

WestfalenTurner

Vereinsmagazin für Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport



www.wtb.de

■ Im Fokus: Das Turnfest Leipzig 2025

■ Turnen: Trainer-Convention Basissportarten

■ Gymwelt: Leben liebt Bewegung

Liebe Leser,

endlich wieder Turnfest! Die Planungen rund um das Turnfest Leipzig 2025 laufen auf Hochtouren und ein Blick auf die Website www.turnfest.de macht schon jetzt Lust auf ein tolles, gemeinschaftliches Sportevent im nächsten Jahr. Viele helfende Hände werden gesucht, um die vielen Aufgaben und Arbeiten zu bewältigen.

Wer Lust hat, als Volunteer in einem der zahlreichen, spannenden Bereiche das Turnfest mitzugestalten, kann sich schon jetzt dazu anmelden. Oder Ihr werdet mit Eurem Verein Quartierteam und bekommt, neben tollen Turnfestmomenten und Erlebnissen, 2.000,- für Eure Vereinskasse. Wie und wo Ihr Euch bewerben könnt, lest Ihr auf den Seiten 4/5.

Eine ganz neue Convention wartet auf Trainer und Übungsleiter, die sich mit Themen rund um die Basissportarten Turnen, Schwimmen und Leichtathletik beschäftigen möchten. Ende April findet in Dortmund die erste Trainer-Convention Basissportarten statt, die sowohl ganz viel thematischen Input bietet aber auch Raum, um sich mit Trainern und Übungsleitern auszutauschen.

Fast ausgebucht ist mittlerweile die diesjährige WTB-Gymwelt-Convention. Unsere Vorstellung der diesjährigen Referierenden geht in dieser Ausgabe in die zweite Runde. Dieses Mal haben wir uns mit unseren sog. Dauerbrennern unterhalten.

Auch im Wettkampfsport hat sich in den letzten Wochen einiges getan. Viele WTB-Aktive glänzten sowohl national als auch international bereits mit tollen Erfolgen.

Außerdem hoffen wir, dass wir mit unserem Buchtipps auf Seite 19 das Interesse geweckt haben, sich mit dem spannenden Thema Neuronales Training zu beschäftigen.

Egal ob beim Lesen des Buches oder dieser Ausgabe – wir wünschen viel Spaß dabei!

Kirsten Brüggemann



Namen & Nachrichten



Save The Date –

WTB-Hauptausschuss

Der Hauptausschuss findet am **Samstag, 20. April 2024 ab 10 Uhr** in der Halle Gesundheitshaus in der Landesturnschule Oberwerries statt. Im Anschluss lädt der WTB zu einem gemeinsamen Mittagessen ein.

WTB-Fragebogen-Aktion

Gestalte unser Medienangebot mit – Deine Ideen sind uns wichtig!

Die Öffentlichkeitsarbeit im WTB hat viele Facetten. Ziel ist immer, unsere Mitglieder umfassend über den Verband und seine vielfältigen Angebote zu informieren. Sei es über Newsletter, E-Paper, Instagramm oder Facebook – es gibt viele Wege Interessantes und Wichtiges auf den Weg zu Euch zu bringen.

Wir möchten Dich herzlich einladen, an unserer Umfrage teilzunehmen, um wertvolles

Feedback zu erhalten und unsere Angebote und Services zu verbessern. Deine Stimme hilft uns dabei, Deine Bedürfnisse besser zu verstehen und unsere Dienstleistungen an Deine Wünsche anzupassen.

Die Umfrage dauert nur wenige Minuten und ist anonym. Deine Antworten werden vertraulich behandelt und ausschließlich zu Analyse Zwecken verwendet.

Die Umfrage wird am 10. April freigeschaltet. Den digitalen Zugang erhaltet Ihr entweder per E-Mail, über unseren Newsletter oder über die WTB-Website www.wtb.de.

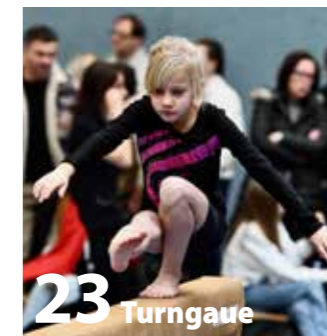
Interesse an unserem Newsletter? Dann meldet Euch an unter www.wtb.de/newsletter-anmeldung.



Inhalt

4|24

■ Editorial	2
■ Namen & Nachrichten	2
■ Im Fokus Das Turnfest Leipzig 2025	4
■ Turnen Trainer-Convention Basissportarten Internationaler Kongress Nachwuchsleistungssport DTB-Pokal Westfälische Seniorenmeisterschaften Trampolinturnen	6 8 9 10 11
■ Gymwelt Leben liebt Bewegung Fitness und Entspannung ab 50 Gymwelt-Convention – unsere Referenten Der Buchtipps WTB-/DTB-Akademie	14 16 17 19 20
■ WTJ	22
■ Turngaunachrichten	23
■ Zu guter Letzt	35



23 Turngaue



22 WTJ



6 Turnen



14 Gymwelt



Das Turnfest Leipzig

Volunteers und Quartierteams gesucht gesucht

Ein Turnfest braucht viele helfende Hände! Habt Ihr Lust, als Volunteer oder als Quartierteam hautnah beim weltweit größten Wettkampf- und Breitensportevent, dem Turnfest Leipzig 2025, dabei zu sein? Hier könnt ihr hinter die Kulissen dieser Großveranstaltung schauen und diese aktiv mitgestalten. Spannende und vertrauensvolle Aufgaben warten auf Euch! Sammelt Praxiserfahrung, erlernt neue Fähigkeiten, trifft alte Freunde oder knüpft viele neue Kontakte.

Voraussetzungen für Volunteers beim Turnfest Leipzig 2025

Mindestalter: 16 Jahre

Mindesteinsatz: 3 Tage (Schichten)

Zeitraum:

Mittwoch 28. Mai bis Sonntag 1. Juni 2025

Haupteinsatztage beim Turnfest Leipzig 2025

Montag/Dienstag 26./27. Mai 2025

Aufbau, Vorbereitung, Schulung in einigen Bereichen

Montag/Dienstag 2./3. Juni 2025

Abbau, Übergabe und Verabschiedung

Einsatzbereiche:

Schulquartiere/Unterbringung | Quartiers-Management
 Volunteer-Management | Teilnehmenden Management
 Sportstätten Management | Geräte-Team | Marketing & Medien & PR | Foto-Voluntee | Zuschauer-Service & Infopoints | Turnfest-Akademie | Logistik | Audio & Video Zuspiele | Catering | Mitmachangebote | Sport/Wettkämpfe | Shows & Galas | Gästebetreuung & Protokoll | Ergebnisdienst | Internationale Teambegleitung | Akkreditierung | Nachhaltigkeit | Kinder & Jugendprogramm

Hinzu kommen spezielle Aufgabenbereiche wie Quartier-Management, Sportstätten-Management, Volunteer-Tandem-Team oder Internationale Team-Betreuung. Einen Einblick in die einzelnen Aufgabenbereiche findet Ihr übersichtlich und informativ unter www.turnfest.de/volunteers/einsatzbereiche

Unterbringung in Gemeinschaftsunterkünften

Der DTB wird für die angereisten Volunteers Gemeinschaftsunterkünfte in begrenzter Kapazität zur Verfügung stellen. Hierbei gilt: First come – first serve! Volunteers, die mit ihrem Verein/Landesturnverband (LTV) anreisen und auch als Teilnehmende mit dabei sind, werden in den für den LTV vorgesehenen Schulen untergebracht.

Sollten wir merken, dass die Kapazitäten für alle angefragten Volunteers nicht ausreichen, werden wir Euch kontaktieren. Sicherer ist es, wenn Ihr Euch eine Unterkunft selbst organisiert.

Jetzt Quartierteam werden – Schule geht immer

Bilde zusammen mit Deinem Verein ein Quartierteam für die Gemeinschaftsunterkünfte! Werde mit Deinem Verein Teil der Turnfest-Familie, denn ohne Euch geht es nicht!

Wer und Wo?

Mehr als 35.000 sportbegeisterte Teilnehmende übernachten im Rahmen des Turnfestes Leipzig 2025 in über 140 Leipziger Schulen verteilt auf Klassenräume und Schulsporthallen.

Wann?

Dienstag, 27. Mai 2025, ab 16 Uhr – Sonntag, 1. Juni 2025, 12 Uhr

Vergütung?

Für die Stellung eines kompletten Quartierteams (max. 15 Pers.) erhält Euer Verein eine Engagement-Prämie in Höhe von 2.000,-.

Weitere Benefits?

Jedes gemeldete Mitglied eines Quartierteams profitiert zudem von weiteren individuellen Vorteilen wie kostenfreie Unterkunft inkl. Frühstück in einem Gemeinschaftsquartier, kostenfreies ÖPNV-Ticket (Stadtgebiet Leipzig) und gebrandete Volunteer-Kleidung und Zugang zur Volunteer-Party.

Welche Aufgaben hat ein Quartierteam?

- Ihr stellt eine Ansprechperson für das Organisationskomitee vor Ort (1 – 2 Personen)
- Ihr begrüßt Eure Gäste (1 Person)
- Ihr bereitet das Frühstück vor (4– 6 Personen)
- Ihr organisiert die Tagesaufsicht im Schichtdienst (2 – 4 Personen)

Vorbereitung?

Ein Handbuch und eine Online-Schulung bereiten Euch optimal auf Eure Aufgaben vor. Das Organisationskomitee steht Euch dabei jederzeit für all Eure Fragen kompetent zur Seite.

Interesse?

Dann meldet Euch an über www.turnfest.de/volunteers. Dort findet Ihr auch weiterführende Informationen (FAQs) rund um das Thema Quartierteams.

Ansprechpartner

Christian Opitz | E-Mail: christian.opitz@turnfest.de
 Tel. 0341 21545532



Jetzt als
"Quartierteam"
anmelden

... und zahlreiche Vorteile sichern!

SCHULE
GEHT IMMER!

DAS TURNFEST II 2025
LEIPZIG

Gefördert durch:



Jetzt noch anmelden zur Trainer-Convention Basissportarten

Am 28. April 2024 findet in Dortmund die erste Trainer-Convention der Basissportarten statt. In den Basissportarten Turnen, Schwimmen, Leichtathletik werden in insgesamt vier Workshop-Phasen sportartspezifische und sportartübergreifende Themen theoretisch und praxisnah unter die Lupe genommen. Teilnehmende können sich weiterbilden, neue Ideen entdecken und sich mit anderen Trainern weiter vernetzen.

Neben bekannten Referenten und lokalen Akteuren wird eine bunte Themenvielfalt angeboten, konzentriert auf Fachinhalte, neuen Input und ganz viel Motivation, die Euch in Dortmund erwarten. Die Veranstaltung kann als Lizenzverlängerung für die Trainer-C-Lizenzen in den Basissportarten angerechnet werden.

Veranstalter der Convention ist der Fachverband Turnen Dortmund in Kooperation mit dem Westfälischen Turnerbund, dem Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen und dem Schwimmverband NRW.



Programm

8.30 – 9.00 Uhr	Anmeldung und Come together
9.00 Uhr	Eröffnung
9.30 – 11.00 Uhr	Workshopphase 1 WS 1 – 7
11.15 – 12.45 Uhr	Workshopphase 2 WS 8 – 14
12.45 Uhr	Mittagspause/Stehimbiss
13.30 – 15.00 Uhr	Workshopphase 3 WS 15 – 21
15.15 – 16.45 Uhr	Workshopphase 4 WS 22 – 28
16.45 Uhr	Abschluss und Ausgabe der Teilnehmerbescheinigungen
17.00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Anmeldungen

Für die Online-Anmeldung verwenden Sie bitte folgenden Link: <https://forms.office.com/e/pAUCRGUx5J?origin=lpLink> oder über den QR-Code. Falls eine Online-Anmeldung nicht möglich sein sollte, erhalten Sie auf Anfrage ein Anmeldeformular. Bitte reichen Sie für jede teilnehmende Person einen separaten Anmeldebogen ein. Die Geschäftsbedingungen können hier eingesehen werden.



Kosten

105,- je Teilnehmenden
Überweisung an Fachverband Turnen Dortmund
Sparkasse Dortmund | IBAN: DE78 44050199 0111 1162 96
Meldeschluss ist der 21. April 2024.

Ansprechpartner

Janina Ernst
Rheinische Str. 47 | 44137 Dortmund
Tel: 0231 70022966 | E-Mail: ernst@wtb.de

Workshopphase 1

9.30 – 11.00 Uhr

Rettungsschwimmen – Ferienfreizeiten und Ausflüge am und im Wasser
Maximilian Kleinfeldt, SV NRW
Ballett-Grundlagen im Gerätturnen
Ira Lieber, WTB
Tipps und Tricks im Anfängerschwimmen
Alina Schäfer, SV NRW
Entspannungsübungen/-spiele als Trainingsausgleich
Rebecca Piepke, FLVW
Sportverein 2030 – Zukunft des Vereinslebens innovativ gestalten
Florian Klug, WTB
Interpersonale Gewalt im Sport – interaktiv
Alina König, FLVW

Workshopphase 2

11.15 – 12.45 Uhr

Sprung – Barren – Balken – Boden, 4 Geräte auch schon für die Kleinsten
Janine Ohrndorf, WTB
Sportverein 2030 – Zukunft des Vereinslebens innovativ gestalten
Florian Klug, WTB
Tipps und Tricks im Anfängerschwimmen
Alina Schäfer, SV NRW
Rettungsschwimmen – Ferienfreizeiten und Ausflüge am und im Wasser
Maximilian Kleinfeldt - SV NRW
Ringern und Raufen als Kräftigung für Turnen in der Leichtathletik
Rebecca Piepke, FLVW
Ballett-Grundlagen im Gerätturnen
Ira Lieber, WTB

Workshopphase 3

13.30 – 15.00 Uhr

Integration und Inklusion im Sport erfolgreich umsetzen
Jorge Sandoval, WTB
Schwimmen lernen leicht gemacht – Abzeichnen und Abnehmen
Franziska Krill, SV NRW
Turnen in der Leichtathletik – Beweglichkeitstraining
Ira Lieber, WTB
Technik-Training am Stufenbarren
Mike Graff, WTB
Spiele zur koordinativen Fähigkeit in der Leichtathletik
Rebecca Piepke, FLVW
Sprung – Barren – Balken – Boden, 4 Geräte auch schon für die Kleinsten
Janine Ohrndorf, WTB

Workshopphase 4

15.15 – 16.45 Uhr

(Leicht-)Athletik-Schulung im Gerätturnen
Mike Graff, WTB
Entspannungsübungen/-spiele als Trainingsausgleich
Rebecca Piepke, FLVW
Interpersonale Gewalt im Sport – interaktiv
Alina König, FLVW
Integration und Inklusion im Sport erfolgreich umsetzen
Jorge Sandoval, WTB
Gerätturnen – Wettkampforientierte Trainingsplanung mit großen Gruppen
Janina Ernst, WTB
Schwimmen lernen leicht gemacht, Abzeichnen und Abnehmen
Franziska Krill, SV NRW



Internationaler Kongress Nachwuchsleistungssport – vom Talent zur Weltspitze

Innovativ im Verbund zum Erfolg in NRW, 22. / 23. April (Hybridveranstaltung)

Die Staatskanzlei des Landes NRW richtet seit 2011 in Kooperation mit dem Landessportbund NRW und dem Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport Köln (momentum) jährlich den NRW-Kongress an der Deutschen Sporthochschule Köln aus.

Auch in diesem Jahr werden spannende Themen rund um den Nachwuchsleistungssport präsentiert.

Mit dabei sind Referenten aus Deutschland, Norwegen und den USA.

Der NRW-Kongress findet in Präsenz und online statt. Eine Teilnahme kann wahlweise an der Deutschen Sporthochschule Köln oder online erfolgen.

1. Präsenzveranstaltung für Vollzahler (60,-) und Studierende außerhalb der DSHS (30,-)

Berechtigt zur Teilnahme vor Ort am 22.– 23.4.2024. Bitte wählen Sie im Ticketshop aus, an welchen Programmpunkten Sie teilnehmen möchten (Teilnahmebegrenzung in Workshops)!

2. Online-Teilnahme für Vollzahler (60,-) und Studierende außerhalb der DSHS (30,-)

Berechtigt zur Online-Teilnahme am 22.– 23.4.2024. Es bestehen keine Teilnahmebegrenzungen.

Verlängerung von WTB-Lizenzen

Der Kongress wird mit 15 LE auf Tr-C-Lizenzen Gerätturnen, RSG und Trampolinturnen anerkannt.

Alle Informationen rund um den Kongress

www.dshs-koeln.de/momentum/transfer/nrw-kongress-2024

Anmeldung

www.dshs-koeln.de/momentum/transfer/nrw-kongress-2024/anmeldung-und-registrierung/



Internationale Bühne für Aliya-Jolie Funk und Nikita Prohorov

Teilnahme am DTB-Pokal erfolgreich

Vor 40 Jahren begann mit dem 1. EURO-Turnier die vier Jahrzehnte lange Geschichte des DTB-Pokals. Als hochkarätiges Turnier im Grand-Prix-Status erhielt er sogar den Ehrentitel Wimbledon des Kunstturnens. Das zeigte sich auch bei der 39. Auflage, die vom 15. bis 17. März in der Porsche-Arena in Stuttgart stattfand. Dabei wurde neben den bekannten Wettkampfformaten im Seniorenbereich erstmals auch eine Team-Challenge für Junioren und Juniorinnen eingeführt. Das nutzte der Deutsche Turner-Bund, um mit seinen besten Nachwuchsturnern an den Start zu gehen. Mit dabei auch zwei Turntalente vom WTB. Im weiblichen Bereich wurde Aliya-Jolie Funk vom Detmolder Turnleistungszentrum und im männlichen Bereich Nikita Prohorov vom TuS Witten-Stockum nominiert.

Aliya-Jolie Funk (Detmolder Turnleistungszentrum)

Zu den von der Bundesnachwuchstrainerin Claudia Schunk ausgewählten Turntalenten gehörte dabei auch Aliya-Jolie Funk vom Detmolder Turnleistungszentrum. Eine Nominierung, die aufhorchen ließ.

So sparte auch die Bundesnachwuchstrainerin nicht mit lobenden Worten: „Die Mädchen haben heute bei ihrer Premiere allesamt eine Klasse Leistung gezeigt. Wir haben in den letzten Worten hart gearbeitet, um die Stabilität und Ausführung zu verbessern. Das hat sich heute ausgezahlt und lässt uns hoffnungsvoll auf die bevorstehenden Junioren-Europameisterschaften nach vorn blicken. Denn mit dem 3. Platz, der in der Mannschaftswertung (147,700) hinter den siegreichen Französinen (150,500) und den Japanerinnen (148,150) erturnt werden konnte, haben die Mädchen ein nicht zu übersehendes Achtungszeichen gesetzt.

Das Lob galt dabei auch Michael Gruhl, der in Stuttgart als Heimtrainer von Aliya-Jolie eingesetzt war und sich mit seinem Schützling sehr zufrieden zeigte. Geradezu begeistert war er am Sprung, wo Aliya-Jolie erstmals den sogenannten Yourschenko – Rondat in den Handstand auf den Sprungtisch und anschließend dem gestreckten Salto rückwärts mit ganzer Längsachsenschwung – präsentierte und diese Schwierigkeit im sicheren Stand landen konnte. Ebenso gelang Aliya-Jolie die neue Übung am Stufenbarren, die mit einem zweiten Flugelement zwischen den Holmen aufgewertet worden war.

Hans-JoachimDörner

Nikita Prohorov (TuS Witten-Stockum)

In Vorbereitung auf die EM der Turner und Turnerinnen im Badeort Rimini vom 24. – 28.4.24 hat Bundestrainer Jens Milbradt für die Teilnahme der Junioren, mit dem Ziel das leistungsstärkste Team zu nominieren, drei Qualifikationsturnen angesetzt. Für den WTB dabei die beiden Junioren Florian Grela (TZ Bochum/Witten) und Nikita Prohorov (TuS Witten-Stockum). Nach einer er-



folgreichen 1. Qualifikation wurde Nikita Prohorov auch für den DTB-Pokal-Wettkampf in Stuttgart für das DTB-Junior-Team nominiert.

Nikita Prohorov war sichtlich beeindruckt von der überaus tollen Atmosphäre in der Porsche Arena mit 5000 Zuschauern, die das Deutsche Junioren Team anfeuerten. Beim Wettkampf der 14-/15-Jährigen in der Junioren-Team-Challenge, ein neues Format auf der internationalen Bühne, sollen die jungen Turner ihre ersten Erfahrungen sammeln. Der junge Stockumer Turner musste zunächst seine Aufregung ablegen und konnte am Seitpferd mit 12,366 Pkt. als zweitbestes des DTB-Teams überzeugen. An den Ringen und am Barren gibt es noch Luft nach oben mit den neuen Teilen, die stabilisiert werden müssen. Jetzt folgen noch zwei weitere Qualifikationen in Kienbaum, um den Sprung in das DTB-Junior-Team für die EM zu schaffen.

Peter Dekowski, Foto: Michael Gruhl

Westfälische Seniorenmeisterschaften im männlichen Gerätturnen mit geringer Beteiligung

Der Beauftragte Wettkampfwesen Bruno Hötger und Peter Dekowski als Beauftragter Leistungs- und Nachwuchsförderung sowie Sportwart des TuS Stockum konnten am 17. März 2024 in der Sporthalle Stockum ein kleines Starterfeld von nur zehn Turnern aus 10 Vereinen zu den WTB-Seniorenmeisterschaften mit Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften begrüßen. Es gab wieder gute Leistungen der WTB-Senioren zu sehen u.a. auch mit spannenden Momenten an den Geräten, die mit viel Beifall belohnt wurden und nach knapp zweieinhalb Stunden mit Pokalen und Urkunden belohnt wurden.

Die Sieger der AK-Klassen

AK 30 – 34: 1. Tobias Langwald mit 60,20 Pkt. (TSV Kierspe); 2. Marcel Groß mit 57,80 Pkt. (Bielefelder TG)

AK 40 – 44: Olaf Klinke mit 52,70 Pkt. (TuS Bad Wünnenberg)

AK 45 – 49: Markus Römer mit 44,55 Pkt. (SKV Siegerland)

AK 50 – 54: Frank Pollmeier mit 49,50 Pkt. (TV Isselhorst)

AK 55 – 59: Joachim Hillers mit 41,90 Pkt. (SG Coesfeld)

AK 60 – 64: 1. Egbert Tacke mit 41,15 Pkt. (TV Paderborn);

2. Martin Hirscher mit 40,50 Pkt. (VFL Gevelsberg)

AK 65 – 69: Wolfgang Roth mit 43,50 Pkt. (TV Olpe)

Peter Dekowski

Trampolinturnen

Sofia Hölzer und Marie Niehoff präsentierten ihre Stärke

Am 10. März 2024 hatten die Trampoliner der TG Lage in die Eichenalleeurnhalle zu den diesjährigen Westfälischen Jahrgangswettkämpfen im Trampolinturnen geladen. In diesem WTB-Einstiegswettkampf gingen über 70 Aktive an den Start. WTB-TK-Vorsitzender Uli Müller führte als Wettkampfleiter durch den Tag und war mit den gezeigten guten Leistungen des WTB-Trampolinnachwuchses zufrieden. Auch die stellvertretende TG-Abteilungsleiterin Madita Schlepper zeigte sich am Ende des Tages insbesondere auch auf Grund des problemlosen Organisationsablaufs und des hohen Zuschauerzuspruchs sehr zufrieden.

Der Wettkampf startete mit den Jüngsten bis 7 Jahre. Im WK 1 ging es nach dem Motto früh übt sich und es wurden schon erstaunlich gute Übungen gezeigt. Erfreulich auch, dass die drei Besten gleich aus drei verschiedenen Vereinen kamen. So gewann Tilda Kuhl vom SV Brackwede vor Jonah Fink, TG Münster und Liano Canta, TUS 1859 Hamm.

Im WK 2 (Schüler 8/9 Jahre) zeigte Sofia Hölzer, dass sie derzeit wohl das jüngste und beste Nachwuchstalent im WTB ist. Die Brackwederin turnte mehrfach bereits Achter-Haltungswertungen, turnte eine 3,9 Schwierigkeit, so dass sie in dieser Klasse souverän siegte. Der TuS 1859 Hamm ist noch gar nicht lange wieder im Wettkampfgeschehen tätig, zeigt aber, dass in dem Verein gute Nachwuchsarbeit geleistet wird, denn mit Mia Schröder und Sofia Anichkina turnten gleich zwei Turnerinnen aus Hamm aufs Treppchen.

Auch im WK 3 gingen Schüler und Schülerinnen gemeinsam an den Start. Marie Niehoff, SV Brackwede präsentierte sich als Beste in der Klasse, und ließ auch ihrer männlichen Konkurrenz keine Chance. Mit 121,830 Pkt. turnte sie trotz ihres jungen Alters sogar die beste Punktzahl des Tages. Mit Sofia Hölzer und Marie Niehoff kann sich der SV Brackwede somit über gleich zwei herausragende Nachwuchstalente freuen.

Hinter Niehoff ging es noch spannend um Platz zwei und drei zu. Yakov Polonets, ebenfalls SV Brackwede, konnte zwar gegenüber Titus Wittenbrink, TV Mühlhausen-Uelzen, sowohl die erste Qualifikationsübung als auch die Finalkür für sich entscheiden, allerdings nur knapp, Titus Wittenbrink konnte dank einer sehr guten zweiten Qualifikationsübung und der Tatsache, dass in dem Wettkampf alle Ergebnisse in die Wertung einzuziehen, den Vizetitel erturnen, so dass Yakov Polonets mit Platz drei Vorlieb nehmen musste.

Im WK/5 (12-14 Jahre) gingen die Aktiven getrennt an den Start. Marie Stukenbrock vom TSV Bösingfeld hat bereits in früheren Wettkämpfen Siege erringen können und zeigte auch an diesem Tag wieder, dass sie immer für einen Sieg gut ist. Sie lieferte sich mit Greta Ziegenbruch, SV Brackwede, einen spannenden Wettkampf. Marie erhielt die beste Punktzahl in der ersten Qualifikationsübung, Greta entschied die zweite Qualifikationsübung für sich. Die Finalkür sicherte sich dann Marie, so dass sie knapp vor Greta diese Klasse gewann. Dritte

wurde Amelie Dreisewerd, TSV Viktoria Clarholz. Bei den männlichen Jugendturnern machten zwei Brackweder den Titel unter sich aus. Niklas Brand setzte sich klar gegenüber seinem Vereinskameraden Silas Neufeld durch. Dritter wurde Emil Böggering vom TSC Münster-Gievenbeck. Im WK 7 (15 – 17 Jahre) legte Marit Strohdiek vom VFL Schlangen den Grundstein für ihren Erfolg in den ersten beiden Qualifikationsübungen, die sie für sich entscheiden konnte. In der Finalkür erturnte Emily Reimer Harder, TV Dresselndorf, zwar die meisten Punkte, kam aber an die Gesamtpunktzahl von Marit nicht mehr heran. Den dritten Treppchenplatz sicherte sich Charlotte Klinge vom TSC Münster-Gievenbeck.

Der Wettkampf der älteren Jugendturner war dann von Abbrüchen geprägt. Während Oleg Dotsenko, TG Münster, in seiner ersten Qualifikationsübung beim siebten Sprung patzte, musste sein Bruder Illia Dotsenko, TG Münster, seine Finalkür bereits im vierten Übungsteil abbrechen. Somit hätte Rafael Fernandez Pina vom Ausrichter TG Lage sogar noch gewinnen können. Doch auch der Lagenser patzte nach dem 4. Übungsteil im Finale, so dass am Ende Oleg vor Illia und Rafael gewann. Als Fazit des Wettkampf kann festgestellt werden, dass insbesondere bei dem jüngeren Nachwuchs sehr gute Talente zu sehen waren.

Norbert Börgerding



Sofia Hölzer in Aktion (Foto: Peter Stuckmann)



Die Aktiven des WTB zeigten tolle Leistungen

Trampolinturnen

Scholle, Brand, Leitner und König triumphieren beim 23. Barmstedt-Cup

Mit dem Barmstedt-Cup früh im Jahr startet in der Regel die Saison der bundesoffenen Trampolinwettkämpfe und er ist aus diesem Grund auch sehr beliebt und eine erste Standortbestimmung für die Aktiven der leistungsstarken Vereine. So machten sich am 10. Februar auch vom WTB Trampolinturner mit ihren Trainern auf den Weg nach Schleswig Holstein. Beim Barmstedt-Cup gingen Aktive aus den wohl derzeit stärksten WTB-Vereinen TG Münster, TSV Bösingfeld, SV Brackwede und TSV Victoria Clarholz an den Start.

Da der Wettkampf sowohl Nachwuchsklassen als auch Premiumklassen (in denen die Vorgaben der Deutschen Meisterschaften zu Grunde lagen und somit auch bereits Qualifikationen erturnt werden konnten) vorsieht, gingen mit 233 Teilnehmern eine große Anzahl von Trampolinern aus ganz Deutschland und den Niederlanden an den Start. So gab es teilweise recht große Startfelder, die die Erfolge erschwerten. Umso erfreulicher, dass seitens unserer WTB-Vereine viele gute Erfolge erturnt werden konnten.

Vizetitel für Marie Niehoff – Brackwede

Im Nachwuchsbereich starteten als erstes natürlich die Jüngsten. Im WK 1 gingen die Schülerinnen der Jahrgänge 2012 und jünger an den Start. Marie Niehoff von der SV Brackwede zeigte von Anfang an, dass sie trotz des riesigen Starterfeldes von 41 Turnerinnen Ansprüche auf einen Sieg anmelden konnte. Fast wurde ihr ihre Leistungsstärke aber zum Verhängnis, da sie in der zweiten

Qualifikationsübung unerlaubt eine zu hohe Schwierigkeit turnte und nur 0,0 Punkte Schwierigkeit erhielt.

Zum Glück reichte es dennoch fürs Finale, in dem Marie sich dann nur einer Konkurrentin beugen musste, sich aber mit einem sehr guten Punktwert von 41,110 den Vizetitel sicherte.

Niklas Brand – Brackwede holt sich den nächsten Titel

Im WK 2 starteten die Schüler gleicher Altersklasse. Hier lief es für Niklas Brand, ebenfalls von der SV Brackwede, besonders gut, konnte er sich am Ende im Finale noch den Sieg sichern, während sein Vereinskamerad Yakov Polonets den Sieg im Finale verturnte. Yakov, der im Qualifikationsvorkampf als einziger eine 39-Punkte-Übung geturnt hatte, war der große Favorit im Finale, brach aber seine Finalkür im achten Sprung ab, so dass er am Ende auf Platz acht abrutschte. Niklas Brand nutzte die Chance und gewann mit 38,630 Pkt., gefolgt von zwei Turnern aus Sartrup und Barmstedt. Schade – Platz eins und zwei wären für die Brackweder möglich gewesen.

Vizetitel für Amy Nolte – Bösingfeld

Die Klasse der Schülerinnen, Jahrgänge 2010/2011 wies auch eine stattliche Zahl von 36 Starterinnen auf, die sich den Titel sichern wollten. Amy Nolte vom TSV Bösingfeld turnte einen sehr guten Wettkampf, erreichte in dem großen Starterfeld sicher das Finale und muss-

te sich am Ende mit 0,03 Pkt Rückstand und einer Finalpunktzahl von 42,520 Pkt. nur einer niederländischen Konkurrentin aus Heerenveen beugen. Ihre Vereinskameradin Marie Stukenbrock erreichte in dem großen Starterfeld ebenfalls das Finale und wurde am Ende sechste.

Treppchenplatz 3 für Tira Knöner – Clarholz

Während bei den Schülern des WK 4 keine WTB-Starter vertreten waren, gab es in der Klasse der Schülerinnen Jahrgang 2008/2009 den nächsten Erfolg. Tira Knöner turnte einen souveränen Qualifikations-Vorkampf und erreichte sicher das Finale. Allerdings waren alle acht Finalistinnen in der Lage, im Finale ab Null sich noch den Titel zu holen. Die ersten sechs verbesserten alle ihren besten Qualiwert, aber eben auch Tira Knöner, die sich mit 43,150 Pkt. den dritten Platz und den Sprung aufs Treppchen sicherte.

Vizetitel für Zoe Scholze – Brackwede – in der jüngsten Leistungsklasse

Der Premiumwettkampf startete dann ebenfalls mit den Jüngsten in der Klasse, WK 9, Schülerinnen, Jahrgänge 2012 – 2014. Alle Starterinnen in dieser Klasse turnten bereits Übungen mit Schwierigkeiten von 5 Punkten und mehr. Sie machen mit diesen Leistungen schon früh auf ihre besonderen Talente aufmerksam. Umso schöner, dass sich Zoe Scholze vom SV Brackwede auch in dieser Leistungsstärke zeigen konnte und sich mit 41,460 Pkt. Platz 2 sicherte.

Sieg für Milla Scholle – Brackwede

Die Premiumklasse, WK 11 Schülerinnen, Jahrgänge 2010/2011, brachte dann einen weiteren Titel für unsere WTB-Trampolinerinnen. Favorisiert für den Sieg waren eigentlich zwei Turnerinnen aus Ruit und Frankfurt, da die beiden Trampolinerinnen in ihren 2. Qualifikationsübungen bereits Punktzahlen von über 46 bzw. 47 Punkten geturnt hatten. Doch während die Turnerin aus Ruit, auch aufgrund etwas geringerer Schwierigkeit als in der Qualifikation, nicht ganz ihre mögliche Punktzahl erreichte und die Frankfurterin ihre Finalkür nach dem zweiten Sprung abbrechen musste, zeigte Milla Scholle Nervenstärke und gewann unerwartet. Sie turnte eine tolle Finalkür, siegte mit 43,770 Punkten und sicherte sich direkt die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Ella Gobel, Bösingfeld, und Victoria Löwen, Brackwede, belegten die Plätze 4 und 5, wobei Ella Gobel nur um 0,1 Pflichtpunkte die DM-Quali verpasste.

Titel für Michael Leitner – TG Münster

Bei den jüngsten männlichen Premiumturnern, WK 12, Schüler, Jahrgang 2010/2011, ging es spannend zu. Michael Leitner turnte die zweitbeste 1. Qualiübung, dann die drittbeste 2. Qualiübung, um sich am Ende mit der besten Finalkür, einer Schwierigkeit von 10,00 Pkt. und einer Gesamtpunktzahl von 49,290 Punkten doch noch den Titel und auch die DM-Quali zu holen.

Liv Riechert – Bösingfeld – verpasst knapp das Treppchen aber sichert sich DM-Quali

In den Klassen WK 13 und WK 14 konnten keine WTB-Turnerinnen vorderste Plätze erringen. Aber in der Wettkampfklasse, WK 15, Turnerinnen, Jahrgang 2007 und älter, gab es einen weiteren Erfolg auch wenn es nicht fürs Treppchen reichte. Nach Bewertung des Qualifikationsvorkampfes war ein Treppchenplatz für Liv Riechert denkbar und möglich, zumal sie ihre Schwierigkeit in diesem Jahr erhöhen konnte. Sie steigerte im Finale dann auch ihre Endpunktzahl nochmals, musste sich am Ende aber dennoch knapp geschlagen geben, insbesondere wohl auch, weil ihre direkten Konkurrentinnen noch höhere Schwierigkeiten turnten. Trotzdem ist Platz 4 und damit auch die DM-Qualifikation ein großer Erfolg.

Matti König – TG Münster – gewinnt mit Tageshöchstschwierigkeit die starke Turnerklasse

Abbruch in der ersten Qualiübung, mit bester 2. Qualiübung ins Finale, 11,2 Schwierigkeit, als Einziger des Tages über 50 Punkte geturnt und mit einer Finalpunktzahl von 50,070 zum Sieg gestürzt, das sind die Schlagzeilen die der Münsteraner Matti König an dem Wettkampftag hinterließ. Dieser tolle Sieg und die damit einhergehende DM-Quali war der krönende Abschluss unserer WTB-Trampolinerinnen und eines sehr gelungenen Wettkampftages.

Viel besser könnte ein Jahreseinstieg eigentlich nicht aussehen. Wir gratulieren allen zu ihren Erfolgen und wünschen natürlich weitere tolle Erfolge und ein erfolgreiches Wettkampftage 2024.

Norbert Börgerding



Leben liebt Bewegung

Tu's für dich!

Im Rahmen des Projektes *Leben liebt Bewegung – tu's für dich!* wurde eine Fortbildung für Übungsleitende und alle Interessierte entwickelt, denen es am Herzen liegt, mehr über die Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten u.a. Krebs und die Vermittlung positiver Aspekte von Bewegung zu erfahren. Außerdem hat die Fortbildung das Ziel, Menschen in ihrem aktiven Verhalten zu bestärken bzw. eine Verhaltensänderung in Richtung mehr Bewegung einzuleiten. Vermittelt wird dies mit Gruppenarbeiten, in denen aufgezeigt wird, wie Menschen in der Sportgruppe in ihrem aktiven Verhalten bestätigt und unterstützt werden können.

Außerdem soll den Teilnehmenden Material an die Hand gegeben werden, um vor dem Vorstand im Sportverein zu argumentieren, warum das Thema wichtig ist und im Verein platziert werden sollte.

WTB-Webinar *Leben liebt Bewegung* (online)

- Technische Voraussetzungen für die Teilnahme
- stabile Internetverbindung
 - Endgerät (Laptop, Tablet, Ipad, Smartphone, PC)
 - Lautsprecher bzw. Kopfhörer
 - Webcam und Mikrofon

▶LG 24926160

15. April 2024 | 18 – 21 Uhr

Dagmar Möllers

25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung: <https://events.dtb-gymnet.de>

Welche Benefits haben DTB, LTV und Turnvereine von diesem Ansatz?

Das Projekt *Leben liebt Bewegung – tu's für dich!* geht über das Anleiten von Bewegungsangeboten hinaus. Durch die Benennung der Vorteile körperlicher Aktivität und den Hinweis auf nichtübertragbare Krankheiten, haben Übungsleiter und Vereine die Möglichkeit, ihre Kompetenzen als Bewegungsexperten und Kümmerer nach außen darzustellen. Die Zuständigen für Werbung und Marketing können das Projekt als Aufhänger nehmen, um die Stärken der Übungsleiter und die Qualität der Angebote in den Vordergrund zu stellen und somit ihr Image für die Kommune oder andere Partner zu verbessern. Vorteile bei der Nutzung der Materialien für die Vereine:

- Verein als Kümmerer für Gesundheit und Fitness seiner Mitglieder
- Verein zeigt sich dadurch als hochkompetenter Anbieter
- Auftrag an die Gesamtgesellschaft



- Bindung von bestehenden Mitgliedern und Gewinnung neuer Mitglieder
- Finden von neuen Mitgliedern
- Steigerung der Attraktivität des Vereins durch Erweiterung des Angebots
- hinsichtlich der zu erwartenden Entwicklungen zukunftssicher aufgestellt sein

Vereinswettbewerb – werde ein Teil von *Leben liebt Bewegung – tu's für dich!*

Lasst uns gemeinsam zu mehr Bewegung und Sport aufrufen! Helft uns, Menschen in Bewegung zu bringen. Dazu suchen der DTB, die Deutsche Krebshilfe und der DOSB Eure kreativen Ideen und Lösungen!

Mitmachen – aber wie?

Wir suchen die kreativsten Lösungen, um Menschen für Freude und Spaß an jeder Art von Bewegung und Sport (in der Gruppe) zu begeistern – egal welches Alter, Geschlecht oder Herkunft – der Verein mit seiner Vielfalt an Sportangeboten als Ort für Jeden.

Stellt an einem beliebig von euch gewählten Tag einen Gesundheitstag, einen Tag der offenen Tür oder eine Vereinschallenge unter das Motto *Leben liebt Bewegung – tu's für dich!* oder integriert das Thema in eine bereits geplante Veranstaltung. Ein Motto was für Spaß und Freude an Bewegung steht und das positive Lebensgefühl in den Vordergrund rückt. Nutzt auch Eure Sportarten, um zu mehr Bewegung aufzurufen.

Wir unterstützen Euch mit einer Aktionsbox, Giveaways und Infomaterial, sowie bei Eurer Öffentlichkeitsarbeit und beraten Euch im Hinblick auf die Umsetzung. Nutzt die Gelegenheit, Eure Mitglieder zu informieren, neue zu werben und profitiert von Eurer Veranstaltung.

Anmeldeprozess

Füllt im ersten Schritt das Online-Anmeldeformular aus. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden die Aktionsbox durch den DOSB. Reicht uns nach dem Aktionstag dazu online an die Adresse [bgk\(at\)dosb.de](mailto:bgk(at)dosb.de) eine kreative Dokumentation eurer Veranstaltung mit Fotos, Videos oder einer Collage ein. Berichtet auch über eure Social-Media-Kanäle und die klassischen Printmedien über Eure Aktion.

Wer kann teilnehmen?

Alle Sport- und Turnvereine in Deutschland können teilnehmen.

Bewertungskriterien

1. Umsetzungsqualität und Kreativität des Aktionstages
2. Kooperation mit Organisationen, Institutionen etc.
3. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (Print, Social Media)

Fristen

Start des Vereinswettbewerbes ist der 1. Februar 2024. Einsendeschluss der Dokumentationen ist der 30. September 2024.

Preise

1. Platz: Gutschein von BENZ SPORT im Wert von 2.500,-
 2. Platz: Gutschein von BENZ SPORT im Wert von 2.000,-
 3. Platz: Gutschein von BENZ SPORT im Wert von 1.500,-
- Alle Infos findet Ihr unter www.dtb.de/bewegung-gegen-krebs-leben-liebt-bewegung-tus-fuer-dich.





Fitness und Entspannung ab 50

Sport zu treiben bedeutet nicht nur regelmäßige körperliche Betätigung sondern die Fähigkeit, dem Körper zuzuhören, ihn zu spüren und zu lieben.

Dieser Lehrgang bietet nicht nur eine erhebende Erfahrung für Ihre persönliche Entwicklung, sondern auch die Möglichkeit zur Verlängerung Ihrer Übungsleiterlizenz (ÜL-C).

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Fähigkeiten zu erweitern und Ihre Sportgruppen (mit sowohl männlich als auch weiblichen Teilnehmern) mit frischen Ideen zu begeistern.

Mit einem Fokus auf Fitness und Entspannung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen zu vertiefen:

- Steigerung der Grundlagenausdauer mit Kleingeräten
- kreative Ansätze für spielerische Übungen zur Ausdauerförderung
- innovative Konzepte für Zirkeltraining und leichte Übungen
- Vertiefung der Pilates-Grundlagen
- Erweiterung des Repertoires an Kraftübungen

Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung und lernen Sie:

- Grundlagen von Qigong und Yoga
- Bewusste Wahrnehmung und Atemführung
- Methoden der Feldenkrais- und progressiven Muskelentspannung

▶LG 24210010

15 LE

Andreas Lukosch, Joachim Kirchhoff

2.- 4.7.2024 | Di 10 – Do 13 Uhr

ÜL-C

Ü/V 115,- (Gymcard) / 230,- (regulär)

Online-Anmeldung unter <https://events.dtb-gymnet.de>. Zur Lehrgangssuche unter Stichwort/Eventnummer die LG-Nr. eintragen.



Gymwelt-Convention – unsere Referenten

Unsere Dauerbrenner

In diesem Jahr findet die WTB-Gymwelt-Convention vom 5. – 7. Juli 2024 in der Landesturnschule Oberwerries statt. Die Ausschreibung mit allen Informationen findet Ihr unter www.wtb.de im Bereich Service/Downloads/Bildung/Ausschreibungen.

Es erwarten Euch wieder drei Tage Fitness, Spaß, Entspannung und mehr mit vielen neuen und altbewährten Themen und, wie immer, tollen Referenten.

Bis zum Beginn der Convention stellen wir Euch die Menschen vor, die Euch zum Schwitzen, Lachen und Spaß haben bringen werden.

In der zweiten Folge geht es um drei Referentinnen und einen Referenten, die schon seit vielen Jahren fester Bestandteil unserer Convention sind. Wir haben uns mit Ihnen unterhalten und sie gebeten, uns von sich und ihrer Motivation zu erzählen, immer wieder dabei zu sein.

Frauke und Sharon Jackson

Zum wievielten Mal seid Ihr bei der WTB-Convention dabei? Erzählt uns doch etwas über Eure Themen.

Wir waren bei der ersten damals noch sogenannten Sommerakademie dabei. Das muss 2003 gewesen sein. Seitdem haben wir nur zwei Mal gefehlt – 2012 waren wir in Brasilien mit Drums Alive® und 10 Jahre später in England bei einer Familienfeier.

Unseren Themen waren zunächst Aerobic und Fitness, 3/4 Aerobic, sensomotorisches Training in Verbin-



dung mit TOGU®-Geräten. Dann ging es ab 2004 weiter Drums Alive® im Bereich Kinderfitness und ab 2007 /2008 Drums Alive® Power Beats, Kids Beats Golden Beats. Weitere Themen waren Tae Bo, Hot Iron, Slashpipe, Intervall Training. Hinzu kamen im Laufe der Zeit Faszien-Stundenbilder, Flow, Stretch, Tensegrity, Faszien

in Bewegung. Dieses Jahr kommt das Thema Engpassdehnung nach Liebscher und Bracht noch dazu.

Was ist für Euch das Besondere an dieser WTB-Veranstaltung?

Das Besondere an der Convention ist die Gemütlichkeit! In Oberwerries haben wir das Gefühl von Familie, ein Zugehörigkeitsgefühl. Und natürlich der Spaß und die Freude zusammen mit den Teilnehmenden.

Was können die Teilnehmenden in diesem Jahr von Euch erwarten?

Wir starten am Freitagabend mit ein Drums Alive® Party – für alle die mitmachen möchten. Frauke wird an diesem Wochenende eure Faszien in Bewegung bringen. Ich (Sharon) rocke mit den Golden-Beats-Fans und danach tauchen wir ein in die Welt der Wellness Beats. Und sollten die Teilnehmenden Schmerzen haben – dann ab zu Frauke und fokussieren auf die Engpassdehnungen.



Martina Ecker

Du warst schon öfter bei der Convention dabei.

Was sind Deine Themen?

Ja, ich bin, glaube ich, das 3. oder 4. Mal dabei. Meine Themen beziehen sich vor allem auf die Bereiche Rücken und Faszien Indoor sowie Outdoor. Da die Convention im Sommer stattfindet, bin ich gerne draußen. Die Natur bietet uns so viele Trainingsflächen und -möglichkeiten, dass ich die Zeit am liebsten effektiv an der frischen Luft nutze.

Was ist für Dich das Besondere an der WTB-Gymwelt-Convention?

An der Convention liebe ich die Vielfalt an Menschen die im Gesamten eine Einheit darstellen. Sobald man da ist, ist es wie heimkommen. Alle sind herzlich, offen und neugierig auf Neues.

Was können die Teilnehmenden in diesem Jahr von Euch Referenten erwarten?

Wir sind wie gewohnt super vorbereitet mit innovativen Ansätzen und der Besinnung auf das Wesentliche. Bewegung ist so vielfältig und doch in der Basis mit den gleichen Werten und Zielen ausgestattet. Das vereinen wir und sind als Team einzigartig.



Dariusch Abiatinejad

Du kennst die Convention sowohl als Teilnehmer als auch als Referent. Welche Themen haben dich am Anfang zum Mitmachen besonders interessiert?

Ja, ich war schon sehr oft dabei. Als Teilnehmer mochte ich besonders die Themen Drums, Alive, Aroha, Dancing Balance oder auch Step by Step.

Was begeistert dich an der Convention?

Besonders interessant ist die Möglichkeit, unterschiedliche Bewegungsmethoden/-formen kennenzulernen und die Möglichkeit, sie wiederholen zu können. In Oberwerries kann man sowohl drinnen und draußen aktiv sein. Außerdem ist es schön, sich mit den anderen Kolleginnen und Kollegen auszutauschen.

Was können die Teilnehmenden in diesem Jahr von Euch erwarten?

Wir möchten ein qualitativ hochwertiges Angebot machen und sind bestrebt, alle Leute mit unseren Themen mitzunehmen.



Der Buchtipp

Neuronales Training mit Fitnessgruppen



Sport trifft Gehirn – neuronales Training mit Fitnessgruppen

Reihe *Wo Sport Spaß macht*

Bestell-Nr. 137838

ISBN 978-3-8403-7838-6

erschienen 3.10.2022

Umfang: 376 Seiten

Preis: 29,95 €

Und darum geht's

Das Nervensystem steuert Muskulatur, Gedanken, Emotionen und alle überlebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck. Um eine Situation einschätzen und eine Entscheidung treffen zu können, ist das Gehirn auf Informationen angewiesen, die es über all unsere Sinne erhält. Sollten die Sinnesorgane oder das Verständnis der Informationen nicht richtig funktionieren, entstehen z. B. Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Schmerz. Neuronales Training mit Fitnessgruppen betrachtet Trainingsmaßnahmen unter einer neurologischen Linse. In diesem Buch spielen daher visuelle, vestibuläre und propriozeptive Einflüsse auf das Training die zentrale Rolle.

Trainer erhalten eine große Auswahl an effektiven Augen-, Gleichgewichts- und Bewegungsübungen an die Hand, die perfekt in das Setting von Fitnessgruppen implementiert werden können. Ein Kapitel widmet sich dem Training von Pilates-Gruppen.

Ergänzende Beispielstunden zeigen, wie diese neuen neuronalen Übungen in Kombination mit bewährten Übungen zu effektiveren Ergebnissen beim Training führen. Die faszinierenden Inhalte der angewandten Neurologie werden in der Reihe Sport trifft Gehirn für jedermann zugänglich gemacht.

Dieses Werk ist perfekt für jeden Kursleiter, Coach oder Personal Trainer, der mit Fitnessgruppen arbeitet. Es ist ebenso geeignet für alle Personen, die an Fitness und Bewegung interessiert sind und ihre Leistung verbessern möchten.

Stefanie Rahn ist ausgebildete Tänzerin, Diplom-Tanzpädagogin und verfügt über einen Master (MA) in Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement. Sie ist die Präsidentin des Deutschen Pilatesverbandes. Als Autorin schreibt sie für Sport- und Gesundheits-Fachmagazine und hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht. Zusätzlich ist sie Z-Health-Movement Integration Specialist.

Kevin Grafen ist studierter Sportwissenschaftler und auf angewandte Neurologie spezialisiert. Als einer der weltweit wenigen Master Trainer von Z-Health-Performance arbeitet er mit Menschen aus Therapie und Leistungssport. Darüber hinaus bildet er Trainer, Therapeuten, Ärzte und Sportwissenschaftler im neurozentrierten Training aus.

Neurozentriertes Training – Basics

Neurozentriertes Training legt – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem und die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. Für jede Bewegung, die der Körper ausführt, benötigt das Nervensystem verschiedene sensorische Informationen, die es auf unterschiedliche Weise aufnimmt. Dabei spielt das visuelle (Augen), vestibuläre (Gleichgewicht) und/oder propriozeptive System (Körperwahrnehmung) eine entscheidende Rolle. Je klarer diese Reize gesendet werden, umso besser können die Informationen anschließend verarbeitet werden und zu einem guten Ergebnis (Bewegung) führen. Durch das direkte Feedback über die Auswirkungen der gesendeten Reize kann ein optimiertes, individuelles Training geplant oder modifiziert werden.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

DTB-Akademie ▶ LG 24912190

15 LE

Antje Hammes

29. – 30.6.2024 | Sa 15 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 204,- / regulär 239,-

Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,-

DTB-/WTB-Akademie

Freie Plätze

Instructor Functional Training Basic

Einstiegs- und Pflichtmodul

In dieser Weiterbildung werden Basisübungen und Basic Workouts zur Steigerung von Flexibilität, Schnelligkeit, Stabilisation und Rumpfkraft (Core), Kraft, Koordination und Ausdauer vermittelt. Zudem erfolgt eine Einführung in ein Gesundheitssportprogramm, das nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein und bei kommerziellen Anbietern an- erkannt ist. Das Konzept Funktional trainieren und kräftigen besteht aus 10 Kurseinheiten und ist als Einsteiger-Programm konzipiert worden.

Umfangreiche Lehrmaterialien werden zum Teil als Download zur Verfügung gestellt.

Abschluss: Zertifikat 4XF Instructor Functional Training Basic

Zertifikat über die Einweisung in das standardisierte Kursprogramm Funktional trainieren und kräftigen (nur für 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie sportfachliche Ausbildung, Studium), das nach §20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig und von der ZPP und den Krankenkassen für die Durchführung im Verein anerkannt ist.

DTB-Akademie ▶LG 24911040

17 LE

Antje Hammes

20. – 21.4.2024 | Sa 9 – So 15 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 260,- / regulär 300,-

Ü/V Gymcard 285,- / regulär 325,-



All about a Ball

An diesem Tag dreht sich alles um das Thema Bälle. Wir starten mit Functional Big Ball, einer intensiven und energiegeladenen Class mit dem großen Pezzi Ball. Im Anschluss geht es weiter mit einer fließenden Lektion mit dem Redondo Ball. Abgerundet wird der Tag mit einer Mobility-Stunde mit dem Tennis-Ball. Die Praxis-

Einheiten werden begleitet durch kurzweilige Theorie-Blöcke zu den Themen Koordination, Sensomotorik und Stabilisation! Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

DTB-Akademie ▶LG 24911050

8 LE

Andreas Goller

26.4.2024 | Fr 13 – 20.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

Bauch – Beine – Po – best of

Kein Kursprofil ist so beliebt wie Bauch – Beine – Po und wird gleichzeitig so unterschiedlich interpretiert. Erleben Sie einen ganzen Tag voller Ideen rund um das Thema Problemzonentraining mit Andi Goller. Neben abwechslungsreichen und inspirierenden Praxis-Stundenbildern für verschiedene Leistungsstufen werden unterschiedliche Trainingsansätze und -ideen sowie innovative Trainingsplanungen und Übungsabläufe vorgestellt. Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

DTB-Akademie ▶LG 24911060

8 LE

Andreas Goller

27.4.2024 | Sa 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

Wirbelsäulengymnastik im Fokus – Schulter/Nacken

Die Schulter bietet in der Wirbelsäulengymnastik eine Vielzahl von Bewegungsideen und -möglichkeiten. Zum einen soll sie beweglich und mobil sein, zum anderen muss sie kraftvoll stützen oder heben können. Zusammen mit dem Nacken und den oberen Rücken ist die Schulter oft Ausgangspunkt für verschiedene Beschwerden (Arthrose, Impingement, Verspannung). In dieser Fortbildung stellt Andi Goller diese komplexen Strukturen und die häufigsten Beschwerdebilder vor. Innovative und inspirierende Praxis-Stundenbilder begleiten durch den Tag.

Materialien: Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.



Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining oder ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung/Studium

DTB-Akademie ▶LG 24912050

8 LE

Andreas Goller

28.4.2024 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 104,- / regulär 134,-

Basisqualifizierungen als reine Präsenzveranstaltung

Das DTB-Grundlagenbuch ist inklusive!

Westfälischer Turnerbund

Auf diese Basisqualifizierung folgt zeitnah das Ausbildungsprofil Tr-C Gymnastik/Rhythmus/Tanz

LG 24302011, 1. Folge 30.5. – 2.6.2024

▶LG 24302040

32 LE

5. – 7.4.2024 | Fr 10 – So 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

Ü/V Mitglieder 140,- / regulär 280,-

Trainer-C Gymnastik / Rhythmus / Tanz

1. Lizenzstufe

Sie suchen neue Inspirationen für Tanz- und/oder Gymnastikstunden im Verein oder möchten mal in andere Tanzstile und Bewegungsformen reinschnuppern? Dann sind Sie in dieser Trainer-C-Ausbildung genau richtig! Tanzen macht Spaß, fördert die Zusammengehörigkeit, stellt ein Medium zum Ausdruck dar und ist nicht zuletzt eine ideale Möglichkeit, sich ganzheitlich fit zu halten. Diese Ausbildung gewährt einen umfassenden Einblick in die Vielfalt des Bereiches Gymnastik/Rhythmus/Tanz. Im Vordergrund stehen dabei die Vermittlung von rhythmischen, gymnastischen und tänzerischen Grundlagen sowie die Einführung in verschiedene Tanztechniken für jedes Alter wie z.B. Modern und Jazz-Dance, Showdance, Streetdance, Hip-Hop und folkloristische Tänze. Auch Themen wie Musiklehre, Unterrichtsplanung, Entspannung und choreografische Aspekte sowie fitnessorientierte Trends im Bereich Tanzen werden behandelt.

Die Ausbildung qualifiziert angehende Trainer, ein zielgruppengerechtes, modernes Angebot für Erwachsene bzw. Ältere aber auch für Kinder und Jugendliche in genannten Bereichen zu entwickeln und durchzuführen. Umfangreiche Lehrmaterialien sind inklusive.

Voraussetzung: Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C Breitensport

▶LG 24302051

90 LE

Marlies Schmale, Georgina Smeilus

30.5. – 2.6.2024 + 11. – 14.7.2024 + 24. – 25.8.2024

1. Folge Do 10 – So ca. 13 Uhr

2. Folge Do 10 – So ca. 13 Uhr

3. Folge Sa 9 – So ca. 13 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

mit Ü/V Mitglieder 420,- / regulär 840,-

Neurozentriertes Training – Basics

Neurozentriertes Training ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema, welches nicht nur die Fachwelt beschäftigt, sondern auch Einzug im Fitness- und Breitensport hält und Trainern in Vereinen und Studios einen neuen Blick auf das Sporttreiben geben kann.

Neurozentriertes Training legt – im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsmethoden – den Fokus auf das Gehirn bzw. Nervensystem und die Vernetzung mit dem Bewegungssystem und nicht rein auf Muskeln, Faszien, Bänder und Knochen. Für jede Bewegung, die der Körper ausführt, benötigt das Nervensystem verschiedene sensorische Informationen, die es auf unterschiedliche Weise aufnimmt. Dabei spielt das visuelle (Augen), vestibuläre (Gleichgewicht) und/oder propriozeptive System (Körperwahrnehmung) eine entscheidende Rolle. Je klarer diese Reize gesendet werden, umso besser können die Informationen anschließend verarbeitet werden und zu einem guten Ergebnis (Bewegung) führen. Durch das direkte Feedback über die Auswirkungen der gesendeten Reize kann ein optimiertes, individuelles Training geplant oder modifiziert werden.

In dieser Weiterbildung werden neben einer Einführung in das komplexe Thema auch Testungen und Trainingsinterventionen vorgestellt, um das Nervensystem auf seine Funktion zu prüfen mit dem Ziel Beschwerden zu lindern sowie Mobilität und Bewegungsabläufe zu verbessern. Das Lehrmaterial wird als Download bereitgestellt.

Voraussetzung: Basismodul Fitness- und Gesundheitstraining, ÜL-C- / Tr-C-Lizenz oder gleichwertige, professionelle Ausbildung, Studium

DTB-Akademie ▶LG 24912190

15 LE

Antje Hammes

29. – 30.6.2024 | Sa 15 – So 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport, Tr-C Leistungssport, ÜL-B, ÜL-B Reha

V Gymcard 204,- / regulär 239,-

Ü/V Gymcard 229,- / regulär 264,-

Lehrgänge Kinder-/Jugendturnen der WTJ

April und Mai 2024

Im April und Mai finden 2 Tageslehrgänge (8 LE) und zwei Wochenendlehrgänge (15 LE) statt. Die beiden Wochenendlehrgänge sind dabei auch Teil des Zertifikats Kinderturnen, welches eine Qualifizierung für alle Erwachsene ohne oder mit länger abgelaufener ÜL-Lizenz darstellt.

LG 24620250
Basics für die Kleinsten
21.4., Dröschede

LG 24620010
Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen:
Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 1
26. – 28.4. Landesturnschule Oberwerrie

LG 24620210
Eltern fordern Kinder fördern!
28.4., Lünen, Lippe Berufskollege

LG 24620020
Kinderturnen an Geräten – Turnhits für Kids:
Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 2
4. – 5.5., Landesturnschule Oberwerries

Ankündigung Inklusionsboxen

Gewinne eine von fünf Turnen-Inklusionsboxen für deinen Verein!

Mach mit bei unserer Umfrage zwischen dem 1.4.2024 bis zum 28.4.2024 und sichere Dir die Chance, eine von fünf Turnen Inklusionsboxen für deinen Verein zu gewinnen! Diese Boxen sind randvoll mit Materialien für eure nächste Unterrichtsstunde.

Das Kinderturnen bietet eine gute Möglichkeit sich dem Themenfeld der Inklusion zu widmen und Berührungspunkte schon im Kindesalter abzubauen, indem die Kinder gemeinsam Bewegungserfahrungen sammeln. Kinderturnen bietet Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sie für ihre gesunde und ganzheitliche Entwicklung benötigen. Dabei orientiert sich das Kinderturnen an den motorischen Hauptbeanspruchungsformen und fördert, wie keine andere Sportart, vielseitig sowie umfassend alle wichtigen motorischen Grundtätigkeiten.

Der Inklusionspilot

Der Inklusionspilot soll Euch eine wertvolle Ergänzung zur regulären Kinderturnstunde liefern. Der Inklusionspilot kann neue Ideen, Impulse und Vorschläge liefern, wie eine inklusive Kinderturn-Stunde gestaltet, aufgebaut und durchgeführt werden kann. Es werden ausreichend Materialien geliefert, um einen Aktionstag im Kinderturnen zu bewerben. Das Plakat sowie der Bodenaukleber (im Foyer der Halle) können zur Werbung genutzt werden. Das Plakat kann selbstverständlich auch noch vervielfältigt werden. Neben den Werbemitteln finden sich 12 ausgearbeitete Stundenbilder mit verschiedenen Ideen und Themen für die nächste Kinderturn-Stunde in dem beiliegenden Ordner. Ebenfalls im Ordner findet Ihr einen Notizblock und eine Vorlage für eine Kooperationsvereinbarung.

Als begleitendes Spiel- und Übungsmaterial findet sich ein Zeitlupen- und ein Glockenball (Klingelball) im Inklusionspiloten wieder. Dieser lädt die Kinder dazu ein, sich in der Sportart Goalball (Blindenball) auszuprobieren. Mit den ebenfalls mitgelieferten Augenbinden kann das optimale Erlebnis geschaffen werden. Um die Selbsterfahrung und die soziale Kompetenz der Kinder noch intensiver zu stärken, können durch die beiden Si-



mulationsbrillen sowie den Gehörschutz unterschiedliche Beeinträchtigungen simuliert werden. Damit tauchen die Kinder kurzzeitig in die Welt eines Menschen mit einer Behinderung ein und können ein besseres Verständnis entwickeln. Für Übungsleitungen werden zwei T-Shirts (Größe M und L) zur Verfügung gestellt, um die Inklusion, das inklusive Kinderturnen, Euren offenen Verein zu präsentieren und der umliegenden Gesellschaft zu zeigen, dass alle bei Euch willkommen sind. Um das gesamte Material vernünftig und gesammelt verstauen und transportieren zu können, gibt es einen Umweltbeutel. Wir von der Deutschen Turnjugend und von der Westfälischen Turnerjugend WTJ wünschen Euch jede Menge Spaß, großartige Erlebnisse und würden uns über Eure Berichte und Erfahrungen sehr freuen. Einfach teilnehmen und mit etwas Glück eine Turnen-Inklusionsbox für Deinen Verein gewinnen! Am 2. Mai 2024 werden die glücklichen Gewinner über unsere sozialen Netzwerke, Webseite und Newsletter bekannt gegeben. Seid dabei und lass uns gemeinsam eine inklusive und bewegte Zukunft für Kinder gestalten! Teilnahmebedingungen: findet ihr auf unserer Homepage wtj.wtb.de.

TURNGAUNACHRICHTEN

HELLWEG-MARK

Termine

13./14. April
Gauliga/Gauklasse 1. Durchgang, Lippstadt

27./28. April
DTB-Basisschein Trampolinturnen Teil 1, Dortmund-Scharnhorst

Gaujugendturntag 2024 mit erfolgreichen Wechseln

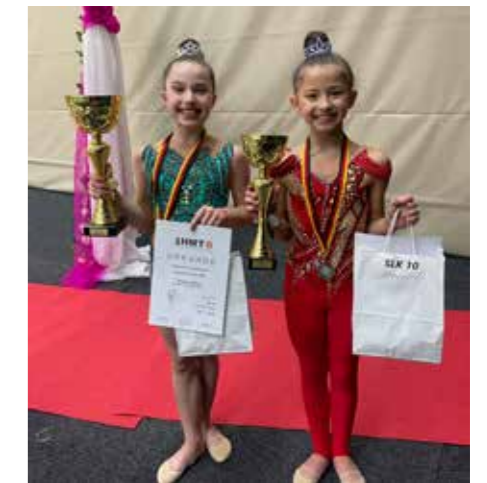
Am 18.2.2024 fand in Hamm der Gaujugendturntag statt. Dieser war an das Ende der ÜL-Assistenten-Ausbildung angebunden, damit die Jugendlichen einen Einblick in die Mitgliederversammlung der Jugend bekommen.

Nach der Begrüßung und dem Bericht des Vorstands durch Laura Goedecke, 1. Vorsitzende, kam es zu den Wahlen. Zur Wahl standen die Posten 2. Vorsitz, Beauftragte/r Jugendturnen, Beauftragte/r Öffentlichkeits- und Jugendarbeit (alle jeweils auf 4 Jahre) sowie die Beisitzenden. Maximilian Helm, der seit über 10 Jahren den 2. Vorsitz, zuerst an der Seite von Yvonne Kocks und später von Laura, innehatte, gab sein Amt aufgrund familiärer Gründe ab. Zur Wahl stellte sich Amy Fiedlers, ein wahres Vorstandskind, die aufgrund des Ehrenamts ihrer Mutter nicht besser in diese Rolle hätte reinwachsen können und mit überzeugender Mehrheit gewählt wurde. Auch Mareike Rieß, ehemals Beauftragte Jugendturnen, gab ihr Amt ab. Dieses wird ab sofort von Annika Stillers übernommen, die bereits bei der diesjährigen Ausbildung zeigte, dass sie diese Rolle in Zukunft mit Bravour ausführen wird. Tanja Gerdes wurde als Beauftragte für Öffentlichkeits- und Jugendarbeit wiedergewählt und bleibt mit ihrer Erfahrung, auch auf westfälischer und nationaler Ebene, eine unerlässliche Stütze im Jugendvorstand. Zusätzlich konnten vier Beisitzende gewonnen werden: Maximilian Helm, der den Vorstand weiter in dieser Funktion unterstützen wird, sowie Kaya Neuhaus und Sarah und Kristin Schipper, die alle bereits seit vier Jahren im Vorstand mitarbeiten. So ging ein zweites Ausbildungswochenende und der Gaujugendturntag erfolgreich zu Ende und alle konnten mit leckerer Pizza im Magen den Heimweg antreten.

Erfolgreicher Saisonstart durch Engagement und Ehrgeiz

Am 25. Februar 2024 fanden die Gaumeisterschaften des HMT als offener Wettkampf mit Teilnahme der Gastvereine TV Wattenscheid 01 und SC Grün-Weiß Paderborn in Schwerte statt. Wo üblicherweise der Vortag für die Vorbereitung der Wettkampfhalle genutzt werden kann, musste der Ausrichter in diesem Jahr alles an einem Tag organisieren. Diese Herausforderung meisterte das Helferteam der Schwerter Turnerschaft ohne Einbuße für die Atmosphäre. Auch sportlich konnte der Ausrichter große Erfolge erzielen. Mit Vivien Lorenz (Schülerleistungsklasse 10 Jahre), Jessica Schmidt (Schülerwettkampfklasse 10 – 12 Jahre), Sofiya Stefanyshyn (Juniorenleistungsklasse 11 Jahre), Daria Sheremet (Juniorenleistungsklasse 12 Jahre), Anastasia Barabanow (Juniorenleistungsklasse 14 Jahre), Olivia-Nicole Ligaj (Juniorenleistungsklasse 15 Jahre), Katharina Luft (Juniorenwettkampfklasse 13 – 15 Jahre), Romy Becker (Meisterklasse ab 16 Jahren) und Adelina Elzer (Freie Wettkampfklasse ab 16 Jahren) gingen insgesamt neun Meistertitel an die Schwerter Turnerschaft als Vertreter des HMT. Lediglich in der Altersklasse der Juniorenleistungsklasse 13 Jahre ging der Meistertitel an den TV Wattenscheid. Zusätzlich erturnten sich die Gymnastinnen aus Schwerte sechsmal Silber und zweimal Bronze. Die harte Arbeit im Training der vergangenen Monate hat sich gelohnt. Insgesamt konnten sich 21 der heimischen Starterinnen zu den Westfälischen Meisterschaften qualifizieren, die am 23. und 24. März in Gütersloh stattfanden.

Vivien Lorenz (l.) und Kira Kuhn, Siegerinnen der SLK10 als jüngste AK



Podestplätze an HMT – v. l.: Milana Turenko, Sofiya Stefanyshyn, Viktoria Fütterer

Ausrichterteam der Schwerter Turnerschaft



LENNE-VOLME

Termine

13. April

Gauliga der Turnerinnen, 1. Wettkampf, Schalksmühle

14. April

Gaupokalliga der Turner, 1. Wettkampf, Plettenberg

21. April

WTB-Lehrgang: Alles rund ums Dehnen und Mobilisieren, Plettenberg

25. Mai

Gauliga der Turnerinnen, 2. Wettkampf, Kierspe

175 Teilnehmer bei Hallenwettkämpfen in Plettenberg

Zum ersten Mal nach fünf Jahren Corona-Pause fanden am ersten Samstag im März die Leichtathletischen Hallenwettkämpfe des ehemaligen Lennebezirks im Lenne-Volme-Turngau in der großen Dreifachhalle in Plettenberg-Bödinghausen statt. Mit den 175 Teilnehmern, die am Ende zu verzeichnen waren, war das Organisatorenteam sehr zufrieden.



„Wir hatten keine hohen Erwartungen nach dieser langen Pause, sind angenehm überrascht worden“, stellte Cheforganisatorin Sonja Eppmann fest, „auch der Ablauf war völlig reibungslos.“ Bei den älteren Jugendlichen, Erwachsenen und Altersturnern war das Feld am Vormittag noch relativ überschaubar mit 30 Startern. Dafür gab es im zweiten Durchgang des Tages ab 12.30 Uhr ein mächtiges Gewusel mit 145 Mädchen und Jungen bis zum Alter von elf Jahren. Bei diesem Teil des Wettkampfes war die Halle rappelvoll, hatte der Nachwuchs doch auch vielfach Eltern und Großeltern mitgebracht, die das sportliche Treiben beim Vollballwurf, Kugelstoßen, Sprinten und dem Weitsprung aus dem Stand verfolgten.

Mit TV Jahn Plettenberg, TuS Jahn Ohle, Plettenberger SC, TV Rönkhausen, TS Evingen, TuS Versetal, TV Grünenthal und TV Hüdinghausen waren acht Vereine bei den Wettkämpfen vertreten. Eine tolle Resonanz.

Frühlingswettkämpfe: 90 Turnerinnen beim Jahresstart

Es war ein wuseliger Saisonstart in der Dreifachhalle in Plettenberg-Bödinghausen: Mit den Frühlingswettkämpfen der Turnerinnen eröffnete der Lenne-Volme-Turngau am letzten Sonntag im Februar das Wettkampffahr 2024. 90 Turnerinnen aus sechs Vereinen nahmen an den Wettkämpfen teil. Erst das Gros in den Einsteigerwettkämpfen, in denen M-Übungen geturnt werden mussten. Hier waren in den Mittagsstunden 77 Turnerinnen im Einsatz.

Am Nachmittag schlossen sich die XK-Wettbewerbe mit den etwas höheren Anforderungen an. Da hier zahlreiche Liga-Turnerinnen aus Schalksmühle und Kierspe fehlten, nahmen hier nur 13 Turnerinnen teil.



Die Siege am Nachmittag – vier an der Zahl – gingen allesamt an den TSV Kierspe. Lea Siegmund war die jüngste Gewinnerin. Mia Peters verwies im Wettkampf der nächstälteren Turnerinnen die ein Jahr jüngere Gaukunstturnmeisterin von 2023, Marit Klaewer, auf Rang zwei.

Bei den Jahrgängen 2009 und 2010 lief es ähnlich: Hier hatte Karina Müller aus Kierspe mit zwei Zehnteln Vorsprung vor der ein Jahr jüngeren Gaukunstturnmeisterin von 2023, Hanna Schulte (STV), die Nase vorn. Und bei den ältesten Turnerinnen des Tages (2007/08) siegte erwartungsgemäß Emily Stange und knackte im Vierkampf die 50-Punkte-Marke. Die ein Jahr jüngere STV-Verbandsliga-Turnerin Svenja Djihangiroff turnte mit 49,10 Punkten aber ebenfalls einen starken Wettkampf.

In den großen Konkurrenzen des Mittags stellte Gastgeber TV Jahn Plettenberg mit Bella Bogunia, Lena Brill und Mira Gleitze in den fünf Wettkämpfen gleich drei Siegerinnen. Dazu kamen auf dem höchsten Siebertreppchen Jolie Kleindopp vom TV Friesen Lüdenscheid und Leonie Schindler vom Schalksmühler TV. In diesen Wettkämpfen sammelten viele junge Turnerinnen erste Wettkampferfahrungen oder präsentierten das neu im Training Erarbeitete an den Geräten. Die Zuschauerbänke in der Halle waren gut gefüllt. Es war ein schöner Einstiegs-wettkampf ins Turnjahr 2024.



Gut besuchter WTB-Lehrgang in Lüdenscheid

Das Wettkampffahr 2024 war am letzten Februar-Wochenende mit den Frühlingswettkämpfen der Turnerinnen im LVG eröffnet worden. Am ersten Wochenende im März eröffnete der LVG auch das Jahr im Bereich seines zweiten Standbeins, der Aus- und Weiterbildung. Ein Wohlfühlprogramm für Rücken und Hüfte hatten der Westfälische Turnbund als Veranstalter und Bettina Blumenkamp aus Paderborn für den Lehrgangstag in der Halle der Pestalozzischule in Lüdenscheid versprochen.

Ein Lehrgangstag mit viel Spaß und sehr gezielten Übungen – nicht so sehr belastend, aber anspruchsvoll beim Blick auf die Lösung für Rückenprobleme und das Zusammenspiel zwischen Rücken und Hüfte im Alltag und im Sport – wurde es. 20 Aktive nahmen am Programm teil, darunter Übungsleiter von der DJK Eintracht Lüdenscheid, dem TuS Jahn Lüdenscheid, dem TV Grünenthal, dem TuS Oberrahmede, dem TV Friesen Lüdenscheid, den Turbo-Schnecken, dem LTV 61 und dem TuS Meinerzhagen, aber auch auswärtige Gäste aus Pulheim, Westbevern und Münster.

„Für 20 Teilnehmer war der Tag ausgeschrieben. Wir hatten zwischendurch 23 Anmeldungen, am Ende sind es 20 geworden“, stellte Organisatorin Sigrid Götz als Fachwartin des LVG fest. Ein guter Auftakt war es so, die Übungsleiter nahmen neues Wissen mit und gingen am Abend zufrieden nach Hause.

MARK

Termine

13. April

Gauoffenes Trampolin-Training Sprung, 10 Uhr, Menden

14. April

Gaumeisterschaften Rhönradturnen, 11.30 Uhr, Sporthalle Wallramstraße Menden

21. April

Turn- und Schwimmfest Bezirk Iserlohn, 9.30 Uhr, Aquamate und Humpfert-Sporthalle Letmathe

27. April

Bezirksliga Hemer-Menden, 9.40 Uhr, Sporthalle Walramstraße Menden

27. April

Gauliga Gerätturnen männlich, erster Wettkampf, Sporthalle Stockum Witten

27. April

Bezirksrunde und -liga Hagen-Schwelm, erster Wettkampf, Reichenbach-Gymnasium Ennepetal

28. April

Gauliga 1 und 2 Gerätturnen weiblich, zweiter Wettkampf, 9.40 Uhr, Sporthalle Walramstraße Menden

4. Mai

Gaujugendtag in der Neuen Ergster Mitte, Kirchstraße 11, 15 Uhr

5. Mai

Bezirksliga Iserlohn Gerätturnen weiblich, 9.30 Uhr, Humpfert-Sporthalle Iserlohn
Alle Termine unter www.maerkischerturngau.de/termine.html

Vorstand im Turnbezirk Iserlohn wieder komplett

Nach einem Jahr ohne Vorsitzenden ist der Vorstand des Turnbezirks Iserlohn jetzt wieder vollständig: Beim Bezirksturntag wurde Daniela Notthoff (SG Eintracht Ergste) zur neuen Vorsitzenden gewählt. Auch ein neuer Kampfrichterfachwart konnte mit Finn Götz (TV Berchum) gefunden werden.

Die Vertreter der Bezirks-Vereine hatten sich im Vereinsheim des TV Lössel getroffen. Dessen Vorsitzender Volker Adebahr begrüßte die Delegierten und versorgte sie zusammen mit seinem Team mit Kaffee und Kuchen. Die übrigen Vorstandsmitglieder wurden wiedergewählt. „So kann die Arbeit des Turnbezirks auf weitere Schultern verteilt werden, und wir hoffen weiter so erfolgreich unsere Arbeit leisten und den Wettkampfbetrieb aufrecht halten zu können“, freute sich Geschäftsführerin Davina Lewis, die durch die Versammlung geführt hatte.

Auf dem Foto v.l.: Fachwartin Gruppenturnen Nicole Stahl (TV Oestrich), Leichtathletikwart Heinz Even (TuS Nachrodt-Obstfeld), Oberturnwartin Ramona Zurek (TV



Oestrich), Trampolin-Fachwartin Melanie Roters (TB Leckingsen), Kampfrichterwartin weiblich Marie Weigmann (Elseyer Turnverein), Fachwart Turnen Claus Winkler (SG Eintracht Ergste), Geschäftsführerin Davina Lewis (TuS Dröschede) und Medienbeauftragter Gerd Kulik (SG Eintracht Ergste).

Gaujugendtag am 4. Mai

Die Märkische Turnerjugend lädt die Delegierten aus den Jugendabteilungen der Mitgliedsvereine herzlich ein zum Gaujugendtag am Samstag, 4. Mai, um 15 Uhr in der Neuen Ergster Mitte, Kirchstraße 11, 58239 Ergste.

Jeder Verein kann je angefangene 100 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre einen Delegierten oder eine Delegierte entsenden. Die Delegierten sollen mindestens 14 Jahre und nicht älter als 30 Jahre sein. Darüber hinaus sind alle Jugendlichen herzlich eingeladen, als Gäste am Jugendtag teilzunehmen.

Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Vorstandswahlen.

Anträge an den Gaujugendtag müssen spätestens eine Woche vorher per Mail bei der Jugendwartin oder dem Jugendwart eingegangen sein.

Die Einladung ist unter <https://t1p.de/Jugendtag> zu finden.

Gauturntag 2024

Nach den Sommerferien wird der nächste Gauturntag stattfinden. Dabei steht im Mittelpunkt die Frage, ob – und wenn ja – wie es mit dem Märkischen Turngau weitergeht. Wo der Turntag stattfindet, steht noch nicht fest. Gesucht wird ein Verein, der die Versammlung ausrichten kann. Interessierte melden sich bitte unter gst@maerkischerturngau.de!

Bezirks-Vorstand Hemer-Menden bestätigt

Aus Anlass des 130-jährigen Jubiläums war der TuS Lendringsen Ausrichter des Turntages des TB Hemer-Menden.

Trotz der geringen Teilnehmer wurde konstruktiv über die anstehenden Themen diskutiert. Auch bei den anstehenden Wahlen zum Vorstand wurden die zur Wahl stehenden Personen von der Versammlung bestätigt.

Auch die anstehenden Wahlen konnten zügig umgesetzt werden. Im Amt bestätigt wurde Ralf Nölken als 1. Vorsitzender. Auch die übrigen Fachwarte wurden von der Versammlung wiedergewählt: Carina Luig (Kunstturnwartin) und Markus Gierke (Män-

nerturnwart).

Der Posten der Fachwartin für Prellball wurde nicht mehr besetzt, da im Turnbezirk kein Verein mehr Prellball spielt. Als Anerkennung für ihre jahrelangen Verdienste im Bereich Prellball wurde Angelika Löser-Markgraf zur Ehrenfachwartin gewählt.

MINDEN RAVENSBERG

Zukunftsgestaltung mit wiedergewähltem Vorstand

Am Sonntag, 3. März 2024, fand der Gauturntag des Minden-Ravensberger Turngaus in der TSVE-Sporthalle in Bielefeld statt. Der Tag startete mit einem Stehcafé bevor die Tagung mit der Begrüßung durch die erste Vorsitzende Christa Griwodz eröffnet wurde. Vier Showeinlagen stimmten auf eine erfolgreiche Tagung ein: die Kinder- und Jugendtanzgruppe der SpVg Heepen tanzte eine tolle Choreographie, Turnerinnen der KTV Bielefeld turnten auf dem Balken und Rope Skipperinnen der SV Brackwede gaben ihre Weltmeisterschaftskür zum Besten.

Danach begann der parlamentarische Teil des Turntags mit einer Begrüßung durch Oliver Rabe, Vizepräsident des WTB. Der Stadtportbund Bielefeld war mit Simon Böer und Karl-Wilhelm Schulze vertreten.

Das erste große Thema des Tages war die Zukunftsgestaltung im Turngau durch eine mögliche Satzungsänderung. Im Anschluss gab es einen vom Vorstand organisierten leckeren Brunch als Geste des Dankes an alle Mitglieder des Turngaus. Dort wurde sich ausgetauscht, diskutiert und besprochen. Eine weitere Showeinlage der Rhönradturnerinnen des TSVE Bielefeld half über das Mittagstief hinweg.

Gestärkt konnte nun der zweite Teil

V.l.: Christiane Johner, Alexandra Pfau, Ursula Jandrey, Christa Griwodz, Norbert Klavei, Dorothea Eigenrauch, Thomas Kisker, Philine Wernke, Ralf Eigenrauch



Turnerinnen von der KTV Bielefeld



Rhönradturnerinnen vom TSVE Bielefeld

des Tages begonnen werden: auf der Tagesordnung standen Berichte des Vorstandes sowie deren Entlastung, die auf Antrag des Kassenprüfers einstimmig erfolgte. Es schlossen sich Wahlen verschiedener Ämter an. Für weitere vier Jahre wurden einstimmig wiedergewählt: Thomas Kisker, erster stellvertretender Gauvorsitzender, Ralph Eigenrauch, Kassenwart und Bernd Wacker, Kassenprüfer. Neu gewählt für das Amt als Pressewartin wurde Philine Wernke. Der Turnrat wurde für zwei Jahre wiedergewählt. Außerdem wurde Ralph Eigenrauch mit der Bronze-Ehrendnadel des DTB und Dorothea Eigenrauch mit der Bronze-Ehrendnadel des WTB für besonderes Engagement im Turngau geehrt. Finanzielle Belange wurden mit der Vorstellung des Haushaltsplans für 2024 besprochen. Der erfolgreiche Turntag stand ganz unter dem Motto *Zukunftsgestaltung* und wurde durch einen guten

Austausch und einen netten Ausklang abgerundet.

OSTWESTFALEN

Ehrung Gertrud Behler

Nach mehr als 30 Jahren als Vorsitzende des TV Dalhausen stellte sich Gertrud Behler nun nicht mehr zur Wahl und wurde für ihr außergewöhnliches Engagement geehrt.

„Ehre wem Ehre gebührt“, sagte sich die Gauvorsitzende Ingrid Knetsch, als die Bitte des Vereins an sie herangetragen wurde, ei-



Die scheidende 1. Vorsitzende des TV Dalhausen Gertrud Behler erhält für ihre Verdienste die Gau-Ehrenplakette mit Urkunde

ne Ehrung für Gertrud Behler vorzunehmen. Sie bedachte die scheidende Vorsitzende mit der höchsten Ehrung, die der OWTG zu vergeben hat, nämlich der Gau-Ehrenplakette. In ihrer Laudatio ließ Ingrid Knetsch noch einmal Meilensteine aus den vergangenen 30 Jahren Revue passieren und lobte die Zusammenarbeit des TV Dalhausen mit dem Ostwestfälischen Turngau. Unter der Regie von Gertrud Behler wurden eine ganze Anzahl von Großveranstaltungen wie Gauturntage, Gauwandertage, Jazz-Dance-Turniere oder das Schauturnen durchgeführt. „Danke, dass du dich so viele Jahre für den Verein eingesetzt hast“, so die Gauvorsitzende. Zudem wünschte sie dem neu gewählten Vorstand ein stets glückliches Händchen für die neuen Aufgaben.

Konzentriert lauschen Kinder und Zuschauer den Begrüßungsworten von Jugendwart Lasse Köthemann (Mitte)

Gauturntag in Elsen

Am Samstag, 13. April, findet der 130. Gauturntag, die Jahreshauptversammlung des Ostwestfälischen Turngaus, im St. Dionysius-Haus in Paderborn-Elsen statt.

Nach dem festlichen Teil mit Musik, Grußworten, Ehrengästen und Ehrungen folgt der parlamentarische Teil mit Berichten, Vorstandswahlen und Terminabsprachen.

Auferufen sind alle Mitgliedsvereine des OWTG ihre Delegierten zum Gauturntag zu entsenden.

Veranstaltungsbeginn ist um 15 Uhr, das Dionysius-Haus befindet sich neben der Pfarrkirche in Elsen.

Bunny-Cup rekordverdächtig

Schauplatz des diesjährigen Wettbewerbs um den Bunny-Cup war die AW-Sporthalle in Schloß Neuhaus, wengleich die Ausrichtung dieses größten Breitensportwettkampfes der TV Geseke gemeinsam mit der Ostwestfälischen Turnerjugend übernommen hatte. Beide sorgten mit vielen fleißigen Helfern nicht nur für einen reibungslosen Ablauf, sondern mit allerlei leckeren Sachen auch für das leibliche Wohl von Aktiven und Zuschauern.

Kribbelig und wuselig war es anfangs in der Sporthalle, als 263 Aktive im Alter zwischen 6 und 16 Jahren sie in Beschlag nahmen. Die jungen Teilnehmenden stammten aus den Vereinen TSV Schloß Neuhaus, FC Westerloh-Lippling, SuS Störmede, TV Geseke, SC Wewer, SV Rot-Weiß Haaren und dem SV Heide. Erstmals nahmen auch Gastteilnehmer aus dem Lippischen Turngau teil, der TSV Oerlinghausen startete jedoch außerhalb der Wertung.

Aufgeteilt in 49 Mannschaften und drei Leistungsklassen gingen die jungen Aktiven in einem für den Bunny-Cup gewohnten geordneten Chaos an die Bewältigung ihrer acht Stationen. Dabei wurden ihnen unter anderem Kraft beim Tauklettern abverlangt, eine hohe Balance auf dem Balken, Kooperation bei akrobatischen Partnerübungen und Synchronübungen oder auch eine gute Sprungkraft beim Standweitsprung. Neu hinzugekommen war eine Station zum Bocksprung, an dem die Teilnehmenden entweder über den Bock grätschen oder auf einen Kasten aufhocken mussten. Alle Aktionen wurden mit viel Elan ausgeführt und von der vollbesetzten Tribüne mit viel Beifall unterstützt.

Um die Zeit bis zur Siegerehrung zu überbrücken, gab es eine kleine Tanzereinheit mit dem Sportinator und dem Fliegerlied, bei dem begeistert mitgetanzt wurde.

Bei der Siegerehrung, die aufgrund der großen Teilnehmerzahl etwas gestrafft wurde, konnten die Sieger der einzelnen Leistungsklassen gekürt werden und allen Teilnehmenden eine Urkunde und eine Bunny-Medaille ausgehändigt werden.

In der Klasse 3 (Durchschnittsalter 8 Jahre) siegte der SuS Störmede VII hauchdünn mit 237 Punkten vor dem TSV Schloß Neuhaus V mit 236 Punkten und den Newcomern vom SV Rot-Weiß Haaren mit 232 Punkten.

Gleich zwei Sieger auf dem obersten Treppchen gab es in der Klasse 2 (11 Jahre). Mit einer Punktzahl von 271 erreichten der TSV Schloß Neuhaus V und der SuS Störmede IV haargenau die gleiche Punktzahl und teilten sich den Sieg. Den zweiten Platz erturnte sich der TV Geseke IV mit ebenfalls guten 267 Punkten vor der Mannschaft III



des SuS Störmede. 286 Punkte erreichte die Siegermannschaft des TSV Schloß Neuhaus III in der Leistungsklasse 1 (12 Jahre) und verwies die Konkurrenz aus den eigenen Reihen auf die weiteren Plätze. Mit 282 Punkten für die Mannschaft II und 275 Punkten für die Mannschaft I vervollständigte der TSV Schloß Neuhaus das Siegertreppchen.

Glückliche Gesichter gab es am Ende nicht nur bei den jungen Turnerinnen und Turnern, sondern auch beim Team des Ausrichters, dem TV Geseke und der OWTJ, dieses Mega-Event haben sie bravourös gemeistert!

SAUERLAND

Gaumeisterschaften und Freundschaftswettkampf

Ein ereignisreiches Wochenende erwartete die Turnerinnen vom TuS Belecke am 24./25.2.2024. Es fanden gleich zwei Turnwettkämpfe vom Sauerländer Turngau statt. Beide Veranstaltungen boten den Zuschauern spannende Momente und zeigten, wie der Sport begeistert und zu Höchstleistungen anspornt.

Bei den Gaumeisterschaften zeigte der TuS Belecke mit insgesamt rund 40 gemeldeten Turnerinnen, darunter auch Turnerinnen aus den Vereinen TV Brilon, TV Jahn Fröndenberg und TSV Bigge-Olsberg, eine beeindruckende Leistung. Der Einzelwettkampf war für einige der Teilnehmerinnen die erste Begegnung mit den Herausforderungen der Gaumeisterschaften und sie meisterten diese erfolgreich. Die Turnerinnen des TuS Belecke dominierten das Podium und sicherten sich vier erste Plätze – und damit vier neue Gaumeisterinnen. Zusätzlich erzielten sie drei zweite Plätze und einen dritten Platz! Ein wirklich herausragendes Ergebnis.

„Die Leistungen unserer jüngeren Turnerinnen heute waren einfach phänomenal. Es ist ihr erster Einzelwettkampf in der Liga, und sie haben sich hervorragend geschlagen. Ich bin mit den Ergebnissen mehr als zufrieden“, schwärmte Trainerin Gitta Muster über die Erfolge ihrer Schützlinge. Die Turnerinnen des TuS Belecke zeigten auch am Barren beeindruckende Leistungen. Besonders bemerkenswert war Selma Elsner, die sich hier die Tageshöchstwertung erturnte!

Die Bodenübungen waren ein weiteres Highlight des Tages, bei denen die Turnerinnen mit ihrer Ausdruckskraft beeindruckten. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Lucy Frauns, die mit ihrer Bodenkür die Kampfrichter begeisterte und sich die Tageshöchstwertung sichern konnte.

Ein spannender Freundschaftswettkampf im Gerätturnen fand am vergangenen Sonntag in Belecke statt. Die teilnehmenden Vereine TuS Sundern, TSV Bigge-Olsberg, TV Brilon und TV Jahn Fröndenberg lieferten sich einen fairen und

sportlichen Wettkampf, bei dem die P-Übungen im Mittelpunkt standen. Die Veranstaltung lockte zahlreiche Zuschauer an, was zu einer vollen Halle führte und für eine lebendige Atmosphäre sorgte.



Die Teilnehmerinnen vom TuS Belecke

Foto: TuS Belecke

Der TuS Belecke konnte sich über herausragende Ergebnisse freuen: Insgesamt errangen die Turnerinnen des Vereins einen ersten Platz, vier zweite Plätze und vier dritte Plätze. Besonders bemerkenswert waren die Leistungen der jüngsten Turnerinnen des Jahrgangs 2017, die alle Treppchenplätze unter sich ausmachten. Alissa Trunova sicherte sich den ersten Platz, gefolgt von Emmi Gosmann auf dem zweiten und Lisan Fiebeck auf dem dritten Platz. Auch Emylia Wolff erturnte sich in einem hart umkämpften Wettbewerb mit 13 Turnerinnen im größten Jahrgang 2016 einen herausragenden 2. Platz.

Im Vergleich zum Vortag gab es am Balken deutlich weniger Stürze. Auch am Barren erzielten die Beleckerinnen mit ihren

gut einstudierten Übungen tolle Ergebnisse. Am Boden zeigte sich: unter Wettkampfbedingungen ist eben doch nochmal etwas anderes als beim Üben im Training. Trotzdem konnten auch bei diesem Gerät viele Punkte gesammelt werden!

Das Wettkampfwochenende in Belecke hat einmal mehr gezeigt, dass der lokale Turnsport lebendig ist und die Turnerinnen mit viel Talent und Freude an den Start gehen. Die tolle Unterstützung durch die Eltern trug ebenfalls dazu bei, dass die beiden Wettkämpfe in Belecke zu einem gelungenen Ereignis wurde.

Das Trainerteam, bestehend aus Gregor Ebers, Gitta Muster, Danja Kaniß, Sonja Lange, Anastasia Trunova, Sonja Laß und Alisha Nitzke, zeigt sich äußerst zufrieden mit den Leistungen und Ergebnissen der Wettkampftage. „Es waren zwei starke Wettkämpfe für den des TuS Belecke!“ so Trainerin Alisha Nitzke.

Art begeistert. Maria war weiterhin Mitglied in verschiedenen Ausschüssen, wie z.B. dem Festausschuss, und hat maßgeblich zum Gelingen von öffentlichen Veranstaltungen des TV Jahn beigetragen. Sie hat an zahlreichen Landes- und Deutschen Turnfesten aktiv mitgewirkt, ein Höhepunkt war ihre Teilnahme an der Weltgymnaestrada in Göteborg mit über 2000 deutschen Teilnehmerinnen, davon allein 250 Frauen aus dem WTb. Im Sauerländer Turngau war Maria von 1985 bis 2008 als Altersturnwartin tätig und organisierte Fortbildungen und Treffen. Neben diversen Auszeichnungen im Verein, im Sauerländer Turngau und im WTb erhielt sie auch die Ehrennadel des Deutschen Turnerbundes. Außerhalb der Vereinsarbeit engagierte Maria Prünfte sich in Seniorenheimen und half den Bewohnern und Bewohnerinnen mit vielfältigen Gymnastikangeboten, auch im fortgeschrittenen Alter ihr Leben noch möglichst fit zu gestalten. Der Sauerländer Turngau sowie der TV Jahn Fröndenberg werden Maria Prünfte in bester Erinnerung behalten und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Spannung für die Zukunft: Große Vorfreude auf kommende Wettkämpfe

Vor dem Hintergrund der erfolgreichen Wettkämpfe in Belecke richten sich die Blicke bereits auf die bevorstehenden sportlichen Herausforderungen. In nur drei Wochen steht für die erfahrenen Turnerinnen der Gauliga-Wettkampf in Fröndenberg an, bei dem sie erneut ihr Können unter Beweis stellen – diesmal allerdings als Mannschaft. Die Spannung steigt, während sich die Belecker auf intensive Vorbereitungen und spannende Wettkampftage freuen.

Für den Nachwuchs hingegen heißt es Geduld bewahren, denn sie müssen noch bis zum Herbst warten, um wieder an einem Wettkampf teilzunehmen. Diese Zeit bietet jedoch die Möglichkeit, weiter an ihren Übungen zu arbeiten und sich auf zukünftige Herausforderungen vorzubereiten.

Ehrenmitglied Maria Prünfte verstorben

Ehrenmitglied Maria Prünfte verstorben

Am 15. Februar 2024 ist Maria Prünfte, Ehrenmitglied im Sauerländer Turngau im Alter von 85 Jahren nach langer Krankheit verstorben. Sie war seit 1964 mit Leib und Seele Mitglied im TV Jahn Fröndenberg und hat viel Zeit und Energie in die Vereinsarbeit gesteckt und sich zudem in sozialen Projekten engagiert. Maria startete 1976 als Gruppenhelferin bei den Kindern und übernahm im Jahr 1979 als Übungsleiterin die Frauengruppen. Sie hat sich mit großem Engagement eingebracht und auf diese Weise viele Frauen zum Sport geführt und durch ihre offene

Gauturntag 2024

Der diesjährige Gauturntag findet am Sonntag, 26.5.2024 um 10 Uhr im Speisesaal der Schützenhalle Bestwig-Velmede, Kapellenstraße 4, Bestwig-Velmede statt. Die Tagesordnung wird kurzfristig auf der Website des Sauerländer Turngaus hinterlegt. Die Mitgliedsvereine erhalten die Einladung nebst Tagesordnung fristgerecht zugestellt.

SIEGERLAND

Termine

2. – 7. April

TuJu-Erlebnislehrgang, Jugendwaldheim Gillerberg
Info: www.turnjugend.de und www.siegerland-turngau.de

20. April

WTB-Lehrgang Body & Mind – der Einstieg in Stressbewältigung und Entspannung, Turnhalle des TuS AdH Weidenau

21. April

WTB-Lehrgang Modernes Wirbelsäulentraining, Turnhalle des TuS AdH Weidenau
21. April
Tanzmatinee des Turnbezirk Wittgenstein, Turnhalle Birkelbach

4. Mai

WTB-Lehrgang Step Dance – wie entsteht eine Choreografie?
Turnhalle des TuS AdH Weidenau

Leichtathletische Hallenwettkämpfe beim TV Jahn Siegen

Die leichtathletischen Hallenwettkämpfe des STG sind in 2024 erstmals Teil des LA-Siegerland-Cups. Sonntagmorgen trafen sich die älteren Athleten, um ihre Meister zu ermitteln. Nachmittags tummelten sich dann Schüler und Jugendliche in der Kreis-Sporthalle.

Der Turnverein Langenholdinghausen stellte die meisten Starter und freute sich in den Schülerklassen über große Starterfelder. „Vor allem in der W13, W12 und W11 gab es auch eine tolle Leistungsdichte“, stellte TVL-Trainerin Regina Freund fest und nannte exemplarisch den 5,08-Meter-Satz von W13-Athletin Olivia Wolf (TuS Hilchenbach) im Weitsprung.

Bei den Senioren gaben die üblichen Verdächtigen den Ton an. Einen tollen Vierkampf-Zweikampf lieferten sich beispielsweise in der M60 Ulrich Löcher und Hartmut Hoffmann, bei dem sich Löcher letztlich mit 258 Punkten um winzige zwei Zähler durchsetzte. Hoffmann gebührte dafür die beste Einzelleistung, indem er den 1-kg-Vollball stolze 25,48 Meter weit fliegen ließ.

Während Athletinnen wie die DLV-erprobte Birkelbacherin Katja Marburger (W45/TuS Erndtebrück) oder Katrin Baldursson-Schütz (W60/TSG Helberhausen) klar siegten, entschied zwischen den ebenfalls wettkämpferfahrenen W65-Frauen Juliane Scheel (TSG Helberhausen – 232) und Birgit Grisse (TV Obersdorf-Rödgen – 231) ein Pünktchen über Sieg und Platz zwei. In der W75 hatte die Salchendorferin Inge Uhr



Verstorben: Ehrenmitglied Maria Prünfte

Foto: TV Jahn Fröndenberg



Ulrich Löcher beim Kugelstoß

(VTV Freier Grund – 190) aber die Nase ebenso klar vorn wie auch Christel Kölschbach (W80-DJK Jahnschar Mudersbach – 168).

Die Überraschung des Tages gab es in der M80, als Manfred Schaar (TG Rudersdorf), der mit 2,37 m im Standweitsprung herausstach, und Rudi Bruksch (TV Gosenbach) den sieggewohnten Müsener Dieter Schmidt (240) auf den Bronzerang verdrängten. Ein Kopf-an-Kopf-Duell lieferten sich in der M85 die beiden Gosenbacher Manfred Leicher und Manfred Schol.

Weiter geht es mit der zehnteiligen Wettkampf-Serie am 4. Mai mit dem 28. Karl-Birkelbach-Gedächtnis-Treffen in Littfeld.



Aktiv-Wochenende für Frauen

Das Aktiv-Wochenende für Frauen begeisterte am letzten Wochenende im Februar 48 teilnehmende Turnerinnen aus Vereinen des Siegerland Turngaus.

Den Auftakt machten die Turnerinnen unter Leitung von Juliane Scheel, lizenzierte Übungsleiterin im Gesundheitssport, mit einem Kräftigungsprogramm. Mithilfe von kleinen Minibändern und Slides bzw. Teppichfliesen starteten die Teilnehmerinnen fit ins Wochenende.

Nach der verdienten Kaffeepause hatte Karin Schach, Physiotherapeutin und lizenzierte Übungsleiterin aus Hilchenbach, für die Frauen ein Training in wechselnden Intensitäten zur Förderung der Fettverbrennung vorbereitet. Nach einer Aufwärmphase wurden die Übungen intervallmäßig in einer Power- und in einer moderaten Be-

lastungsphase durchgeführt. Die Trainerin ließ die Stunde mit einem angenehmen und wohltuenden Dehnprogramm enden.

Danach nahm der Lehrgang im Jugendwaldheim Gillerberg seine Fortsetzung. Sabrina Meinhardt, Spezialistin für Bewegungsberatung der AOK Nordwest, zeigte in ihrem höchstinteressanten Vortrag die positiven Effekte des Sports auf die Gesundheit auf. Viele Beispiele auch seitens der Teilnehmenden untermauerten die wertvolle Bedeutung der Bewegung auf ein gesundes Leben.

Outdoor-Fitness war Sonntag nach dem Frühstück angesagt. Perfekt für die Aktivitäten auf dem winterlichen Giller ausgerüstet bewiesen die Frauen unter Leitung von Juliane Scheel, dass nicht nur in der Halle, sondern auch im Freien Training stattfinden kann. In Ergänzung zu den Angeboten des Vortages wurde bei der Bewegung rund um die Ginsberger Heide der Kreislauf gezielt mal mehr mal weniger intensiv gefordert. Nach dem gemeinsamen Mittagessen hieß es Abschiednehmen. Mit Vorfreude sehen die Frauen schon jetzt dem nächsten Lehrgangsangebot des Siegerland Turngaus entgegen.

Schülerwettkämpfe in allen vier Turnbezirken mit 589 jungen Turnerinnen und Turnern

Das Turngeschehen im Siegerland Turngau wurde im Februar von den jungen Talenten in den vier Turnbezirken dominiert. Insgesamt beteiligten sich 515 Schülerinnen und Jugendturnerinnen sowie 71 Schüler und Jugendturner an den Wettkämpfen. Damit konnte die schon hohe Teilnehmerzahl des vergangenen Jahres um mehr als 50 Turntalente gesteigert werden. Alle wollten sich mit ihrer Teilnahme die Quali für die Wett-



Die jüngsten Turnerinnen des VTB Siegen

kämpfe auf Gau-Ebene Anfang März sichern.

Die Schülerwettkämpfe in den Turnbezirken Nord und Olpe fanden den größten Zuspruch. Bei der für den Turnbezirk Nord vom TVE Netphen ausgerichteten Veranstaltung trafen sich 177 Schülerinnen und 21 Schüler. Die Organisation und Durchführung der Wettkämpfe lag bei Doris Flender und Ida Fey, die alles bestens im Griff hatten und einen reibungslosen Ablauf auf die Beine stellten.

Beim Turnbezirk Olpe, wo die Wettkämpfe in Meggen durchgeführt wurden, trafen sich Anfang Februar 138 Mädchen und 35 Jungen. Der TV Grevenerbrück präsentierte sich als perfekter Gastgeber. Am Vormittag durften die jüngeren Turnerinnen von 6 bis 11 Jahren sowie alle männlichen Turner an die Geräte. Den Nachmittag bestritten dann die Turnerinnen von 12 bis 17 Jahren. Die Mädchen zeigten ihr Können in einem Vierkampf am Sprung, am Reck bzw. Stufenbarren, am Schwebebalken und beim Bodenturnen. Die Jungen turnten am Boden, am Sprung, am Barren und am Reck.

Im Turnbezirk Wittgenstein turnten – wie schon seit vielen Jahren – nur die Mädchen. Die Veranstaltung fand in der Turnhalle Birkelbach statt. In sechs verschiedenen Altersklassen traten die Turnerinnen aus Feudingen, Wingshausen und Birkelbach gegeneinander an. Die Sportfreunde Birkelbach gingen mit 69 Turnerinnen an den Start. Je 41 junge Turnerinnen kamen vom

TV Feudingen und dem TSV Aue-Wingshausen.

Unter fachkundiger Leitung des eingespielten Teams um Martina Buhl, Daniel Uhlig und Gesine Stöcker starteten die Gerätewettkämpfe der Turner des Bezirks Süd in der Sporthalle am Rassberg in Neunkirchen. Der VTV Freier Grund hatte die Bezirkswettkämpfe wie auch im Vorjahr ausgezeichnet vorbereitet und auch die Zuschauerränge waren gut gefüllt. Die vier Südvereine TuS

Die fleißigen Helfer freuen sich über die gelungene Aktion (Foto: Heike Fuchs)



AdH Weidenau, TV Freudenberg, VTB Siegen, und VTV Freier Grund schickten ihre Turnerinnen. Im Gerätturnen der Jungen wird diese Sportart im Bezirk Süd nur noch von der TG Friesen Klafeld-Geisweid gepflegt und gefördert. Umso erfreulicher ist es, dass der Verein gleich in drei Altersklassen vertreten war und somit alle Jungen zu den Siegerlandmeisterschaften schicken kann. Insgesamt gingen 94 Mädchen und 14 Jungen an den Start.

Den ausrichtenden Vereinen und Organisatoren ein ganz herzliches Dankeschön.

Bäume des Jubiläumswaldes der TSG Helberhausen gepflanzt

Anfang März verwirklichten die Organisatoren und Ideengeber der TSG Helberhausen die noch ausstehende Aktivität rund um das Vereins-Jubiläum im vergangenen Jahr. Anlässlich des 125. Geburtstages des regen Vereins im Ferndorfal sollte nämlich ein kleiner TSG-Jubiläumswald als grünes Erbe für die Zukunft entstehen.

Ein kurzer Aufruf in den Abteilungen genügte und an dem Samstagmorgen trafen sich bei bestem Frühlingwetter zahlreiche kleine und große Mitglieder, um gemeinsam einen Beitrag zur Nachhaltigkeit, zur Erinnerung an das wunderschöne Jubiläum und zur Verschönerung des Dorfes zu leisten.

Nach einer kurzen, aber fachkundigen Einweisung durch den örtlichen Waldvorsteher Jürgen Winke, begann die tatkräftige Truppe mit der Pflanzung oberhalb des idyllischen Hexenhäuschens. Insgesamt wur-

den 125 Roteichen, eine Kirsche sowie eine Küstentanne in die Erde gesetzt, um ein nachhaltiges Grün zu schaffen, das über Generationen Bestand haben wird.

Dank der eifrigen Unterstützung der Teilnehmenden dauerte das Pflanzen knapp eine Stunde, und schon bald zierten die neuen Bäume die Landschaft. Nach getaner Arbeit genossen die Teilnehmer eine wohlverdiente Stärkung und angeregte Gespräche. Die gelungene Veranstaltung wäre ohne die Unterstützung der Waldgenossenschaft Helberhausen und die tatkräftige Hilfe der Teilnehmer nicht möglich gewesen.

Die Baumpflanz-Aktion der TSG Helberhausen war nicht nur ein symbolischer Akt, sondern ein lebendiges Zeugnis für das Engagement und die Verbundenheit des Sportvereins mit seiner Umwelt. Die heranwachsenden Bäume werden nicht nur das Dorfbild verschönern, sondern auf lange Zeit auch eine grüne Erinnerung an dieses besondere Jubiläum 2023 darstellen.

Arne Fuchs

Ehrungen beim TV Niederschelden

In der Vereinsturnhalle des TV Niederschelden standen wichtige Punkte auf der Tagesordnung der Mitgliederversammlung. So informierte der 2. Vorsitzende die Anwesenden in aller Ausführlichkeit über die im letzten Jahr begonnenen umfangreichen Arbeiten rund um die Turnhalle und auch in der Halle.

Die anstehenden Wahlen wurden dank guter Vorarbeit zügig durchgeführt. So konnten auch die Positionen des 1. Vorsitzenden und des Oberturnwartes rasch neubesetzt werden. Ingmar Schiltz, bisher

2. Vorsitzender wird Nachfolger von Armin Klotz. Melissa Peter tritt in die Fußstapfen von Oberturnwart Ralf Schmidtgen.

Nachdem sich die Versammlung bei dem Punkt Anpassung der Mitgliedsbeiträge mit nur zwei Stimmenthaltungen für eine Erhöhung aussprach, folgten die Ehrungen. Zum einen wurde viele Vereinsmitgliedern für 25, 40, 50 und 60 Jahre ausgezeichnet, zum anderen erhielt eine verdiente Übungsleiterin eine Auszeichnung, wurde für 12-jährige Vorstandstätigkeit die goldene Ehrennadel überreicht und durften sich erfolgreiche Sportler über eine Ehrung freuen. Armin Klotz wurde von seinen Vorstandskollegen, die ihn zum Ehrenvorsitzenden des Vereins vorschlugen, völlig überrascht. Alle Mitglieder stimmten zu, Armin für sein großes Engagement als Vorstandsvorsitzender auf diese Weise zu danken und zu ehren.

Mit einer ganz besonderen Ehrung zeichnete Ehrenfried Scheel zwei Persönlichkeiten des Vereins aus. Ralf Schmidtgen und Renate Duyck erhielten für ihre langjährige Vorstandstätigkeit aus der Hand des Gauvorsitzenden die Ehrenplakette mit Ehrennadel des Siegerland Turngaus.

Unser Giller ruft schon wieder

Das große Bergturnfest des Siegerland Turngaus und der Turngemeinde Grund wird in knapp drei Monaten – vom 28. bis 30. Juni 2024 – wieder viele Turnfreunde auf die Ginsberger Heide ziehen. Ob Ausdauersport, Beach-Volleyball, Leichtathletik, Turnen, Tanzen, Gruppen- und Einzelwettkämpfe, das Programm an den drei Tagen ist wieder vollgepackt. Die Schwimmwettkämpfe finden bereits am 23. Juni statt. Alle Infos unter www.giller.info.



Gau-Kinderturnfest im September

Die Turnjugend des Siegerland Turngaus lädt alle Schüler zum großen Gau-Kinderturnfest am 14. – 15. September in Hilchenbach ein. An zwei Tagen – mit Übernachtungsmöglichkeiten in den Schulen – geht es nicht nur sportlich zu, der Spaß in der großen Turnfamilie wird an diesem Wochenende nicht zu kurz kommen. Weitere Infos folgen.



V.l.: Ralf Schmidtgen, Ehrenfried Scheel, Renate Duyck, Armin Klotz und Ingmar Schiltz



Gefördert von:



DAS TURNFEST 2025
LEIPZIG

www.TURNFEST.de

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 % Rabatt
mit dem Code
g25wtb

GAIJA

TOURNEE 2025

02.01.2025, 15 & 19:30 Uhr

Fr., 03.01.2025, 18:30 Uhr

Bielefeld

SEIDENSTICKER HALLE

Dortmund

WESTFALENHALLE



TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.

Tickets ab 25 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



Turn-Talentschul-Pokal und Kaderturn-Cup in Dortmund

Vom 11. – 12. Mai 2024 ist die Dortmunder Turngemeinde Ausrichter des diesjährigen Turn-Talentschul-Pokal im weiblichen Gerätturnen in der Altersklasse 9 (Jahrgang 2015) und der Altersklasse 10 (Jahrgang 2014). Die Firma SPIETH Gymnastics prämiiert die siegreichen Mannschaften (Plätze 1 – 3) des bundesweiten Turn-Talentschul-Pokals in der AK 9 und AK 10 mit jeweils 500,- in Form von Geräte-Gutscheinen. Detaillierte Informationen (zur Übergabe) werden von der DTB Service GmbH direkt an die entsprechenden Turn-Talentschulen versandt.

Außerdem findet der Kaderturn-Cup der AK 11 gekoppelt an den Turn-Talentschul-Pokal statt. Er ist als Wettkampfhöhepunkt der AK-11-Turnerinnen im 1. Halbjahr anzusehen und dient der Kadernominierung (Wettkampfprogramm lt. DTB, Pflichtprogramm AK 11).

Veranstalter der Wettkämpfe ist der Deutsche Turner-Bund.

Veranstaltungsstätten sind die Sporthalle Kreuzstr. I und II | Sporthalle Leibniz-Gymnasium, Kreuzstr. 163 in Dortmund (Zufahrt über Kuithanstr.).

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 Brüggemann, Telefon 02388 3000040, brueggemann@wtb.de, www.wtb.de

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

Druck und Versand d-Druck GmbH | www.d-druck.net

Auflage monatlich 2.100 Exemplare elektronisch digital und gedruckt

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 E-Paper 21,-/Jahr; Druckversion inkl. E-Paper 36,-/Jahr
Nachdruck oder Vervielfältigungen, auch auszugsweise, für Vereinszwecke unter Angabe der Quelle erlaubt. In allen anderen Fällen nur nach Genehmigung.

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

Die Turngaue des WTB

Ihre Ansprechpartner vor Ort



zur Zeit nicht besetzt



Laura Gödecke
laura.goedecke@hmt-turngau.org
hmt-turngau.org



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



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



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



Philine Wernke
presse@miratu.de



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
www.sauerlaender-turngau.de



Juliane Scheel
Am Rauhen Berg 12
57271 Hilchenbach
Telefon 02733 7768
pr@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

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkassen
in Westfalen-Lippe**