

WestfalenTurner

Vereinsmagazin für Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport



www.wtb.de

■ Im Fokus: Termine, die man sich merken sollte

■ Aus dem Verband: Sportplakette für Marlies Schmale

■ Sportpraxis: Krafttraining

Liebe Leser,

Bis zum Jahr 2025 ist es nicht mehr weit. Das größte Ereignis wird im nächsten Jahr zweifelsohne das Deutsche Turnfest in Leipzig sein, zu dem tausende von Turnern erwartet werden. Mit dabei die besten europäischen Turnerinnen und Turner, die sich ihm Rahmen des Turnfestes bei der Turn-EM messen. Karten für die EM sind ab sofort erhältlich.

Aber auch verbandsintern gibt es tolle Veranstaltungen, die wir in dieser Ausgabe in den Fokus stellen. Bereits der Januar hat mit dem Feuerwerk der Turnkunst, der WTB-Neujahrsmatinee und der Meisterfeier einiges zu bieten.

Feiern durfte im Oktober Marlies Schmale, WTB-Vizepräsidentin Gymwelt/Bildung, die von der Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt, Andrea Milz, mit der Sportplakette NRW ausgezeichnet wurde. Der WTB gratuliert dazu ganz herzlich!

Unsere aktiven Sportler befinden sich zur Zeit im Wettkampfmodus. Die Erfolge möchten wir unseren Lesern nicht vorenthalten.

Ohne Training kein Erfolg! Wie wichtig dabei die Grundfertigkeit Kraft ist, stellen wir in dem ersten Teil zum Thema Krafttraining vor. Der zweite Teil wird dann in der Dezemberausgabe folgen.

Nun wünsche ich viel Spaß beim Lesen!

Kirsten Brüggemann



Namen & Nachrichten

SAFE SPORT

Meilenstein im Kampf gegen Gewalt im Sport

Der DOSB will als erste zivilgesellschaftliche Organisation in Deutschland ein Regelwerk einführen, um interpersonale Gewalt in seinem Zuständigkeitsbereich wirksam bekämpfen zu können. Damit geht der DOSB den nächsten Schritt im Kampf gegen interpersonale Gewalt im Sport. Mit dem Safe Sport Code für den organisierten Sport, den der DOSB am 23.10.2024 veröffentlicht hat, will der Dachverband des deutschen Sports erstmals die verbandsrechtliche Grundlage schaffen, um interpersonale Gewalt im Sport auch unterhalb der Strafschwelle rechtssicher ahnden und sanktionieren zu können. Der Safe Sport Code verbietet interpersonale Gewalt in allen Erscheinungsformen (körperlich, seelisch, sexualisiert sowie durch Vernachlässigung) auch unterhalb der strafrechtlichen Schwelle und ermöglicht die sportrechtliche Sanktionierung unabhängig von der Möglichkeit einer strafrechtlichen Verfolgung. Weitere Info unter www.dosb.de

DTB-Ratgeber Fördermittel-Akquise

Die Akquise von Fördermitteln ist für viele Vereine eine wichtige und lohnende Aufgabe, um Projekte zu realisieren oder neue Angebote zu schaffen. Doch der Weg zu den begehrten Fördergeldern kann manchmal herausfordernd und komplex sein.

Was wird gefördert? Vereine erhalten oftmals Förderungen für Projekte, die auf bestimmte Themen bezogen sind, wie bei-

spielsweise Inklusion, Vielfalt, Digitalisierung oder Demokratieförderung.

Aber auch für das generelle Wachstum des Vereins sowie Ausstattungen, Sachleistungen oder Schulungen gibt es Gelder über verschiedene Töpfe und Förderstellen.

Der DTB bietet zu diesem Thema einen umfassenden Ratgeber unter www.dtb.de/dtb-ratgeber-foerdermittelakquise.



Mädchenkalender Kalendrina 2025 kostenlos bestellen

Die neue Ausgabe des Sportkalenders von und für Mädchen mit und ohne Behinderung steht dieses Jahr unter dem Motto *Hör auf dein Herz!*. Gewohnt vielseitig gibt die Kalendrina 2025 viele Einblicke in den Facettenreichtum des Lebens heranwachsender Frauen. Herausgeber sind der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen und die Sportjugend im LSB NRW, gefördert vom Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration. Die Bestellung ist kostenfrei und erfolgt ausschließlich online unter www.brsnw.de/ki-ju/kalendrina/kalendrina-2025. Verfügbar sind die Kalender nur solange der Vorrat reicht

Inhalt 11|24

■ Editorial	2
■ Namen & Nachrichten	2
■ Im Fokus: Wichtige Termine 2025	4
■ Aus dem Verband	
Marlies Schmale erhält NRW-Sportplakette	7
Sportwoche für aktive Senioren	8
■ Events	
Das Turnfest Leipzig	9
■ Turnen	
1. Bundesliga: SKV bewährt sich	11
Bundesliga Gerätturnen Frauen	12
DTB und Frauen-Cheftrainer Wiersma setzen Zusammenarbeit fort	13
3. Bundesliga: TuS Leopoldshöhe	14
Julie Krede gewinnt das Pokalturnen	15
Trampolinturnen	16
Rhönradturnen	18
■ Sportarten	
Mehrkämpfe	19
■ Gymwelt	
WTB-/DTB-Akademie	20
Einstieg in eine Ausbildung	22
■ WTJ	
23 WTJ	23
■ Sportpraxis: Krafttraining	26
■ Turngaunachrichten	30
■ Zu guter Letzt	35



4 Im Fokus: Wichtige Termine 2025



23 WTJ



19 Sportarten



7 Aus dem Verband



26 Sportpraxis: Krafttraining



Blick auf das Jahr 2025

Termine, die man sich merken sollte



Feuerwerk der Turnkunst

GAIA Tournee 2025

Kraftvoll, fesselnd & gewaltig

GAIA gibt Dir einen wundervollen Blick in die Welt der Natur, in der Gegensätze zu einer Einheit verschmelzen. Dich erwartet ein faszinierendes Zusammenspiel der Elemente zwischen Himmel und Erde. Atemberaubende Synchronität aus Asien, beeindruckende Luftshows aus Europa und spektakuläre Akrobatik aus Afrika bilden gemeinsam mit vielen weiteren Weltklassedarbietungen ein unvergleichliches Show-Erlebnis.

GAIA ist ...

...ursprünglich und trifft dennoch den Zahn der Zeit
... kraftvoll und gleichzeitig zutiefst anmutig
... monumental und dabei voller erfrischender Freude
Mit GAIA wirst Du die Welt neu entdecken.

Wann/Wo?

2. Januar 2025 | Bielefeld, Seidenstickerhalle |
15 Uhr / 19.30 Uhr
3. Januar 2025 | Dortmund, Westfalenhalle | 18.30 Uhr

WTB-Neujahrsmatinee 2025

Traditionell treffen sich zu Beginn eines neuen Jahres zahlreiche geladene Gäste aus Sport, Politik und Wirtschaft sowie WTB-Ehrenmitglieder in der Landesturnschule Oberwerries zur WTB-Neujahrsmatinee. Für 2025 wurde das zweite Januarwochenende ausgewählt, um das neue Jahr feierlich zu starten. Neben zahlreicher Grußworte wird es einen Impulsvortrag zu einem spannenden, aktuellen Thema geben. Begleitet wird die Matinee von musikalischen und sportlichen Beiträgen.

Wann/Wo?

12. Januar 2025 | Landesturnschule Oberwerries |
10 – 12 Uhr



Meisterfeier – Ehrung der Meister

In jedem Jahr schaffen es zahlreiche aktive Sportler im WTB mit Top-Leistungen bei Meisterschaften zu überzeugen. Im Rahmen der WTB-Meisterfeier, die jedes Jahr in der Landesturnschule Oberwerries stattfindet, werden die Deutschen Meister sowie Teilnehmende an Europa- und Weltmeisterschaften geehrt.

Wann/Wo?

12. Januar 2025 | Landesturnschule Oberwerries | ab ca.
14 Uhr

AKADEMIE des Turnens

— Winter-Edition —

17. – 26. Januar 2025 | online

Die Akademie des Turnens 2025

Gemeinsam hat der WTB mit vier anderen Landesturnverbänden das digitale Format der Akademie des Turnens ins Leben gerufen - ein Format, das allen Interessierten die Möglichkeit bietet, sich online in Workshops zu verschiedenen Themen weiter- und fortzubilden. Auch 2025 ist das Online-Format wieder fester Bestandteil im WTB-Bildungskalender. An zehn Tagen werden wieder zahlreiche Workshops aus allen Bereichen des Turnens angeboten. Neben klassischen Angeboten aus dem Fitness- und Gesundheitssportbereich haben bei der Akademie des Turnens auch Themen aus dem Gerätturnen, Trampolinturnen, Rope Skipping und anderen Turnsportarten ihren Platz. Ebenfalls im Angebot sind Workshops aus der Vereinspraxis und des Managements. Jeder Workshop umfasst 90 Minuten, also zwei LE. Ein Blick auf die Akademie-Website lohnt sich. Die Anmeldung startet am 8. November 2024. Infos unter: www.akademie-des-turnens.de.

Wann/Wo?

17. – 26. Januar 2025 | online | 20,- pro Workshop

WTB-Vereinsforum – Tag der Vereinsführungskräfte

Am 8. Februar 2025 sind alle Vereinsverantwortlichen und -führungskräfte eingeladen, sich in angenehmer Atmosphäre der Landesturnschule Oberwerries zu Themen aus dem Vereinsmanagement weiterzubilden und sich mit Gleichgesinnten zu treffen. Das Forum zum Tag der Vereinsführungskräfte präsentiert sich im Jahr 2025 in einem neuen abgewandelten Veranstaltungskonzept. Die Idee ist dabei, noch stärker mit den Vereinen und Teilnehmenden untereinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Programm

Plenumsvortrag – Mit KI zum Erfolg: Wie Vereinsfunktionäre ChatGPT und Co. für eine zukunftssichere Vereinsführung nutzen können

Jochen van Recum, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement

Workshops 2025:

1. Moderiertes Diskussions- und Austauschforum
Stephan Gentes und Florian Klug,
Westfälischer Turnerbund

2. VIBSS: Erleichterungen im Gemeinnützigkeitsrecht:
Neue Möglichkeiten für das Finanzmanagement
im Sportverein

Dietmar Fischer, VIBSS

3. Erfolgreicher Einsatz einer Vereinsapp

Simon Kottmann,

Leiter Kommunikation ASV Hamm-Westfalen

Ein Flyer mit detaillierten Informationen kann ab Dezember 2024 unter wtb@wtb.de angefordert oder unter www.wtb.de heruntergeladen werden.

Wann/Wo?

8. Februar 2025 | Landesturnschule Oberwerries |
9 – 17 Uhr | 60,- inkl. V und Tagungsgetränke





WTB-Gymwelt-Convention

Auch 2025 ist zu Beginn der NRW-Sommerferien wieder Convention-Time beim Westfälischen Turnerbund.

Die WTB-Gymwelt-Convention ist seit vielen Jahren fester Bestandteil im WTB-Terminkalender. Drei Tage dreht sich dann alles rund um die Themen Fitness, Aerobic, Dance, Pilates, Yoga und mehr. In zahlreichen Workshops können Teilnehmende neue Trends ausprobieren, ihre Lieblingstrends vertiefen und gemeinsam mit vielen anderen Sportbegeisterten ein tolles Wochenende verbringen. Übernachtung und Verpflegung sind, wenn gewünscht, dabei inklusive. Die Teilnahmemöglichkeiten gestalten sich flexibel, so dass auch Tagesgäste herzlich willkommen sind.

Ein Online-Flyer mit den Workshopbeschreibungen ist demnächst erhältlich.

Online-Anmeldungen sind ab Januar unter Angabe des Stichwortes WTB-Gymwelt-Convention 2025 im Gymnet unter www.events.dtb-gymnet.de möglich.

Wann/Wo?

11. – 13. Juli 2025 | Landesturnschule Oberwerries |
Fr 18 – So 16.30 Uhr | ab 90,-

Fit von Anfang an – Fachtagung: Kinderturnen in Kita, Schule und Verein

Eine Menge Vielfalt und Qualität in geballter Form für Erzieher, Lehrkräfte der Grundschulen und Förder-schulen, Übungsleitende, Trainer, Helfende/Assistierende und Interessierte ab 16 Jahren, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten (möchten).

Anmeldung: voraussichtlich ab Frühjahr 2025 möglich. Interessierte werden persönlich informiert, sobald die Anmeldung startet (E-Mail an wttj@wtb.de, Betreff: Interesse Fachtagung). Nähere Informationen unter wttj.wtb.de sowie im Referat Jugend des WTB.



Wann/Wo?

20. – 21. September 2025 |
Landesturnschule Oberwerries



Marlies Schmale (2.v.r.) erhielt die NRW-Sportplakette (Foto: LSB NRW)

Marlies Schmale erhält NRW-Sportplakette

Bei einer Festveranstaltung im Kongresszentrum in Dortmund wurden am 8. Oktober 2024 15 Bürger von der Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt, Andrea Milz, mit der Sportplakette NRW ausgezeichnet. Gemeinsam mit dem Präsidenten des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, Stefan Klett, würdigte Andrea Milz damit das herausragende Engagement im Sport der geehrten Personen.

Zu den Geehrten gehört auch Marlies Schmale, WTB-Vizepräsidentin Gymwelt/Bildung. Seit über 44 Jahren setzt sie sich in verschiedenen Ämtern für den Turnsport ein und steht für die Förderung von Gleichberechtigung und Teilhabe.

Die Lehrerin aus Espelkamp ist bereits seit 1977 als Übungsleiterin in ihrem Heimatverein, dem SV Hüllhorst-Oberbauerschaft, aktiv, engagierte sich dort als Frauenwartin sowie als Abteilungsleiterin Turnen von 1991-2006. Auch im Stadtsportverband Espelkamp gilt sie seit 2010 als wichtige Impulsgeberin.

2006 begann ihre ehrenamtliche Karriere beim WTB, zunächst für ein Jahr als Frauenwartin. Seit 2007 übernimmt Marlies Ämter im WTB-Präsidium. Zuerst als Vizepräsidentin Frauen tätig, wechselt sie schnell in den Bereich Bildung und ist seit 2022 Vizepräsidentin Gymwelt mit kommissarischer Betreuung des Bildungsbereichs.

Seit 2006 hat Marlies Schmale die Organisation der westfälischen Delegation bei den Weltgymnaestraden in ihren Händen und choreografiert und leitet die Großgruppenvorführungen des WTB bei Internationalen Deutschen Turnfesten. Zuletzt leitete sie das Seniorenbild bei der Weltgymnaestrada in Amsterdam für den Deutschen Turner-Bund.

Seit über 20 Jahren ist sie mit sehr viel Leidenschaft und Herzblut Leiterin der Trainer-C-Ausbildung in Gym-

nastik/Rhythmus/Tanz beim WTB. Zudem obliegt ihr die Organisation der Showwettbewerbe Rendezvous der Besten und Tuju-Stars in Westfalen. Marlies bildet für diese Wettbewerbe Jurymitglieder aus und arbeitet selber als Kampfrichterin im Showbereich auf Bundesebene.

Zu Coronazeiten hat sie mit einem Team aus Mitarbeitenden des Hessischen-, Rheinhessischen und Westfälischen Turnerbundes eine neue Online-Bühnenshow namens Rampenlicht entwickelt. Das Konzept (ohne Wettstreitcharakter) erfreut sich immer noch großer Beliebtheit bei den Showgruppen der o.g. Turnverbände. Beachtung findet auch ihr Engagement im Bereich Frauen und Ältere auf WTB- und DTB-Ebenen.

Für ihr herausragendes Engagement verlieh ihr der SV Hüllhorst-Oberbauerschaft in den Jahren 1987, 1997 und 2007 die Vereinsnadel. Der Westfälische Turnerbund überreichte Marlies Schmale die WTB-Ehrendnadel in Bronze 2010, sowie 2022 die WTB-Ehrendnadel in Silber. 2015 wurde ihr die DTB-Ehrendnadel in Bronze verliehen.



Marlies als Referentin



Sportwoche für aktive Senioren

Fitness, Kultur und ganz viel gute Stimmung

Ein September ohne Seniorensportwoche ist beim WTB und in der Landesturnschule undenkbar. Seit Jahrzehnten treffen sich ca. 20 ältere Turner und Turnerinnen für 4 Tage in Oberwerries, um gemeinsam sportlich aktiv zu sein, gesellige Abende zu verbringen und sich einfach mal wiederzusehen. Friedel Bachmann vom TV Durchholz hält dabei alle Fäden in der Hand. Sie motiviert jährlich die Teilnehmenden zum Mitfahren, kümmert sich um diejenigen, die vielleicht nicht mehr so aktiv sein können – kurzum, sie ist das Herz der Seniorensportwoche. Der WTB ist für die Organisation des Programms zuständig, immer in Absprache mit Friedel, denn sie kennt die Vorlieben ihrer Gruppe sehr gut.

Im Laufe der Jahrzehnte haben sich nicht nur die Referierenden geändert, auch inhaltlich passt sich das Programm an das steigende Alter der Teilnehmer an. Waren es vor 20 Jahren noch stundenlange Wanderungen, Aerobic-Stunden und schweißtreibendes Zirkeltraining, lässt man es heute etwas ruhiger und bewusster angehen. Ein fester Programmpunkt ist seit Jahren der Besuch der Waldbühne Heessen, einem ehrenamtlich geführten Theater mit Laienschauspielern.

Vielleicht liegt der innige Wunsch der Gruppe, jedes Jahr diesen Besuch einzuplanen auch an der geschichtlichen Verbindung zwischen der Waldbühne und dem Schloss Oberwerries. Denn die Waldbühne Heessen ist hervorgegangen aus dem Naturtheater Oberwerries, welches am 6. Juli 1924 im Hof des Schlosses Oberwerries gegründet wurde.

In diesem Jahr nahm eine etwas kleinere Gruppe vom 2. – 6. September an der Seniorensportwoche teil. Hannelore, eine Teilnehmerin, hat die Erlebnisse festgehalten:

„An der Seniorensportwoche in unserer schönen Landesturnschule nahmen 13 bewegungshungrige Sportle-

rinnen und Sportler unseres Vereins teil. Damit waren wir von TV Durchholz wie immer in der Überzahl. Ein Teil von uns reiste sogar schon am Sonntag an. Es fand Sonntagnachmittag ein Lehrgang für die Stadiಂಗala beim Deutschen Turnfest in Leipzig 2025 statt, an der wir natürlich aktiv teilnehmen. Dank Friedel Bachmanns Bemühungen konnten wir Turnfestteilnehmerinnen schon Sonntag unsere Zimmer beziehen und über Nacht bleiben. Alle anderen trudelten Montagvormittag nacheinander ein.

Nachmittags ging es dann gleich sportlich zur Sache. Auf unserem Programm stand: Jeden Tag Frühsport mit Friedel, ganzheitliches Faszientraining, Schwedenschach, Rückenschule mit Pilates-Elementen, Yoga für Ältere, Gymnastik mit Musik und Tanz, Koordinations- und Ausdauertraining, offenes Spielen mit Ringwurf, Croquette, Cornhole und Boccia. Und alles bei bestem sonnigen Wetter. Unsere wunderbaren Referenten haben ihr Programm und die Übungen dem Wetter angepasst, so dass es allen, trotz der Wärme, gutging.

Auch die Kultur kam nicht zu kurz. Am Mittwoch haben wir die Waldbühne Heessen besucht. Leider hat es ausgerechnet an diesem Tag geregnet. Wir durften einen Blick hinter die Kulissen werfen und sahen abends eine trockene, großartige Vorstellung von Das Wunder von Bern. Das gemütliche Beisammensein abends durfte natürlich auch nicht fehlen. Es wurde erzählt, gelacht und auch mal wieder gesungen, sehr zur Freude von Friedel. In den letzten Jahren hatte sie das Singen doch sehr vermisst.

Leider sind die Tage viel zu schnell vergangen. Unsere tolen Referenten und die guten Geister im Haus haben zu dieser gelungenen Woche beigetragen. Vielen Dank an alle!“



Tickets für das Turnfest und die Turn-EM ab sofort erhältlich

Auf die Plätze, fertig, los! Der offizielle Ticketverkauf für das Internationale Deutsche Turnfest und für die Turn-EM 2025 in Leipzig ist gestartet.

Damit können sich ab sofort alle Turnfans und Turninteressierten für sage und schreibe 24 verschiedene Sportevents Karten und unvergessliche Erlebnisse im kommenden Jahr in Leipzig sichern. Die Palette an Veranstaltungen reicht von internationalem Topsport über Konzerte, Show-Vorführungen bis hin zur heiß begehrten Stadiಂಗala mit über 4.000 Mitwirkenden in der Red Bull Arena.

Zudem kann mit der Tageskarte, dem sogenannten Turnfest-Day-Ticket, nun jeder Turnfest-Luft schnuppern. Das Ticket ermöglicht den Zutritt zur Leipziger Messe, die das Herzstück des Turnfestes sein wird. Von klassischen Disziplinen wie Gerätturnen und Trampolinturnen bis hin zu neuen Trendsportarten zum selbst ausprobieren wird hier alles für jeden angeboten. Gäste der Turn-EM haben das Turnfest-Day-Ticket übrigens inkludiert.

Mit den Turn-Europameisterschaften hat das Turnfest erstmals überhaupt ein internationales Topevent im Programm. Vom 26. bis zum 31. Mai können Welt- und Europameister sowie Olympiasieger in der HALLE:EINS der Leipziger Messe im Rahmen der EM bestaunt werden. Auf die Zuschauenden wartet dabei eine Premiere, die besondere Spannung verspricht. Erstmals wird ein Mixed-Wettbewerb mit einer gemeinsamen Frauen- und Männer-Wertung ausgetragen. Natürlich wird auch das Turn-Team Deutschland mit seinen Top-Athleten in

dem Feld der knapp 300 Starter um die Medaillen mitkämpfen.

Alle kartenpflichtigen Veranstaltungen im Überblick:

- Turn-Europameisterschaften Frauen und Männer/ 7 Wettkämpfe
- Rhönrad Team-WM / 2 Meisterschaften
- Deutsche Jugendmeisterschaften Gerätturnen weiblich - Gerätfinals
- Deutsche Jugendmeisterschaften Trampolinturnen
- Internationale Gala
- Turnfest Gala | Feuerwerk der Turnkunst Special
- Stadiಂಗala
- Rendezvous der Besten-Show
- Tuju-Stars
- Festkonzert in der Oper Leipzig
- Konzert NTB-Landesorchester Spielleute
- Turnfest-Konzert
- Prüfungsstücke der DTB-Choreografen

Alle weiteren Infos zum Turnfest unter www.turnfest.de.

28. MAI
01. JUNI
2025

MUSIK
GEHT
IMMER!

TURNFEST-AKADEMIE!

WORKSHOPS MIT YAIZA FENOLLAR BAENAS,
STEFFEN OPITZ, PIETER SIKKEMA, LUKAS STILLGER UVM.



Mehr Infos über die Turnfest-Akademie



Zur Anmeldung im Turnfest-Portal

#TURNFESTAKADEMIE



DAS TURNFEST 2025 LEIPZIG

www.TURNFEST.de



Turnen

Siegerländer Kunstturner bewähren sich in der 1. Bundesliga

Ein guter Einstand in die Saison 2024 der 1. Kunstturnbundesliga gelang dem Aufsteiger Siegerländer KV.

Bei beiden bisherigen Heimwettkämpfen in der Kreuztaler Sporthalle Stählerwiese wurde den jeweils rund 500 Zuschauern begeisternder Turnsport auf höchstem Niveau geboten. Dabei zeigte die neu formierte SKV-Mannschaft, dass sie bereits jetzt mit den meisten anderen Erstligisten in Deutschland – der 1. Liga gehören insgesamt nur acht Mannschaften an – mithalten kann.

Beide Wettkämpfe verliefen auch äußerst spannend, im Auftaktwettkampf gegen den Rekordmeister SC Cottbus gab es mit 38:38 Scorepunkten sogar ein in der Bundesliga äußerst selten vorkommendes Unentschieden. Auch im zweiten Heimwettkampf gegen die mit einem viel höheren Budget – in der ersten Liga kein unwesentlicher Faktor – ausgestattete Eintracht Frankfurt konnten die SKV Turner den Wettkampf bis zum letzten Duell offen gestalten, verloren aber am Ende unglücklich mit 31:37 Scorepunkten. Das hier für die Siegerländer mehr möglich gewesen wäre, zeigte auch das Geräteverhältnis, welches die SKV mit 7:5 Punkten gewinnen konnte.

Lediglich im bisher einzigen Auswärtswettkampf beim übermächtigen deutschen Meister des Vorjahres, KTV Straubenhardt, verlor die SKV mit 10:66 Scorepunkten deutlich, konnte aber auch hier das Ringeturnen gewinnen, ein Gerät, an dem die heimischen Turner besonders stark sind.

Die SKV sieht die Saison 2024 auch als ein Übergangsjahr an. Von den 10 gemeldeten deutschen Turnern stammen 7 aus der eigenen Nachwuchsarbeit und

sind teilweise noch im Juniorenalter. Sie werden unterstützt durch herausragende ausländische Gastturner, die nicht nur das Publikum begeistern, sondern den jungen SKV-Turnern auch zeigen können, was mit der Kombination aus Trainingsfleiß, Talent und guten Trainingsvoraussetzungen zu erreichen ist. So wie der 23-jährige US-Amerikaner Crew Bold oder der 18-jährige Italiener Gabriele Targhetta, der im letzten Wettkampf am Seitpferd eine auch international beachtenswerte Leistung bot, die mit 15,20 Punkten belohnt wurde.

Horst-Walter Eckhardt

Andreas Jurzo am Boden



Bundesliga Gerätturnen Frauen

WTB-Turnerinnen in Höchstform

Aus westfälischer Sicht war der dritte Wettkampftag in allen Wettkampfklassen ein voller Erfolg.

In der 1. Bundesliga kämpfte Aliya-Jolie Funk in der Mannschaft der KTG Hannover um Sieg und Punkte, um den Verbleib im Oberhaus der deutschen Turnerinnen zu sichern. Und das gelang so gut, dass die im Detmolder Turnleistungszentrum betreute Westfälin mit der sechsbesten Einzelwertung großen Anteil daran hatte, dass die KTG-Turnerinnen am 9. November entspannt zum Bundesliga-Finale nach Esslingen fahren können. Denn der Abstand zum Tabellenkeller beträgt bereits sechs Punkte.

In der 3. Bundesliga Nord konnte der TuS Wüllen seine Tabellenführung im hessischen Dillenburg verteidigen. Den Münsterländerinnen reichte hinter dem TSV Buchholz ein zweiter Platz, um mit nunmehr 40 in der Tabelle weiterhin erster Kandidat für einen Aufstieg in die Zweitklassigkeit zu bleiben.

Mit einem Tagessieg in Höhe von 169,10 Punkten hat die KTG Bielefeld am dritten Wettkampftag ihre stetig ansteigende Formkurve in der Regionalliga Nord gekrönt. Die Ostwestfälinnen bleiben damit auf Schlagdistanz zur KTV Dortmund (166,20), die als Zweiter zwar rund drei Punkte weniger einfuhren, aber dennoch mit 40 Zählern Tabellenführer der Nordschiene bleiben.

Mit diesem Zwischenergebnis können die westfälischen Turnerinnen den Finalwettkämpfen gelassen entgegenblicken.

Hans-Joachim Dörner

Aliya-Jolie (dritte v. li.) mit ihren Teamkolleginnen der KTG Hannover (Foto: Stefan Roeder)



Michael Gruhl hat seine Turnerin Aliya-Jolie Funk im Blick (Foto: Stefan Roeder)



DTB und Frauen-Cheftrainer Wiersma setzen Zusammenarbeit fort

Der Deutsche Turner-Bund hat im Gerätturnen weiblich die Weichen für die nächsten vier Jahre gestellt. Die zunächst bis zu den Olympischen Spielen in Paris vereinbarte Zusammenarbeit mit dem aktuellen Cheftrainer Gerben Wiersma wurde für den nächsten Olympiazzyklus verlängert. Der 47-jährige Niederländer wird damit die Turnerinnen des Turn-Team Deutschland auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles begleiten.

„Es war unser Wunsch, die Arbeit mit Gerben Wiersma im Sinne der Kontinuität des eingeschlagenen Weges fortzuführen. Er hat viele gute und wichtige Impulse zur Weiterentwicklung der Arbeit im Frauen Nationalteam eingebracht. Auch wenn die denkbar knapp verpasste Team-Qualifikation für Paris schmerzlich war, war bereits die diesjährige Turn-EM in Rimini mit dem jungen Team ein positiver Fingerzeig für den neuen Zyklus auf dem Weg nach LA 2028. Auch die Olympischen Spiele in Paris und die vorgelagerten Qualifikationswettkämpfe haben gezeigt, dass wir potenzialreiche Athletinnen im Turn-Team haben“, sagte Thomas Gutekunst, Vorstand Sport im DTB über Gerben Wiersma, der im Februar 2022 die Verantwortung für die Turnerinnen des Turn-Team Deutschland übernommen hat.

„Wir sind gerade erst mit unserer Mission gestartet und es ist für mich eine logische Konsequenz, dass es gemeinsam weitergeht. Der Hauptgrund sind für mich jedoch die Menschen, mit denen ich zusammenarbeite. Ich fühle mich durch das Turn-Team, aber auch durch das Team hinter dem Team sehr willkommen, wertgeschätzt und unterstützt. Wir werden gemeinsam konsequent unser Prinzip weiterverfolgen, mit mündigen und glücklichen Athletinnen bei den entscheidenden Events Medaillen Chancen zu kreieren“, erklärte Gerben Wiersma.

Foto: Picture Alliance/DTB

3. Bundesliga Gerätturnen männlich

Quo Vadis – schafft der TuS Leopoldshöhe den direkten Verbleib?

Das Bundesligateam des TuS Leopoldshöhe belegt nach dem dritten Wettkampftag den 6. Platz in der 3. Bundesliga Nord der Deutschen Turnliga (DTL). Die Tabellensituation ist spannend: Gelingt dem TV Weisskirchen ein Sieg, zieht er aufgrund der besseren Gerätepunktbilanz am TuS Leopoldshöhe vorbei. Der TuS benötigt also einen zweiten Sieg, um das Saisonziel, den direkten Verbleib in der Bundesliga, sicher zu erreichen.

In den vergangenen zwei Jahren genügte ein Sieg pro Saison für den direkten Verbleib in der Bundesliga. Der Tabellenletzte einer Ligasaison muss verbindlich an einer Relegation teilnehmen. Im vergangenen Jahr bedeutete das für den sieglosen TuS eine Verlängerung der Saison. Das lippische Kunstturnteam fuhr zur Relegation nach Monheim, besiegte nach einem spannenden Wettkampf die KTT Heilbronn und sicherte sich den Klassenerhalt.

Im dritten Jahr Bundesliga gelang der erste Saisonsieg überhaupt und der TuS Leopoldshöhe besiegte den TV Weisskirchen mit 37:31 Scorepunkten und 275,20:269,55 Punkten. Erstmals startete das Team mit Viktor Jermakov als Gastturner aus Riga. Eine Verstärkung aus einem anderen Turnzentrum wird gerne als Gameplayer gesehen. Hier kann angemerkt werden, dass im zweiten und dritten Vergleich nicht die geringeren Schwierigkeiten der Leos den Ausschlag für die deutliche Niederlage gaben, vielmehr unterliefen den Lippern mehr Fehler. Die Summe aller D-Werte lag 6 und 10 Punkte unter dem ersten WK-Tag (314,20 und 310,20 statt 320,0 Punkte). Die höheren Abzüge führten zu deutlichen Niederlagen im zweiten und vor allem im dritten Vergleich der Saison. Im ersten Vergleich lagen die Abzüge unter zwei Punkten pro Übung. Im weiteren Verlauf gelang es nicht mehr, die Performance aus dem ersten Vergleich zu wiederholen. Mit der Ausführung des 1. WK-Tags hätten sich folgende Ergebnisse vor Score ergeben:



Justin Sonntag am Barren

2. WK TSG Sulzbach – TuS Leopoldshöhe 267,10:269,40

3. WK TuS Leopoldshöhe – KTT Oberhausen 265,40:260,25

Fazit ist, dass die Lipper den einen oder anderen Gerätepunkt oder vielleicht sogar noch einen weiteren Vergleich hätten gewinnen können. So haben Sie den Matchball für den direkten Verbleib nicht genutzt. Dennoch ist die Stimmung im Team gut bis sehr gut und die Lipper schauen mit großer Spannung auf den weiteren Verlauf der Saison.

Quo Vadis – Reicht ein Sieg für den Klassenerhalt 2024?

Nils Nagel



Der TuS Leopoldshöhe, v.l.: Justin Sonntag, Curtis Beckmann, Jonas Marksmann, Marcel Groß, Yannic Marksmann, Daniel Sorin, Viktor Jermakov, Lennart Singer, Bennet Begemann, Nils Strohmeier

Julie Krede gewinnt das Pokalturnen

DTG-Pokalturnen mit hohem Besuch

Julie Krede hat Selbstvertrauen getankt! Mit einem furiosen Vierkampf gewann sie die 39. Auflage des DTG-Pokalturnens Ende September in der AK12. Bereits bei den Deutschen Jugendmeisterschaften hatte sie auf sich aufmerksam gemacht; nun, vor heimischem Publikum, zog sie alle Register und setzte sich sogar vor die Konkurrenz aus den Niederlanden. Emilia Brenneisen (3./DTG) blieb am Barren und Balken etwas unter ihren Möglichkeiten. Entschädigt wurde sie allerdings auf ganz anderem Parkett:

Mit einem Foto neben der mehrfachen Olympia-Teilnehmerin Sarah Voss aus Köln! Welch ein Highlight beim DTG-Pokalturnen in Dortmund: Die Deutsche Meisterin beehrte die angetretenen Turnerinnen, stand für Fotos und Autogramme bereit und ließ es sich auch nicht nehmen, die Jüngsten zu ehren.

Los ging es indes mit der offenen Klasse, und wie erwartet räumte die Niederländerin Shadé von Oors hot kräftig ab: Ihre Ausstrahlung, ihre Salti und Schrauben waren einfach nicht zu toppen. Beste westfälische Turnerin war Lia Feline Mass (KTV Detmold) auf Rang 4. Auch Reese Geneviève Dinter (9./BTW Bünde) konnte sich noch unter die Top Ten schieben; Leonie Bogatzki (14.) knackte für die Dortmunder Turngemeinde die 40-Punkte-Marke.

Der Juniorinnen-Pokal ging mit Nele Sophie Vogel ins Rheinland; Kiana Gohl vertrat hier als Achte den Ausrichter achtbar, hinter Dilara Drescher aus Bünde (7.). Überhaupt schienen die Rheinländerinnen mit Sarah Voss im Rücken ganz schön Aufwind zu haben; sie mischten in allen Altersklassen ganz ordentlich mit.

Die 13-jährigen WTB-Mädchen Pia Naendorf (4.), Lina Röckemann (5.) und Marisa Voss (7.) mussten die Leistungen der Niedersächsinen neidlos anerkennen.

Alisa Chezhina indes ließ als Vierte von sich aufhören (DTG/AK10); sie zeigte zwei herausragende Sprünge und bestach durch saubere Technik, die sie in Treppennähe brachten.

Großer Jubel beim Nachwuchs (AK9): Paula Menne (10.) und Lina Heling (12./beide DTG) schafften es, die Punkternorm für die Aufnahme in den Landeskader zu erturnen. Allerdings konnte man nicht die Augen davor

verschließen, dass die Rheinländerinnen und Hessinnen in dieser AK bärenstark aufgestellt sind.

Mia Tiedemann (7./TV Lipperode) vertrat die WTB-Farben in der AK8 am besten.

Für die Jüngsten (AK7) war allein das Ambiente schon beeindruckend; in dem riesigen Teilnehmerfeld erturte Leni Bolte (3./SV Greven) einen imponierenden Treppchenplatz; Anisa Selmani unterstrich als Siebte die gute Nachwuchsarbeit des SV Greven. Kirsten Braun

Julie Krede gewinnt in der AK12



Sarah Voss, Mitte, freut sich über so viele Nachwuchs-Turnerinnen





Die Platzierten vom WTB bei den DJM

Deutsche Jugendmeisterschaften im Trampolinturnen TG Münster räumt ab

Am 4. Oktober 2024 machte sich eine größere Anzahl westfälischer Jugendlicher mit ihren Trainern auf den Weg nach Dessau, um dort bei den Deutschen Trampolin-Jugend-Meisterschaften an den Start zu gehen. Insgesamt reisten 17 Aktive mit den Qualifikations-Voraussetzungen aus den westfälischen Vereinen TG Münster, SV Brackwede, TSV Victoria Clarholz und TSV Bösingfeld an.

Mit einem gelungenen Wettkampfstart in der jüngsten männlichen Klasse, Jg. 11 – 12 Jahre, sicherte sich Joel Achille als Drittplatzierter den ersten Treppchenplatz und somit auch seinem Verein TG Münster den ersten Erfolg.

Noch besser lief es für die Geschwister Michael und Tobias Leitner, ebenfalls von der TG Münster. Bereits in den Qualifikationsübungen machten sie deutlich, dass sie Ansprüche auf den Titel erheben würden und sie zeigten dann auch gute Finalübungen. In diesem Jahr lief es aber anders als 2023, denn Michael hatte dieses Mal die Nase vorne und verwies seinen Bruder Tobias, der letztes Jahr den Titel gewann, auf Platz zwei.

In der männlichen Klasse 15 – 16 Jahre turnte Julian Baumann vom TSV Victoria Clarholz besonders gut. Trotz starker Übungen hatten seine Konkurrenten aus Essen und Aschaffenburg bessere Qualifikationsübungen geturnt. Da seine beiden Konkurrenten ihre Leistungen im Finale aber nicht ganz abrufen konnten, sicherte sich Julian Baumann hinter dem siegreichen Turner vom TV Büttelborn den Vizetitel. Für Elias Achille von der TG Münster reichte es dieses Mal nicht ins Finale. In der männlichen Klasse 17 – 21 lief es für unsere Turner aus dem WTB nicht optimal. Matti König von der TG Münster konnte sich zwar noch den dritten Platz sichern, doch

für Adrian Thomson, ebenfalls aus Münster, und für Illia Polonets vom SV Brackwede war der Wettkampf nicht zufriedenstellend, turnten doch beide in ihren Qualifikationsübungen Punktzahlen, die in selbiger Höhe zum Sieg, bzw. für den Vizetitel gereicht hätten. Beide trafen ihre Finalküren nicht gut und mussten sich am Ende mit den Plätzen 4 und 5 begnügen.

Während unsere männlichen WTB-Turner insgesamt ein recht gutes Ergebnis erturnen konnten, waren unsere weiblichen Vertreterinnen nicht ganz so erfolgreich. In der Klasse der 11 – 12-jährigen Trampolinerinnen erreichten Zoe Scholze und Marie Niehoff, beide SV Brackwede, zwar das Finale, konnten die Podestpunktzahlen aber nicht erreichen und belegten am Ende Platz 6 und 8. Die Klasse der 13 – 14-jährigen Turnerinnen war nicht nur von der Anzahl der teilnehmenden Aktiven, sondern auch von den gezeigten Leistungen sehr stark, so dass keine Aktive aus dem WTB das Finale erreichte. Unsere WTB-Turnerinnen erreichten folgende Plätze: Milla Scholle, SV Brackwede, Platz 9, Victoria Löwen, Brackwede, Platz 10, Ella Gobel, TSV Bösingfeld, Platz 12 und Mila Kosiarska, TSV Victoria Clarholz, Platz 16.

Tira Knöner aus Clarholz startete dann bei den 15 – 16-Jährigen und wurde 12., während in der ältesten Klasse (17-21) Liv Greta Riechert vom TSV Bösingfeld einen Finalplatz erreichte. Sie turnte auch eine gute Finalkür, ihre 47,360 Punkte reichten dann für Platz 6, während sich ihre Synchronpartnerin Nele Quiel aus Clarholz mit Platz 14 begnügen musste.

Als Fazit konnte man sagen, dass sich unsere WTB-Trampolinturner gut präsentiert haben, wobei unsere Turner und insbesondere die Aktiven der TG Münster sich von der besten Seite zeigten. *Norbert Börgerding*



Die erfolgreichen westfälischen Turner im Synchronturnen

Deutsche Trampolin-Synchron-Meisterschaften 2024 Adrian Thomson und Matti König turnen dreimal Tageshöchstpunktzahl

Einen Tag nach den DJM fanden an gleicher Stelle in Dessau die Deutschen Synchronmeisterschaften im Trampolinturnen statt und die Aktiven aus dem WTB setzten sich gut in Szene.

Hätten Tobias und Michael Leitner von der TG Münster in der Klasse der 13 – 14-jährigen ihre Punktzahl aus dem ersten Qualifikationsdurchgang im Finale wiederholen können, wären sie Deutsche Meister geworden. Auch wenn die Finalkür der Beiden auch sehr gut war, gab es jedoch ein paar Zehntel weniger und so mussten sie sich am Ende von einem Paar aus Hemmingen-Westerfeld und Cottbus knapp geschlagen geben. Dennoch ist der Vizetitel ein toller Erfolg. In der gleichen Klasse kam Joel Achille (TG Münster) mit seinem Partner Ben Graeser vom TV Breckenheim ebenfalls ins Finale. Das Synchronpaar belegten am Ende Platz 5.

In der männlichen Klasse 15 – 16 Jahre gab es dann den ersten Deutschen Meistertitel. Julian Baumann vom TSV Victoria Clarholz hatte sich mit Elias Achille von der TG Münster als Synchronpaar bestens zusammengefunden. Sie turnten bereits in der ersten Qualifikationsübung die höchste Punktzahl in dieser Klasse und konnten ihre Leistung dann auch im Finale abrufen, so dass sie sich den Titel sicherten.

Dreimal Tageshöchstpunktzahlen mit über 45 Punkten in den Qualifikationsübungen und im Finale ließen keinen Zweifel: Adrian Thomson und Matti König, beide TG Münster, sind verdient in der Klasse 17+/m Deutsche Synchronmeister 2024!

Irgendwie fehlte an dem Wochenende aber noch ein Erfolg der SV Brackwede. Doch der stellte sich dann auch noch ein, denn in der weiblichen Klasse 11 – 12 Jahre war das Brackweder Synchronpaar Marie Niehoff und

Zoe Scholze siegreich. Im Finale turnte das junge Paar genau zum richtigen Zeitpunkt in der Klasse die beste Kür und gewann den Deutschen Meistertitel!

In der stark besetzten Klasse der 13 – 14-jährigen Turnerinnen erhoffte sich das Brackweder Synchronpaar Victoria Löwen und Milla Scholle einen Treppchenplatz, während das Paar Ella Gobel und Amy Nolte vom TSV Bösingfeld eher nur Richtung Podest schielten. Ihre Qualifikationspunktzahl von 41,510 hätte für das Brackweder Paar im Finale für den Vizetitel gereicht. Doch die Finalkür brachte ein paar weniger Zehntel ein, so dass sich die Bösingfelderinnen mit ihrer besten Übung des Tages noch Platz drei sichern konnten, während sich die Brackwederinnen mit dem undankbaren 4. Platz begnügen mussten.

In der Klasse der Turnerinnen 15 – 16 Jahre lagen die Hoffnungen bei Alicia Kößler und Tira Knöner aus Clarholz. Das Synchronpaar erreichte auch das Finale und tunte dort ihre beste Kür des Tages, die am Ende zwar nicht für einen Podestplatz, aber für einen guten 5. Platz reichte.

Der letzte Erfolg war dann in der Klasse 17+ weiblich zu vermelden. Das bereits erfahrene Synchronpaar Nele Quiel (Clarholz) und Liv Greta Riechert (Bösingfeld) traten sicher an, um einen Podestplatz zu erringen. Da sich das Paar aus Cottbus im Wettkampf kontinuierlich steigern konnte und im Finale ihre beste Übung abrufen konnte, blieb Nele und Liv dieses Jahr nur der Vizetitel, der jedoch nicht minder als Erfolg zu werten ist.

Drei Deutsche Meistertitel und zwei weitere Podestplätze unserer WTB-Paare – ein toller Erfolg.

Norbert Börgerding



WTB-Team für Deutschland-Cup steht

Am Samstag, 5. Oktober, war es in Brilon endlich so weit. Ca. 90 Rhönradturner gingen an den Start um sich an diesem Tag einen der begehrten Plätze beim Deutschland-Cup zu sichern – der höchste Wettkampf, den man in der Landeskategorie bestreiten kann.

In einem spannenden Wettkampf – glücklicherweise ohne große Verletzungen – zeigten viele Athleten starke Leistungen. Und so konnten am Ende des Tages zum einen bei den Turnern bis zehn Jahre mit Mia Ester aus Brilon, Carla Franke vom TV Deilinghofen und Timo Wolf von der TG Friesen Klarfeld-Geisweid die Westfalenmeister gekürt werden.

Zum anderen setzten sich 31 Starter am Ende gegen ihre Konkurrenz durch und dürfen am 2./3. November in Dortmund den Westfälischen Turnbund vertreten oder sind als Ersatzturner dabei. Unterstützt werden sie dabei von zahlreichen Dortmundern, die aufgrund

des Heimvorteils den Wettkampf mit bestreiten dürfen. Nachmittags stand der Spaß am Wettkampf im Vordergrund. So gingen neben vier Jugend-Mannschaften aus der Bundesklasse auch drei Erwachsenen-Mannschaften an den Start. Dabei konnten Joker gesetzt werden, Powerbahnen sowie Seniorenkuren gezeigt werden und flexibel zwischen Sprung und Spirale gewählt werden.

Bei den Jugendlichen gewann die Mannschaft mit Paula, Aylin, Sophie, Svea, Gwyn und Luise aus Brilon. Bei den Erwachsenen setzte sich die Mannschaft aus Bielefeld die Krone vor Brilon und Finnentrop auf.

Wir hoffen auf eine Wiederholung im nächsten Jahr und wünschen allen Teilnehmern beim Deutschland-Cup viel Erfolg!

Annika Witte

Deutsche Meisterschaften im Mehrkampf

Bronzemedaille für Sarah Schröder

Am 14. September fanden im badischen Freiburg im Rahmen der Deutschen Mehrkampfmeisterschaften auch die Jahn-Wettkämpfe in den verschiedenen Altersklassen statt. Der Jahn-Wettkampf ist ein sportartenübergreifender Mehrkampf, in den Jugendklassen bestehend aus den Turndisziplinen Stufenbarren und Boden, im Bereich der Leichtathletik Sprint und Kugelstoßen. Anschließend erfolgt im Schwimmbad eine Schwimmdisziplin und es müssen zwei verschiedene Kunstsprünge vom 1- oder 3-Meter-Brett gezeigt werden.

Dieser Herausforderung, die einen speziellen und sehr umfangreichen Trainingsaufwand mit sich bringt, stellte sich auch die 12-jährige Sarah Schröder vom TV Langenei-Kickenbach. Bereits im Mai konnte sie sich auf NRW-Ebene mit tollen Leistungen für die deutsche Meisterschaft qualifizieren und stellte sich nun ihren 17 Konkurrentinnen in der Altersklasse 12/13.

Mit einer persönlichen Bestzeit von 11,12 Sekunden im 75m-Sprint startete Sarah ihren Wettkampftag. Anschließend stieß sie die Kugel auf 6,41 m und blieb damit etwas unter ihren eigenen Erwartungen. In der Turnhalle zeigte sie tolle und fehlerfreie Übungen am Stufenbarren und dem Boden, so dass sie sich über sehr hohe Wertungen freuen konnte. Auch im Schwimmbad zeigte sie Nervenstärke und konnte die Kampfrichter mit einem sehr hohen gebückten Salto vorwärts und einen gebückten Salto rückwärts vom Ein-Meter-Brett überzeugen, so dass sie hierbei die dritthöchste Punktzahl für sich sichern konnte. Beim finalen 50 m-Kraulschwim-



men konnte Sarah, die auch regelmäßig bei den Wasserfreunden Finnentrop trainiert, nochmal ihre ganze Stärke ausspielen und schwamm ebenfalls persönliche Bestzeit.

Nach diesen wirklich tollen Leistungen war die Bronzemedaille, die sie bei der anschließenden Siegerehrung überreicht bekam hochverdient, aber dennoch auch überraschend, da das Starterfeld insgesamt eine hohe Leistungsdichte aufzeigte.

Text/Fotos: Stefanie Schröder



DTB-/WTB-Akademie

Freie Plätze

Dance Styles & Fun

House, Jazz, Funk und Flamenco – Miranta zeigt Dir in drei kreativen Choreografien die bunte Welt des Tanzes und deren Aufbau. Es erwarten Dich viele Anregungen für Deine Kurse. Du solltest Tanzerfahrung mitbringen. Let's Dance!

▶LG 24923010 8 LE
Miranta Tzivras
 17.11.2024 | So 10 – 17 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
 V Gymcard 65,- / regulär 95,-

GroupFitness meets Crosstraining

In dieser Fortbildung werden Elemente aus dem Crossfit in eine klassische Workout Stunde eingebaut. Das Crosstraining orientiert sich generell an ausgewählten Aspekten des Gewichthebens, Turnens und Ausdauertrainings und trainiert Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Die klassischen Übungen werden so abgewandelt, dass sie im Kursraum gut durchführbar sind. Ferner werden klassische Trainingsmethoden vom Crosstraining im GroupFitness-Format erarbeitet.

▶LG 24937050 8 LE
Katharina Brüggemann

23.11.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Dülmen
 ÜL-C, Tr-C Breitensport
 Gymcard 55,- / regulär 90,-

Hula Hoop Workout

▶LG 24926090
Christine Zandbergen
 4.12.2024 | 17 – 20 Uhr
 WTB-Webinare dauern in der Regel 4 Lerneinheiten (LE) á 45 Minuten oder max. 3 Zeitstunden.
 mit Gymcard 25,- / ohne Gymcard 30,-

Pilates gesundheitsorientiert – Body and Mind

Hier soll die Pilates-Methode mit einem mentalen Ansatz verbunden werden. Gerade in der heutigen Zeit bedingt durch Digitalisierung, Stress und Hektik bedarf es mehr Entspannung. Körperwahrnehmung, Nachspüren und Loslassen sowie Entspannung und Atmung sollen in den Vordergrund rücken. Wie kann ich ein Pilates-Training gestalten und den Ansatz von Joseph Pilates – Pilates als Körper-Geist-Methode gezielt umsetzen? An diesem Tag steht das eigene Spüren, das Einlassen und gemeinsame Weiterentwickeln. Vorkenntnisse im Bereich Pilates, Yoga oder Entspannung sind wünschenswert.

▶LG 24937060 8 LE
Stefanie Heise
 7.12.2024 | Sa 10 – 17 Uhr | Münster
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 Gymcard 55,- / regulär 90,- FB 5,-

Die sanfte Kraft – Yoga & Pilates im Einklang

▶LG 24926100
Steffi Heise
 10.12.2024 | 17 – 20 Uhr
 WTB-Webinare dauern in der Regel 4 Lerneinheiten (LE) á 45 Minuten oder max. 3 Zeitstunden.
 mit Gymcard 25,- / ohne Gymcard 30,-

Mit sich im Einklang sein – Gesundheit durch Fitness und Wellness

Die Möglichkeit, Stressabbau durch den Wechsel von Auspowern und Entspannung zu erreichen, ist ein großer Gewinn und Genuss, den sich auch Übungsleiter und Trainer am Ende eines Sportjahres gönnen dürfen. Im Rahmen dieses Lehrgangs können die Teilnehmer dies am eigenen Körper erleben und erlernen und ihre eigenen psychosozialen Gesundheitsressourcen stärken. Inhalte werden u.a. sein: Yoga meets Pilates, Bauch und Rücken in Balance, xco-Walking.

▶LG 24922070 15 LE
Kirsten Prinz, Anna-Julia Greiling
 14. – 15.12.2024 | Sa 10 – So 13 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 Ü/V Gymcard 175,- / regulär 245,-

Bewegungsexperte im Alterungsprozess Antara® Age Teil 2

Inhalte:

- Wiederholung und Vertiefung von Teil 1
- das Gleichgewicht und die Bewegungssicherheit und die psychisch-emotionale Sicherheit
- Koordination und mentale Fitness
- Beweglichkeit, Agilität und Wohlbefinden
- Ausdauerfähigkeit und Stoffwechsel
- Aufstehen als Kraftübung
- Empfehlungen für das Cardio-Training zuhause
- Übungserweiterung für Kraft und Stabilisation
- Steigerung der Core- und Bauchübungen
- Gleichgewicht Grundübung, Test und Erweiterungen
- Mental-Übungen (Brain Work)
- Koordination und Bewegungsqualität
- mit Ausdauer-Training die Telomerase verbessern, im Kurs und Zuhause
- unterschiedliche Strategien, um aufzustehen
- Dehnungen
- Stundenaufbau und Kursplanung

Abschluss: Zertifikat Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age.

Voraussetzung: Bewegungsexperte im Alterungsprozess – Antara® Age, Teil 1

DTB Akademie ▶LG 24912152 25 LE
Annette Gloss, Antara® Team
 29.11. – 1.12.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 300,- / regulär 345,-
 Ü/V Gymcard 350,- / regulär 395,-

DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen

Die Anzahl an Demenz erkrankter Menschen wird deutlich ansteigen – sowohl im Wohnumfeld als auch in stationären Einrichtungen. Diese Ausbildung richtet sich an Vereinsübungsleiter und Mitarbeitern von Altenpflegeeinrichtungen, die Menschen mit Demenz zur Bewegung motivieren wollen. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf, das Verhalten und die Gesundheit der Betroffenen. Die Teilnehmer erfahren anhand von Übungsbeispielen, wie die Übungen wirken und wie sie für diese spezielle Zielgruppe vermittelt werden müssen. In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

Abschluss: Zertifikat DTB-Kursleiter Menschen mit Demenz bewegen. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Voraussetzung: ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder professionelle Ausbildung (u.a. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Krankenpfleger, Betreuungskräfte gemäß §§ 43b, 53c SGB XI)

DTB-Akademie ▶LG 24912280 25 LE
Antje Hammes
 6. – 8.12.2024 | Fr 16 – So 15 Uhr
 Landesturnschule Oberwerries
 ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-B Reha
 V Gymcard 270,- / regulär 315,-
 Ü/V Gymcard 320,- / regulär 365,-





Einstieg in eine Ausbildung

Lust, in eine Ausbildung einzusteigen?

Der Westfälische Turnerbund bietet 2025 eine breite Palette an Ausbildungen in den Bereichen Fitness, Gesundheitssport, Tanz, Kinderturnen, Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen an. Alle Informationen dazu gibt es im Bildungsprogramm 2025 sowie unter www.wtb.de/bildung/bildungsangebote/bildungskalender-2025

Die Voraussetzung zum Einstieg in eine Übungsleiter-C- oder Trainer-C-Ausbildung, also eine Ausbildung auf der ersten Lizenzstufe, ist die sog. Basisqualifizierung.

Die Basisqualifizierung (32 LE)

Die Basisqualifizierung ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung zum Lizenzerwerb für Übungsleiter und Trainer.

Die Basisqualifizierung wird entweder als reine Präsenzveranstaltung oder als Blended Learning Veranstaltung, d.h. ein digitaler Abschnitt plus ein fester Präsenztag, angeboten.

Die Basisqualifizierung schließt nicht mit dem Erwerb einer Lizenz ab. Sie ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung.

Ausbildung 2025

Dabei werden die 32 Lerneinheiten der Basisqualifizierung auf die Gesamtausbildung angerechnet. Lehrmaterialien sind inklusive.

Inhalte:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Planung einer Unterrichtsstunde
- methodisches Vermitteln von Inhalten; methodische Grundprinzipien
- Trainingslehre: Trainingsprinzipien, Trainingsziele und -wirkungen
- Grundlagen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung
- passiver und aktiver Bewegungsapparat
- motorische Grundfertigkeiten; konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems
- Musikeinsatz als methodische Hilfe
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Anforderungsprofil eines Übungsleiters und Trainers
- Ehrenkodex, Prävention sexualisierte Gewalt
- Verbandsstrukturen

Zulassung: Vollendung des 16. Lebensjahres, Befürwortung durch einen Verein

Folgende Basisqualifizierungen werden 2025 angeboten

Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	Oberwerries/online	ab 10.1.	▶25611002
Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	Bochum	11. – 12.1.	▶25302051
Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	Oberwerries	25. – 27.4.	▶25302040
Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	Blended Learning Onlinephase	14. – 6.7.	▶25302061
Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	Blended Learning Oberwerries (Präsenztag)	24.8.	▶25302061
Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	Oberwerries	26. – 28.9.	▶25302090
Basisqualifizierung ÜL-C, Tr-C	Paderborn	8.9.11.	▶25302101

WTJ-Lehrgänge 2025 – erstes Quartal

Die WTJ startet das Lehrgangsjahr 2025 mit einer vielfältigen Auswahl an Präsenzangeboten. Besonders hervorzuheben ist die Lizenzausbildung ÜL-C Kinderturnen, die bereits ab Januar an der Landesturnschule Oberwerries beginnt. Vorbereitend dazu findet die Basisqualifizierung ab dem 10. Januar statt und wird eine Mischung

aus Online-Schulung und Präsenz sein. Ab März startet dann das Zertifikat Kinderturnen. Hier die Übersicht über alle Lehrgänge der WTJ im ersten Quartal.

▶25641016	Anerkennungsmodul Basisqualifizierung - E-Learning-Modul	10.1. – 31.2.2025	online
▶25611002	Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C Hamm/Oberwerries	10.1. – 26.2.2025	online, Landesturnschule Oberwerries
▶25630015	Kampfrichter-Ausbildung TGM / TGW	23. – 25.2.2025	Landesturnschule Oberwerries
▶25620231	Turngeschichten - Vorschulturnen bunt und kindgerecht gestaltet	15.2.2025	Drörschede
▶25601001	Ausbildung Übungsleiter-C Kinderturnen 1. Folge	21.2. – 23.3.2025	Landesturnschule Oberwerries
▶25621103	Zertifikat Kinderturnen	7. – 21.3.2025	Landesturnschule Oberwerries
▶25621021	Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen: Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 1	28. – 30.3.2025	Landesturnschule Oberwerries
▶25913010	DTB-Kursleiter Kindertanz	28. – 30.3.2025	Landesturnschule Oberwerries

Fachtagung Kinderturnen 2024

Herrliches Wetter, gelobte Organisation und spannende Inhalte

Am Wochenende des 21. und 22. Septembers 2024 fand die alljährliche Fachtagung Kinderturnen der Westfälischen Turnerjugend (WTJ) in der Landesturnschule Oberwerries in Hamm statt. Bei strahlendem Sonnenschein und milden Temperaturen kamen rund 150 Teilnehmende zusammen, um gemeinsam die neuesten Entwicklungen und Trends im Kinderturnen zu erleben. Die fröhliche und motivierte Atmosphäre war überall zu spüren – ein gelungener Mix aus herrlichem Wetter, funktionierender Organisation und spannenden Inhalten.

Die Tagung startete mit einem Hauptvortrag von Beate Esch, die das Bewegte Gehirntaining (NeuroKinetik) vorstellte. Der Ansatz, motorische und kognitive Fähigkeiten durch gezielte Bewegungsübungen zu stärken, orientiert sich an den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung und der Vortrag fand beim bunt gemischten Publikum große Resonanz. Besonders für Erziehende und Lehrkräfte aber nicht zuletzt für Übungsleitende der Vereine bot dieser Vortrag wertvolle Impulse, wie Bewegung die Entwicklung von Kindern positiv beeinflussen kann.

Wie gewohnt bot die Fachtagung eine Vielzahl an abwechslungsreichen Workshops, die alle Interessen abdeckten: von Minitrampolin über Kinderyoga bis hin zu Jonglier-Übungen. Die Vielfalt der Angebote ermöglichte den Teilnehmenden, neue Ideen und praxisnahe Konzepte für die Arbeit in Kitas, Schulen und Vereinen mitzunehmen. Die Kombination aus theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungen wurde von den Teilnehmenden begeistert aufgenommen, und es gab zahlreiche Gelegenheiten, das Gelernte direkt auszuprobieren.

Ein besonderes Highlight am Sonntag war der Auftritt des WTJ-Maskottchens Jumpy, das beim Hobby Horsing für strahlende Augen sorgte. Diese kreative

Sportart, bei der Kinder auf Steckenpferden über Parcours springen, wurde vom Pferdesportverband Westfalen vorgestellt und erfreut sich immer größerer Beliebtheit in Schulen und Vereinen. Jumpy brachte eine Extraportion Spaß in die Veranstaltung und sorgte für viele Lacher und Begeisterung.

Auch kulinarisch wurden die Teilnehmenden bestens versorgt. Köstliche Mahlzeiten und Snacks sorgten für das leibliche Wohl, und in den Pausen konnte man sich bei frischem Obst, Kaffee und Kuchen stärken. Die entspannte Atmosphäre lud dazu ein, sich informell auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Das Organisationsteam freut sich auf Feedback und Anregungen für die kommende Fachtagung. Diese können bequem online eingereicht werden. Zum Link gelangt Ihr über die WTJ-Website wtj.wtb.de.

Schon jetzt dürfen sich alle Interessierten auf die nächste Fachtagung Kinderturnen freuen, die am 20. und 21. September 2025 wieder im Schloss Oberwerries stattfinden wird. Wir sind gespannt auf neue Themen, spannende Workshops und natürlich auf das Wiedersehen mit allen Teilnehmenden!

Westfalenmeisterschaft TGM/TGW der Westfälischen Turnjugend

Zu Gast beim VfL Schlangen

Tag der Deutschen Einheit 3.10.2024, die Westfälische Turnjugend ist mit der Westfalenmeisterschaft TGM/TGW und dem Pokalwettkampf des KGW zu Gast beim Ausrichter VfL Schlangen. Ein Tag voller Emotionen! Doch was ist das eigentlich für ein Sport, der rund 205 Teilnehmende nach Schlangen reisen lässt?

TGM/TGW ist ein vielseitiger Gruppenwettbewerb der Deutschen Turnjugend, bei dem die Mannschaften ihr Können in sportlichen und künstlerischen Disziplinen zeigen. Diese können aus verschiedenen Bereichen gewählt werden. Zur Auswahl stehen Tanzen, Turnen, Gymnastik, Singen, Medizinball-Weitwurf, Staffellauf und Orientierungslauf.

Nach der ersten Bewegung in Form eines Flashmobs und der Eröffnungsrede von Sascha Schiller, dem Vorsitzenden des VfL Schlangen sowie Yasmin Fuhrmann, der Vorsitzenden der Gruppenwettbewerbe der Westfälischen Turnjugend ging der Wettkampf auch schon los.



Disziplinen, welche am Sportplatz und draußen stattfinden genau im Zeitplan durchgeführt werden.

Die Zuschauer waren stets auf dem aktuellen Stand und wurden durch den Moderator durch das Programm geführt. Gute Stimmung war an der Tagesordnung.

Zum Höhepunkt des Tages wurde es in der Halle noch einmal sehr voll. So konnten sich alle gegenseitig unterstützen und die Aufregung der Platzierung stieg mit jedem Atemzug.

Ein herzlicher Dank dem Ausrichter VfL Schlangen und all seinen Helfern für diesen gelungenen Wettkampf. Danke für die Musik, die Versorgung mit super Buffett und warmen Essen und für jeden Einzelnen der mit angepackt hat.

Es war uns eine Freude mit euch diesen besonderen Tag zu verbringen. Die Siegerliste findet Ihr unter wtj.wtb.de.

Euer Arbeitskreis der Gruppenwettbewerbe der Westfälischen Turnjugend!



Insgesamt gingen rund 205 Teilnehmende in sieben verschiedenen Altersklassen an den Start. Auch die Kleinsten waren mit dabei und zeigten ihr Können in dem Bereich des Kinder-Gruppen-Wettkampfs. Das Wetter hat mitgespielt und so konnten die Messbaren

It's Showtime

Das doppelte Landesfinale von Rendezvous der Besten und Tuju-Stars



Am 28. September 2024 fand die Veranstaltung It's Showtime statt, organisiert vom Westfälischen Turnbund und seiner Jugendorganisation WTJ. Die Veranstaltung bot ein beeindruckendes Spektrum an Talenten und begeisterte das Publikum in der voll besetzten neuen Sporthalle in Werl.

Im Wettbewerb Rendezvous der Besten traten drei vielfältige Gruppen an, die sich alle für das Bundesfinale qualifizieren konnten: Showteam der TG Münster 1862, Cheerleader vom RatzFatz Kinder- und Jugendzirkus und Airtime Squad der TG Lage v. 1862.

Diese Gruppen zeigten begeisternde Performances und wurden von den Zuschauern mit großem Applaus belohnt.



Die Auftritte waren sehr unterschiedlich und nutzten vom kreativen Einsatz des Großen Trampolins über Tanz und Akrobatik bis hin zu Elementen aus dem Bereich des Bewegungstheaters eine große Bandbreite an Möglichkeiten der Darstellung. Im Wettbewerb Tuju-Stars traten fünf talentierte Gruppen an. Die Werler Kangaroos (TV Werl) und die Gruppe Chibikko (TV Wickede) sicherten sich die begehrten Plätze im Bundesfinale. Auch die Gruppen AspireXtreme (BSV Wulverdingsen), Pader Kangoos (TSV Wewer) und Chibikko Junior (TV Wickede) zeigten beeindruckende Leistungen und wurden von den Fans gefeiert.

Die Veranstaltung zeigte einmal mehr das hohe Niveau und die Leidenschaft der teilnehmenden Gruppen. Die mitgereisten Fans sorgten für eine großartige Atmosphäre und feierten die beeindruckenden Darbietungen ihrer Favoriten.

Wir freuen uns schon auf das Bundesfinale und sind gespannt, welche Gruppen dort erneut glänzen werden.

Organisation und Verpflegung

Ein besonderer Dank gilt dem Ausrichter, dem Werler TV, der mit hervorragender Organisation und erstklassiger Verpflegung die Veranstaltung begleitet hat.

Jury und Bewertung

Die Jury, bestehend aus Marlies Schmale (Vizepräsidentin WTB, Rendezvous der Besten) und Helmut Berndt (AK Gruppenwettbewerbe, Tuju-Stars), stand vor der schwierigen Aufgabe, ein eng beieinander liegendes Feld mit hervorragenden Leistungen



Anmeldung verlängert bis 15.10.2024



Anmelden unter kinderturnen.de

8.-10.11.2024





Krafttraining

Mehr als nur Gewichte stemmen

In dieser und der nächsten Ausgabe widmen wir uns einer der motorischen Grundfertigkeiten, der Kraft. Kraft und Krafttraining sind bei vielen Menschen mit Fitnessstudios, schweren Hanteln, Bodybuilding und einem hohen Eiweißkonsum verbunden. Es bestehen viele Mythen rund um dieses Thema, z.B. dass nur sehr hartes Krafttraining die Muskeln zum Wachsen bringt oder dass Kraftsportler so viel Eiweiß wie möglich und nach einem strikten Zeitplan einnehmen müssen. Im Folgenden werden wir diesen Mythen und weiteren Fragen auf den Grund gehen.

Was ist Kraft?

Die Kraft ist neben der Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination eine der grundlegenden motorischen Fertigkeiten, die für sportliche Leistungen, aber auch für alltägliche Bewegungen elementar sind. Die Kraft wird definiert als Fähigkeit der Muskulatur, sich gegen einen Widerstand zu kontrahieren, also zusammenzuziehen und somit anzuspannen. Dabei kann der Widerstand überwunden werden (konzentrische Kraft), gehalten werden (isometrische Kraft) oder ihm entgegenge wirkt werden (exzentrische Kraft). Isometrisch bedeutet, dass der Muskel nicht effektiv einen Widerstand bewegt, sondern statisch hält. Konzentrische und exzentrische Kraft hingegen sind dynamisch. Der Muskel zieht sich zusammen und bewegt einen Widerstand (konzentrisch) bzw. wird während der Kontraktion durch äußere Reize gedehnt und gibt dem Widerstand nach (exzentrisch), sodass die Bewegung abgebremst wird. Üblicherweise kombinieren die meis-

Arten der Muskulatur
quergestreift
bewusst ansteuerbare
Skelettmuskulatur,
die Haut- und
Herzmuskulatur
glatt
die vegetativ, also nicht
bewusst und willentlich,
gesteuerten Muskeln
wie z.B. die Darm- oder
Gefäßmuskulatur

Positive Wirkung von Krafttraining
Allgemeine Fitness:
 Muskelaufbau, Bodyforming,
 Reduktion des Körperfettanteils
Prävention & Rehabilitation:
 Erhalt und Verbesserung der
 Leistungsfähigkeit, Verletzungs-
 prophylaxe
Psyche:
 Stressabbau, Wohlbefinden



ten (sportlichen) Bewegungsabläufe eine konzentrische und eine exzentrische Phase, da jede Bewegung mit einer Anspannung und darauf folgend mit einer Entspannung der beteiligten Muskeln und ihrer Gegenspieler einhergehen. Die folgenden Beispiele sollen die muskuläre Arbeitsweise verdeutlichen:

Isometrisch: Das Halten eines schweren Kartons in der Luft. Das Halten im Unterarmstütz.

Konzentrisch: Bei einem Klimmzug zieht sich der Bizeps zusammen und hebt den Körper nach oben.

Exzentrisch: Beim Absinken innerhalb eines Klimmzugs wird der Bizeps, während er angespannt ist, gleichzeitig auseinandergezogen/ gedehnt. Nach einem Sprint bremst die Oberschenkelmuskulatur die Laufbewegung ab bis zum Stand.

Was passiert dabei im Muskel?

Ein Muskel besteht aus Muskelfaserbündeln, welche wiederum aus einzelnen Muskelfasern zusammengesetzt sind. Muskelfasern werden aus vielen kleinen Myofibrillen gebildet. Die Myofibrillen sind in regelmäßige Abschnitte eingeteilt, die sogenannten Sarkomere, die für die Muskelkontraktion und somit für die Bewegung verantwortlich sind. Durch diese Anordnung von Abschnitten wird die Skelettmuskulatur als quergestreifte Muskulatur bezeichnet. In den Sarkomeren befinden sich Eiweißstrukturen, die Aktinfilamente und Myosinfilamente, die sich gegeneinander verschieben und dadurch eine Kontraktion auslösen können. Sie sind also für die eigentliche Bewegung zuständig.

Eine Muskelkontraktion geschieht jedoch nicht einfach so, sondern wird durch einen Nervenimpuls ausgelöst. Dafür wird ein Reiz vom Gehirn über das Rückenmark zu einem Motoneuron (Motoneuron) geleitet. Das Motoneuron führt den Reiz weiter zu einer motorischen Endplatte einer Muskelfaser. Dort wird ein Transmitter (Acetylcholin) freigesetzt, welcher für die Entstehung eines Aktionspotenzials verantwortlich ist. Das Aktionspotenzial erhöht die Kalziumkonzentration in der Muskelfaser, wodurch die Aktin- und Myosinfilamente ineinander gleiten und schließlich die Muskelkontraktion auslösen.



Verschiedene Kraftformen

Es gibt unterschiedliche Kraftarten: die Maximalkraft ist die höchstmögliche Kraft, die bei maximaler willentlicher Anspannung des Muskels erzeugt werden kann. Die Schnellkraft bezeichnet die Fähigkeit, einen möglichst großen Kraftimpuls in geringer Zeit (während der Bewegung) aufzubringen. Die dritte Form, die Kraftausdauer, umschreibt die Widerstandsfähigkeit der Muskeln gegenüber einer Ermüdung. Sie ist somit die Fähigkeit, einen möglichst hohen Kraftimpuls innerhalb einer bestimmten Zeit zu erbringen und aufrechtzuerhalten, ohne den Impuls während der Belastungszeit zu reduzieren. Und dann gibt es noch die Reaktivkraft, eine Sonderform der Schnellkraft. Sie ist die Fähigkeit, bei Dehnungs-Verkürzungszyklen (DVZ) der Muskulatur einen hohen Kraftstoß zu erzeugen. DVZ sind gekennzeichnet durch eine aktive Verlängerung eines Muskels (exzentrisch) mit unmittelbar anschließender Kontraktion (konzentrisch).

Maximalkraft: Ein Gewichtheber, der eine Wiederholung beim Kreuzheben mit dem höchstmöglichen Gewicht durchführt.

Schnellkraft: Ein Sprinter, der in möglichst kurzer Zeit auf seine höchstmögliche Geschwindigkeit beschleunigt.

Kraftausdauer: Im Fitnessstudio 15 Wiederholungen an der Brustpresse durchführen; ein Ruderer, der 500m so schnell wie möglich mit möglichst konstanter Kraft überwinden muss.

Reaktivkraft: Absprünge mit Anlauf.

Wofür Krafttraining?

Alle fünf motorischen Grundfertigkeiten, darunter auch die Kraft, können und müssen trainiert werden, um einen gesunden Bewegungsablauf zu sichern. Das Krafttraining dient dabei vor allem dem Aufbau von Muskelmasse und -kraft, steigert also die Leistungsfähigkeit. Es hat neben dem reinen Muskelzuwachs noch weitere positive Effekte: Krafttraining dient der Sturz- und Verletzungsprophylaxe, fördert die Rehabilitation und Regeneration, erhöht Stoffwechselaktivitäten und den Energieumsatz, kann zu mehr Wohlbefinden mit dem eigenen Körper führen und ist für eine gesunde Entwicklung sowie langfristige Lebensqualität auch im Alter wichtig.

Mehr Muskelmasse wirkt stabilisierend und somit schützend auf den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat (Skelettmuskulatur, Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen). Neben dem Schutz von Gelenken und Knochen durch die Muskeln, können sich alle Strukturen wegen der durch Krafttraining angeregten Stoffwechselaktivitäten besser regenerieren. Mehr Muskeln bedeuten zeitgleich ein höherer Grundumsatz des Körpers, weshalb vor allem Menschen, die abnehmen wollen, dazu geraten wird, neben Ausdauersport auch Krafttraining



einzubinden. Allerdings dient Krafttraining auch denjenigen, die ihre sportartspezifische Leistungsfähigkeit erhöhen und ihr Training effektiver gestalten oder im Gesundheitsbereich ihre allgemeine Fitness erhöhen und aufrechterhalten wollen.

Psychologische Auswirkungen

Neben den physiologischen sollten auch die psychologischen Auswirkungen von Krafttraining genannt werden: es kann die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und das Selbstbewusstsein deutlich erhöhen. Während des Trainings werden Hormone freigesetzt, die positive Effekte auf die Stimmung (gutes Gefühl während und nach dem Training), Motivation, kognitiven Leistungen und auf den Stressabbau sowie der Stressresilienz haben. Die Hormone sind für das Glücksgefühl beim Sport, was viele Menschen erleben, verantwortlich. Zudem wirkt Krafttraining präventiv auf die psychische Gesundheit ein und zeigt sich zur Behandlung von beispielsweise Depressionen oder Angst als hilfreich. Wichtig ist hierbei auf ein angemessenes Maß an Training zu achten und nicht in eine Art Sportsucht zu rutschen.



Risiken und Nebenwirkungen

Neben den positiven Effekten von Sport allgemein und Krafttraining im Besonderen stehen auch gewisse Risiken. Wie schon benannt werden beim Training, unabhängig davon, ob Kraft- oder Ausdauersport, Hormone freigesetzt, die uns buchstäblich in ein High versetzen können. Nicht selten streben Menschen nach immer mehr von diesem Glücksgefühl, sodass sie fast schon süchtig danach werden. Oft stellt sich nur nach erfolgreicher Beendigung eines Trainings eine Zufriedenheit ein, die jedoch im Laufe der Zeit immer kurzfristiger besteht, bis sie komplett ausbleibt. Eine solche Sportsucht geht mit verschiedenen und gravierenden Auswirkungen sowohl auf psychischer als auch physiologischer Ebene einher.

Sportsucht

Exzessives Sporttreiben, das weniger durch die Leistungssteigerung, als vielmehr durch den inneren Zwang Sport machen zu müssen, motiviert ist.

Sie ist nicht offiziell von der WHO definiert oder als Krankheit klassifiziert, geht jedoch mit typischen pathologischen Symptomen einher wie z.B.:

- zwanghaftes Sporttreiben und Kontrollverlust
- Entzugserscheinungen, wenn kein Sport betrieben werden kann
- Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität trotz Schmerzen, Krankheit, Verletzungen, Erschöpfung
- erhöhtes Verletzungsrisiko
- (dauerhafte) körperliche Schäden
- soziale Isolation
- kein Trainingseffekt, Abnahme der Leistungsfähigkeit

Muskeldysmorphie

Umgangssprachlich auch Biggerexie genannt, ist die krankhafte Muskelsucht, welche hauptsächlich Männer betrifft.

Sie geht einher mit einer Körperwahrnehmungsstörung (Betroffene empfinden sich als nicht muskulös oder athletisch genug) und einer Essstörung (mit Hilfe von exzessivem Sport, Diäten oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, leistungssteigernden Substanzen, Anabolika oder Diuretika soll das ideale Verhältnis zwischen Fettgewebe und Muskelmasse erreicht werden). Folgen sind körperliche Schäden durch Nahrungsergänzungsmittel und/oder dem exzessivem körperlichen Training sowie psychische Veränderungen wie Antriebslosigkeit, Suchtverhalten und Stimmungsschwankungen.

Philine Wernke



TURNGAUNACHRICHTEN

LENNE-VOLME

Termine

- 3. November**
Gaumannschaftswettkämpfe, Lüdenscheid
- 9. November**
Jahresabschlusslehrgang, Plettenberg
- 10. November**
Saisonfinale der Gaupokalliga, Plettenberg
- 23. November**
Gaukunstturnmeisterschaft, Kierspe

Gaupokalliga: zwei Goldpokale sind vergeben

21 Turner aus zwei Vereinen waren beim dritten Wettkampftag der Gaupokalliga am Start. Traditionell ist der dritte Wettkampftag ein Tag der ersten Entscheidungen. So auch diesmal: Bei der Jugend A und der Jugend B sicherten sich Konrad Pempe beziehungsweise Leon Siegmund vom TSV Kierspe vorzeitig den Goldpokal 2024.

Pempe siegte bei der Jugend in einem Wettkampf auf hohem Niveau im Sechskampf vor seinem Teamkollegen Marlon Ortolano und feierte damit den dritten Sieg in Folge. Ebenso machte es Leon Siegmund bei der Jugend B. Er verwies Flynn Schacht, Jona Fey, Haruna Grübler und Tim Schmitter (alle TSV Kierspe) auf die Plätze zwei bis fünf.

Leon Siegmund am Barren



Bei den Schülern A war Marlon Becker (TV Jahn Plettenberg) einziger Turner des Tages und feierte den Tagessieg. Nach zwei vorherigen dritten Plätzen hat er damit einen Pokal sicher, die Chancen auf Gold aber haben vor allem Ben Ortolano und Joel Janzen (TSV Kierspe), die diesmal fehlten, aber bisher einen Sieg und einen zweiten Platz zu Buche stehen haben vor dem Saisonfinale.

Mick Stephan oder Ian Friesen (beide TSV Kierspe) – das sind die beiden Kandidaten für den Goldpokal bei den Schülern B. Das Rennen ist noch offen. Beim dritten Wettkampf siegte indes wie aus dem Nichts der Plettenberger Lion Reimann vor Friesen. Stephan fehlte diesmal. In der Tageswertung folgten auf Rang drei bis fünf die Plettenberger Ben Ratzke, Jamie Appel und Adrian Sosna.

Bei den jüngsten Turnern der Schüler C machen Daniel Janzen und Julian Budde beim Finale den Goldpokal unter sich aus. Beim dritten Wettkampf der Saison verbesserte Julian Budde mit dem Tagessieg vor Daniel Janzen seine Ausgangslage etwas, aber noch ist alles drin. Tagesdritter wurde Bente Schacht vor Lennart Schultz (alle TSV Kierspe). Die Plätze vier bis acht belegten mit Luke Stute, Moritz Lenkat, Jonas Becker und Liam Kuschel vier Plettenberger.

Co-Trainer-Lehrgang: Zweite Auflage in Plettenberg

Im Jahr 2023 war es ein Pilotprojekt des Westfälischen Turnerbundes in Plettenberg. In diesem Jahr nun fand zum zweiten Mal die neue Co-Trainer-Ausbildung in der Plettenberger Jahnhalle statt. Ziel dieser Ausbildung ist es, für die Vereine niederschwellig neue Helfer im Ehrenamt für die Übungsstunden an die Arbeit in den Vereinen heranzuführen. Die Teilnehmer waren wieder sehr zufrieden. Bei einer hohen Vielfalt aus Turnen, Fitness, Gesundheit, Badminton, Volleyball und Seniorensport waren es zwei schöne Lehrgangstage für die Aktiven und Referentin Katrin Gleitze. Die Vereine werden davon profitieren – eine Neuauflage 2025 würden sich LVG und WTB wohl gerne wünschen an diesem Standort im Lenne-Volme-Turngau.

Jahresabschlusslehrgang: jetzt anmelden

65 Turnerinnen aus vier Vereinen durfte der Lenne-Volme-Turngau am Kiersper Felderhof zu den Herbstwettkämpfen begrüßen. In direkter Nachbarschaft zum Kiersper Stadtfest, bei dem direkt am Halleneingang auf einer Bühne auch sportliche Darbietungen zu sehen waren, läuteten die jungen Turnerinnen das zweite Halbjahr im LVG ein.

Der TSV Kierspe, der Schalksmühler TV, der TV Jahn Plettenberg und der TV Friesen Lüdenscheid waren in Kierspe dabei, dagegen fehlten der TuS Neuenrade, Grünewald und Ohle komplett. Und auch bei den Vereinen, die da waren, gab es Lücken. Beim STV zum Beispiel mussten aus der Verbandsliga-Riege Merisa Zornic (verhindert) und Lara Ausborn (krank) passen. Auch beim Gastgeber Kierspe waren es im zweiten Durchgang am Nachmittag nur elf Turnerinnen, die den anspruchsvolleren Vierkampf für Liga-Turnerinnen in Angriff nahmen. Im Wettkampf 13 (Jahrgang 07/08) setzte Emily Stange (TSV Kierspe) dabei ein Ausrufezeichen und siegte vor Verbandsliga-Turnerin Svenja Djihangiroff. Dritte wurde Leonie Schein (TSV Kierspe). Stange erturnte die Höchstpunktzahl des Tages und unterstrich ihre exzellente Entwicklung. Der Wettkampf 12 (Jahrgang 09/10) sah mit Hanna Schulte vom STV eine ebenso überlegene Turnerin. Die Lüdenscheiderin, die vor den Ferien ihre Verbandsliga-Premiere feierte, siegte deutlich vor Karina Müller (Kierspe) und Jana Wilczek (STV). Im Wettkampf 11 (Jahrgang 07/08) wurde Leonie Maier (Kierspe) ihrer Favoritenrolle



Emily Stange, herausragende Turnerin des Tages

gerecht und verwies die ein Jahr jüngeren Marit Klaewer (Kierspe) und Mailina Prestreshi (Plettenberg) auf Rang zwei und drei. Konkurrenzlose Siege feierten Lea Siegmund (Kierspe, Wettkampf 10) und Lena Brill (Plettenberg, Wettkampf 9). Deutlich wuseliger als im zweiten Durchgang war es im ersten Durchgang zugegangen. 54 Turnerinnen tummelten sich hier in der Halle. Diese Wettbewerbe bieten ein niederschwelliges Angebot für den Einstieg in die Wettkampfpaxis. Auch wenn die Übungen weniger anspruchsvoll waren, wurde auch hier guter Sport geboten. Jüngste Siegerin des Tages war Mila Djulewski (STV) im Wettkampf 1 (Jahrgang 2017 und jünger), die vor Lara Isak (Kierspe) und Bella Bogunia (Plettenberg) siegte. Den zweiten STV-Sieg am Vormittag holte im Wettkampf 2 (Jahrgang 15/16) Tilda Oberste, die Xenia Knol und Lara Koslowsky (beide Kierspe) auf die Plätze verwies. Dieser Wettkampf war mit 21 Turnerinnen der am stärksten frequentierte. Einen Sieg für den TV Friesen Lüdenscheid feierte im Wettkampf 3 (Jahrgang 13/14) Jolin Kleindopp, die unter 17 Turnerinnen vor Lili Reimann und Martine Kutnik (beide STV) gewann. In einem knappen Rennen im Wettkampf 4 (Jahrgang 11/12) gab Joelina Stange ihren Vereinskameradinnen Carlotta Schlag und Milina Gejs das Nachsehen. Drei TSV-Turnerinnen auf dem Treppchen in dieser mit neun Aktiven gut besetzten Klasse machten den Gastgebern Freude. Im Wettkampf 5 (Jahrgang 09/10) und 6 (Jahrgang 07/08) freute sich der TV Jahn Plettenberg über zwei Tagessiege: Annkatrin Sielermann gewann bei

den ältesten Turnerinnen am Vormittag konkurrenzlos. Mathilda Bock knackte im Wettkampf 5 als einzige Turnerin des Vormittags die 60-Punkte-Marke und setzte sich damit vor Julia Kaliszewski (Kierspe) und Ida Amelie Schulte (Plettenberg) durch.

Zukunftskonferenz: nächster Termin in Plettenberg

Der Vorstand des Lenne-Volme-Turngaus hat im Rahmen einer Online-Konferenz den groben Fahrplan auf dem Weg bis zum Gau- turntag 2025 festgelegt. Aktuell läuft bekanntlich ein Prozess, um die Strukturen im LVG zukunftsfähig zu machen – auch, um diese neuen Strukturen dann mit einem neuen Führungsteam mit Leben zu füllen. Der zweite Zukunftsworkshop des LVG, zu dem alle Interessierten aus den Vereinen eingeladen sind, ist fest für den 22. November in der Plettenberger Jahnhalle terminiert. Im Sommer hatte auch schon der erste Workshop mit den Vertretern des Westfäli-



schen Turnerbundes in Plettenberg stattgefunden. Vor dem Workshop wird es am 29. Oktober noch einen Online-Austausch mit dem WTB geben.

Der Gauturntag 2025 soll ausnahmsweise nicht im Frühjahr, sondern erst im Oktober oder November beim Schalksmühler TV stattfinden. So gewinnt der LVG Zeit für den begonnenen Prozess und die personelle Neuaufstellung. Im Februar ist in diesem Kontext zudem wieder eine Klausurtagung von LVG-Vorstand und Fachwarten in Lüdenscheid geplant.

MARK

Termine

- 9. November**
Gauliga 1 und 2, Relegation Gerätturnen w., Sporthalle Walramstraße, Menden, 9.40 Uhr
- 9. November**
Bezirksmeisterschaften Trampolinturnen Bezirk Hemer-Menden, Sporthalle Gymnasium an der Hönne, Menden, 10 Uhr
- 14. November**
Gauliga-Sitzung Gerätturnen w., Pferdebachstraße 253, Witten-Stockum, 19.30 Uhr
- 24. November**
Gau-Hauptausschuss, Turnhalle Im Hütten, Dröschede, 11 Uhr
- Alle Termine unter www.maerkischerturngau.de/termine.html.**

Viele junge Turnerinnen bei Bezirksmeisterschaft erfolgreich

Über 40 Turnerinnen nahmen im September an den Gerätemeisterschaften des Bezirks Hemer-Menden im Gymnasium an der Hönne teil. Die jungen Sportlerinnen vom SV Menden und TuS Lendringsen stellten sich dem Kampfgericht. Für viele war es der erste Wettkampf, umso aufgeregter waren sie, aber auch die Eltern.

Unter fachkundiger Leitung der Fachwarte Carina Luig und Sarah Köchling sowie

der Kampfrichterinnen konnte der Wettkampf zügig durchgeführt werden.

Bei der Siegerehrung gab es für alle Teilnehmerinnen die verdienten Medaillen.

OSTWESTFALEN

Termine

9./10. November

Basisqualifikation Teil 1, Schloß Neuhaus

16./17. November

Basisqualifikation Teil 2, Schloß Neuhaus

17. November

Kunstturn-Einzelmeisterschaften,

Paderborn

24. November

Turnratssitzung, Vereinshaus SC Grün-Weiß

Paderborn

Neue Impulse beim Lehrgang

16 interessierte Übungsleiter konnten das Referententeam zum Fortbildungslehrgang mit Schwerpunkt Kinderturnen begrüßen. Den Anfang gestaltete Lasse Köthemann mit dem gemeinsamen Aufbau einer Bewegungslandschaft, zum Thema Dschungel. Abgelöst wurde er von Referentin Conny Fischer, die mit Kindertänzen für große und kleine Kinder auf die Altersstrukturen der Kindergruppen einging. Als Erzieherin verfügt sie über einen großen Fundus an bewährten Spielen, vermittelte aber auch neue kleine Spiele, die sich in jede Stunde einbauen lassen. Kinderyoga mit Lena Steins rundete das Lehrgangsprogramm ab. Die junge Referentin brachte neben Klangschalen auch Arbeits- und Anschauungsmaterial mit und sorgte für einen entspannten Abschluss.



Die Teilnehmerinnen lauschen konzentriert, was Referentin Yen Nhi Vo zu vermitteln hat

Übungsleiter-Assistenten ausgebildet

Über zwei Wochenenden mit 40 Lerneinheiten erstreckte sich die Ausbildung von 11 Jugendlichen zum Übungsleiter-Assistenten. Die Ausbildung fand in Schloß Neuhaus statt und es hatten sich ausschließlich weibliche Teilnehmerinnen angemeldet (wo bleiben die Jungen??). Ein strammes, aber abwechslungsreiches Programm hatte Jugendwart Lasse Köthemann aufgestellt, es gab schließlich viel zu lernen. Im Mittelpunkt stand es, praktische Erfahrung im Kinderturnen zu sammeln, die richtige Hilfestellung zu leisten und zu sichern. Die Planung und Durchführung einer nach methodischen Prinzipien aufgebauten Übungsstunde wurde erlernt, der Aufbau und Umgang mit den Turngeräten geübt, das Turnspiel Prellball vorgestellt und es gab Einblicke in die Trendsportart Parkour. Zudem wurden Grundkenntnisse in Erster Hilfe vermittelt, Verbandsstrukturen waren ein Thema, Konfliktbewältigung wurde anhand von Rol-

lenspielen und Impro-Theater thematisiert, und, und, und. Um am Ende ihr Zertifikat zu erhalten, mussten die Teilnehmerinnen eine Übungsstunde entwickeln und diese mithilfe der anderen Teilnehmerinnen durchführen. Bleibt zu erwähnen, dass alle ihr Zertifikat erhalten haben und nun als große Stützen in den Gruppenstunden ihrer Vereine eingesetzt werden können. Vielen Dank an Lasse und sein Team!

Kunstturn-Einzelmeisterschaften des OWTG

Am 17. November ist es wieder so weit, dann treten in der Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule Paderborn wieder die besten Turner des Ostwestfälischen Turngaus gegeneinander an, um in ihrer jeweiligen Altersklasse den Einzelmeister zu ermitteln. Ausrichtender Verein ist der TV 1875 Paderborn, bei dem sich die verantwortlichen Fachwarte ganz herzlich für die Ausrichtung bedanken. Der genaue Wettkampfbeginn richtet sich nach der Anzahl der Nennungen und wird erst nach dem Anmeldeschluss am 3. November festgelegt.

Herzlich willkommen sind alle Freunde des Turnsports, um bei freiem Eintritt die Akteure in der Sporthalle anzufeuern und sich an ihrem Können zu erfreuen. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Erfolgreiche ÜL-Fortbildung

Als toller Erfolg erwies sich einmal mehr das Gauforum am 3. Oktober im Paderborner Ahorn Sportpark. 24 Teilnehmer hatten sich eingefunden, und sie kamen bei dem von Ingrid Deimel zusammengestellten Fortbildungsprogramm ordentlich ins Schwitzen. In vier Arbeitskreisen mit unterschiedlichsten Herausforderungen wurden alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt, aber auch Entspannung und Meditation kamen nicht zu kurz. Die beiden Referentinnen Sandra Tornero und Birgit Geiger verlangten den



Teilnehmenden einiges ab, aber alle waren am Ende überzeugt davon, den 3. Oktober wieder sinnvoll genutzt zu haben.

SAUERLAND

Erfolgreicher Rhönrad-Wettkampf in Brilon

Franziska Kraft wird Norddeutsche Vize-Meisterin

Am 14. September 2024 war Brilon Schauplatz eines spannenden Rhönrad-Wettkampfes, bei dem die Norddeutschen Meisterschaften sowie die Norddeutschen Mannschaftsmeisterschaften ausgetragen wurden. Zahlreiche Turner aus verschiedenen Vereinen gaben ihr Bestes in den Disziplinen Spirale, Gerade und Sprung.

Erfolge der Briloner Turnerinnen des Ski-Clubs Brilon

Bei den Norddeutschen Meisterschaften am Morgen gingen insgesamt 13 weibliche und 4 männliche Turner an den Start. Besonders stark vertreten war der Ski-Club Brilon, für den Franziska Kraft, Marie Kraft, Hannah Süreth, Anna Abeler und Finn-Luca Westermann turnten. Leider musste Anna Abeler verletzungsbedingt den Wettkampf abbrechen.

Hannah Süreth zeigte eine solide Leistung und landete am dem 11. Platz. Ihr fehlte nur knapp ein Punkt zur Qualifikation für die deutschen Meisterschaften – ein sehr knappes Ergebnis. Besser lief es für die Schwestern Franziska und Marie Kraft. Marie Kraft erkämpfte sich den 4. Platz und sicherte sich damit die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften, die am 19. Oktober 2024 in Celle stattfanden. Ein herausragender Erfolg gelang Franziska Kraft, die sich mit einer bril-

lantem Darbietung den 2. Platz sicherte und damit Vize-Norddeutsche Meisterin wurde. Auch sie geht in Celle an den Start. Bei den männlichen Turnern startet Finn-Luca Westermann für Brilon. Er turnte nur in der Disziplin Musikkür und konnte sich nicht für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren.

Am Abend starteten die Norddeutschen-Mannschafts-Meisterschaften. Sechs Mannschaften kämpften um die begehrten Plätze, denn nur die drei besten Teams qualifizierten sich für die Deutschen Meisterschaften. Für Brilon gingen Franziska Kraft, Marie Kraft, Hannah Süreth und Svea Tillisch an den Start. Die Turnerinnen des Ski-Clubs Brilon zeigten alle hervorragende Leistungen und erkämpften sich erstmals in der Vereinsgeschichte den 3. Platz. Die bedeutet der langersehnte Einzug in die Deutschen Vereins-Mannschafts-Meisterschaften ist gelungen. Die Freude bei den Briloner Turnerinnen war überwältigend und der Jubel kannte keine Grenzen.

Die Deutschen-Vereins-Mannschafts-Meisterschaften finden am 9. November in Dortmund statt. Der Sauerländer Turngau und alle Vereinsmitglieder drücken den Briloner Turnerinnen für diesen Wettkampf fest die Daumen.

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



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.



20 % Rabatt
mit dem Code
g25wtb

Bildungsprogramm

Qualifizierungen
Termine
Veranstaltungen
Freizeiten

WTB



2025



Zu guter Letzt Bildungsprogramm 2025

Auf über 100 Seiten präsentiert sich das neue WTB-Bildungsprogramm 2025, das bereits online auf der WTB-Website im Bereich Bildung zur Verfügung steht. Die gedruckte Version wird voraussichtlich bis Mitte November bei allen Übungsleitern und Trainern mit ablaufender Lizenz bzw. DTB-Akademie-Zertifikat sowie bei allen, die das Programm vorbestellt haben, eintreffen.

Eine riesige Bandbreite an Aus- und Fortbildungen stehen auch im nächsten Jahr den Übungsleitern, Trainern, Vereinsmanagern und denen, die eine Ausbildung absolvieren möchten, zur Verfügung. Die Themen reichen dabei vom Fitness- und Gesundheitssport über das Kinderturnen bis hin zum Turnen und den Sportarten. Ein Blick in die Broschüre lohnt sich auf jeden Fall und macht Lust auf den Besuch eines Lehrgangs. Aber auch online wird es zahlreiche Angebote geben. Die Präsenzlehrgänge werden im nächsten Jahr wieder durch zahlreiche Webinare und Online-Stammtische ergänzt.

Eine Online-Anmeldung zu allen Aus- und Fortbildungen ist möglich unter events.dtb-gymnet.de. Dort finden sich auch alle Informationen zu den einzelnen Angeboten.

Das WTB-Team freut sich auf viele neue und alte Gesichter in den Lehrgängen!

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
Titelbild LSB NRW, Andrea Bowinkelmann
Auflage monatlich 2.100 Exemplare 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



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



Marcel Krombach
mail@mkrombach.de

Mehr als nur groß rauskommen.



**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**