

WestfalenTurner Online

Vereinsmagazin für Leistungs-,
Breiten- und Gesundheitssport

www.wtb.de



WTB 
WESTFALISCHER TURNERBUND

- **Webinare von März bis Mai**

- **Positive Momente in der Coronazeit**

- **Nacken – der neue Rücken**

3 | 2021

Editorial

Liebe Leser,

wie gerne hätten wir an dieser Stelle über bevorstehende Veranstaltungen, Fort- und Ausbildungen berichtet. Aber die Pandemie nimmt kein Ende und zwingt uns alle, die Füße still zu halten.



Umso mehr haben wir uns über die zahlreichen Zuschriften unserer Vereine zum Thema *Positive Momente in der Coronazeit* gefreut. Es erreichten uns so viele schöne Berichte, dass wir in dieser Ausgabe einen zweiten Teil veröffentlichen. Es ist bewundernswert, mit welcher Motivation und Freude die Vereinsvorstände den Kontakt zu ihren Mitgliedern suchen und aufrechterhalten. Weiter so!

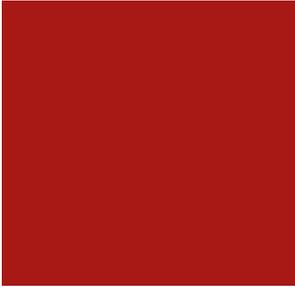
Auch der WTB ist weiterhin für seine Mitglieder da. Unser Webinar-Angebot wird wahnsinnig gut angenommen, viele Online-Fortbildungen sind bereits ausgebucht. Das Bildungsteam arbeitet an immer neuen Ideen, um den Übungsleitern, Trainern und Vereinsführungskräften viel Input für die zukünftigen und möglicherweise neuen Aufgaben in ihren Vereinen zu geben. Ein Riesenerfolg war die Winterakademie des Turnens, eine große Online-Fortbildungsveranstaltung in Kooperation von sechs Landesturnverbänden, in deren Rahmen weit über 10.000 Workshopbuchungen zu verzeichnen waren. Im Wettkampf- und Leistungssport stellt sich die Situation momentan ebenfalls als sehr schwierig da. Ob und ab wann es wieder Wettkämpfe auf Länderebene geben wird, ist zurzeit noch nicht absehbar. Nationale und internationale Vergleiche gestalten sich für die aktiven Sportler nach einem Jahr Wettkampfpause als große Herausforderung. Auch in diesen Bereichen übernimmt das Online-Format Videotraining die Aufgabe des Trainings in der Halle.

Wir bleiben weiterhin positiv und freuen uns schon heute darauf, egal ob als aktiver Sportler, als Referent oder Lehrgangsteilnehmer, mit Euch bald wieder gemeinsam in der Halle stehen zu dürfen. Bleibt gesund!

Kirsten Bessmann-Wernke

* Es sind stets Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet.





Inhalt

3|2021

- 2** Editorial
- 4** Nachrichten
- 5** Im Fokus: Positive Momente in der Coronazeit – Teil II
- 13** Sportkolumne
- 14** Sportarten
- 11** Turnen: Rhythmische Sportgymnastik
Online-Fortbildung Ballett
Trampolinturnen
- 18** Änderungen des DTB-Passwesens
- 19** Gymwelt: Vereinsforum
Webinare März bis Mai
- 28** Nacken – der neue Rücken
- 30** Winterglanz in Oberwerries
- 32** WTJ
- 33** Turngaunachrichten
- 37** Winterakademie
- 39** Nachruf Lothar Wirtz

Impressum

Herausgeber/Redaktionsanschrift

Westfälischer Turnerbund e.V. | Zum Schloss Oberwerries
59073 Hamm | Telefon 02388 300000 | www.wtb.de

V.i.S.d.P. Oliver Rabe, Vizepräsident Verbandsentwicklung

Koordination und Redaktion

Kirsten Bessmann-Wernke, Telefon 02388 3000040,
bessmann-wernke@wtb.de, www.wtb.de

Gestaltung Dipl.-Des. Tina Elges | www.elges-grafik.de

Auflage online

Redaktions- und Anzeigenschluss jeweils der 5. des Vormonats

Berichte müssen nicht veröffentlicht werden. Die Redaktion behält sich Änderungen vor. Für unverlangt eingereichte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Sie werden nicht zurückgesandt.

Bezugsgebühren jährlich 21,- Euro, Bestellung bei der Geschäftsstelle des WTb
Vervielfältigungen, auch auszugsweise, für Vereinszwecke unter Angabe der Quelle erlaubt. In allen anderen Fällen nur nach Genehmigung.

* Es sind stets Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet.

Kurz notiert

4

Nachrichten

► Deutscher Turner-Bund mit Mitgliederzuwachs im Jahr 2020

Nach einer Presseinformation vom 12. Februar 2021 ist der Deutsche Turner-Bund mit 5.047.184 Mitgliedschaften in 16.628 Turnvereinen bzw. Turnabteilungen nach dem Deutschen Fußball-Bund weiter mit Abstand der zweitgrößte Spitzensportverband in Deutschland.

Gegenüber dem Vorjahr 2019 verzeichnet die DOSB-Statistik für den DTB einen Mitgliederzuwachs von 51.107 Vereinsmitgliedschaften.

Die größten Zuwächse gibt es in der Altersgruppe der Erwachsenen mit 27.981, dicht gefolgt von den Kindern mit insgesamt 27.539 zusätzlichen Mitgliedschaften sowie den Frauen mit einer Steigerung von 14.059 Mitgliedschaften. Leichte Rückgänge ergeben sich in der Altersgruppe der Jugendlichen.

Damit spiegelt die Statistik eindrucksvoll die Kernbereiche des DTB wider: Kinderturnen als vielseitige Grundlagenausbildung sowie die Vielfalt von Turnen und Gymnastik, im DTB als Fitness- und Gesundheitssport unter der Marke GYMWELT vereint, und die Frauen, die mit knapp 70 Prozent den größten Teil der Mitgliedschaften ausmachen.

► Internationalen Kongress Nachwuchsförderung NRW 2021

Der Kongress Nachwuchsförderung NRW 2021 wird in diesem Jahr am 26. und 27. April als Online-Veranstaltung angeboten. Das Thema der diesjährigen Veranstaltung lautet: Erkennen – Fördern – Steuern.

Den jeweils aktuellen Sachstand, die weitere Programmentwicklung sowie Hinweise zur Anmeldung können unter <https://www.dshs-koeln.de/momentum/transfer/symposien-kongresse-konferenzen/online-kongress-nachwuchsforderung-nrw-2021/> abgefragt werden.

Die Website wird stetig aktualisiert und sobald die Anmeldeseite (doo) und die Eventplattform (plazz) fertig gestellt sind, kann man sich dort anmelden. Der WTB erkennt die Teilnahme mit 15 LE zur Verlängerung der Lizenz Tr-C Leistungssport an.



► Qualifizierungsmaßnahmen in Präsenz bis Ende März ausgesetzt

Auch wenn die ab 22. Februar 2021 gültige Fassung der Coronaschutzverordnung erste Lockerungen für den Sport vorsieht, wie z.B. Öffnung der Freisportanlagen, hat sich die Hoffnung auf Lockerungen für die Qualifizierungsarbeit im organisierten Sport leider nicht erfüllt. Daher hat der Vorstand des Landessportbunds NRW und seiner Sportjugend im Rahmen seiner Qualifizierungsarbeit folgendes festgelegt:

Aus- und Fortbildungen, Info-Veranstaltungen sowie Vereins- und Mitgliedsorganisationsberatungen in Form von Präsenzveranstaltungen werden zunächst bis einschließlich 31.3.2021 weiterhin nicht stattfinden können.

Während dieses Zeitrahmens terminierte Veranstaltungen werden verschoben oder abgesagt. Dies gilt ebenfalls für alle in Präsenz stattfindenden VIBSS-Angebote vor Ort.

Der Westfälische Turnerbund schließt sich dem an, was heißt, dass Qualifizierungsangebote in Präsenz zunächst bis Ende März sowohl in der Landesturnschule als auch dezentral ausgesetzt werden.



Positive Momente in der Coronazeit – Folge 2

Vereine blicken nach vorn!

TV Ostwig

TV Ostwig wandert digital

„Wir befinden uns im Mai 2020 n. Chr. Durch die Corona-Maßnahmen fallen alle offiziellen Veranstaltungen aus... Alle Veranstaltungen? Nein! Die Christi-Himmelfahrts-Wanderungen des TV Ostwig finden statt.

Am Himmelfahrtstag bietet der TV Ostwig seit Jahrzehnten eine anspruchsvolle rund 18 Kilometer große Wanderung und eine kleine Wanderung (rund 10 km) an. Auch in diesem Jahr waren bereits frühzeitig zwei Strecken ausgearbeitet und Busse für den Transfer zum Startpunkt außerhalb Ostwigs bestellt. Doch dann kam der Corona-Lockdown. Da in den letzten Jahren immer rund 100 bis 150 Teilnehmern bei den Wanderungen und dem anschließenden gemütlichen Beisammensein am Sportheim dabei waren, konnten die Wanderungen natürlich nicht in gewohnter Form stattfinden. Und trotzdem – oder vielleicht gerade aufgrund der massiven Einschränkungen –

wollten der Vorstand und die beiden Wanderführer des TV Ostwig, Christoph Rickes und Burkhard Sommer, ein angepasstes Wanderkonzept anbieten.



Im Fokus

Das Ergebnis war eine außergewöhnliche digitale Wanderung. Neben zwei neu ausgearbeiteten Strecken zum Download sowie einen Streckenlaufzettel gab es als kleinen Anreiz einen Essensgutschein in Höhe von 50 Euro des Flair-Hotels Nieder für die Teilnehmer zu gewinnen und eine Best-Selfie-Challenge. Innerhalb von vier Tagen ab dem Himmelfahrtstag konnten sich Kleingruppen auf eigene Faust und im Rahmen der Vorschriften auf den Weg machen.

Im Vorfeld war nicht klar, wie so ein Konzept der digitalen Wanderung ankommt. Traditionell steht das Gemeinschaftserlebnis beim Wandern im Mittelpunkt, mit abschließender großer Runde bei Erbsensuppe und Getränken. Aber der Aufwand hat sich gelohnt, erfreulich viele Ostwiger machten sich auf den Weg. Über 100 Teilnehmer, aufgeteilt in ca. 30 Gruppen bzw. Familien und über 100 hochgeladene Fotos der Wanderer sprechen für sich. Die große Resonanz und die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmer freuen das Orga-Team sehr, da im Vorfeld keinem klar war wie so ein spontanes Alternativangebot angenommen wird. Trotz der gelungenen digitalen Wanderung, für das kommende Jahr hoffen alle Beteiligte wieder auf eine Himmelfahrtswanderung ohne Einschränkungen und in großer Gruppe.



TuS Belecke

Ballerinen des TuS Belecke schenken Freude im DRK-Seniorenheim Warstein

Seit ein paar Jahr verzaubern die Ballerinen des TuS Belecke die Heimbewohner des DRK Seniorenheimes in Warstein in der Vorweihnachtszeit mit kleinen Tanzprogrammen.

Doch in 2020 war alles anders. Es kann kein Kontakt stattfinden. Die Ballerinen können seit dem Lockdown light nicht mehr zusammen trainieren. Aber diese kleine Sache ist mittlerweile ein fester Bestandteil des Jahres bei den Ballettgruppen. „Es ist eine Herzenssache“, so Nadine Machner, Betreuerin der Ballerinen.

Und so haben sie sich in Absprache mit dem Sozialdienst des Seniorenheimes eine Überraschung überlegt. In Heimarbeit entstanden diverse Kurzvideo von und mit den Ballerinen. Es wird gesungen, getanzt und musiziert.

Mit Hilfe von Jonathan Buss (18 Jahre/Schüler aus Meschede) wurde ein Adventsvideo zusammengeschnitten. Dieses konnte am 9. Dezember von Nadine Machner und Eva Volpert-Dünschede im Namen der Ballettgruppen vom TuS Belecke dem Sozialdienst des Seniorenheimes überreicht werden. Mit im Gepäck hatten sie kleine niedlich verpackte Naschereien und zwei toll gebastelte Lichterflaschen. Diese wurden als Wanderlichter in den folgenden



Tagen durch das Heim gereicht, so dass möglichst viele Bewohner etwas davon hatten. „So eine tolle Überraschung“, so Simone Schulte vom DRK-Seniorenheim, die alles in Empfang nahm. Das gemeinsame Schauen des Videos war eine schöne Abwechslung, da die Bewohner nur eingeschränkt Besuch empfangen können. Hoffen wir, dass sich im nächsten Jahr wieder Jung und Alt in der bewährten Form persönlich treffen können. Denn so macht es doch am meisten Spaß.

TSV Bentrup-Loßbruch

Gemeinsam fit bleiben ...

Den ganzen Sommer über haben sich einige Gruppen der Turnabteilung vom TSV Bentrup-Loßbruch getroffen, um im Freien Sport zu treiben, so wie es erlaubt war. Eine neue Erfahrung, die von einem Großteil der Gruppenmitglieder gern in Anspruch genommen wurde. Ob das Wandern der Jedermänner und Turnerfrauen, Rückengymnastik auf der Wiese, Gesundheitswalking der Gruppe Fitness für Alle, auch mal eine Entspannungseinheit auf dem Rasen – oder Boulespielen auf der Boulebahn. Mit Maske und Umsicht war vieles möglich, nur nicht ganz so gesellig, wie vielleicht in den Jahren zuvor. Aber bevor gar nichts geht, ist wenig doch schon ganz schön viel!

Nach den Sommerferien, als die Tage kürzer wurden und ab und zu das Wetter auch nicht gut war, stand den Turnern, Gesundheitsportlern, einigen Kindergruppen und Tanzgruppen die Turnhalle wieder zur Verfügung. Die Coronaschutzverordnung ließ dies unter bestimmten Bedingungen zu.



Dank eines guten Hygienekonzeptes, was eine Arbeitsgruppe des TSV ausgearbeitet und umgesetzt hatte, konnte wieder Hallensport stattfinden. Aber auch hier war wieder Improvisation und Kreativität der Übungsleiter gefragt, denn die Geräte durften längst alle nicht benutzt werden. Gymnastikmatten brachten sich die Teilnehmer selber mit. Handgeräte, die benutzt wurden, mussten im Anschluss wieder desinfiziert werden. In der jeweils 1/2-stündigen Wechsellpause zwischen den einzelnen Gruppen musste quergelüftet und Handläufe, Türklinken etc. desinfiziert werden. Leider blieb uns die Freude am eingeschränkten Hallensport nur bis Anfang November, bis es dann zum erneuten Lockdown kam.

Ab da hieß es bei den Sportlern erneut Eigeninitiative und Disziplin zeigen: Die Gymnastikmatte zu Hause ausgerollt und die bekannten Übungen machen bzw. sich warm anziehen und wieder Sport im Freien machen. Durch die eine oder andere Animation gab es Abwechslung im Outdoor-sport, wie zum Beispiel beim Laternenscrabble.

Auf einer bestimmten Strecke waren Buchstaben an den Straßenlaternen angebracht, die zunächst gesucht und gefunden werden mussten. Ob im Laufschrift, beim Walken oder bei einem Spaziergang war egal. Zu Hause



Im Fokus

angekommen, war noch geistige Beweglichkeit gefragt. Die gesammelten Buchstaben sollten zu einem sinnvollen Wort zusammengesetzt werden.

Aber auch am Laternen-Trim-Dich-Programm hatten viele Sportler und Dorfbewohner Freude. So wechselte immer mal das Programm.

Anfang des Jahres hatte ein Vereinsmitglied die Idee für einen 24-Stundenstaffelwettbewerb Walk and Run – Gemeinsam alleine laufen. Auch hier musste flexibel gehandelt werden, denn zu berücksichtigen war die zu dem Zeitpunkt angesagte Ausgangssperre und die Kontaktbeschränkungen. So wurde die Aktion einfach auf zwei Tage verteilt. Das gedachte Staffelholz wurde auf Sicht mit dem nötigen Abstand von einem zum anderen der 31 Sportler übergeben.

Jeweils nach einer Stunde fand der Wechsel statt. Nach 24 Stunden Bewegung an der frischen Luft kamen 386,5 Kilometer Gesamtleistung zusammen.

Auf Vorschlag einer Teilnehmerin wurde gleichzeitig eine Spendenaktion zu Gunsten der onkologischen Station K8 des Kinderkrankenhauses Bethel gestartet, bei der 400 Euro zusammenkamen. Erfolg und Gewinn auf ganzer Linie! Dank der sozialen Medien können Gruppenleiter und Gruppenmitglieder immer in Kontakt bleiben. Was für ein Segen! Wir bleiben fit!

Marlis Eickmeier

Hinweis

Das Ev. Klinikum Bethel gehört zu den größten Kinderkliniken Deutschlands. Die Station K8 ist die onkologische Abteilung der Klinik für krebskranke Kinder. Die Kinder, die auf der Station betreut werden, können nicht einfach rausgehen, Sport machen und frische Luft genießen – egal ob mit oder ohne Corona. Die Ergotherapie trägt einen ganz großen Anteil dazu bei, dass die Kids trotzdem schöne Momente haben. Großer Dank geht an die Ärzte, Therapeuten und Pflegekräfte, die diese schwere Aufgabe Tag für Tag meistern. Vielleicht finden sich ja noch weitere Vereine oder Gruppen, die diese tolle Arbeit mit einer Spende unterstützen möchten?

Spendenkonto: Klinikum Bethel – Stichwort Ergotherapie K8

IBAN DE48 4805 0161 0000 0040 77

TV Langendreer

Kein Stillstand beim TV Langendreer 1882! Wir blicken motiviert nach vorn.

Hallo liebe Turnerinnen und Turner, der TV Langendreer 1882 hat mit Beginn der Pandemie eine bemerkenswerte technische Entwicklung mitgemacht. Mit dem ersten Lockdown im März 2020 haben wir uns spontan auf die virtuelle Online-Sportebene begeben.

Durch unsere hochmotivierten Übungsleiter konnten wir sofort ein attraktives Online-Sportangebot auf die Beine stellen. Die Sportangebote finden alle live in unserem neuen virtuellen Sportzentrum statt. Somit sind auch der persönliche Kontakt und die wichtige zwischenmenschliche Kommunikation zu unseren Übungsleitern und den Sportlern immer gegeben.





Im Sommer, als die Beschränkungen eine Lockerung erfuhren, haben viele Angebote im Outdoor-Bereich auf Schulhöfen, Wiesen und in Parks stattgefunden. Diese Angebote haben, trotz der vielen Hygiene- und Sicherheitsregelungen großen Zuspruch gefunden. Die vielen wichtigen Schutzmaßnahmen haben die Übungsleiter und Organisatoren verantwortungsbewusst und vorbildlich umgesetzt. Sitzungen und Ehrungen haben wir auf der grünen Wiese an der frischen Luft gemacht.

Im Herbst konnten wir dann auch endlich wieder die Hallen, wenn auch nur teilweise, benutzen. Auch hier haben wir uns organisatorisch und sportlich auf die neuen Regelungen einstellen müssen. Viele Hallen sind unter den vorgegebenen Hygiene- und Sicherheitsregelungen nicht nutzbar gewesen oder sie waren erst gar nicht freigegeben. Für uns war und ist das Umsetzen der Schutzbestimmungen eine große organisatorische Herausforderung. Das Medium Internet entwickelte sich für uns schnell zur optimalen Lösung. Es gibt Online-Angebote im Kinder- und Jugendbereich und für Erwachsene. Selbst die geselligen Treffs wie Kaffeeklatsch und die Plaudertaschen finden in so genannten Video-Chats statt. Wir sind begeistert über die Neugierde und das große technische Interesse unserer Mitglieder an diesen virtuellen Angeboten.



Der TV Langendreer arbeitet gerade intensiv daran, das virtuelle Sportangebot noch weiter auszubauen. Der gesamte Vorstand trifft sich regelmäßig online, um weiterhin alle Vereinsaufgaben in seiner gewohnten Sorgfalt erledigen zu können.

Sogar die jährliche ordentliche Mitgliederversammlung hat online stattgefunden. Um den Familien und Kindern die Winterferien zu verschönern und die Pandemiezeit etwas zu beleben, hat sich der Kinder- und Jugendvorstand eine Outdoor-Winter-Rallye quer durch Langendreer ausgedacht. Viele weitere schöne Bewegungsaktionen stehen bereits in den Startlöchern.

Da uns die Pandemie noch viele weitere Monate begleiten wird gibt es jetzt einen regelmäßigen Newsletter mit allen aktuellen Informationen für alle Mitglieder. Dieser kann unter newsletter@tv-langendreer.de angefordert werden.

Im Fokus

Wir haben bis jetzt eine sehr große Treue unserer Mitglieder erfahren dürfen, freuen uns außerordentlich darüber und möchten uns bei allen unseren Mitgliedern für Ihre Treue und Geduld bedanken. Aus diesem Grund werden wir die Beiträge einmalig für dieses Jahr senken. „Wenn Corona den Sportbetrieb wieder zulässt, dann sind wir alle wieder mit frischem Mut und Freude dabei.“

**Sportliche Grüße und bleibt bitte alle gesund,
Euer Team des TV Langendreer 1882**

SuS Pivitsheide

Der Weihnachtsmann kam für die SuS-Turnkinder nach Pivitsheide

Leider konnte in diesem Jahr die seit Jahren beliebte Kinderweihnachtsfeier nicht stattfinden. Da die Turnkinder von Anke Weber Bartling sich seit März Corona bedingt nicht mehr treffen konnten, ließ sich der SuS-Vorstand etwas einfallen. Es wurde nach einem Weg gesucht, damit die Kinder zumindest an ihre Weihnachtstüte kommen. Als erstes wurde nach einem Spender für die Füllung der Tüten gesucht. Hier erklärte sich Dirk Mellies, Inhaber vom Markant Markt Mellies, sofort bereit. Das Obst und die Tüten wurden gespendet, sodass die gespendeten Gelder von den Abteilungen des SuS Pivitsheide für eine andere Aktion eingesetzt werden können. Jetzt musste nur noch eine Idee her, was den Coronavorschriften entsprach. Hier hat man sich für ein Drive-In entschieden. Der Weihnachtsmann stellt die Tüte für die Kinder bereit und diese bleiben im Auto sitzen, und nehmen die Tüte in Empfang. Das Konzept stand.



Nun wurden Weihnachtstüten gepackt, eine sportliche Mitmachgeschichte erstellt und Weihnachtsanhänger gebastelt. Eine tolle Gemeinschaftsaktion ohne körperliche Nähe.

So konnte der Weihnachtsmann mit toller Weihnachtsmusik seine Weihnachtsgeschenke verteilen. Wie der Weihnachtsmann uns berichtete, bekam er sehr viel positive Resonanz und er hatte uns versprochen die Tüten, die übrig geblieben sind, zur Tafel zu bringen, damit auch andere Kinder noch in den Genuss der tollen SuS-Weihnachtstüte kommen.

Ich möchte hier noch einmal den Eltern der Turnkinder danken, die alle im Auto geblieben sind und somit für die Gesundheit, insbesondere des Weihnachtsmannes, gesorgt haben.

Möglich gemacht haben diese Aktion, und dafür sind wir sehr dankbar, Markant Markt Mellies, Anke und Hans Weber Bartling, Dieter Drobig, Gerd Meier, Cord Römisch, Nicole Römisch, Jacky Weber, Kim Lindhorst, Helga Bracht, Kerstin Nagel und Familie Arnd Bracht. Bleibt alle gesund!



TB Höntrop

Bochum hilft und der Turnbund hilft mit

2020 konnten wegen der Covid19-Pandemie keine Weihnachtsfeiern stattfinden. Daher wollte das J-Team des Turnbund Höntrop die freie Zeit und Energie nutzen, um gemeinsam mit den Mitgliedern das Weihnachtsfest derjenigen, die aktuell in Bochum auf der Straße leben, mit einem kleinen Lichtstrahl zu erhellen.

Drei Wochen im November öffnete der Turnbund das Vereinsbüro für alle, die die Aktion unterstützen wollten und sammelte Pakete für wohnungslose Menschen in Bochum.

Anfang Dezember wurden dann die Pakete an die Organisatoren im Schauspielhaus übergeben und die Erwartungen des J-Team wurden um ein Vielfaches übertroffen. Insgesamt konnte der Turnbund sagenhafte 230 Pakete sammeln. Das ist ein fantastisches Ergebnis und machte das Höntroper J-Team unglaublich stolz, angesichts der tollen Unterstützung der Mitglieder und Freunde des Vereins.

Der große TBH-Adventskalender

Die Corona-Pandemie hat nicht nur dem Sportbetrieb des TB Höntrop einen Strich durch die Rechnung gemacht, sondern auch den allseits beliebten Weihnachtsfeiern. So fanden diese, wenn überhaupt nur digital und auch das nur in reduzierter Form statt. Deswegen hat sich die Vereinsjugend etwas ganz Besonderes überlegt, was es so noch nie gab.

Pünktlich zum 1.12. ging der Adventskalender des Turnbundes online. Jeden Tag konnten die Mitglieder über die Website ein neues digitales Türchen öffnen, hinter dem sich eine weihnachtliche Überraschung verbarg. Von kleinen Bastelaktionen über Bewegungstürchen und Rätselspaß hin zu zahlreichen Gewinnspielen gab es jeden Tag etwas Neues zu entdecken und begleitete so die Mitglieder durch die Weihnachtszeit.

Initiiert und durchgeführt wurde die Aktion auch hier vom Höntroper J-Team. „Wir wollten durch den Kalender ein Gefühl der Nähe und des Beisammenseins schaffen und den Mitgliedern zeigen, dass wir weiter für sie da sind – auch in schwierigen Zeiten.“

Mit unterschiedlichsten Türchen war für jede Altersgruppe etwas dabei. Insgesamt konnte das J-Team im Rahmen des Kalender 30 kleine Geschenke übergeben und hat kurz vor Weihnachten 33 Mitglieder im Rahmen eines digitalen Spieleabends

Im Fokus

zusammengebracht. Den perfekten Abschluss bildete ein Grußvideo von den Trainern, Übungsleitern und Vorstandsmitgliedern (<https://youtu.be/gfENU8au5Bo>).

Geschenktüten für Kinder

Normalerweise sind die Weihnachtsfeiern in den Kindergruppen einer der Höhepunkte im Sportjahr und so gab es hier als Ersatz eine kleine Überraschung als „Entschädigung“. Der Turnbund stellte mit engagierten Ehrenamtlichen viele Tüten zusammen, die im Vereinsbüro kostenlos von den Mitgliedern bis 10 Jahren Corona-konform abgeholt werden konnten. Neben einigen Leckereien und Überraschungen gab es auch eine bewegende Spielesammlung. Die darin enthaltenen Spielvorschläge, Mal- und Bastelideen waren besonders fürs Ausprobieren zu Hause geeignet. So kamen die Kids und ihre Eltern mit Schwung über die Weihnachtszeit ins neue Jahr.

TV Bochum-Brenschede, Rhythmische Sportgymnastik

Positive RSG-Momente in Bochum

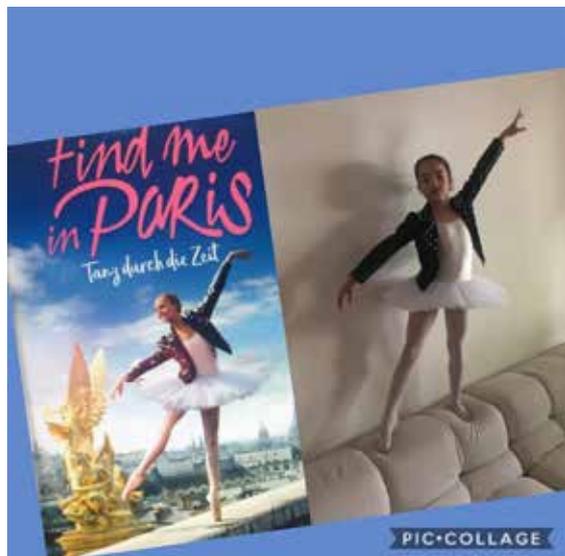
Ähnlich wie die Turngruppen in anderen Sportvereinen waren auch die Mädchen in unserer RSG-Abteilung von den Hallenschließungen und den immer wieder ausfallenden Trainingsstunden betroffen.

Da sich die Turnerinnen mit ihren Trainerinnen Andrea Winning und Evelyn Trenkschu üblicherweise täglich für mehrere Stunden in der Halle treffen, um Turnier-Wettkämpfe und Meisterschaften vorzubereiten, traf es diese Gruppe besonders hart. Im Oktober 2020 konnte noch ein Vereins-Testwettkampf in der RSG-Halle stattfinden, natürlich unter strengen Hygienevorschriften - aber alle waren glücklich, dass sie ihre Übungen (in ihren schönen neuen Wettkampfanzügen) vorführen konnten. Von AK 8 bis AK 13 waren alle dabei und bei allem Konkurrenzdenken stand doch das Glücksgefühl, endlich wieder miteinander und gegeneinander antreten zu können, im Vordergrund, und das Ergebnis – welcher Platz für jede Einzelne dabei herauskam – schien fast nebensächlich. Für die Mädchen gab es trotz der zeitweilig völlig ausgeschlossenen Trainingsmöglichkeiten in der Halle dennoch immer genügend Freude und Spaß durch Übungseinheiten mit ihren Trainerinnen Andrea und Evelyn, von denen sie täglich auch weiterhin aufmunternd und liebevoll über Online Schooling in den elterlichen Wohn- und Kinderzimmern betreut wurden/werden. Selbst der Nachwuchs der DTB-Turntalentschule arbeitet(e) regelmäßig mit ihrer Trainerin Olga Bernit auf diesem Wege.

Darüber hinaus entstanden im Laufe der vergangenen Monate durch viele kreative Ideen eine Reihe von fröhlichen „Challenges“: es wurden unterschiedliche Themen vorgegeben, die von den Mädchen dann eigenständig bearbeitet und umgesetzt werden konnten, z.B. Frühlings-Challenge oder Challenge: Wer bin ich?, Challenge: Stelle eine Elite-Gymnastin nach und Anfang Februar eine RSG-Winter Challenge. Besonders erfreulich für die RSG war auch die Nachricht des DTB, dass Diana Khartchenkova (AK 12) ab Januar 2021 im DTB-Talentkader ist.

12

Positive Momente



Die Zukunft des Workouts

Von Hans-Joachim Dörrer

So lautet die Überschrift eines Beitrags in der FOCUS-Ausgabe vom 6. Februar 2021, in dem uns die Veränderungen des Sporttreibens in Corona-Zeiten vorgestellt werden. Und diese Veränderungen sind dadurch gekennzeichnet, dass Bewegung digitaler, vernetzter, individueller und spielerischer wird. Vor allem Kinder, die vermehrt am PC sitzen oder mit dem Smartphone arbeiten, könnten nach Auffassung des Kreativforschers Markos Kern über einen Mix aus Spiel und Sport bewegungsaktiver werden.

Dass dies dringend notwendig ist, wird nicht nur durch den 4. Deutschen Kinder- und Jugendsportbericht (s. den Beitrag im WT 2/2021) bestätigt. Auch eine aktuelle Studie der Uni Münster beweist, dass sich der Anteil von Jugendlichen, die sich im Lockdown fast gar nicht mehr bewegen, auf etwa 25 Prozent vervielfacht hat. Ob aber dieser Trend durch eine Verdigitalisierung des Sports aufgehalten werden kann, wie uns mit dem digitalen Spinningbike Peloton als Fitnesshype der Stunde weißgemacht werden soll, darf zu Recht bezweifelt werden. Zumal zu fragen ist, wer sich das bei dem Kaufpreis von über zweitausend Euro (einschließlich Kursinhalten und Coaching) leisten kann.

Gegen diese bedenkliche Entwicklung spricht auch, dass Kinder und Jugendliche zu großen Anteilen ihren Sport vor allem im Kontext von Vereinen und Schulen ausüben. Selbst wenn zu konstatieren ist, dass die Nutzung digitaler Medien auch in der Sportaktivität dieser Altersgruppe allgemein zunimmt, so gibt es jedoch noch keinen Nachweis, „dass



bildschirmbasierte Aktivitäten körperliche Aktivitäten verdrängen und somit in Konkurrenz zum Sport stehen (Christoph Breuer und Lea Rossi). Denn das Sporttreiben in sozialer Gemeinschaft ist das emotional unschlagbare Pfund der Bewegungsangebote von Vereinen und Schulen. Und dieses Gefühl vermitteln auch die zahlreichen Online-Angebote, die derzeit coronabedingt von den Vereinen für ihre Mitglieder vom Kindes- bis zum Seniorenalter gemacht werden und in denen sich die Nutzer beim Sport in den eigenen vier Wänden gut aufgehoben fühlen.

Kolumne

Orientierungslauf

Auch die Saison 2021 wird im Orientierungslauf - wie in allen Sportarten - von wenig Planungssicherheit geprägt werden. Über den gesamten Winter bereits laufen die traditionellen Winter-OL-Serien im Ruhrgebiet und in Ostwestfalen, dieses Jahr allerdings als vorbereitete Trainingsmöglichkeiten mit individuellen Startmöglichkeiten über zwei Wochen, so dass Kontakte vermieden werden können. Darüberhinaus gibt es bei verschiedenen westfälischen Vereinen Bestrebungen, im Laufe des Jahres möglichst Wettkämpfe anzubieten, sofern dies die Coronalage zulässt. Der einzige bisher terminierte Orientierungslaufwettkampf soll am 22.8.2021 in Bonn stattfinden, organisiert von den OL-Freunden des Rheinischen Turnerbundes. Ansonsten bleibt auch hier nur zu hoffen, dass sich im Verlauf des Jahres Möglichkeiten für Wettkämpfe bieten.

Technische Kommission (TK) Ältere

Am 15. März 2021 findet ein Online-Stammtisch zum Thema *Bewegung, Sport und Aktivität in den Lebensphasen – spezielle Zielgruppe Ältere* statt.

LG 21916046

15.3.2021 | 18 – max. 19.30 Uhr

Die Vielfaltigkeit der Altersstrukturen und Lebensmodelle spiegelt sich in der Ausprägung sportlicher Betätigungen wieder. Die Informationsveranstaltung *Bewegung, Sport und Aktivität in den Lebensphasen* bildet einen ersten Einstieg zum Thema. Es werden grundlegende Informationen zu gesellschaftlich relevanten Veränderungen der Bevölkerungsstrukturen vermittelt und Potentiale für Sportvereine aufgezeigt, Menschen in allen Lebensphasen binden und bedienen zu können. Diese Besonderheiten und Unterschiede werden im Rahmen der unterschiedlichen Lebensphasen aufgezeigt. Die Teilnehmer erhalten einen Überblick zu weiteren gesellschaftsrelevanten Themen wie dem demographischen Wandel und deren Bedeutung für den Sportverein. Möglichkeiten der Angebotsentwicklung und -anpassung werden dargelegt.



Referenten und Moderation: Dagmar Möllers und Doris Tölle

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=50854>

Nach Anmeldung wird ca. 2 Tage vor Veranstaltung ein Besprechungslink (Microsoft Teams) per Mail an die angegebene E-Mailadresse versendet. Auf diesen Link klicken und teilnehmen.



WTB-Landeskader DTB-Talentkader Rhythmische Sportgymnastik 2021

WTB-Landeskader

Victoria Bergen
 Emily Spring
 Patricia Golombevskyte
 Xenia Schmick
 Diana Suprunov
 Amelie Polz
 Daria Martynov
 Julia Suprunov
 Letizia Chechuzzi
 Anastasia Barabanow
 Eva Sokolovska
 Sophia Merker
 Valeria Spuling
 Vera Seremet
 Juliana Lorenz
 Alexandra Marquardt
 Alexandra Bershak
 Margarita Ebel

DTB-Talentkader

Diana Khartchenkova
 Olivia Ligaj

SCGW Paderborn
 SCGW Paderborn
 SCGW Paderborn
 Schwerter TS
 TV Bo-Brenschede
 TV Werne
 Schwerter TS
 TV Bo-Brenschede
 TV Bo-Brenschede
 Schwerter TS
 TSVE Bielefeld
 TSVE Bielefeld
 TG Münster
 TG Münster
 Schwerter TS
 Schwerter TS
 TV Bo-Brenschede
 Schwerter TS

TV Bo-Brenschede
 Schwerte TS





Online-Fortbildung Ballett

Corona hat die Turnerinnen in Dortmund fest im Griff. Die Hallen sind gesperrt, Training an Geräten ist nicht möglich. Trotzdem versuchen die Trainer, ihre Schützlinge bei der Stange zu halten. Und das im wahrsten Sinne des Wortes: an der Ballett-Stange.



„Die Idee zu einer Trainer-Fortbildung Ballett für Turnerinnen kam von Maila Rüter“, erzählt Mit-Initiatorin Janine Woeste. „Sie fragte an, wie wir das Ballett für den Nachwuchs jetzt zu Corona-Zeiten handhaben. Schnell war klar, dass das Thema auf breites Interesse unter den Trainern stieß.“ Die Idee machte die Runde; Interessierte aus allen der Kunstturnvereinigung Dortmund angeschlossenen Vereinen meldeten Bedarf an.

Mit einer befreundeten Ballett-Dozentin, die bereits Online-Ballett-Stunden für die Oberliga-Turnerinnen der KTV gibt, war schnell eine kompetente Ansprechpartnerin gefunden. Erst kürzlich hat sie ihr Studio in Witten aufgemacht. Mit Laptop, Kamera und Handy bewaffnet machte sich ein Kameramann an die ersten Aufnahmen. Licht und Ton sind von guter Qualität, so dass die Teilnehmer vor ihren Bildschirmen voll auf ihre Kosten kommen. Jeder nimmt

mit, was er mag, manche schreiben mit, andere machen mit und probieren in Küche, Wohnzimmer oder Büro, woher der Schwung zur Doppeldrehung kommt und wie man das Gleichgewicht hält. Madame erklärt und Janine demonstriert. Und selbst, wer nur zuschaut, erlebt geschmeidige Bilder, anmutige Bewegungen in einem wunderschön hellen Ballett-Studio voll Flair. „Das Studio war ehemals eine Kapelle“, schmunzelt Janine, „daher vielleicht die besondere Stimmung.“

Zwei Wochen lang fand die Online-Fortbildung statt. Auf dem Programm standen zunächst Grundlagen und Übungen an der Stange, dann auch Drehungen und schließlich Sprünge.

„Wir haben die Wünsche der Teilnehmer abgefragt und bei der Gestaltung des Programms berücksichtigt“, erzählt die Oberliga-Turnerin und Studentin Janine. So entstand in diesen erlebnisarmen Zeiten für alle eine sinnvolle Möglichkeit, das digitale Training zu erweitern und neue Anreize zu schaffen. In der Hoffnung, dass die Turnerinnen bei der Stange bleiben ...

Kirsten Braun



Trampolinturnen: Jugendeuropameisterschaften 2021

Die Junioren-Europameisterschaften im Trampolinturnen wurden aus dem Jahr 2020 auf das Folgejahr verschoben und finden nun vom 29. April bis zum 2. Mai in Sotschi (Russland) am Schwarzen Meer statt.

Für die vier Team-Plätze kämpfen insgesamt 12 Top-Turnerinnen aus ganz Deutschland. Mit dabei auch Luka Frey, WTB-Landeskaderturnerin aus Brackwede. Für Luka ist das die letzte Möglichkeit noch für die Juniorinnen antreten zu können.

Es sind drei Qualifikationwettkämpfe geplant. Der erste fand am 26. Februar in Frankfurt statt, die weiteren folgen im März in Bad Kreuznach und Saarbrücken.

Die Ergebnisse aus Frankfurt lagen zu Redaktionsschluss noch nicht vor.

Die Vorbereitungen liefen für Luka auf Hochtouren. Als zusätzliche Motivation kam vor zwei Wochen ein neues Wettkampfgerät vom Westfälischen Turnerbund in Brackwede zum Einsatz.

Die größte Herausforderung ist die Wettkampfpause von rund einem Jahr. Die Landesmeisterschaften im Oktober verpasste Luka aufgrund einer Quarantäne. Somit war ihre letzte Teilnahme im Februar 2020 in Cottbus beim Internationalen GymCityOpen, wo sie als beste deutsche Turnerin ihrer Altersklasse (nach einer Athletin aus Lettland) Silber gewann.

Die Brackweder sind sehr gespannt auf den Start in die neue Saison – nach der großen Pause und mit neuen schwierigeren Übungen geht Luka sehr aufgeregt, aber trotzdem voller Vorfreude in die anstehenden Wettkämpfe. Der WTB drückt die Daumen!

Änderungen des DTB-Passwesens zum 1. Januar 2021

Die Änderungen betreffen unter anderem die Laufzeiten der Jahresmarken. Neuerungen gibt es auch hinsichtlich der dreimonatigen Sperre bei Vereinswechsel. Der DTB-Hauptausschuss hat in seiner Sitzung am 14.11.2020 in Frankfurt Änderungen im DTB Passwesen beschlossen, die bereits zum 1. Januar 2021 gültig werden.

Alle Änderungen in der Übersicht:

- Die Laufzeiten der Jahresmarken und Startrechte werden von 365 Tage auf das Kalenderjahr vom 1.1. bis 31.12. umgestellt. Unabhängig von der Wettkampfsaison in einer Sportart, werden alle Laufzeiten einheitlich auf das Kalenderjahr umgestellt. Somit müssen die Vereinsadmins nicht mehr die individuellen Gültigkeitszeiträume ihrer Mitglieder im Blick haben.

Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie und den dadurch bedingten Wettkampfabsagen werden alle im Jahr 2020 erworbenen Jahresmarken und Startrechte automatisch bis zum 31.12.2021 verlängert. Es fallen keine weiteren Kosten an.

- Die aktive Bestätigung der beantragten Startrechte durch den/die Wettkämpfer*in entfällt zukünftig und wird ersetzt durch ein Recht auf Widerspruch innerhalb von zwei Wochen. Das Mitglied erhält nach der Beantragung durch den Vereinsadmin eine Benachrichtigung per Mail. Sofern das Mitglied mit dem Startrecht einverstanden ist, muss nichts weiter unternommen werden und der/die Wettkämpfer*in ist sofort startberechtigt (Ausnahme: Vereinswechsel mit dreimonatiger Sperre). Im Falle einer Ablehnung kann das Mitglied dem Antrag innerhalb von 14 Tagen widersprechen. Das Recht auf Widerspruch verfällt jedoch, wenn in der Zwischenzeit ein Wettkampf für den antragstellenden Verein bestritten werden sollte.
- Wegfall der Sperre von drei Monaten bei Vereinswechsel für Mannschafts-Startrechte, wenn eine Freigabe durch den abgebenden Verein erfolgt.
- Bisher greift gemäß DTB Wettkampfordnung bei einem Vereinswechsel grundsätzlich eine

dreimonatige Wechselsperre – unabhängig von der Sportart und ob Einzel- oder Mannschaftsstartrecht. Die neue Regelung sieht vor, dass die Wettkämpfer bei Mannschaftsstartrechten einen Antrag auf Freigabe bei dem abgebenden Verein stellen kann. Sobald der abgebende Verein sein Einverständnis erklärt, wird die Sperre im Turnportal aufgehoben und der Wettkämpfer ist sofort startberechtigt. Damit soll den Vereinen die Bildung und Meldung von Mannschaften erleichtert werden. Unabhängig von der Freigabe, sind die sportartspezifischen Bestimmungen und Regelungen in den jeweiligen Ordnungen der Sportarten (Fachgebietsordnungen) und die jeweiligen Wettkampfausschreibungen zu beachten!

• Wettkämpfe ohne Startrechteverpflichtung

Der Hauptausschuss hat die bestehende Regelung in der Wettkampfordnung unter § 2.2.3 bestätigt. Danach wird für alle Wettkämpfe, die gemäß nationaler Wettkampfprogramme und nationaler Regelwerke stattfinden, ein gültiges Startrecht benötigt. Diese Regelung schließt ab dem 1.1.2021 auch alle Wettkämpfe bundesweit ein, die das Programm Turn10® ausschreiben!

• Startrechteverpflichtung für den Bereich Vorfürungen

Für die Teilnahme an Showwettkämpfen (Rendezvous der Besten ab Landesfinale und TujuStars) wird ab 2021 ebenfalls ein Startrecht verpflichtend. Jedes Gruppenmitglied benötigt eine DTB-ID sowie eine gültige Jahresmarke (5,-) mit dem neuen Startrecht Vorfürungen. Alle Änderungen fließen in die DTB-Wettkampfordnung 2021 ein.

Weitere Informationen zum DTB-Passwesen und den Änderungen: <https://www.dtb.de/passwesen/>
Das DTB-Passwesen und alle Änderungen zum 1. Januar 2021 in der Übersicht <https://turnportal.de/>

Vereinsforum Tag der Vereinsführungskräfte Trends – Neuigkeiten – Informationen Austausch Management praktisch

Neuer Termin: 25. September – neuer Veranstaltungsort: TuS Kachtenhausen!

Das Forum zum Tag der Vereinsführungskräfte präsentiert auch im Jahr 2021 wieder spannende und aktuelle Themen aus dem Vereinsmanagement. Das Vereinsforum richtet sich speziell an Vereinsverantwortliche und Vereinsführungskräfte. Im Mittelpunkt stehen vereins- und persönlichkeitsfördernde Themen, die speziell auf die Herausforderung von Führungsaufgaben im Verein zugeschnitten sind.

Unter dem Schwerpunkt Vereins- und Sportentwicklung zu fördern, den Wandel gestalten und die Zukunft sichern erfahren die Teilnehmer Interessantes, Hilfreiches und Neues aus der Welt des Managements für Ihren Verein, praxisnah vorgestellt. Auch in diesem Jahr wieder mit drei parallelen Arbeitskreisdurchgängen, so dass Sie überall dabei sein können.

Programm

Plenumsvortrag

Digitalisierungskompetenz in Vereinen und Verbänden – Gewohnheiten als Treiber und Verhinderer von Digitalisierungsprozessen.

Referent Prof. Dr. Oliver Schumann; Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheit

Workshop 1: Digitale Vereinsarbeit

Möglichkeiten im Verein erkennen und Mehrwerte nutzen – von A (wie Aufgabenplanung) über S (wie Sitzung) und T (wie Training) bis Z (wie Zusammenarbeit)

Kalle Zinnkann, Friedemann Reisch, Deutscher Turner-Bund

Workshop 2: VIBSS Ehrenamtsgesetz 2021

Referent Dietmar Fischer VIBSS



Workshop 3: Die Vereinswebsite – viel mehr als nur ein digitales Aushängeschild

Referent Simon Kottmann, Journalist Deutsche Sporthochschule Köln

Kosten: 50,- inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

Ein Flyer mit detaillierten Informationen kann unter wtb@wtb.de angefordert oder unter www.wtb.de heruntergeladen werden.

Veranstaltungsort: TuS Kachtenhausen, Ehlenbrucher Str. 30, 32791 Lage





Webinare

Für Übungsleiter und Trainer März / April / Mai

Sport ist im Verein am schönsten, aber genau das, was Vereinssport ausmacht, das gemeinsame Sport treiben und der persönliche Kontakt während und nach dem Sport, ist zur Zeit nicht möglich.

Alle Webinare werden zur ÜL-C- und Trainer-C-Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt. Eine ÜL-B-Anerkennung ist beim jeweiligen Webinar vermerkt!

Der Rheinische und Westfälische Turnerbund (RTB/WTB) haben nach Alternativen gesucht, ihre Trainer und Übungsleiter weiterhin mit qualitativ hochwertigen Inhalten zu versorgen und diese weiterzubilden. Entwickelt wurden dazu zahlreiche Webinare, um sich, trotz der schwierigen Lage, weiterbilden und austauschen zu können.

RTB und WTB nehmen damit auch den Megatrend der Digitalisierung auf. Sie bieten seit Dezember 2020 die Möglichkeit, sich online in unterschiedlichen Formaten (Stammtische/Treffpunkte, digitale Ausbildungsteile und Übungsleiter- und Trainer-Webinare) fortzubilden. Dafür stehen Stammtische/Treffpunkte, digitale Ausbildungsteile sowie ÜL- und Trainer-Webinare zur Verfügung.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- stabile Internetverbindung
- Endgerät (Laptop, Tablet, Ipad, Smartphone, PC)
- Lautsprecher bzw. Kopfhörer (Webcam und Mikrofon werden nicht zwingend benötigt, sind aber wünschenswert)

MÄRZ

Home Workout WTB/RTB-Webinar

Zu Hause trainieren bedeutet sich zugleich sich selbst motivieren. Wie schaffe ich es langfristig durchzuhalten? Ganz einfach! Dein Training muss Spaß machen und abwechslungsreich und effektiv sein. Hier bekommst du viele Ideen mit einfachen Hilfsmitteln. Von HIIT, über Stuhl-Workout bis hin zu Flexibility-Workout und Yoga-Stretch. Lasse dich mitreißen und überraschen! Materialien: Stuhl, Sessel, Handtuch, zwei Wasserflaschen, nach Möglichkeit eine Matte.

▶LG 21926090

5.3.2021 | 14 – 17 Uhr | Natascha Gohl |
Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



Bewegtes Sitzen RTB/WTB-Webinar

In diesem Webinar werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich mit einfachen methodischen Mitteln das Sitzen beweglicher, elastischer und ganzheitlich gestalten kann. Zudem wird der Beckenbereich durch erlebte Anatomie und in seiner Ganzheitlichkeit erklärt. Einfache Aktivierungssequenzen für den Becken- und Schulter-Nacken-Bereich können in das Berufsleben, das Home-Office und den Alltag nachhaltig integriert werden. Dadurch entsteht mehr Wohlbefinden, mentale Stärke, weniger Problematiken und eine bessere Achtsamkeit für den eigenen Körper.

▶LG 34060-20

6.3.2021 | 10 – 13 Uhr | Christiane Greiner-Maneke | Kosten: 25,-(Gymcard);
30,- (regulär)

Anmeldung

Geschmeidige Faszien durch gezieltes Training und richtige Ernährung RTB/WTB-Webinar

Faszien, unser körperweites, netzartiges Gewebesystem (Bindegewebe), das unsere Muskeln und Organe umhüllt, ist momentan so gefragt wie nie zuvor. Die aktuellen Erkenntnisse revolutionieren den gesamten Sport (auch Leistungssport), Therapie und Präventionsbereich.

Wie ist unser Faszien system aufgebaut und welche Rolle spielt die richtige Ernährung für unsere Faszien? Wie kann ich einer Mangelversorgung in diesem System entgegenwirken? Durch welches Training halte ich meine Faszien gesund und geschmeidig? Dies und noch einiges mehr erfährst Du hier, lass Dich überraschen!

▶LG 34060-14

7.3.2021 | 10 – 13 Uhr | Dany Ripperger | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

Entspannte Schulter WTB/RTB-Webinar

Der bewegte Weg zur Achtsamkeit! In diesem Online-Kurs werden Schulterbereich und Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird dadurch freier. Die Aktivierung des Kiefers verschafft ein entspanntes Gesicht, mentale Gelassenheit und mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich.

Alle Webinare werden zur ÜL-C- und Trainer-C-Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt. Eine ÜL-B-Anerkennung ist beim jeweiligen Webinar vermerkt!

▶LG 21926100

9.3.2021 | 17 – 20 Uhr | Christiane Greiner-Maneke | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

Pranayama Teil 2 RTB/WTB-Webinar

In diesem Webinar werden klassische Pranayamas vertieft. Die Teilnehmer lernen sowohl Asanapraxis und Pranayama, als auch den Einsatz von Bandhas und Energieleitung in den Unterricht zu integrieren. Dieses Webinar setzt eine gewisse Vorerfahrung der eigenen Yogapraxis als auch im Unterrichten von Yoga voraus.

▶LG 34060-22

18.3.2021 | 17.30 – 20.30 Uhr | Pritpal Kaur | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

Entspannte Bewegung und Meditation zum Kennenlernen WTB/RTB-Webinar

In diesem Seminar wird erläutert und praktisch durchgeführt, wie man Bewegungsübungen so gestalten kann, dass der Teilnehmer über Bewegung im eigenen Körper ankommt und sich wieder zentriert. Daneben wird erläutert, was Meditation ist und wie man sie durchführt. Auch hierzu gibt es praktische Übungen.

▶LG 21926140

18.3.2021 | 17 – 20 Uhr | Anna Maria Pröll | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)
Anerkennung ÜL-B

[Anmeldung](#)



Fit im 3/4-Takt WTB/RTB-Webinar

Genieße sowohl eine entspannte Stunde im Flow des 3/4-Taktes mit Bewegungen aus dem Faszien-Flow als auch eine powervolle Stunde im 3/4-Takt mit Bewegungen u.a. aus dem Boxen. Kein Material erforderlich.

▶LG 21926110

20.3.2021 | 14 – 17 Uhr | Alexandra Lauter | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

Tabata/ Intervall RTB/WTB-Webinar

Intervall und Tabata: HIIT-Training vom Feinsten – für fortgeschrittene und regelmäßig Trainierende! Es wird folgendes Material benötigt: Theraband, Springseil, und Matte.

▶LG 34060-21

Termin: 20.3.2021 | 9.30 – 12.30 Uhr | Alexandra Lauter | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär) [Anmeldung](#)

Stretching 2021 RTB/WTB-Webinar

Noch nie zuvor wussten wir soviel über das Dehnen und seine Wirkung in Bezug auf Beweglichkeitssteigerung und den präventiven, sowie rehabilitativen Nutzen.

▶LG 34060-11

12.3.2021 | 16 – 19 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,- (regulär) [Anmeldung](#)

Warum Stress dick macht RTB/WTB-Webinar

Unser Essverhalten wird im Wesentlichen durch Hormone gesteuert. Wir können noch so diszipliniert sein, wenn der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät, kommen wir irgendwann an einen Punkt, an dem wir unsere Heißhungerattacken nicht mehr kontrollieren können. Eine Antwort darauf liefert das Stresshormon Cortisol, das wir in diesem Online-Seminar genauer unter die Lupe nehmen.

▶LG 34012-72

21.3.2021 | 10 – 11.30 Uhr | Adriano Valentini | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär) [Anmeldung](#)

Gesunder Darm – gesundes Leben RTB/WTB-Webinar

Im Darm sitzen ca. 80 % unseres Immunsystems. Dieses ist ständig damit beschäftigt, die Nahrung zu scannen und Feinde zu bekämpfen. Isst du nun Lebensmittel, die deinen Darm ärgern, läuft das Immunsystem ständig auf Hochtouren. Die Folge: Das Immunsystem ist geschwächt – Allergien, Infekten und Entzündungen sind Tür und Tor geöffnet.

▶LG 34012-73

21.3.2021 | 11.45 – 13.15 Uhr | Adriano Valentini | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär) [Anmeldung](#)

Starke Hüften und ein gesunder Rücken WTB/RTB-Webinar

In diesem Workshop klären wir den Zusammenhang zwischen der Muskulatur rund um die Hüften und einem schmerzfreien, befreiten Rücken. Wir trainieren Stabilität und Mobilität gleichermaßen und erweitern unser Repertoire für Rücken- und Workoutkurse.

▶LG 21926150

21.3.2021 | 10 – 13 Uhr | Elisabeth Kutscha | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär) | Anerkennung ÜL-B [Anmeldung](#)



Begrüße deinen Tag mit dem Sonnengruß WTB/RTB-Webinar

Der Sonnengruß wird zu den bekanntesten Yogareihen gezählt. Es sind zwölf Übungen, die miteinander verbunden sind. Der Sonnengruß wird traditionellerweise morgens praktiziert, um Energie für den Tag zu tanken. Erlerne in diesem Webinar die Übungsabfolge, die Bedeutung und verschiedenen Möglichkeiten, die Sonne zu begrüßen.

▶LG 21926130

25.3.2021 | 17.30 – 20.30 Uhr | Pritpal Kaur | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

Entspannte Schultern WTB/RTB-Webinar

Der bewegte Weg zur Achtsamkeit! In diesem Online-Kurs werden Schulterbereich und Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer.

▶LG 21926160

28.3.2021 | 10 – 13 Uhr | Christiane Greiner-Maneke | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär) | Anerkennung ÜL-B

Anmeldung

Alle Webinare werden zur ÜL-C- und Trainer-C-Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt. Eine ÜL-B-Anerkennung ist beim jeweiligen Webinar vermerkt!

APRIL

Intervall Dance WTB/RTB-Webinar

Dance und Toning passt nicht zusammen? Lass Dich vom Gegenteil überzeugen und erlebe, wie sich die in Blöcke unterteilte Dance-Choreografie mit Kräftigungsabfolgen verbinden lässt und dabei eine völlig neue Harmonie entsteht. Revolutioniere Deine Dance-Stunden oder bringe neuen Schwung in deine Workout-Kurse.

▶LG 21926170

11.4.2021 | 10 – 13 Uhr | Sarah Rose | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



Faszien in Action! by FASZIO® WTB/RTB-Webinar

Bewege die Faszie und dein Körper wird es lieben! Lerne die Vielseitigkeit von FASZIO® kennen und entwickle dein eigenes Bewegungspotential weiter. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training setzt dazu die Impulse und macht glücklich!

▶LG 21926180

12.4.2021 | 18 – 21 Uhr | Franziska Wulf | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

Anmeldung

Kurzentspannung (im Home-Office) RTB/WTB-Webinar

In diesem Seminar wird ein zeitgemäßes Konzept für Entspannungsübungen im Homeoffice vorgestellt. Es wird vermittelt, wie man in Online-Meetings den Teilnehmern effektive Übungen für Körper und Geist vermittelt. Die Übungen werden praktisch durchgeführt und theoretisch erläutert. Natürlich eignen sich die vorgestellten Übungen auch für den Unterricht in der Halle.

▶LG 34060-23

13.4.2021 | 17 – 20 Uhr | Anna Maria Pröll | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

Muscle Power RTB/WTB-Webinar

Funktionelle Hypertrophie, Vermeidung von Muskeleratzgewebe, tensegrale Systeme und ein Update myofasziale Leitbahnen sind einige der Themen, die sich in diesem Webinar wiederfinden.

▶LG 34060-12

16.4.2021 | 16 – 19 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,- (regulär)

[Anmeldung](#)

MAI

Drums Alive® Golden Beats meets Wellness Beats RTB/WTB Webinar

DRUMS ALIVE® ist ein spannendes, unterhaltsames, erforschtes All-Inclusive-Programm für Gehirn- und Körperfitness, Bildung, Gesundheit und Wellness, das Musik, Bewegung und Trommeln multidisziplinär einsetzt, um jedem Menschen unabhängig von seinem Alter und seinen Fähigkeiten ein einzigartiges körperliches, psychologisches, neurologisches, pädagogisches, rhythmisches und sozio-emotionales Erlebnis zu bieten. Golden Beats bringt die grauen Zellen auf Trab und Wellness Beats bietet uns eine neue Quelle der Energie! Genieße diese einzigartige Kombination aus trommeln, tanzen und Spaß, entwickelt, um mentales Bewusstsein zu verbessern, Gehirnwellenaktivität zu erhöhen, kognitive Fähigkeiten zu steigern, negative Gefühle aufzulösen.

Zwei Stundenbilder geben Dir Einblick in die Welt des Trommeln für die aktiven Älteren und schlagen eine Brücke zwischen Körper, Geist und Seele mit kraftvollen Rhythmen und pulsierenden Trommelschlägen.

▶LG 34060-27

17.4.2021 | 10 – 13 Uhr | Sharon Jackson, Frauke Jackson | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

[Anmeldung](#)





Aroha meets Kaha RTB/WTB-Webinar

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, zwei einzigartige Bewegungsprogramme in Kombination kennenzulernen. KAHA ist ruhig und fließend, AROHA ist geerdet und kraftvoll und beide zusammen ergeben einen wundervollen Mix für Körper, Geist und Seele. Lass dich von der Musik nach Neuseeland mitnehmen und genieße einen Workshop ganz für dich selbst.

▶LG 34060-24

18.4.2021 | 10 – 13 Uhr | Elisabeth Kutscha | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

Elastische Faszien mit Luftballon RTB/WTB-Webinar

Mit der Elastizität des Luftballons laden wir Energie für Schnellkraft. Je stärker die Faszienleitbahnen dabei einbezogen werden, desto effektiver lässt sich der Katapulteffekt nutzen. Das erhöht die Reaktionsfähigkeit und formt eine straffe Körpersilhouette.

Material: Luftballon (rund)

▶LG 34060-25

19.4.2021 | 18 – 21 Uhr | Heike Oellerich | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

Anmeldung

Easy Step RTB/WTB-Webinar

Frei nach dem Motto *Keep it simple* erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Mit leichten Elementen und klarem symmetrischer Aufbau entstehen hier spielerisch Choreografien, die sofort für jeden umsetzbar sind. Kein Step-Brett zu Hause? Kein Problem. Natürlich kannst du dir auch ohne das Brett neue Ideen holen.

▶LG 34060-26

23.4.2021 | 17 – 20 Uhr | Sara Rose | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

Drums Alive® Fitness Fusion WTB/RTB-Webinar

DRUMS ALIVE® ist ein spannendes, unterhaltsames, erforschtes All-Inclusive-Programm für Gehirn- und Körperfitness, Bildung, Gesundheit und Wellness, das Musik, Bewegung und Trommeln multidisziplinär einsetzt, um jedem Menschen unabhängig von seinem Alter und seinen Fähigkeiten ein einzigartiges körperliches, psychologisches, neurologisches, pädagogisches, rhythmisches und sozioemotionales Erlebnis zu bieten.

In diesem Webinar fokussieren wir uns auf Drums Alive® Power Beats, DRUMBATA® und Fit Clixx.

Wir trommeln zu Power Beats® – nutzen dynamische Musik und kraftvolle Bewegungen, um dir ein berauschendes Erlebnis zu bieten, das du nicht vergessen wirst!

Mit DRUMBATA® und Fit Clixx – das Training nur mit Drumsticks, verbinden wir athletisches Intervall Training mit der Kraft und der Leidenschaft von Drums Alive® Power Beats.

▶LG 21926190

24.4.2021 | 10 – 13 Uhr | Sharon Jackson, Frauke Jackson | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär) Anmeldung

Foam Rolling RTB/WTB-Webinar

Myofascial Selfrelease Techniken im Rampenlicht. Aktuelles aus der Forschung und viele Ideen zur Selbsthandlung und für das Gruppentraining. Für die Praxis werden hier neben einer Matte auch kleine Bälle benötigt (optimal ist das Actiball Trio von TOGU) und eine Foamroll (30 cm).

▶LG 34060-13

28.5.2021 | 16 – 19 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,- (regulär) Anmeldung





Nacken – der neue Rücken

Fast jeder Mensch hat es mindestens einmal im Leben mit einer Nackenverspannung zu tun. Was kein Wunder ist, da die Halswirbelsäule der beweglichste, aber auch der empfindlichste Teil unserer Wirbelsäule ist. So reagiert er unter anderem auf Zugluft, Bildschirmarbeit, Fehlbelastungen oder psychische Beanspruchungen. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: „Mir sitzt der Stress im Nacken.“

Nackenverspannungen gehören zum Alltag. Im Jahr 2017 gaben bei einer Umfrage in Deutschland 45% von insgesamt 5817 der Befragten an, unter Schmerzen im Nacken zu leiden. Und diese Zahl dürfte sich angesichts der coronabedingten Zunahme der Bildschirmarbeit durch Homeschooling und Homeoffice beträchtlich erhöht haben.

Vorwiegende Ursachen sind dabei:

- Stress und emotionale Leiden
- Bewegungsarmut
- einseitige Belastungen
- schlechte Körperhaltung, die über einen längeren Zeitraum durch die Arbeit am Bildschirm unbewusst eingenommen wird.

Es zeigt sich also, dass Nackenverspannungen weniger eine Krankheit sind, sondern die Folge von Lebensumständen, denen wir ausgesetzt werden oder selbst verschulden.



Deshalb macht es auch wenig Sinn, die Schmerzen mit Medikamenten betäuben zu wollen. Besser ist es, die Ursachen durch Bewegung zu bekämpfen.

Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie gibt daher folgende Ratschläge, wie sich eine Überbelastung der Halswirbelsäule und des Rückens vermeiden lässt:

Regelmäßige Bewegungspausen

In der Fachliteratur wird übereinstimmend empfohlen, bei der Bildschirmarbeit regelmäßig Bewegungspausen zur Mobilisierung der Halswirbelsäule (wie Katzenbuckel, Schulterheben und Schulterkreisen) sowie Übungen zum dynamischen Sitzen durchzuführen, die aus Yoga- und Pilatesprogrammen hinreichend bekannt sind.

Präventiv wirkt auch die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, bei der man durch bewusstes An- und Entspannen lernt, die Muskeln besser wahrzunehmen und so eine tiefe Entspannung herbeiführen kann.

Gut eingerichteter Arbeitsplatz

Eine wichtige Rolle spielt auch ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz. Dafür müssen Stuhl und/oder Schreibtisch höhenverstellbar sein, damit sich der Bildschirm auf Augenhöhe befindet und beim Sitzen ein rechter Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel entsteht. Dadurch ergibt sich eine dynamische Sitzhaltung, die durch ein Keilkissen noch optimiert werden kann (s. Artikel Bildschirmarbeit, S.28, WT 2/21).

So bleibt festzuhalten, dass man zu Hause durch ein über die ganze Woche verteiltes Bewegungstraining sowie einen rücken- und nackenfreundlichen Arbeitsplatz selbst den Nacken- und Rückenschmerzen effektiv vorbeugen kann.

Hans-Joachim Dörner

Winterglanz

Die Landesturnschule im Schneekleid





Direkter Draht in distanzierten Zeiten

Es ist gerade nicht leicht, die Lage einzuschätzen und vorher zu sehen, wann es sich lohnt, sich wieder um eine Aus- und Fortbildung zu kümmern, oder? Falls Ihr dazu oder andere Fragen habt, wie zum irgendwann anstehenden Wiedereinstieg im Sport oder der Durchführung einer Jugendversammlung, meldet Euch gerne.

Referat Jugend: wtj@wtb.de

WTJ-Vorstand: wtj-vorstand@wtb.de

Stephan Wildbrecht: wildbrecht@wtb.de; 02388 3000024 (evtl. folgt dann ein Rückruf)

Homepage der Jugend: www.wtj-online.de

Instagram: <https://www.instagram.com/wtj.tuju/>

Facebook: <https://www.facebook.com/WTJ.Tuju/>



Letzte Plätze für die Ausbildung ÜL-C Kinderturnen möglich!

Alle geplanten Termine dieser Ausbildung: 19. – 21.3.; 16. – 18.4.; 7. – 9.5.; 28. – 30.5.; 11. – 13.6.2021

An welcher Stelle wir flexibel sein müssen sehen wir je nach Lage und stimmen uns mit Euch ab.

Diese ÜL-Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter in den Vereinen, die hauptsächlich mit Kindern (Grundschulalter) turnen oder Sport treiben sowie an die Lehrkräfte der Schulen. Die praktische und theoretische Ausbildung erfolgt in allen Teilbereichen des Breiten- und Freizeitsports und umfasst insgesamt mit Basisqualifizierung* und diesem Aufbauprofil 120 Lerneinheiten. Im Vordergrund steht der Erwerb von Handlungskompetenz für die ÜL, um ein attraktives und an zeitgemäßen Entwicklungen orientiertes Kinderturnen in den Gruppen zu praktizieren. Die Ausbildung führt zur Qualifizierung im Sinne des Erlasses Sicherheitsförderung im Schulsport für Lehrkräfte (Quelle: www.schulsport-nrw.de).

LG 21600001

Dauer: 90 LE

Zielgruppe: ÜL, Helfer, Pädagogen oder Interessierte, die mit 5 – 10-jährigen Kindern arbeiten.

Teilnahmevoraussetzung*: Basisqualifizierung (32 LE) bzw. das Anerkennungsmodul Basisqualifizierung (10 LE) für Personen mit Vorstufenqualifikation (s.o.).



Hinweis: Teilnahme ab 16 Jahren möglich, Befürwortung durch einen Verein. Lizenzerhalt mit 18 Jahren. Zur Lizenzierung ist ein 9-stündiger Erste-Hilfe-Nachweis erforderlich, der während der Ausbildung nachgereicht werden kann.

Zugangsvoraussetzung: abgeschlossene Basisqualifizierung
Zu allen Lehrgängen der WTJ geht es hier: www.wtj-online.de

Foto: TuJu-Reporter

Turngaunachrichten

EMSCHER-RUHR-TURNVERBAND

Elsbeth Bennewitz – seit 75 Jahren aktive Turnerin

Bereits 2020 konnte die heute 88-jährige Elsbeth Bennewitz unter besonderen Umständen ein besonderes Jubiläum feiern: sie ist seit 75 Jahren Mitglied im TuS Herne 07! Als 13-jährige trat sie unmittelbar nach Kriegsende 1945 in den TuS ein. Schnell erkannten die damaligen Übungsleiter, welches Juwel sich auf dem Turnboden eingefunden hatte. Besonders zugetan war sie dem Gerätturnen, dort fühlte sie sich wohl. Schnell konnte sie sich auf Stadt- und Gauebene durchsetzen und nahm 1948 sogar an den Deutschen Meisterschaften in Hannover teil.

Dem TuS blieb sie bis heute treu. Sie hat sich aber ab 1970 auch ehrenamtlich im Verein

engagiert: zunächst sechs Jahre als Kinderturnwartin, anschließend über 25 Jahre als Frauenturnwartin und war seit 1971 bis zu ihrem 70. Geburtstag als Übungsleiterin aktiv. Heute steht – dem Alter entsprechend – eher Hocker- oder Atemgymnastik im Fokus ihrer sportlichen Aktivitäten.

Natürlich wurde dieses Engagement auch durch den Verein gewürdigt: neben der Ehrenplakette der Stadt Herne erhielt sie verschiedene Verbands Ehrungen und wurde bereits 1991 Ehrenmitglied des TuS.

Wir wünschen Elsbeth Bennewitz weiterhin viel Gesundheit, denn in fünf Jahren soll zur 80-jährigen Mitgliedschaft auch das Jubiläum für 75 Jahre Mitgliedschaft nachgeholt werden.



Ihre Partner



EMSCHER-RUHR-TURNVERBAND

Michael Müller (m.d.W.b.)
Kreuzkamp 3 | 44803 Bochum
m-e.mueller@t-online.de



Werner Herrmann
Mozartstraße 9 | 59174 Kamen
Telefon 02307 933285
werner.herrmann@hmt-turngau.de



Wesley Baankreis
Frankfurter Straße 42 | 58553 Halver
baankreis@lenne-volme-turngau.de



Doris Tölle
Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder
Telefon 05284 9436250
info@lippischer-turngau.de



Geschäftsstelle
Boeler Straße 86 | 58097 Hagen
Telefon 02331 84406
gst@maerkischer-turngau.de



Alexandra Pfau
Dehmer Bergweg 50 | 32549 Bad Oeynhausen
alexpfau77@googlemail.com



Christa Wissing
Lausitzer Weg 10a | 33129 Delbrück
Telefon 02944 2666
christa-wissing@t-online.de



Achim Ronczkowski
presse@turngau-muensterland.de



Friedrich Voss
Meisenweg 10 | 59823 Arnsberg
Telefon 02931 6732
friedrich-voss@t-online.de



Juliane Scheel
Am Rauhen Berg 12 | 57271 Hilchenbach
Telefon 02733 7768
pr@siegerland-turngau.de

Sauerländer Turngau trauert um Antonius Becker

Am 11.1.2021 ist Antonius Becker aus Heinrichsthal im Alter von 84 Jahren verstorben.

Schon mit 14 Jahren trat Antonius Becker in den TuS Bruchhausen 02 ein und seit dem Jahre 1968 war er Mitglied im TuS Eintracht Heinrichsthal-Wehrstapel 1900. Seine sportliche Leistung und Aktivität lag im Bereich der Leichtathletik. Über 20 Mal erreichte er das Sportabzeichen in Gold. Antonius engagierte sich ehrenamtlich im Verein und auch im Sauerländer Turngau in verschiedenen Funktionen. Mal als Kassenprüfer, zweiter Kassierer oder Schriftführer im Verein. Auch war er seit 1997 aktiv im Sauerländer Turngau als Leichtathletikart im Bezirk II des Gaus. In den letzten Jahren engagierte sich Antonius Becker in der Betreuung und Verwaltung des Archives des Turngaues. Diese Aufgabe musste er vor einigen Jahren aus gesundheitlichen Gründen aufgeben. Im Laufe seines sportlichen Engagements erhielt Antonius Becker einige Auszeichnungen wie Vereinsauszeichnung für 25-jährige Mitgliedschaft, für Treue zum Fußballbund sowie auch den Gauehrenbrief nebst Nadel für sein Engagement.

„Antonius Becker hat sich immer wieder im Sauerländer Turngau eingebracht und sich engagiert“, so Rita Cordes, Vorsitzende des Sauerländer Turngaues. „Wir werden Antonius mit seinem Engagement in guter Erinnerung behalten.“

Gauturntag

Unsere Planungen, den eigentlich im März 2020 terminierten Turntag des Siegerland Turngaus im März 2021 durchzuführen, müssen wir aufgrund der andauernden, aktuellen Lage erneut ändern. Sobald es die Lage ermöglicht, werden wir den Gauturntag ausrichten und dazu einladen.

Gedanken zum Coronajahr 2020 im TuS Müsen

Das Jahr 2020 ist schon zwei Monate Vergangenheit. Ein Jahr, welches man so niemals im Leben erwartet hätte. Gänzlich anders, als wir alle erwartet und uns gewünscht haben. Unser Verein lebt von der Gemeinschaft – gerade in diesen Zeiten. Persönliche Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse machen den Charme des Vereinslebens aus und bereiten uns bisweilen große Freude.

In 2020 war alles anders. Unmittelbar nach der Jahreshauptversammlung im Februar wurden nahezu alle Aktivitäten vor dem Hintergrund der schnell voranschreitenden Ausbreitung des Coronavirus unmöglich. Die im Alltag fest etablierten Übungsstunden und geplante Veranstaltungen konnten nicht mehr wie gewohnt realisiert werden. Dinge, die für uns bisher normal waren, wurden plötzlich elementar. Die Gesundheit eines jeden Einzelnen galt es zu schützen. Der dann folgende Lockdown hat das Leben in unserem Verein und ganz Deutschland zum Erliegen gebracht.

Mit Beginn des Sommers hatte sich das Infektionsgeschehen dann glücklicherweise erkennbar verbessert und im Rahmen der geltenden Corona-Regeln konnten wir den Sport- und Freibadbetrieb in dosierter bzw. vereinfachter Form stattfinden lassen. Eine Art Aufbruchsstimmung war zu





spüren – gemeinsame Unternehmungen konnte man endlich wieder halbwegs wahrnehmen. Übungsleiter und Freibadverantwortliche haben gemeinschaftlich durchaus professionelle Hygienekonzepte entwickelt um ein Vereinsleben in der neuen Normalität zu ermöglichen. Das Fest im Kalender verankerte Kinderzeltlager wurde in abgewandelter Form (Wigrow-To-Go) umgesetzt und die Besucher der Übungsstunden und die Gäste des Freibades haben durch Beachtung und Einhaltung der strengen, aber wohl für fast alle nachvollziehbaren Regeln ihren Teil zu einem rückblickend dann doch ganz erfolgreichen Sommer beigetragen.

Mit dem Ende Sommermonate gewann auch das Infektionsgeschehen in Deutschland an Dynamik. Zunächst recht überschaubare Regeln wurden verschärft. Zunächst gestatteter Sportbetrieb in den Turnhallen war nach wenigen Wochen nicht mehr möglich und das Vereinsleben hatte zunehmend an Fahrt verloren. Dennoch ist im Rahmen der Möglichkeiten

auch in den Herbstmonaten einiges passiert. Das Areal um unsere Vereinsturnhalle wurde professionell bearbeitet. Zuvor dicht bewachsene Hänge wurden umfangreich von Bäumen und Büschen befreit und die Vorarbeiten für weitere Umgestaltungsarbeiten des Sportplatzes im kommenden Jahr wurden in Angriff genommen.

Ein Blick auf die vergangenen Monate zeigt, welches ausgeprägte Gemeinschafts- und Zusammengehörigkeitsgefühl in unserem Verein vorhanden ist. Zum Ausdruck kommt dies nicht zuletzt durch die Tatsache, dass kein Vereinsmitglied aus unserem Verein ausgetreten ist oder Mitgliedsbeiträge mangels sportlichem Angebot zurückgefordert hat. Auch das ist keine Selbstverständlichkeit.

Wir haben die bisherigen großen Herausforderungen durch Kreativität, persönlichen Einsatz und Teamgeist gut gemeistert. Wir sind zuversichtlich auch die vor uns liegende Zeit unter dem Einfluss der Corona-Pandemie zu meistern und freuen uns auf Zeit danach. Eine Zeit

voller Begegnungen, sportlichen Aktivitäten und dem persönlichen Miteinander.

Auf dass 2021 in vielerlei Hinsicht unaufgeregter werden möge.

Bleibt gesund!

Text/Fotos: Christopher Goschütz

TSG Helberhausen geht online

Je länger der Lockdown andauert, desto mehr wird den Mitgliedern der TSG Helberhausen bewusst, wie sehr doch das Sportangebot des Turnvereins fehlt. Dem entgegen zu wirken haben die Verantwortlichen der TSG spontan beschlossen, Trainingsvideos online zu stellen. Die erfahrenen und engagierten Übungsleiterinnen Elke Stötzel und Juliane Scheel gaben sofort ihre Zusage, für Aufnahmen





bereit zu stehen. Der Kameramann, Thorben Fuchs, war ebenfalls schnell gefunden.

Nun sind die ersten Videos im Kasten. Über die Website des Vereins werden die Trainingseinheiten allen Mitgliedern zur Verfügung gestellt. „Ein wenig spannend war es schon, denn so ganz allein in der Halle zu stehen, nur mit dem Mann hinter der Kamera, ist ganz anders, als wenn die Halle gut gefüllt ist und die Stimmen bzw. die Reaktionen der Teilnehmenden zu hören sind“, so die Trainerin Juliane Scheel.

Die TSG freut sich, mit diesem Angebot den Kontakt zu ihren Mitgliedern aufrecht halten zu können und selbst als Anbieter von digitalen Mitmachangeboten in Erscheinung zu treten. Außer den beiden Übungsleiterinnen, die z. B. mit Faszientraining, Step-Aerobic und Gesamtkörperkräftigung dazu beitragen, dem Bewegungsmangel entgegen zu wirken, stehen weitere Übungsleiter der TSG bereit, mit Videos zum Mitmachen zu animieren.

Digitale Pinnwand Padlet des TV Dresselndorf lädt zum Mitmachen ein

Die aktuelle Corona-Situation macht sportliche Aktivitäten leider sehr schwierig – auch der

Vereinsport beim TV Dresselndorf liegt derzeit komplett still, so dass es bei Erwachsenen sowie Kindern zu akutem Bewegungsmangel kommt.

Damit unsere Vereinsmitglieder sowie alle Sportler, die den Drang nach Bewegung verspüren, auch zu Hause sportlich aktiv bleiben können, haben wir, der TV Frisch Auf 1912 Dresselndorf, etwas Besonderes vorbereitet: Wir haben ein Padlet (eine digitale Pinnwand) erstellt, welches in mehreren Spalten nach Sportarten geordnet ist und von dem sich jeder, der möchte, gerne sportlich inspirieren lassen kann. Die Schwerpunktthemen reichen von Fitness über Sportspiele, Leichtathletik und Turnen bis hin zu exklusiveren Sportarten wie beispielsweise Gymnastik/Tanz, Körperwahrnehmung oder Kampfsport. Alle Übungen lassen sich ohne bzw. mit nur wenig Material zu Hause durchführen.

Wir bemühen uns darum, das Angebot so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten und werden aus diesem Grund



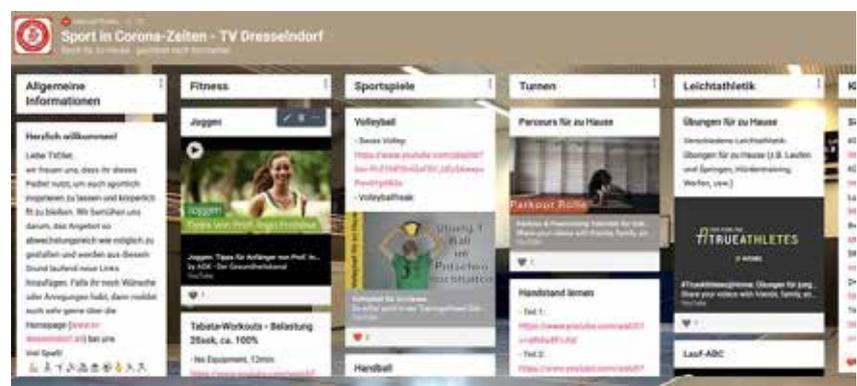
laufend neue Links hinzufügen. Verbesserungsvorschläge sowie Wünsche oder Anregungen werden gerne über das Kontaktformular auf der Homepage, www.tv-dresselndorf.de, entgegengenommen.

Es wird herzlich dazu eingeladen, sich das Padlet anzusehen und anschließend selbst aktiv zu werden – es ist für jeden etwas dabei!

Zu dem Padlet geht es hier: https://padlet.com/m_rothe/tvdresselndorf
Viel Spaß!

Text/Fotos: Manuel Rothe,

TVDresselndorf





Winterakademie des Turnens 2021

Großprojekt findet erfolgreich seinen Abschluss

Das abschließende Fazit lautete: Ein gelungenes Projekt auf allen Ebenen! Mit insgesamt 14.000 Workshop-Teilnahmen aus allen Landesturnverbänden hat die Kooperation aus dem Badischen Turner-Bund (BTB), dem Thüringer Turnverband (TTV), dem Rhein Hessischen Turnerbund (RhTB), dem Rheinischen Turnerbund (RTB), dem Westfälischen Turnerbund (WTB) und dem Hessischen Turnverband (HTV) den Nerv der Zeit getroffen und die Weichen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit in der Zukunft gestellt.

Die ersten Überlegungen zur Winterakademie des Turnens erarbeiteten die sechs Landesturnverbände vor drei Monaten. Gemeinsam galt es, die entstandenen Lehrgangs-Defizite bei Übungsleitern, Trainern und Vereinsverantwortlichen auszugleichen und ein Format zu schaffen, welches in Anbetracht der kurzen Vorbereitungszeit für das Team der Winterakademie sowohl realisierbar ist als auch einen Mehrwert für die Teilnehmer verspricht! Und so wurde mit voller Personalstärke aller sechs Verbände in kürzester Zeit ein vielfältiges und attraktives Programm aufgestellt, das so gut wie jeden Fachbereich bediente.

„Mega! [...] Es war so ein tolles, umfangreiches und vielseitiges Angebot!“

(Tatjana, Teilnehmerin der Winterakademie)

Anfang Januar startete die Anmeldung zur Winterakademie des Turnens und schnell wurde allen Beteiligten klar, dass das digitale Bildungsformat den Nerv der Zeit getroffen hatte! Nach nur wenigen Tagen waren bereits die ersten der insgesamt 300 Workshops ausgebucht. Das Team der Winterakademie reagierte mit einer Neuplatzierung beliebter Angebote und stockte die Teilnahmekapazität vieler Workshops auf - und auch diese Veranstaltungen waren meist erneut bis zum letzten Platz ausgeschöpft.

„Großartig, schreit nach Wiederholung!“

(Heike, Referentin der Winterakademie)

Das durchweg positive Feedback von Teilnehmenden und Referierenden führte die Verantwortlichen schließlich zur Überlegung, die Winterakademie des Turnens fortzusetzen. So entschieden die Organisatoren der sechs ausrichtenden Verbände kurzerhand mit einem zweiten Teil in die Verlängerung zu gehen. Mit 100 weiteren Workshops startete die zweite Runde der Winterakademie des Turnens bereits Mitte Februar und konnte erfolgreich am vergangenen Sonntag abgeschlossen werden.

„Tolle Sache, diese Möglichkeit der Fortbildung von zu Hause aus.“

(Annika, Teilnehmerin der Winterakademie)

Egal ob morgens um sieben Uhr oder abends nach dem Abendessen: die Workshops kamen bei den Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Sportbegeisterten gut an. Es stellte sich heraus, dass vor allem die Möglichkeit der digitalen Teilnahme von Zuhause besonders geschätzt wurde. Das Format ermöglichte vielen eine einfache und ungezwungene Teilnahme, ohne große Fahrtwege und zusätzlichen Zeitaufwand. So wurde auch der Besuch von Veranstaltungen mit Referenten aus anderen Landesturnverbände für viele realisierbar.

„Toll, dass man Referenten von weiter weg kennenlernen konnte, ohne stundenlange Autofahrten.“

(Anja, Teilnehmerin der Winterakademie)

Auch der 90-minütigen Charakter aller Workshops ermöglichte vielen Interessierten eine breitgefächerte Teilnahme. Besonders Berufstätige und Eltern spiegelten, wie vorteilhaft und zweckmäßig das Format der Veranstaltungen war. Geschätzt wurde außerdem das vielseitige und breit angelegte Angebot aus den unterschiedlichen Bildungsbereichen.

„Die kurzen Online-Angebote waren eine tolle Idee! Gerne wieder!“

(Katha, Teilnehmerin der Winterakademie)

Für das Team der Winterakademie ist klar, dass die Zusammenarbeit eine Basis für weitere Kooperationen in der Zukunft darstellt. Sie beweist, dass sich der Blick über den Tellerrand hinaus lohnen kann. Gemeinsame und zukünftige Aktionen sind bereits in Planung. Auch eine langfristige Etablierung des digitalen Bildungsformats ergänzend zu Präsenzveranstaltungen wird in Betracht gezogen.

„Es war fantastisch!“

(Lisa, Referentin der Winterakademie)

Mit dem Abschluss der Winterakademie des Turnens möchten wir uns an dieser Stelle bei allen Referenten für die gute Zusammenarbeit und bei allen Teilnehmenden für die enorme Resonanz bei diesem digitalen Bildungsangebot bedanken!

Eva Kotschi & Milena Appel

Nachruf

39

Nachruf

► DRTB-Vizepräsident Lothar Wirtz ist verstorben

Mit dem am 9. Juli 1939 geborenen Lothar Wirtz, verliert das deutsche Turnen im positiven Sinne des Wortes einen seiner engagiertesten Mitstreiter. Sein überraschender Tod macht seine haupt- und ehrenamtlichen Weggefährten sehr betroffen.

Seine Steckenpferde waren die Schwimm- disziplinen im Turnen, die Mehr- und Wahlwett- kämpfe bei Landes- und Deutschen Turnfesten, wobei seine Begeisterung für die EDV ihn zum ge- fragten Organisator dieser Wettkämpfe machte.

Als Mensch und Kollege war er eine Marke für sich und immer speziell in seinem Habitus. Jedoch er war stets ein verlässlicher Partner auf allen Ebe- nen und ein Turner durch und durch. Streitbar in der Sache und verbindlich in der Tat, waren alle froh, wenn man ihn als Mitarbeiter im Team hatte.

1957 trat er in den ESV Wuppertal-West ein und wechselte im Januar 1967 in die Deutsche Turners- chaft Ronsdorf 1860, in der er Schwimmwart wurde und die er Ende 1976 verließ. Von 1975 bis 1994 war er Mitglied im Vohwinkeler Turnverein, auch hier wieder als Schwimmwart, bevor er 1995 zum Turnverein Goch wechselte.

1960 ist er auch Schwimmwart im Turngau Wuppertal und 1966 im Rheinischen Turnerbund geworden. Zusätzlich war er dort von 1984 bis 1986 Kinderturnwart und im Anschluss danach Jugendwart.



1992 wechselte er als der bis dahin dienstälteste Fachwart beruflich nach Nürnberg. Er kehrte 1994 ins Rheinland zurück, wo er wieder das Amt des Schwimmwartes im Rheinischen Turnerbund übernahm. Wieder wirkte er zusätzlich als Jugend- turnwart.

Seit 1996 war er im Landesturnverband RTB auch für den Bereich Breitensport hauptamtlich tätig. Auch nach dem Eintritt in den Ruhestand blieb er seinem Verband engagiert verbunden.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie und seinen Freunden.

Groß rauskommen ist einfach.



sparkasse.de

Mit einem Partner, der sportliche Talente fördert.

Als Partner des Westfälischen Turnerbundes engagieren sich die Sparkassen in Westfalen-Lippe im Breiten- und im Spitzensport sowie in der Nachwuchsförderung.

Damit fördern wir Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb – sportliche Werte, für die auch die Sparkassen stehen.

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

 Sparkassen
in Westfalen-Lippe