Teilnehmenden im ersten Teil der Veranstaltung dazu, ihr eigenes Führungsverhalten zu analysieren.



Die Einstiegsfrage zur eigenen Inspiration gab die Chance, kurz zu überlegen, um dann in den Austausch mit seinen Sitznachbarn zu kommen. Jochen van Recum stellte moderne Führungsansätze, KI-gestützte Methoden und interaktive Reflexionstools vor. Die Bedeutung, junge Talente zu gewinnen und sie bei ihrer Entwicklung zu unterstützen, ist auch in der Vereinsarbeit hoch. „Jede Generation

Oliver Rabe,
WTB-Vizepräsident
Verbandsentwicklung



Austausch auch in der Kaffeepause

hat ihre Stärken und Schwächen. KI ist nicht die perfekte Lösung“, so der Dozent. Wichtig sei es, sich zu vernetzen und sich über Führung auszutauschen. Von Mensch zu Mensch. KI könne genau das nicht leisten.

Schön, dass das WTB-Vereinsforum diesem Austausch Raum gibt und sich dadurch von klassischen Fortbildungen abgrenzt. Neben einem Plenumsvortrag bietet der Tag der Vereinsführerkräfte auch immer viel Informationen rund um den Verband. Auch in diesem Jahr ließ es sich Oliver Rabe, WTB-Vizepräsident Verbandsentwicklung, nicht nehmen, persönlich vor Ort zu sein und das WTB-Präsidium zu vertreten.

Der Nachmittag war dann drei Fortbildungsthemen gewidmet, die jeder Teilnehmende in den drei Arbeitskreisphasen erleben kann.

Viel Input und praktische Lösungsansätze gab es in diesem Jahr zu den Themen

- Digitalisierung mit Wirkung mit Florian Klug: Strukturierung, Prozessoptimierung, Tools wie Planner, digitale Abstimmungen, 7OrdnerPrinzip – viele Teilnehmende gingen mit klaren Sofort-

Umsetzungsmaßnahmen nach Hause.

- VIBSS-Fragestunde mit Dietmar Fischer: Konkrete Antworten und Klarheit zu Steuererleichterungen, Haftung und vereinsrechtlichen Neuerungen.
- Vermarktung mit Simone Kottmann: Erste Ansätze für bessere Sichtbarkeit und modernere Öffentlichkeitsarbeit wurden direkt entwickelt.

Florian Klug, WTB-Organisator des Vereinsforums gab sich am Ende des Tages sehr zufrieden mit der Veranstaltung. „Aus meiner Sicht war der Samstag ein rundum gelungener Tag: Die Stimmung war von Anfang an positiv, die Teilnehmenden waren engagiert, interessiert und sehr diskussionsfreudig. Besonders beeindruckt hat mich, wie offen und konstruktiv die Vereine miteinander über Herausforderungen und Zukunftsideen gesprochen haben. In meinem eigenen Workshop zur Digitalisierung war deutlich spürbar, dass sich viele Vereine auf den Weg machen wollen – mutig, neugierig und mit echtem Entwicklungswillen. Für mich war es motivierend zu sehen, wie viel Potenzial im Ehrenamt steckt, wenn Menschen gemeinsam an Lösungen arbeiten.“



Jochen van Recum gab neue Impulse

Wissenswertes rund um das LTF26

Holt Euch jetzt die WTB-VereinsApp



Die neue WTB-App bietet Euch alle wichtigen Infos zu unserem Verband und vor allem auch zum Landesturnfest Hamm im Juni.

Die WTB-App begleitet Euch durch das LTF26. Ob Termine zu Veranstaltungen, Wegbeschreibungen oder Ansprechpartner, alles ist dabei! Für Android & iOS bald zum Downloaden. Seid gespannt!



Tuju-Party Reloaded – Tickets jetzt verfügbar

Party geht immer! Die TuJu-Party am Turnfest-Donnerstag ist bereits ausgebucht. Deshalb haben wir für Euch einen zweiten Partytermin geplant. Die TuJu-Party Reloaded findet am Freitag, 5. Juni 2026 am Flughafen Hamm statt. Übrigens: auch ältere Teilnehmende sind herzlich eingeladen!

Tickets sind für Festkarteninhaber ab sofort buchbar. Sprecht einfach Euren Turnfestwart im Verein an. Also schnell zugreifen und mitfeiern!

Erlebt den ultimativen Show-Wettkampf!

Ein Event – sechs faszinierende Sportarten! Beim großen Show-Wettkampf treffen Spitzenathleten aus Gerätturnen (männlich & weiblich), Rhythmischer Sportgymnastik, Trampolin, Rhönrad und Aerobic aufeinander. Jede Disziplin wird von einem handverlesenen Top-Performer auf höchstem sportlichen Niveau vertreten.

Freut euch auf beeindruckende Höchstleistungen, atemberaubende Choreografien und ein sportliches Feuerwerk der Extraklasse!

Hochkarätige Show-Acts wie Cyr-Wheel oder energiegeladene Tanz-Performances machen den Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis – dynamisch, emotional und voller Überraschungen.

Seid dabei, wenn Sport zu Kunst wird und Kunst zu Gänsehaut! Sichert Euch jetzt schnell noch eine der begehrten Eintrittskarten!

Donnerstag, 4. Juni 2026 | 20 Uhr
Westpress Arena, Ostwennemarstr. 100
20,- ohne Turnfestkarte; 16,- mit Turnfestkarte



Ältere in Aktion

Habt Ihr Lust, in geselliger Runde zu klönen, zu singen und zu lachen? Am Turnfest-Donnerstag kommen unsere Älteren in Aktion. Im R-Café, direkt an

der Kanalkante und in Nähe der Turnfestmeile, gibt es Aktionen, Vorführungen und ein Mitmachprogramm. Anmelden könnt Ihr Euch im Gymnet oder per E-Mail bei Lisa Heinrichs, heinrichs@wtb.de. Einlass ist 13.30 Uhr, Beginn 14 Uhr und geplantes Ende ca. 16.30 Uhr. Mit Festkarte zahlt Ihr 5,- Euro.

Turnfestmeile – bunt, vielfältig, herausfordernd

Die Turnfestmeile ist das Herzstück jedes Turnfestes. Hier trifft man sich, kann neue Bewegungen ausprobieren und viel Spaß haben.

Beim LTF26 findet Ihr die Turnfestmeile zentrumsnah, aber trotzdem mitten im Grünen. Sie erstreckt sich von der Pauluskirche, wo Ihr die große Showbühne findet, durch den Nordpark bis zur Kanalkante. Auch der TuJu-Treff hat hier seinen Platz. Die Angebote sind bunt gemischt und vielfältig. Darf es etwas Kultur sein, seid Ihr auf der Suche nach großen Herausforderungen oder möchtet Ihr einfach durchatmen und braucht eine Pause von Euren Wettkämpfen? Dann sehen wir uns auf der Turnfestmeile 2026!

Die Highlights der Turnfestmeile 2026 sind der Turn-Warrior, Kletterturm, Hüpfburg, Airtrack-Bahnen, AeroTrim, Slackline, Kinderturn-Abzeichen, Turnspiel-Parcours, Rolli-Parcour, Pedalo, Orientierungslauf und Sportarten-Vielfalt lokaler Vereine: Bubble-Soccer, Corn-Hole, Fußball-Dart u.v.m. sowie Sport trifft Kultur: kreative kulturelle Mitmachangebote.

Erlebe die Turnfestakademie – Dein Bewegungs-Highlight!

Tauche ein in die Welt von GYMWELT und sichere Dir deinen Platz bei der Turnfestakademie – dem Treffpunkt für alle, die Lust auf Bewegung, Trends und Weiterbildung haben! Freu Dich auf erstklassige Referentinnen und Referenten aus dem

gesamten GYMWELT-Bereich, die mit Dir die neuesten Entwicklungen der Szene teilen. Entdecke brandaktuelle Trendformate wie WORLDJUMPING und Ajambow und lass Dich von ihrer Energie anstecken! Gesundheit und Wissen stehen ebenfalls im Fokus: Dank der Expertise von Sport-Thieme erwarten Dich spannende Einblicke in das Thema Neuroathletik und viele Impulse für Dein Training. Für unsere jungen und junggebliebenen Turnfestteilnehmer gibt es Tanz- und Fitnessangebote, die Spaß machen, herausfordern und garantiert für gute Laune sorgen! Oder suchst du nach einem Moment der Ruhe? Dann sind unsere Yoga- und Pilates-Workshops genau das Richtige für Dich.

Das Beste: Du kannst alles ausprobieren, was Dich interessiert – ganz unkompliziert, ohne gleich einen kompletten Lehrgang buchen zu müssen. Und für alle, die sich fortbilden möchten: Die Workshops werden zur Lizenzverlängerung anerkannt!

Sei dabei – entdecke Trends, erlebe Bewegung, lebe GYMWELT! Wir freuen uns auf Dich bei der Turnfestakademie!

MAXiLauf ist Turnfestlauf

In diesem Jahr möchten wir eine besondere Verbindung zweier sportlicher Highlights schaffen: Der alljährliche MAXiLauf in Hamm soll im Rahmen unseres Turnfestes stattfinden. Durch diese Kombination wollen wir nicht nur den Gemeinschaftssinn stärken, sondern auch unseren Turnfestteilnehmern die Möglichkeit geben, aktiv am MAXiLauf teilzunehmen. Und das kostenfrei! So entsteht eine einzigartige Atmosphäre, in der sich Laufbegeisterte und Turnfreunde gemeinsam sportlich engagieren und die Stadt Hamm sich von ihrer bewegtesten Seite zeigen kann.

Donnerstag, 4. Juni 2026

Start/Ziel: Südstraße, voraussichtlich 10 Uhr



Distanzen: HM, 10 km, 5 km, 1 km Schülerlauf, 500 m Bambini, kostenlos mit Festkarte
Anmelden könnt Ihr Euch über Eure Turnfestanmeldung unter Einzelwettkämpfen.

Bühne frei für Bewegung, Vielfalt und Begeisterung!

Beim LTF26 wird die Turnfestbühne an der Pauluskirche zu einem lebendigen Treffpunkt für Sport, Kreativität und Gemeinschaft. Mitten in der Innenstadt bietet sie die perfekte Kulisse, um die ganze Vielfalt des Sports einem breiten Publikum zu präsentieren. Ob Turnen, Tanz, Akrobatik, Gymnastik, Trendsport, Kampfsport oder inklusive Sportangebote – alle Sportarten und Gruppen, die etwas vorführen möchten, sind auf der Stage of Motion herzlich willkommen. Ganz gleich, ob Verein, Schulgruppe oder freie Formation: Die Bühne lebt von Eurer Energie, Euren Ideen und Eurer Begeisterung für Bewegung.

Die Auftritte auf der Stage of Motion bieten nicht nur die Möglichkeit, das eigene Können zu zeigen, sondern auch, neue Menschen für den Sport zu begeistern. Die zentrale Lage an der Pauluskirche sorgt für viel Publikum und eine besondere Atmosphäre, die jede Vorführung zu einem echten Highlight macht.

Macht mit, zeigt Euch und gestaltet das Landesturnfest 2026 aktiv mit! Unter folgendem Link könnt ihr Euch ganz einfach anmelden: <https://forms.office.com/e/UovD3oFVjc?origin=IprLink>

Lust auf ein cooles Team? Werde Volunteer!

Als Volunteer bist Du mit-tendrin beim Turnfest. Du hilfst, packst mit an, lernst nette Menschen kennen und unterstützt das größte Breitensportevent 2026 in NRW. Wenn Du Lust hast, Teil eines großartigen Teams zu werden und echte Turnfest-Atmosphäre hautnah zu erleben, dann bist Du hier genau richtig!



Einsatzbereiche

Wir suchen engagierte Volunteers, die Lust haben, mit anzupacken und dieses besondere Ereignis mitzugestalten. Ob bei der Logistik, der Betreuung der Events wie die TuJu-Party oder Turngala, im Bereich PR oder im Auf- und Abbau der zahlreichen Wettkämpfe – überall ist Eure Unterstützung gefragt! Eingesetzt werden könnt Ihr in einer Halbtags- oder Ganztags-Schicht.

Voraussetzung

Du hast Lust in einem Team zu arbeiten und bist sportbegeistert, dann werde Volunteer beim Turnfest! Du solltest am 2. Juni 2026 ein Mindestalter von 16 Jahren erreicht haben.

Was Du bekommst

- Einblick hinter die Kulissen einer Großveranstaltung
- ein Volunteer-Shirt
- Einsatzgeld nach Dauer Deines Einsatzes
- kostenloses ÖPNV-Ticket für Deinen Einsatzzeitraum
- zum Abschluss Deiner Tätigkeit eine Teilnahmebestätigung
- kostenlose Gemeinschaftsunterkunft inkl. Frühstück bei mind. drei Halbtages-Einsätzen – keine Erstattung bei Unterbringung im Verein
- und vor allem: jede Menge Spaß und neue Kontakte!

Sei dabei – hilf mit, mach mit, wachse mit! Melde Dich jetzt und werde Teil eines unvergesslichen Erlebnisses! Hier geht es zur Anmeldung: www.nrw-landesturnfest.de/volunteers/anmeldung-volunteers

Die Bewegung, die Deutschland jetzt braucht – Olympia an Rhein und Ruhr



Mehr als 50 Jahre ist es her, dass die letzten Olympischen Spiele auf deutschem Boden stattgefunden haben. Nun haben sich gleich vier Regionen aufgemacht, das wichtigste Sport-Event der Welt wieder nach Deutschland zu holen – darunter auch Rhein-Ruhr. Die erste Hürde, eine sportfachliche Bewertung durch den DOSB, hat das NRW-Konzept bereits souverän genommen, in den Wochen vor dem 19. April folgt nun die zweite, wenn mehr als vier Millionen Wahlberechtigte ihr Votum zur Bewerbung abgeben können. Ob Rhein-Ruhr dann für Deutschland in den internationalen Wettbewerb um die Sommerspiele 2036, 40 oder 44 zieht, entscheidet sich im Herbst.

17 NRW-Kommunen dabei

Stattfinden sollen die Olympischen und Paralympischen Wettbewerbe nach aktueller Planung in 17 NRW-Kommunen, so kann die zentrale Lage und vor allem die einmalige Sport-Infrastruktur der Region genutzt werden. „Nordrhein-Westfalen macht Deutschland und der Welt das Angebot für die kompaktesten, nachhaltigsten und spektakulärsten Spiele mit Zuschauerrekorden vor Rekordkulissen“, sagt NRW-Ministerpräsident Hendrik Wüst: „Wir bieten den Athletinnen und Athleten die größte Bühne für den größten Moment ihrer Karriere.“

Perfekte Wettkampfstätten

Dazu gehören nicht zuletzt die Sportstätten an Rhein und Ruhr. NRW verfügt über einige der größten Hallen Europas, zahlreiche Stadien, international bekannte Wettkampfstätten wie die Regattabahn Duisburg und die Aachener Soers sowie ikonische Orte wie die Zeche Zollverein in Essen und die Düsseldorfer Rheinwiesen, die für Outdoor-Events genutzt werden können. Hinzu kommen gleich drei riesige Messe-Gelände, die hunderttausende Quadratmeter Fläche für Indoor-Sportarten und das Mediencenter bieten. Geturnt werden soll zum Beispiel in der Kölner Lanxess Arena vor bis zu 18.000 Fans.

Was bislang noch fehlt, sind ein Leichtathletik- und ein Schwimm-Stadion mit entsprechenden Kapazitäten. Doch auch dafür gibt es nachhaltige Lösungen: Fürs Schwimmen soll die Arena Auf



Schalke mit temporären Becken vorübergehend zum Aquatics Dome werden. Das Leichtathletik-Stadion kann zusammen mit dem Olympischen und Paralympischen Dorf im Norden Kölns entstehen, auf einer Fläche, die ohnehin zur Bebauung vorgesehen ist. Während die Unterkünfte der Athleten nach den Spielen zu Wohnungen werden, will man das Stadion mit modularen Anbauten zu einem Einkaufs- und Geschäftszentrum weiterentwickeln.

Nachhaltigkeit im Fokus

So setzt NRW zu 100 Prozent auf bestehende oder temporär zu errichtende Sportstätten. In Nordrhein-Westfalen werde für die Spiele nichts gebaut, das später ungenutzt herumstehe, verspricht Ministerpräsident Wüst. Ein wichtiger Beitrag zur Nachhaltigkeit. Darauf zahlen auch die kurzen Wege ein. Weil 50 von 54 Wettkampfstätten in 60

Minuten oder weniger erreichbar sind, das ist kompakter als die Spiele 2024 von Paris, können nicht nur etwa 95 Prozent der Sportler im Olympischen und Paralympischen Dorf untergebracht werden, auch die Transfers fallen eher kurz aus. Zudem leben in einem Umkreis von etwa 500 Kilometer rund 160 Millionen Menschen, die nachhaltig mit dem Zug anreisen können.

Und die die Hallen und Stadien voll machen werden. 14 Millionen Tickets können nach aktueller Planung für Olympia und Paralympics an Rhein und Ruhr angeboten werden – ein Rekord. Das vergrößert nicht nur das Spektakel, das steigert auch die Einnahmen. Und sorgt dafür, dass mehr günstigere Tickets angeboten werden können. „Nordrhein-Westfalen will Spiele für alle“, betont der Ministerpräsident.

Paralympische Spiele – Gleichbehandlung

Großen Wert legt das NRW-Konzept zudem auf die Gleichbehandlung von Olympischen und Paralympischen Spielen. „Von Tag eins an wurden wir in die Konzeptionierung einbezogen und konnten gleichberechtigt mit dem Landessportbund NRW unsere Expertise einbringen“, sagt Anja Surmann, Vorsitzende des Behinderten- und Rehabilitationssportverbands NRW: „Nirgendwo sonst wird der Paralympische Sport in seiner Kompaktheit und Vielfalt so authentisch gelebt wie in NRW.“

Das Ergebnis lässt sich in einer Zahl ausdrücken: 23 der 23 paralympischen Wettbewerben sollen in den gleichen Wettkampfstätten ausgetragen werden die olympischen Wettkämpfe kurz zuvor. Damit werden die Paralympics genauso spektakulär wie die Olympischen Spiele.



Impuls für Wirtschaft, Sport und Infrastruktur

Doch der sportliche Wettbewerb ist nicht alles. Die Spiele sollen auch wirtschaftliche Impulse, infrastrukturelle Entwicklungen und eine neue Zuversicht für die Region mit sich bringen. Der Sport, in der Breite wie in der Spitze, profitiert heute schon von der Bewerbung. So wurde für 2026 erneut eine

Übungsleitungs-Offensive des Landes aufgelegt, ausdrücklich im Kontext der Bewerbung, damit sollen tausende neue Trainer und Übungsleitungen ausgebildet werden. Zudem fließt mehr als eine Milliarde Euro an Fördermitteln, teils vom Land, teils vom Bund, in die Sanierung von Sportstätten. Und auch die vom Landessportbund schon seit Jahren geforderten Verbesserungen für Trainer im Nachwuchsleistungsbereich sind inzwischen auf den Weg gebracht.

Leading City Köln

Auf diesen Grundpfeilern steht das Konzept seit der ersten Vorstellung vor knapp einem Jahr, seither wurde es konsequent weiterentwickelt. Dazu gehört auch, dass die Bewerbung inzwischen unter den Namen KölnRheinRuhr läuft, mit der Rhein-Metropole als Leading City. Von der viergrößten Stadt Deutschlands erhofft man sich, vor allem international, mehr Strahlkraft. Köln sei nun der Mannschaftskapitän, formulierte es der Ministerpräsident bei der Vorstellung der Pläne. An der Einbindung der anderen 16 Kommunen ändere das aber nichts.

Jede Stimme zählt – Stimmt mit Ja!

Und so dürfen dann auch die Bürger aller 17 Städte, in denen Wettkämpfe geplant sind, über die Bewerbung abstimmen, bei parallel stattfindenden Ratsbürgerentscheiden. Dafür bekommen alle Wahlberechtigten ab etwa Mitte März die Unterlagen zugeschickt. Diese müssen nicht vorher beantragt werden. Abgefragt wird, ob sich die jeweilige Kommune weiter an der Bewerbung beteiligen soll. Wer für die Spiele ist, muss also mit Ja abstimmen. Und die Stimme bis zum 19. April zurückschicken.

Nach dem Votum der Bevölkerung, das in NRW mit über vier Millionen Wahlberechtigten breiter ausfällt als in allen anderen Bewerberregionen,

folgt noch ein Bewertungsbogen des DOSB. Und dann im Herbst die endgültige Entscheidung, wen Deutschland ins Rennen schickt, auf einer außerordentlichen Mitgliederversammlung des DOSB. Um welche Spiele – 2036, 40 oder 44 – es geht, wird sich voraussichtlich erst danach entscheiden. Man

stehe bereit, wenn Europa dran ist, hatte das deutsche IOC-Mitglied Michael Mronz schon mehrfach erklärt. Und fürs größte Sportevent der Welt macht es ja auch nicht so viel aus, vier oder acht Jahre länger zu warten.

Bild mit dem sogenannten Mannschaftsrat bei der Vorstellung der Kampagne am 19. Januar in Köln. Links Kölns OB Torsten Burmester, in der Mitte MP Hendrik Wüst, rechts LSB-Präsident Stefan Klett, den Mannschaftsrat, der die Bewerbung auf verschiedenen Ebenen unterstützt, bilden (v.l.): Isabell Werth, Markus Rehm, Britta Heidemann, Sebastian Schulte (ehem. Ruderweltmeister, heute CEO der Deutz AG), Peer Steinbrück und (nicht auf dem Foto) Christoph Kramer. Foto: LSB NRW/ Andrea Bowinkelmann



Gesunder Schlaf

Schlaf ist ein zentraler und unverzichtbarer Baustein für unsere körperliche und psychische Gesundheit. Während des Schlafs befindet sich unser Körper in einer Phase der Regeneration und unterstützt damit physiologische, kognitive und emotionale Prozesse. Diese Prozesse betreffen nahezu alle Körpersysteme – darunter Immunsystem, Gehirn, Stoffwechsel und Hormonsystem. Obwohl der Schlaf lange Zeit als passive Phase galt, zeigen moderne schlafmedizinische und neurobiologische Erkenntnisse, dass während des Schlafs hochkomplexe Regenerations- und Verarbeitungsprozesse ablaufen.

Die Bedeutung des Schlafs

Regeneration und Immunsystem

Während des Schlafs regeneriert sich unser Körper. Insbesondere während des Tiefschlafs schüttet der Körper vermehrt Wachstums- und Immunregulationshormone aus, die für den Aufbau Immunzellen wichtig sind. Außerdem werden alte Zellen abgebaut. Damit dient ein guter Schlaf sowohl der Infekt-Vorbeugung als auch Heilung, da er die Entwicklung des Immungedächtnisses, die Regeneration von geschädigtem Gewebe oder Zellen und die Regulation des Hormonhaushalts sowie von Entzündungsreaktionen fördert.

Kognitive Funktionen

Neben der körperlichen Regeneration spielt Schlaf auch eine entscheidende Rolle für Lernprozesse und die Gedächtnisbildung. Während der REM Schlafphase (siehe nächste Seite) werden emotionale Eindrücke verarbeitet und synaptische Verbindungen im Gehirn reorganisiert. Dies unterstützt Problemlösungsfähigkeit, Kreativität und emotionale Stabilität.

Hormon- und Stoffwechselregulation

Im Schlaf normalisiert sich der Stoffwechsel:

- Der Blutzuckerspiegel wird stabilisiert.

Non-REM (N1, N2, N3)

REM (Rapid Eye Movement)

Die vier Phasen bilden einen Schlafzyklus mit einer Dauer von ca. 90 bis 120 Minuten, welcher mehrmals pro Nacht durchlaufen wird.

Das Schlafstadium N1 ist der Übergang zwischen Wachheit und Schlaf, also das Einschlafen oder Dösen. Der Muskeltonus nimmt ab und die Augen machen langsame, rollende Bewegungen.

Im Stadium N2 kommt es zum Leichtschlaf und ist der eigentlich Schlafbeginn. Die Muskeln entspannen sich immer weiter und das Gehirn unterdrückt zunehmend Sinneseindrücke.

Das Stadium N3 ist die Tiefschlafphase, welche sich durch eine langsame, regelmäßige Atmung, einen verlangsamten Herzschlag sowie eine erschlaffte Muskulatur auszeichnet. Die Augen bewegen sich nicht und man ist nur schwer erweckbar.

In der REM-Phase kommt es, wie der Name verrät, zu schnellen Augenbewegungen bei gleichzeitigem, vollständigem Verlust des Muskeltonus. Es treten phasenweise Gehirnaktivierungen auf, die ähnlich dem

- Sättigungs- und Hungerhormone (Leptin, Ghrelin) werden reguliert – Schlafmangel führt nachweislich zu gesteigertem Appetit.
- Stresshormone wie Cortisol sinken im Verlauf der Nacht und unterstützen so die Erholung und Stressresilienz.

Die Schlafphasen

Der Schlaf kann in verschiedene Stadien eingeteilt werden, welche im Verlauf der Nacht typischerweise zyklisch aufeinanderfolgen. Folgende Schlafphasen werden dabei unterschieden:



Wachzustand sind, die dann auch die Muskeln aktivieren. Vor allem an Träume während der REM-Phase können wir uns oft erinnern, wobei auch in den anderen Phasen Träume stattfinden können.

Zirkadianer Rhythmus

Jeder Mensch hat einen individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus, der ungefähr einem 24-Stunden- bzw. zirkadianen Rhythmus folgt. Er wird vom zentralen Nervensystem (ZNS) und durch eine homöostatische Regulation gesteuert.

Homöostase

Fähigkeit des Körpers, ein inneres Gleichgewicht bei internen oder externen Veränderungen aufrechtzuerhalten. Sorgt für eine Stabilität von Körpertemperatur, pH Wert, Blutzucker, Flüssigkeitshaushalt und Schlafdruck, um die Funktionalität der Organe zu erhalten.

Was ist guter Schlaf?

Ein optimaler Schlaf variiert interindividuell. Allerdings lässt sich ein guter Schlaf anhand der Dauer, der Qualität sowie einer Regelmäßigkeit bewerten.

Schlafdauer

Als optimal gelten für Erwachsene 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Kinder benötigen etwas mehr (9 bis 12 Stunden), ältere Menschen etwas weniger (5 bis 9 Stunden) Schlaf. Dabei ist aber nicht nur die Länge entscheidend, sondern auch die Verteilung der Schlafphasen.

Schlafqualität

Eine hohe Schlafqualität zeichnet sich aus durch:

- konstante Schlafenszeiten
- wenige nächtliche Unterbrechungen
- ausreichend Tiefschlaf- und REM Phasen
- gute Schlafhygiene (z. B. dunkler, ruhiger Raum, wenig Bildschirmzeit vor dem Schlaf)

Regelmäßige Schlafenszeiten

Für einen qualitativ guten Schlaf ist es wichtig, dass man nicht gegen den eigenen zirkadianen Rhythmus arbeitet, sondern ihm folgt. Dadurch werden die einzelnen Schlafphasen besser durchlaufen und der Schlaf somit erholsamer.

Was ist schlechter Schlaf?

Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, häufiges Erwachen, zu kurze Gesamtschlafzeit, unregelmäßige Schlafenszeiten und eine schlechte Schlafumgebung (Licht, Lärm, Temperatur, Blaulicht von Bildschirmen) können die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen. Langfristig kann sich ein schlechter Schlaf sowohl physiologisch als auch psychisch auswirken: ein geschwächtes Immunsystem mit erhöhter Infektanfälligkeit, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Stoffwechselstörungen, Gewichtszunahme, kognitive Defizite wie Konzentrationsprobleme oder eine verlangsamte Reaktionszeit, eine emotionale Instabilität mit erhöhter Stressanfälligkeit sowie ein gesteigertes Depressionsrisiko.

Wie kann man den Schlaf fördern?

Um den genannten Auswirkungen von chronischem Schlafmangel oder schlechtem Schlaf vorzubeugen, ist es wichtig auf eine gute Schlafhygiene zu achten. Diese umfasst regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten, den Verzicht auf Bildschirmzeit ca. 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen, eine ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung und die Vermeidung schwerer Mahlzeiten, Nikotin und Alkohol am Abend. Außerdem können Entspannungsroutrinen am Abend beim Einschlafen helfen: Atemtechniken, Yoga, Meditation, Stretching, Lesen, beruhigende Musik oder Hörspiele.

Langfristig sollte man auch den eigenen Lebensstil in den Blick nehmen: ausreichend Aktivität oder Sport am Tag, genügend frische Luft, vor allem morgens, um den zirkadianen Rhythmus zu stabilisieren und die Vermeidung von Koffein ab dem Nachmittag.

Insgesamt zeigt die Forschung, dass ein guter Schlaf ein wichtiger Faktor für die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden sowie die langfristige körperliche als auch psychische Gesundheit ist.

Philine Wernke

Im Porträt Gabriel Kiess – „Ich staple da ganz klein.“

Gabriel Kiess von der Siegerländer Kunstturnvereinigung erobert das Leistungsturnen

Offen und freudig kommt er auf einen zu, der Gabriel. Er lacht und ist sofort erfrischend präsent. Wenn der 18-jährige Turner dann über den ihn bestimmenden Leistungssport redet, scheint er seine wache Persönlichkeit auszuleben: „Turnen, das vermittelt mir extreme Glückgefühle.“ Der Hilchenbacher weiß, „man freut sich extrem, wenn man ein neues Element geschafft hat.“ Trotzdem ist das Turnen auf dem Niveau, auf dem er sich bewegt, mit Höhen und Tiefen verbunden. Auch deshalb sieht er das Durchhaltevermögen als eine Grundanforderung seines Sports. Neben der „physischen und psychischen Anforderung“, so Gabriel, ist das Turnen eine mentale Herausforderung, der man sich immer wieder stellen müsse.

Natürlich ist es für ihn völlig klar, „dass man diszipliniert sein muss, aber es ist das Umfeld, das man braucht. Es sind die unterstützenden Eltern, die Geschwister und Großeltern, es ist der Trainer und es sind die Trainingskameraden.“ Unverstellt skizziert Gabriel gleich seine aktuelle Trainingsgruppe, die mit ihm zusammen aus Fabio Valido, Niels Krämer und Ruben Kupferroth besteht. 2020 haben die Jungs zusammen in der Nachwuchs-bundesliga begonnen, doch kennen sie sich schon deutlich länger. „Wir haben alle zusammen von klein auf trainiert. Jeder weiß vom anderen, was seine Stärken sind.“ Als Turner sind sie zusammengewachsen. Eine ganze Kindheit und Jugend haben ein positives sportliches und soziales Fundament gelegt, dass Gabriel schon heute für sich als unverzichtbar anerkennt. Zusammen haben sie sich beim Aufbau der Bewegungsvoraussetzungen für das Leistungsturnen im Training erlebt. Gemeinsam haben sie ihre körperliche Entwicklung erkundet. Miteinan-

der waren sie Kinder und Jugendliche, um nun bei den Männern zu nutzen, was über Jahre hinweg in ihnen angelegt werden konnte.

Wettkämpfe erfordern Teamgeist

Wettkämpfe sind im Turnen Selbstverständlichkeit. Hier zeigen die Turner Farbe. Gabriel, der im TuS Hilchenbach groß gewordene Athlet, erkennt gerade die Wettkämpfe als Zeiten des Teamgeistes. „Natürlich, man turnt am Gerät allein, aber was begeistert, ist, dass jeder jeden unterstützt, obwohl man gegeneinander turnt.“ Für Gabriel sind hier Bande geknüpft, die in den Turnhallen entstehen. „Jeder weiß, wieviel man an seinen Übungen arbeitet. Dafür zeigt man sich im Wettkampf durch Teamgeist gegenseitig Respekt.“

Mit fünf Jahren hat Gabriel, der gerade 2025 sein Abitur in der Tasche hat, mit dem Turnen begonnen. Entdeckt wurde der Junge durch seine Sportlehrerin Regina Feldsieper von der Florenburg-Grundschule in Hilchenbach. „Ich war damals als Kind sehr aufgedreht. Alles erschien mir langweilig.“ Der Schulanfänger brauchte offenbar etwas, dass ihn körperlich richtig forderte. Ein SKV-Flyer und die Überlegungen der Eltern lenkten Gabriel schließlich in Richtung Turn-Sichtung nach Siegen. Es funktionierte, der kleine, lebendige Wribbel muss damals sofort überzeugt haben und siehe, Gabriel ist bis heute geblieben. Längst ist die Turnhalle, wie er sagt, „mein zweites zu Hause.“ In diesem Haus nimmt sein Sportlerleben nach Trainingsjahren bei seinem erster Trainer Dan Burincă, der in jüngeren Jahren Teil der rumänischen Nationalmannschaft war, erste Gestalt an. Später folgte kurzzeitig Andreas Kollig und nach einer lernfreudigen Trainingszeit bei Shun Tomizawa begleitet Trainer Petro Pakhniuk den Athleten nun seit 2023 mit sicherer Hand. Gabriel fühlt sich mit ihm verbunden. „Ich bin oft sehr verkopft,

mache mir zu viele Gedanken, was passieren könnte. Dadurch bin ich manchmal wie blockiert. Da hilft mir Petro.“ erklärt Gabriel. „Er ist mir als Turner ähnlich und denkt auch viel nach. Petro ist sehr ruhig und nicht so stressend. So verstehen wir uns.“ Der Ukrainer Petro Pakhniuk weist auf eine eindrucksvolle Sportlerbiografie. Für den SKV ist der zweifache Silbermedaillengewinner von Europameisterschaften und Teilnehmer der Olympiaden in Rio de Janeiro 2016 und Tokio 2020 ein wunderbarer Gewinn. „Wenn es gerade nicht gut läuft, lässt Petro mir die Zeit und den Raum, den ich brauche. So geht es aktuell ganz gut.“ Trainer Petro betont: „Gabriel ist willensstark. Er will viel arbeiten. Das ist bei mir sehr wichtig.“ Zudem ergänzt Pakhniuk, dass er gegenwärtig dreimal die Woche morgens zwei Stunden extra mit Gabriel trainiert: „Wenn jemand ein Ziel hat, bei mir ist er gerne gesehen.“ Gabriel sagt: „Bei Petro ist es so, wenn er beim Turner viel sieht, gibt er als Trainer auch viel zurück.“

Training verdichtet Erfahrung

Seine besondere Fähigkeit im Turnen macht Gabriel gegenwärtig in der Koordination aus. „Dazu kommt meine Lernfähigkeit. Ich bekomme Elemente ziemlich schnell hin.“ Trotzdem ist Gabriel klar, dass er unter Druck nicht sicher trainieren kann. Weil Trainer Pakhniuk als junger Mensch damit Erfahrungen gemacht hat, weiß er heute mit dem jungen Athleten umzugehen. Für den Jugendsportler des Jahres 2024 bei der Wahl der Siegener Zeitung geht es im Moment noch eher entspannt im Wettkampfgeschehen zu. „Ich bin noch etwas versteckt unterwegs. Noch bin ich nicht im Bundeskader. Und internationale Wettkämpfe habe ich auch noch nicht bestritten.“ Konkrete Teilnahmemöglichkeiten wird Gabriel in den nächsten Monaten mit seinem Trainer ausloten. Daran wird

sich seine Trainingsstrategie orientieren. Ein Ziel haben sich Turner und Trainer aber schon klar gesetzt: Die Deutschen Meisterschaften im Juli 2026 in Hannover, die für Gabriel erstmalig bei den Männern laufen.

Gabriels Alltag ist längst vom Turnen bestimmt. „Es ist bei mir nicht mehr *heute ja und morgen nö*, nein, es ist einfach mein Alltag“, appelliert er selbstbestimmt. Dazu überlegt er gerade, ob er ein Sportstudium in Köln anfängt. Für die entsprechende sportliche Mehrbelastung ist er bereit und freut sich drauf. Mit klaren Zielen vor Augen, so meint er, lässt sich die eigene Motivation bes-



tens stimulieren. „Mittlerweile freue ich mich drauf, vor so vielen Menschen turnen zu dürfen. Ich will da nicht so tief denken und eher Freude am Wettkampf entwickeln.“ Das Siegener Turntalent will zeigen, was er in der Turnhalle der SKV gelernt hat. „In der Halle sehen es immer dieselben. Im Wettkampf kann ich das den Konkurrenten zeigen. Ich will aber auch genießen, dass ich den Leuten was zu bieten habe.“ Im Fokus stehen dabei alle sechs Geräte. Das Pferd ist dafür derzeit sein Vorzuggerät. „Deswegen trainiere ich gerade ziemlich hart oder eben viel. Ich brauche im Juli einen guten Sechskampf.“ Während dieser Gegenwart werden sich Gabriels Turnziele festigen. „Schön wäre, wenn ich in den Bundeskader käme. Das öffnet Türen für internationale Teilnahmen.“ Er will das aber auch auf sich zukommen lassen.

„Ich staple da ganz klein.“ betont er deutlich, um keinesfalls unnötigen Druck aufkommen zu lassen.

Turnen entwickelt Persönlichkeit

Wenn der junge Athlet über sich selbst resümiert, überlegt er nicht lange. „Ich bin humorvoll, ich bin offen und ich habe eine Riesenneugierde auf neue Turnelemente. Klar, das ist irgendwie auch mit Angst verbunden. Aber ich will den Lebensspaß, den Bewegungsspaß haben.“ Und dann legt Gabriel mit wachen Augen nach „Ich will aktiv sein. Ich muss das tun.“ Selbst im Urlaub, so kennt er sich, da kann er nicht stillliegen und entspannen. „Ja, Sport ist meine Entspannung.“ So ist der Leistungsturner dankbar, dass er von allen Seiten seiner Familie Unterstützung erfährt. „Ich bin da sehr gesegnet mit Unterstützung.“ freut er sich und verweist auf seine sportfreundliche Familie. Vater Thomas war Leistungsruderer im Juniorenbereich. Mutter Dorothea hat sich im Breitensport als Schwimmerin bewegt. Seine beiden Schwestern Johanna und Elisa tanzen und waren in der Leichtathletik unterwegs. Als Sohn einer lebendigen Musikerfamilie betont er neben der vielen damit einhergehenden Anregungen aber nachdrücklich: „Ich bin Sportler.“ Was ihm wichtig ist: „Ich werde in all meinen Entscheidungen, die ich treffe, unterstützt.“ Und doch ist Gabriel nicht nur Turner. Er hat auch ein bewegliches, unternehmungsfreudiges und lebendiges Umfeld. „Ich habe coole Freunde, die alle sehr sportlich sind. Wir sind viel zusammen und wir machen viel. Im Urlaub. Beim Skifahren. Beim Surfen. Alles ist Bewegung. Es ist eine gute Ablenkung.“ berichtet er im begeisterten Ton.

Dann aber wirkt Gabriel wieder konzentriert. Turnen ist nun einmal präzises Handeln. Turnen fördert die reflektierte Präsenz des Körperlichen. Turnen heißt, ich spüre mich, ich erfahre mich, ich lebe. Großartig!

Dirk Manzke, Foto: Edwin Owen

Erfolgreiche Saison für das westfälische Trampolinturnen

Die Wettkampfsaison 2025 verlief für das Trampolinturnen im WTB äußerst erfolgreich. Zwei Vereine prägten das sportliche Geschehen dabei in besonderem Maße: der TSVE Bielefeld und die TG Münster. Neben starken Leistungen auf nationaler Ebene sorgten westfälische Athleten auch bei übergeordneten Wettbewerben sowie auf internationaler Bühne für zahlreiche Ausrufezeichen und unterstrichen die Leistungsfähigkeit der Sparte im WTB.

TSVE Bielefeld

Das Jahr 2025 war für den Trampolin-Leistungszentrum des TSVE Bielefeld eines der erfolgreichsten der vergangenen Jahre. Nach dem Wechsel der Abteilung zum TSVE Bielefeld bestätigten die Athleten eindrucksvoll die nachhaltige Nachwuchs- und Leistungsarbeit am Standort.

Bei den Deutschen Meisterschaften überzeugten die Bielefelder Trampolinturner auf ganzer Linie. Zoe Scholze gewann den Deutschen Meistertitel im Einzel der Altersklasse 11 – 12, Emely Schmal wurde Deutsche Vizemeisterin in der AK 13 – 14. Weitere Podest- und Topplatzierungen durch Illia Polonets, Marie Ziegenbruch, Victoria Löwen und Nele Solfrian unterstrichen die sportliche Breite des Kaders. Besonders bemerkenswert: In Mannschafts-, Synchron- und Synchron-Mix-Wettbewerben erreichten die TSVE-Athleten bei 13 Starts ebenso viele Finalteilnahmen und sammelten dabei neun Gold- und Silbermedaillen.

Auch international machte der Leistungszentrum auf sich aufmerksam. Emely Schmal wurde mehrfach für Einsätze der Junioren-Nationalmannschaft nominiert und gewann beim Juni-

oren-Cup in Varna (Bulgarien) die Bronzemedaille. Gemeinsam mit Zoe Scholze qualifizierte sie sich zudem für die Jugend-Weltmeisterschaften. Trainer Vladimir Volikov zeigte sich entsprechend zufrieden: „Die Ergebnisse sind kein Zufall, sondern das Resultat jahrelanger kontinuierlicher Arbeit. Besonders freut mich, dass unsere jungen Athleten den nächsten Schritt auf nationaler und internationaler Ebene gemacht haben.“



TG Münster

Auch die TG Münster setzte in der Saison 2025 starke Akzente im westfälischen Trampolinturnen. Unter der Leitung von Trainerin Dr. Sina Klabunde präsentierte sich das Team sowohl im Trampolin als auch im Doppelmini-Trampolin-Wettbewerb konstant auf hohem Niveau und überzeugte mit

einer bemerkenswerten sportlichen Breite. Bei nationalen Titelkämpfen sammelten die Münsteraner Trampolinturner zahlreiche Podestplätze. Joel Achille dominierte die Altersklasse 11 – 12 und gewann sowohl im Trampolin-Einzel als auch im Doppelmini-Trampolin jeweils den ersten Platz. In der Altersklasse 15 – 16 sorgten Michael Leitner und Tobias Leitner mit weiteren Podestplatzierungen für starke Ergebnisse, während Helena Buscher im Doppelmini ebenfalls Bronze gewann. Besonders erfolgreich präsentierte sich die TG Münster in den Synchron- und Mannschaftswettbewerben: Goldmedaillen im Synchron gingen unter anderem an Helena Buscher und Tira Knöner sowie an Michael Leitner und Matteo Beck. In der Mannschaftswertung sicherte sich das Team um Michael Leitner, Joel Achille und Jakob Kuschela den ersten Platz in der Altersklasse 11 – 16.

Auch auf internationaler Bühne war die TG Münster vertreten. Bei den Weltmeisterschaften im Doppelmini-Trampolin erreichte Joel Achille einen starken dritten Platz in der Altersklasse 11 – 12, Tobias Leitner belegte Rang vier in der AK 15 – 16. Trainerin Dr. Sina Klabunde ordnete die Saison entsprechend ein: „Die Vielzahl an Podestplätzen zeigt, dass wir nicht nur in der Spitze, sondern auch in der Breite sehr gut aufgestellt sind. Besonders wichtig ist uns, dass sich die Athleten langfristig entwickeln und Verantwortung im Team übernehmen.“

Übergeordnete Wettkämpfe

Der TSVE Bielefeld und die TG Münster präsentierten den WTB wiederkehrend in der Bundesliga. Die Rückkehr des TSVE in die Bundesliga war besonders: Als mit Abstand jüngste Mannschaft gewann das Team die Nordgruppe und erreichte in seiner ersten Bundesliga-Saison nach fünfjähriger Pause direkt das Finale. Dort belegte der TSVE einen starken vier-



ten Platz und etablierte sich unmittelbar in der nationalen Spitze. Eine weitere überragende Leistung erbrachte die TG Münster, welche sich ebenfalls mit starken Übungen durchkämpfte und das Finale erreichte. Schlussendlich erturnte das Team sich auf dem Podest, den fantastischen dritten Platz. Auf Verbandsebene ragte insbesondere der LTV-Pokal heraus. Der Westfälische Turnerbund präsentierte sich hier als erfolgreichster Landesverband und sicherte sich mit insgesamt fünf Podestplätzen den Sieg in der Verbandswertung. Mehrere Medaillen gingen dabei an westfälische Athleten, die den WTB geschlossen und leistungsstark repräsentierten. Auch bei den World Age Group Championships (WAGC) war der WTB international erfolgreich vertreten. Zwei Medaillen für das Team Deutschland wurden von westfälischen Athleten erturnt und unterstrichen eindrucksvoll die internationale Wettbewerbsfähigkeit des Trampolinturnens im WTB.

Fazit: Die Saison 2025 machte deutlich, welches sportliche Potenzial im westfälischen Trampolinturnen steckt. Die Erfolge von TSVE Bielefeld und TG Münster sowie die starken Auftritte bei nationalen und internationalen Wettbewerben bilden eine hervorragende Basis für die weitere Entwicklung der Sparte im WTB.

Samira Wilberg

Shalva Dalakishvili – ein Trainer, der Talente formt und Karrieren prägt

Shalva Dalakishvili gehört seit vielen Jahren zu den prägenden Persönlichkeiten des Turnzentrums Bochum. Sein Name steht für Disziplin, Leidenschaft und außergewöhnliche Trainerkompetenz. Als ehemaliger georgischer Nationalturner mit Teilnahmen an Welt- und Europameisterschaften bringt er nicht nur internationale Erfahrung mit, sondern auch ein tiefes Verständnis für die Anforderungen des Hochleistungssports.

Noch während seiner aktiven Karriere fand Shalva in Bochum seine sportliche Heimat. Hier entwickelte er sich über viele Jahre hinweg zu einer festen Größe im Trainingsbetrieb. Parallel zu seiner Tätigkeit als Trainer turnte er selbst mehrere Jahre für Bochum in der 2. und 3. Bundesliga, bevor er sich zunehmend auf seine Arbeit als Trainer konzentrierte. Diese bewusste Entscheidung legte den Grundstein für zahlreiche sportliche Erfolge seiner Schützlinge.

Ein eindrucksvoller Beleg für seine herausragende Arbeit ist die Tatsache, dass er innerhalb eines Jahres gleich drei Turner an Bundesstützpunkte abgeben konnte. Ein solcher Schritt ist immer Ausdruck besonderer sportlicher Qualität – sowohl auf Seiten der Athleten als auch des Trainers. Denn nur wer konstant auf hohem Niveau ausbildet, schafft die Grundlage für den Sprung in die nationale Spitze.

Bereits früh zeigte sich Shalvas Fähigkeit, junge Talente zu entwickeln. Mit Eric Lloyd Hinrichs betreute er einen Turner, der mehrere Titel bei deutschen Jugendmeisterschaften gewann, Mitglied der Juniorennationalmannschaft war und als

erster Athlet des Turnzentrums Bochum an einer Deutschen Meisterschaft teilnahm. Es folgte David Schlüter, der Deutscher Jugendmeister im Mehrkampf wurde und ebenfalls in die Juniorennationalmannschaft berufen wurde. Nach einem Wechsel an den Bundesstützpunkt Berlin kehrte David später nach Bochum zurück – ein Zeichen für die enge Verbundenheit zu seinem Heimatverein und seinem Trainer.

Seit 2017 prägt eine nahezu beispiellose Erfolgsserie die Arbeit von Shalva Dalakishvili. Florian Grela und Nikita Prohorov feierten Titel um Titel bei deutschen Jugendmeisterschaften und beim Deutschland-Pokal. Beide sammelten zudem wertvolle internationale Erfahrungen im Trikot der Juniorennationalmannschaft. Besonders Nikita machte zuletzt auf sich aufmerksam: 2024 nahm er an der Junioren-Europameisterschaft in Rimini teil, 2025 gewann er Gold am Pauschenpferd beim European Youth Olympic Festival und startete bei der Juniorenweltmeisterschaft.

Auch Nathan Skulkin zählt zu den erfolgreichsten Athleten aus Shalvas Trainingsgruppe und gewann zahlreiche Medaillen auf nationaler Ebene. Sein jüngerer Bruder Alex steht ihm in seiner Entwicklung kaum nach. Diese nachhaltige Breite an Erfolgen zeigt, dass es sich nicht um Einzelfälle handelt, sondern um das Ergebnis eines durchdachten und langfristigen Trainingskonzepts.

Die herausragenden Leistungen blieben auch dem Deutschen Turnerbund nicht verborgen. Schon früh wandte sich die Verbandsspitze an das Turnzentrum, die Eltern, die Athleten und an



Shalva selbst, um Wechsel an Bundesstützpunkte zu empfehlen. Ziel war es, die Ausnahmetalente unter noch besseren Rahmenbedingungen zu fördern. Zwar beschäftigten sich einige Turner und Familien mit dieser Option und besichtigten auch Sportinternate, doch das Vertrauen in die Arbeit ihres Trainers überzog lange Zeit. Die klare Haltung lautete: „Nein, wir bleiben bei Shalva.“

Dieses Vertrauen ist bis heute ungebrochen. Dennoch gehört zur Wahrheit, dass eine erfolgreiche Leistungssportkarriere mehr erfordert als einen hervorragenden Trainer. Als vergleichsweise kleiner Verein kann das Turnzentrum Bochum nicht die vollständige Infrastruktur eines Bundesstützpunktes bieten. Es fehlt an umfassender physiotherapeutischer Betreuung, an einer direkten Anbindung an ein Internat und an einer optimal ausgestatteten Trainingshalle. Hinzu kommt die hohe Auslastung durch zahlreiche Trainingsgruppen.

Vor diesem Hintergrund entschieden sich schließlich mehrere Athleten für den nächsten Schritt: Nikita Prohorov wechselte im März 2025 nach Stuttgart, Florian Grela im Juni 2025 nach Cottbus und Nathan Skulkin im Februar 2026 nach

Hannover. Diese Wechsel sind kein Abschied von ihrem Trainer, sondern vielmehr das Ergebnis seiner erfolgreichen Arbeit. Er hat sie so weit gebracht, dass sie den Sprung in die nationale Spitzförderung schaffen konnten.

Die Verbindung nach Bochum bleibt bestehen. An Wochenenden und in den Ferien kehren viele der Turner regelmäßig zurück, trainieren bei Shalva und nehmen teils an Wettkämpfen für ihren Heimatverein teil. Die emotionale und sportliche Bindung ist weiterhin stark.

Mit Athleten wie Berkay Sen, Mannschaftskapitän des GymTeams Metropole Ruhr in der 2. Bundesliga, dem WM-Teilnehmer Artur Sahakyan (ursprünglich von der KTV Ruhr-West), Alex Skulkin und Miron Shilov sowie zahlreichen jungen Talenten der Jahrgänge 2018 und 2019 setzt er seine erfolgreiche Arbeit konsequent fort.

Shalva Dalakishvili ist weit mehr als ein Trainer. Er ist Mentor, Vorbild und Wegbegleiter. Seine Fähigkeit, sportliche Exzellenz mit menschlicher Nähe zu verbinden, macht ihn zu einer zentralen Figur im Bochumer Turnsport. Die zahlreichen nationalen und internationalen Erfolge seiner Athleten sind sichtbare Beweise seiner außergewöhnlichen Arbeit – und zugleich ein Versprechen für die Zukunft.

Domini Reichert

Trainer-C-Ausbildung Gymnastik/Rhythmus/Tanz

Steigt ein in die Welt des Rhythmus!

Ihr liebt das Tanzen, den Rhythmus und die Gymnastik? Um Eure Leidenschaft in Vereinsgruppen umzusetzen, bieten wir Euch eine umfassende Ausbildung an.

Hier könnt Ihr in neue Tanzstile und Bewegungsformen reinschnuppern und lernt rhythmische, tänzerische und gymnastische Grundlagen für die eigene Stunde im Verein.

Folgende Basisqualifizierung könnt Ihr passend vor der Ausbildung absolvieren:
10. – 12.4.2026
(Fr 10 – So 17 Uhr)
Landesturnschule Oberwerries
Ü/V Mitglieder
140,- / regulär 280,-
Anmeldung online unter events.dtb-gymnet.de mit der LG-Nr. 26302060

Die Ausbildung bietet Euch:

- Eine vielfältige und praxisnahe Ausbildung und einen umfassenden Einblick in Gymnastik, Rhythmus und Tanz mit Grundlagen in verschiedene Tanz- und Bewegungsrichtungen.
- Einen ganzheitlichen Ansatz Verbindung von Bewegung, Musik, Ausdruck und Fitness – ergänzt durch Inhalte wie Musiklehre, Entspannung, Choreografie und aktuelle Trends.
- Eine Qualifikation für alle Altersgruppen Vorbereitung darauf, moderne und zielgruppengerechte Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen im Verein zu gestalten.
- Eine starke Gemeinschaft im Lehrgang Der Lehrgang legt großen Wert auf Zusammengehörigkeit, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Lernen. Durch die Kursstruktur wächst die Gruppe als Team eng zusammen.

- Ein positives Gruppenklima durch engagierte Lehrgangsleitung Die Lehrgangsleitung steht für ein wertschätzendes Miteinander, persönliche Begleitung und ein Umfeld, in dem sich alle Teilnehmenden wohlfühlen und weiterentwickeln können.

- Ein intensives Format mit nachhaltigem Lernerfolg Zwei mehrtägige Lehrgangsblocke ermöglichen vertieftes Arbeiten, Austausch innerhalb der Gruppe und eine intensive Lernatmosphäre.



Voraussetzung: Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C Breitensport
Marlies Schmale, Georgina Smeilus
Termine: 20. – 26.7.2026 (Mo 10 – So ca. 13 Uhr) + 11. – 13.9.2026 (Fr 18 – So ca. 13 Uhr)
Landesturnschule Oberwerries
Kosten: mit Ü/V Mitglieder 420,- / regulär 840,-
Online-Anmeldung unter events.dtb-gymnet.de mit der LG-Nr. 26302091

Übungsleiter-Offensive 2026
Profitiert von der Übungsleiter-Offensive 2026 und sichert Euch bis zu 500 Euro pro Maßnahme! Nähere Informationen dazu findet Ihr auf der folgenden Seite.

Übungsleiteroffensive 2026

Jetzt von der Förderung profitieren!

Das Land Nordrhein-Westfalen startet im Jahr 2026 eine Übungsleiter-Offensive, um die Ausbildung von Übungsleitern, Trainern, Sporthelfern sowie weiterem qualifizierten Anleitungspersonal im organisierten Sport zu fördern. Insgesamt stehen Haushaltsmittel in Höhe von 1 Mio. Euro zur Verfügung.

Diese Förderung ist ein zentrales sportpolitisches Signal im Rahmen der Bewerbung Nordrhein-Westfalens für die Olympischen und Paralympischen Spiele. Sie unterstreicht die Bedeutung der Leistungs- und Zukunftsfähigkeit des organisierten Sports in NRW und macht deutlich, dass Investitionen in Qualifizierung und Vereinsentwicklung ein wesentlicher Baustein der Olympiabewerbung sind.

Die Abwicklung erfolgt über den Landessportbund NRW.

Was wird gefördert?

- Teilnahmegebühren für Qualifizierungsmaßnahmen, die zum Erwerb einer Lizenz im System des DOSB, des LSB NRW und seiner Sportjugend oder der Sportfachverbände in NRW erforderlich sind. Wer kann einen Antrag stellen?
- Gemeinnützige Sportvereine in NRW, die Mitglied in einem Fachverband und im zuständigen Stadt- oder Kreissportbund sind (Doppelmitgliedschaft).
- Mitgliedsorganisationen des Landessportbundes NRW.

- Weitere Organisationen mit öffentlich zugänglichem Sportangebot, die auf zertifiziertes Anleitungspersonal angewiesen sind.

Förderhöhe

- Bis zu 500 Euro pro Maßnahme als Festbetragsfinanzierung.
- Mehrere Maßnahmen pro antragstellende Organisation sind förderfähig.

Zeitraum

- Qualifizierungsmaßnahmen müssen zwischen dem 1.1.2026 und 31.12.2026 durchgeführt und abgeschlossen sein.
- Antragstellung bis spätestens 31.10.2026 über das Förderportal des LSB NRW oder wenn die zur Verfügung stehenden Mittel ausgeschöpft sind.

Wichtige Hinweise

- Die Förderung wird nach Abschluss der Maßnahme und Einreichung der Teilnahmebestätigung sowie Rechnung ausbezahlt.
- Bereits bei Antragstellung muss eine Anmeldebestätigung zur Ausbildung beigefügt werden.
- Die Anträge werden nach Eingangsdatum bearbeitet – schnell sein lohnt sich!

Antragsstellung ist ab dem 23. Februar 2026 möglich.

flowingAthletiX®

Mal intensiv, mal entspannend

flowin AthletiX® ist eine Kombination aus (hoch) intensivem Intervalltraining und einfachen Flows aus dem Yoga im Einklang mit dem Atem. Das Training fördert gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsgrenzen. flowingAthletiX® wirkt sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-emotionaler Ebene und hat damit positiven Einfluss auf unser Stressmanagement!



Momente der Stille fördern das Körper- und Atembewusstsein. Die bewusste Verbindung der Bewegung mit der Atmung sowie regelmäßige Pausen zur Atemkontrolle spielen im flowingAthletiX® eine zentrale Rolle und heben das Training auf ein vollkommen neuartiges Niveau.

Für wen ist flowingAthletiX® geeignet?

flowingAthletiX® eignet sich für jeden sofern keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen.

Verschiedene Levels und Modifikationen ermöglichen eine individuelle Anpassung jeder

Trainingsphase, wodurch Über- aber auch Unterforderung des Einzelnen, auch innerhalb eines Gruppenunterrichts, vermieden werden.

flowingAthletiX® schließt eine Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben und gleichzeitig etwas für ihre Beweglichkeit und Dehnfähigkeit tun wollen. Außerdem verhilft es Menschen, die bisher eher ruhigere Bewegungseinheiten bevorzugen, zu mehr Kraft und Ausdauer.

flowingAthletiX® unterstützt die persönlichen Trainingsvorlieben und fordert dabei immer wieder dazu auf, Komfortzonen kurzfristig zu verlassen. Zusammen mit einer funktionellen Atmung bietet flowingAthletiX® darüber hinaus Möglichkeiten, das individuelle Leistungsniveau, angepasst an die gegebenen persönlichen Voraussetzungen, zu steigern.

Die Grundlagen des Kurskonzepts flowingAthletiX®

Das grundsätzliche Ziel von flowingAthletiX® ist Ganzheitlichkeit!

Wir leben in einer Welt voller Gegensätze, die jedoch ausschließlich durch die Existenz ihres jeweiligen Gegenpols existieren können. Ohne Nacht kein Tag, ohne Ausatmen kein Einatmen usw. Auch unser Körper benötigt die jeweiligen Gegensätze von Kraft und Dehnfähigkeit, Beweglichkeit und Stabilität, Aktivität und Ruhe, um ganzheitlich und gesund zu funktionieren.

Wir neigen dazu, immer das zu favorisieren und zu praktizieren, was uns leicht fällt, doch um wirklich ganzheitlich fit, gesund und verletzungsfrei zu bleiben, braucht unser Körper unterschiedliche Reize: Kräftigung und Dehnung, ein inten-

sives Herz-Kreislauftraining sowie zentrierende Ruhe. Die Grundlagen von flowingAthletiX® liegen in der Kombination aus drei unterschiedlichen Bereichen:

AthletiX

In den AthletiX Parts werden Übungen aus unterschiedlichen Trainingsmethoden mit dem Ziel, die allgemeine Ausdauer und Kraft zu fördern, kombiniert.

Silence

Die Silence-Phase folgt auf jede AthletiX-Phase und dient der bewussten Körper- und Atemwahrnehmung sowie der Regulation. Zusätzlich ist sie Gradmesser für die persönliche Belastungsintensität.

Flow

Die Flow-Parts folgen auf die Silence. Sie werden immer im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Sie haben das Ziel, Körper und Geist mit langsamen, öffnenden und dehnenden Übungen in die Ruhe zu führen und den Abbau von Stresshormonen zu fördern.

Breath

Der Atem und sein bewusster Einsatz sind das übergeordnete Element. Er stellt das verbindende Element aller drei Phasen dar.

Kein starres, vorchoreografiertes Konzept

flowingAthletiX® zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass es intern flexibel gestaltet werden kann und individuell für unterschiedliche Gruppen anwendbar ist. Von Leistungs- und Breitensportlern, Senioren bis zu Post-Reha-Teilnehmern.

Ziel im flowingAthletiX® ist es, jedem Sportler einerseits gewohnte Trainingssequenzen zu ge-



ben, in denen er sich wiederfindet und andererseits neues Terrain zu betreten, um für einen Moment aus der Komfortzone herauszukommen.

Die Phasen von AthletiX und Flow wechseln sich dabei ab, sodass man immer wieder in seine bevorzugte Trainingsmethode zurückkehrt. Mit der Zeit wird man in beiden Bereichen Trainingsfortschritte machen und der jeweils ungewohnte Part wird einem zunehmen leichter fallen.

LG 26911030 DTB Akademie

17. – 19. April 2026 | Sonja Waeger-Kuhn

Landesturnschule Oberwerries

	Gymcard	Regulär
--	---------	---------

mit V	270,-	315,-
-------	-------	-------

mit Ü/V	320,-	365,-
---------	-------	-------

FB (Rabatt bis 28.2.2026)	15,-	
---------------------------	------	--

Anfragen/Anmeldungen

Westfälischer Turnerbund

Jaana Prentice

Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm

02388-30000-26 | prentice@wtb.de

TriloChi & ChiYoga

Ganzheitliche Bewegung für Körper, Geist und Seele

Die TriloChi-Methode ist ein modernes Mind-Body-Konzept, das eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Stressbewältigung, Entspannung und Gesundheitsförderung bietet. Sie verbindet neueste Erkenntnisse aus Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik mit traditionellen Elementen aus Yoga, Qi Gong und dem Daoismus. Heraus entsteht ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungsprogramm, das ideal auf die Bedürfnisse des modernen Menschen abgestimmt ist.

Was steckt hinter TriloChi?

TriloChi vereint drei sich ergänzende Elemente:

- ChiFlowMotion – sanfte, mobilisierende Bewegungen, die Verspannungen lösen
- ChiYoga – fließende Yoga-Flows, die Atmung, Körper und Geist harmonisieren
- PowerChi – schwingende, energetisierende Bewegungen, die den Energiefluss anregen

Gemeinsam schaffen sie ein Training, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt, mobilisiert und zur Ruhe bringt.

ChiYoga – Yoga in Bewegung

ChiYoga ist ein weicher und zugleich kraftvoller Hatha-Yoga-Stil, der traditionelle indische Yoga-Prinzipien in unsere heutige Lebenswelt überträgt.

Die charakteristischen wellen- und spiralförmigen Bewegungsabläufe:

- lösen Blockaden
- regulieren Spannungszustände
- revitalisieren über die Meridiane den gesamten Organismus
- fördern innere und äußere Balance
- ChiYoga lädt dazu ein, den eigenen Atemfluss zu vertiefen, zu entschleunigen und achtsamer mit sich selbst umzugehen.



Für wen ist die Fortbildung geeignet?

Die praxisorientierte Fortbildung richtet sich besonders an Übungsleitende, die:

- ihr Kursprogramm um ganzheitliche Bewegungsformen erweitern möchten
- neue Impulse in den Bereichen Achtsamkeit, Mobilisation und Entspannung suchen
- Methoden kennenlernen möchten, die Beweglichkeit, Körpergefühl und Energiefluss fördern

TriloChi und ChiYoga lassen sich hervorragend in bestehende Angebote integrieren – von Entspannungs- und Präventionskursen bis hin zu sanften Fitnessformaten.

Was erwartet die Teilnehmenden?

In der Fortbildung lernt Ihr:

- die zentralen Elemente von TriloChi und ChiYoga kennen
- effektive Übungen für mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und Körperwahrnehmung
- praktische Abläufe, die sofort in den eigenen Kursen eingesetzt werden können
- wie holistische Bewegung den Alltag nachhaltig positiv beeinflusst

WTB-Fortbildungen

TriloChi – ganzheitlich & gesundheitsorientiert

TriloChi ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, die fernöstliche Elemente wie Qi Gong, Tai Ji und Yoga mit westlichen Trainingsformen wie Pilates und Stretching verbindet. Ziel ist es, Körper,

Geist und Seele in Einklang zu bringen und das Chi – die Lebensenergie – zu stärken. Durch sanfte, fließende Übungen werden Beweglichkeit, Atmung und Körperwahrnehmung gefördert. Der Tageslehrgang bietet Übungsleitern neue Impulse für entspannende und gesundheitsfördernde Bewegungsangebote. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Offenheit und Neugier genügen.

LG 26931010 8 LE
 Kerstin Hecking
 25.4.2026 | Sa 10 – 17 Uhr
 Bochum
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 ohne Ü/V Gymcard 60,- / regulär 90,- FB 5,-

TriloChi und Chi Yoga

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Übungsleiter zwei ganzheitliche Bewegungsformen kennen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. TriloChi verbindet fernöstliche Methoden wie Qi Gong, Tai Ji und Yoga mit westlichen Trainingsansätzen wie Pilates und Stretching – für mehr Beweglichkeit, Achtsamkeit und Energiefluss. Chi Yoga ergänzt das Konzept durch fließende, sanfte Bewegungen, die die Atmung vertiefen und die innere Balance stärken. Beide Methoden fördern die Körperwahrnehmung, Entspannung und Gesundheit auf ganzheitliche Weise. Ideal für alle, die neue Impulse für ihre Kursangebote suchen.

LG 26924010 15 LE
 Kerstin Hecking
 9. – 10.5.2026 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,- FB 10,-

Stark von innen

Warum das Immunsystem so wichtig ist

Es arbeitet im Hintergrund, ist aber entscheidend für Gesundheit und Leistungsfähigkeit: das Immunsystem. Gerade im Sport, wo Körper und Geist regelmäßig gefordert werden, entscheidet eine starke Abwehr darüber, wie gut Belastungen verkraftet, Reize verarbeitet und Pausen vermieden werden. In den kühleren Monaten steigt die Anfälligkeit für Infekte – volle Hallen, wenig Tageslicht und hohe Trainingsumfänge fordern ihren Tribut. Wer gesund bleiben und kontinuierlich trainieren will, sollte dem Immunsystem deshalb die Aufmerksamkeit schenken, die es verdient.

Was ist das Immunsystem eigentlich?

Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Organen, Zellen, Botenstoffen und Proteinen. Es schützt unseren Körper vor schädlichen und körperfremden Organismen wie Bakterien, Parasiten, Pilze und Viren, genauso wie vor Partikeln wie Staub, Pollen oder Tierhaaren. Ohne dieses System wären wir nicht überlebensfähig, da selbst harmlose Keime lebensbedrohliche Infektionen auslösen könnten. Gleichzeitig überwacht das Immunsystem auch körpereigene Vorgänge und schaltet defekte oder entartete Zellen, beispielsweise Krebszellen, aus. Das Immunsystem dient einerseits der akuten Bekämpfung einer Infektion, andererseits aber auch der langfristigen Aufrechterhaltung der Gesundheit.

Die Hauptaufgaben des Immunsystems

- Erkennen und Eliminieren von Krankheitserregern
- Überwachung körpereigener Zellen (z. B. Abbau defekter oder entarteter Zellen)
- Regulation von Entzündungsprozessen
- Aufbau von immunologischer Erinnerung (Immungedächtnis)

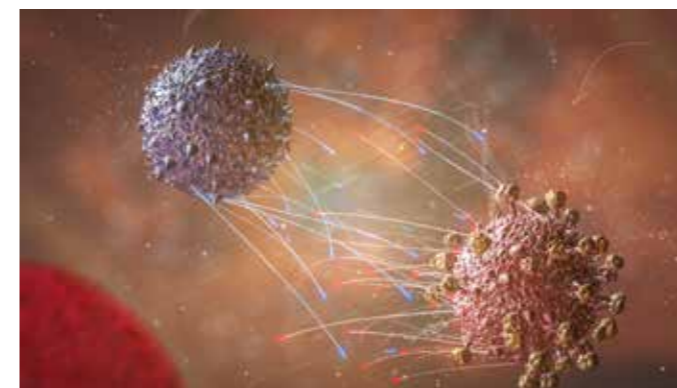
Der Aufbau des Immunsystems

Unterteilt wird das Immunsystem in einen angeborenen und in einen erworbenen Teil.

Angeborenes Immunsystem

Das angeborene Immunsystem ist von Geburt an vorhanden und ruft eine schnelle, aber relativ unspezifische Abwehrreaktion des Körpers hervor. Es erkennt allgemein gefährliche Erreger und bekämpft diese unmittelbar.

- Haut und Schleimhäute: erste Schutzbarriere; wehren Erreger ab und hindern sie daran, in unseren Körper zu gelangen; überwinden Erreger jedoch diese Barriere werden Immunzellen aktiv
- Leukozyten (weiße Blutkörperchen)
- neutrophile Granulozyten (Phagozyten/ Fresszellen)
- Basophilen



- Eosinophilen
- Makrophagen
- Natürliche Killerzellen (NK-Zellen)
- Komplementsystem (Proteine)

Erworbenes Immunsystem

Im Gegensatz dazu wirkt das erworbene Immunsystem mit einer hochspezifischen Abwehrreaktion gezielt gegen bestimmte Erreger.

Die Erreger müssen dafür allerdings schon bekannt sein, die Reaktion muss also im Laufe des Lebens vom Körper erworben bzw. erlernt werden. Dafür muss sich das Immunsystem jeden fremdartigen Organismus und die entsprechende Abwehrreaktion merken. Es bildet Gedächtniszellen, die einen langfristigen Schutz ermöglichen, indem sie einen spezifischen Erreger bei einer nächsten Infektion schneller und effektiver abwehren. Damit bildet das erworbene Immunsystem die Grundlage für Immunität nach Infektionen oder Impfungen.

- B-Lymphozyten (produzieren Antikörper)
- T-Lymphozyten (Helfer- und Killerzellen)

Mechanismen der Immunabwehr

Zelluläre Abwehr: Hierbei sind Immunzellen (Makrophagen, neutrophile Granulozyten, NK-Zellen, T-Killerzellen) beteiligt, die Erreger oder infizierte Körperzellen direkt erkennen, attackieren oder zerstören.

Humorale Abwehr: Hierzu zählen Proteine wie Antikörper, Komplementproteine sowie Interleukine, die Erreger neutralisieren, sie für Fresszellen markieren oder direkt zerstören.

Autoimmunerkrankungen

- *Erkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise körpereigene Zellen, Gewebe oder Organe angreift*
- *das Immunsystem bildet Autoantikörper oder aktiviert Autoimmunzellen, die körpereigene Strukturen angreifen, wodurch chronische Entzündungen, Gewebeschäden und Funktionsstörungen entstehen*



Das Zusammenspiel

- Das angeborene Immunsystem erkennt als erstes, dass ein Erreger eingedrungen ist, und löst eine Entzündung aus.
- Es aktiviert das erworbene Immunsystem, indem antigenpräsentierende Zellen (z. B. dendritische Zellen) Informationen an T-Zellen weitergeben.
- T-Zellen aktivieren wiederum B-Zellen, die Antikörper produzieren (humoral).
- Diese Antikörper markieren Erreger für zelluläre Abwehrmechanismen oder neutralisieren sie direkt.
- Das einmal aktivierte erworbene Immunsystem erzeugt Gedächtniszellen und bildet damit einen langfristigen Immunschutz.

Welche Organe zählen zum Immunsystem?

- Haut
- Schleimhäute (Nase, Rachen, Blase, Geschlechtsorgane)
- Mandeln

- Darm
- Lymphatisches System:
- Thymus
- Knochenmark
- Milz
- Lymphknoten und Lymphbahnen

Das lymphatische System ist ein Netzwerk innerhalb des Immunsystems, welches die wichtige Funktion übernimmt, Krankheitserreger aus der Gewebsflüssigkeit (Lymphe) zu filtern, in den Lymphknoten zu reinigen und danach wieder in den Blutkreislauf zurückzuführen. Dadurch bekämpft es Krankheiten und entwässert das Gewebe.

Wie lässt sich das Immunsystem stärken?

Das Immunsystem hat keinen Schalter, der es an/aus bzw. stärker/schwächer macht. Es lässt sich nur langfristig aufbauen. Vor allem eine ausgewogene Ernährung fördert es nachhaltig, aber auch der Lebensstil spielt dafür eine wichtige Rolle.

Ernährung

Der wichtigste Faktor für ein intaktes Immunsystem ist eine gesunde, ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Besonders bedeutend sind die Vitamine A, C, D, E und B-Vitamine, die direkt an der Immunabwehr, an antioxidativen Prozessen oder an der Barrierefunktion von Haut und Schleimhäuten beteiligt sind. Auch Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Eisen, Selen oder Omega-3-Fettsäuren fördern das Immunsystem.

Schlaf

Während des Schlafs befindet sich unser Körper in einer Phase der Regeneration und damit auch unser Immunsystem. Es werden neue Immunzellen gebildet und alte Zellen abgebaut. Insbesondere während des Tiefschlafs schüttet der Körper vermehrt

Wachstums- und Immunregulationshormone aus, die für den Aufbau von T-Zellen, NK-Zellen und Zytokinen (Botenstoffe der Immunabwehr) wichtig sind. Damit dient ein guter Schlaf sowohl der Infekt-Vorbeugung als auch -Heilung, da er die Entwicklung des Immungedächtnisses, die Regeneration von geschädigtem Gewebe oder Zellen und die Regulation des Hormonhaushalts und von Entzündungsreaktionen fördert.

Psyche: Stressreduktion

Die Psychoneuroimmunologie zeigt, dass Psyche, Nervensystem und Immunsystem eng miteinander verbunden sind. Akuter Stress aktiviert die HPA Achse und setzt Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol frei, was kurzfristig das Immunsystem stärkt.

Chronischer Stress dagegen führt zu dauerhaft erhöhtem Cortisol, hemmt Immunzellen (T Zellen, NK Zellen), reduziert die Antikörperproduktion und stört das Gleichgewicht der Entzündungsbotenstoffe. Dadurch steigt das Risiko für Infektionen, Entzündungen, verzögerte Wundheilung und langfristige Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf- oder Autoimmunerkrankungen.



kungen sowie psychische Beschwerden. Stressreduktion durch Meditation, Yoga, Atem und Achtsamkeitsübungen, ausreichend Schlaf, soziale Beziehungen und regelmäßige Bewegung kann das Immunsystem stärken und Entzündungen reduzieren.

Sport und Bewegung

Regelmäßige, moderate Bewegung stärkt das Immunsystem, senkt Stress und aktiviert Immunzellen. Bei bestehender Infektion sollte jedoch auf intensive Belastung verzichtet werden, da der Körper sonst in Überlastung und Dauerstress gerät.

Ob Bewegung sinnvoll ist, zeigt der Neck-Check:

- oberhalb des Halses (leichter Schnupfen, Halskratzen): leichte Aktivität wie Spaziergehen ist möglich – kein intensives Training
- unterhalb des Halses oder schwere Symptome (Fieber, starke Schmerzen, Husten, Magen-Darm-Beschwerden): Sportverbot, da u. a. das Risiko einer Herzmuskelentzündung steigt

Der Wiedereinstieg ins Training sollte erst nach zwei bis drei symptomfreien Tagen erfolgen, zunächst mit etwa 50 % der üblichen Intensität, langsam steigernd über sieben bis zehn Tage. Grundsatz: Lieber einen Tag weniger trainieren als eine Woche länger krank sein.

Philine Wernke

Welt-Gymnaestrada 2027 in Lissabon

Die Vorbereitungen starten / Vorläufiger Meldeschluss am 30. Juni 2026



Vom 11. bis 17. Juli 2027 trifft sich die Turnwelt in Lissabon! Unter dem Motto Connecting the World laden der Weltturnverband World Gymnastics und der ausrichtende portugiesische Turnverband nach 2003 wieder in die Hauptstadt Portugals ein. Rund 25.000 Teilnehmende werden erwartet.

Die Welt-Gymnaestrada

Die Welt-Gymnaestrada ist das größte internationale Breitensport Festival des Weltturnverbandes, das alle vier Jahre stattfindet. Turnerinnen und Turner aus aller Welt, egal welchen Alters, welcher Leistungsklasse und mit welchem sozialen und kulturellen Hintergrund, sind eingeladen, vielfältige Vorführungen, Großgruppenpräsentationen und Shows zu präsentieren. Welt-Gymnaestrada ist Begegnung, Gemeinschaft und kultureller Austausch über die faszinierende Sportart Turnen – ganz ohne Wettkampfgedanken.

Teilnahme des Deutschen Turner-Bundes

Auch der Deutsche Turner-Bund (DTB) wird sich bei der Welt-Gymnaestrada 2027 in Lissabon beteiligen und hat das Ziel, wieder als große Delegation an diesem Mega-Event teilzunehmen. Bei der letzten Welt-Gymnaestrada in Amsterdam 2023 war der DTB hinter dem Schweizerischen Turnverband die zweitgrößte Delegation.

Alle Show- und Vorführgruppen, sowie Interessierte an der deutschen Großgruppenvorführung oder dem World Team, aber auch Gäste sind herzlich eingeladen, mit dem DTB 2027 nach Lissabon zu fahren. Der DTB plant, sich an folgenden Programmpunkten zu beteiligen:

1. Gruppenvorführungen (Group Performances)

In Vorführblöcken von zehn oder 15 Minuten können sich Gruppen des Deutschen Turner-Bundes präsentieren. In einem Block werden immer zwei oder drei Gruppen zusammengefasst und treten dreimal auf. Eine Bewerbung mit Video und Konzeptvorstellung muss bis zum 30. April 2026 beim DTB eingehen. Anschließend wird ein Auswahlgremium alle Videos sichten und ein Programm zusammenstellen. Genaue Informationen zum Bewerbungsverfahren folgen.

2. Großgruppenvorführung (Large Group Performance)

Der DTB plant wieder eine farbenfrohe und mitreißende Großgruppenvorführung von 15 Minuten für Lissabon 2027. Eine Kombination aus Elementen der Stadiongala des Internationalen Deutschen Turnfestes, einem neuen Choreografie-Teil mit Materialien und einem gemeinsamen Finale sollen beeindruckende, große Bilder auf dem Rasen entstehen lassen.

Geplante Beiträge: Neue Großgruppen-Choreografie – lasst euch überraschen! Begeisterndes Dance-Bild für Jugendliche und Tanzbegeisterte aus der Stadiongala. Gemeinsames Finale mit farbigen Stoffen/Bannern.

3. Vorführungen auf Bühnen (City Performances)

Auf verschiedenen Bühnen im Stadtgebiet von Lissabon können Showgruppen inmitten der wunder-

vollen Stadt ihre Vorführungen präsentieren. Auch hier sind drei Auftritte möglich. Um bei den City Performances dabei zu sein, muss man sich nicht bewerben. Hier kann man sich einfach anmelden. Eingeladen sind auch Newcomer-Gruppen, die zum ersten Mal bei einer Welt-Gymnaestrada dabei sind und dieses Event kennenlernen möchten.

4. Connect the World Team

Auch beim internationalen Connect the World Team kann man aktiv mitmachen – auch als Einzelperson. Eine vorgegebene Choreografie kann zuhause im Verein einstudiert werden. Das World Team wird zumeist im Rahmen der Großgruppenvorführungen und bei der Abschlussfeier gemeinsam mit Mitwirkenden aus aller Welt präsentiert.

Der DTB plant auch wieder einen Deutschen Abend, an dem die Vielfalt und Faszination der deutschen Gruppen im Mittelpunkt steht.

Für die große FIG-Gala wird der DTB vier Gruppen vorschlagen:

FC Röhlingen – Gold Seekers

TSV Hüttlingen – Avanti, Avanti

Ars Saltandi – Ars Saltandi Company

TV Freiburg-Herdern – Showteam Matrix

Die Auswahl, ob eine Gruppe und welche Gruppe den DTB in der FIG-Gala vertreten darf, wird von World Gymnastics getroffen und im Mai 2026 erwartet.

Alle, die Mitglied im Team Germany werden wollen und mit dem DTB zur Welt-Gymnaestrada 2027 nach Lissabon fahren möchten, können sich unter weltgymnaestrada@dtb.de bereits registrieren lassen. Einfach eine E-Mail senden und das Interesse bekunden. Bitte ebenfalls mitteilen, an welchem Programm (1, 2, 3 oder 4) Interesse besteht.

Der vorläufige Meldeschluss mit 1. Anzahlung im GymNet ist am 30. Juni 2026. Alle Gruppen, die sich für die Gruppenvorführungen und den Deutschen Abend bewerben möchten, sollten sich bis zum 30. April 2026 melden.

Foto: Bernd Anich



40 Jahre Flizzis –

Flizzis – mehr als ein Name

Ein Leserbrief von Erich Hofmann

Seit vier Jahrzehnten begleitet mich ein Wort, das ich nie als Marke verstanden habe, sondern als Ausdruck von Gemeinschaft, Bewegung und Begeisterung: Flizzi.

Entstanden ist dieser Begriff Mitte der 1980er-Jahre aus einem einfachen Gedanken heraus: Wir brauchten bei Turnfesten junge Menschen, die überall dort mit anpacken, wo Hilfe gebraucht wird. Schnell, flexibel, mit Freude an der Sache – eben flott.

Der Name war bewusst jugendlich, locker und anders. Aus der ursprünglich orthografisch richtigen Schreibweise Flitzi entstand durch grafische Gestaltung das schwungvolle Flizzis, das bald mehr bedeutete als nur Helferinnen und Helfer.

Flizzis stand für:

- überall dabei sein,
- gemeinsam Erlebnisse schaffen, die haften bleiben
- organisieren und helfen,
- Spaß haben mit Gleichgesinnten,
- Teil von etwas Größerem sein.

Vom ersten Einsatz beim Landesturnfest 1985 über das Deutsche Turnfest 1990 bis hin zu zahlreichen Landesturnfesten des Westfälischen Turnerbundes waren die Flizzis immer da – sichtbar, engagiert, mit Herzblut. Für viele junge Menschen war es der erste bewusste Schritt ins Ehrenamt, für manche der Beginn einer lebenslangen Verbundenheit mit dem Turnen. Nun soll der Begriff Flizzis verschwinden und durch den heute weit verbreiteten Begriff Volunteers

ersetzt werden. Ich verstehe den Wunsch nach Vereinheitlichung und Modernisierung. Und doch frage ich mich: Muss alles aufgegeben werden, was eigenständig, gewachsen und identitätsstiftend ist, nur weil es anderswo auch anders heißt?

Volunteer ist korrekt, international verständlich – aber auch austauschbar.

Flizzis war einzigartig.

Ein Begriff, der neugierig machte, der nachfragte, der erklärte – und genau dadurch Nähe schuf.

Tradition und Zeitgeist müssen keine Gegensätze sein. Gerade im Turnwesen haben wir immer davon gelebt, Bewährtes weiterzuentwickeln, ohne es vorschnell aufzugeben. Vielleicht wäre es ein Weg, den Begriff Flizzis nicht als Gegensatz zum modernen Ehrenamt zu sehen, sondern als dessen westfälische, turnerische Ausprägung.

Diese Zeilen sind kein Protest, sondern eine Einladung zum Nachdenken.

Denn Namen sind mehr als Worte – sie tragen Geschichten, Erinnerungen und Werte.

Und manchmal lohnt es sich, genau diese zu bewahren.

Erich Hofmann

**Ihr möchtet uns auch gerne etwas mitteilen?
Dann schickt uns gern Eure Leserbriefe an
brueggemann@wtb.de**

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!

Frühjahr 2026

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



Mehr als nur ein Glücksmoment.

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 
5. NRW-LANDESTURNFEST 2026

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkassen
in Westfalen-Lippe