

WestfalenTurner

Vereinsmagazin für Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport



www.wtb.de

■ Im Fokus: Der Westfalenturner geht – die Turnzeit kommt!

■ Aus dem Verband: WTB-Landesturntag 2024

■ Sportpraxis: Krafttraining

Liebe Leser,

lange haben wir diskutiert, überlegt und nun endgültig die Entscheidung getroffen: Der Westfalenturner erscheint mit dieser Ausgabe zum letzten Mal. Seit 75 Jahren gibt es ihn, zunächst als amtliches Mitteilungsblatt, dann als Organ des Westfälischen Turnerbundes und später als Vereinsmagazin für Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport des WTB.



Die Inhalte haben sich im Laufe der Jahrzehnte genauso geändert wie das Layout und die Menschen in der Redaktion. Die letzte gravierende Änderung war die Herausgabe des Magazins zusätzlich als E-Paper, um dem Wunsch vieler Verbandsmitglieder nach einem digitalen Format nachzukommen.

Trotz der einschneidenden Entscheidung, das Pflichtabo für die WTB-Vereine ad acta zu legen, beschlossen vom Landesturntag im November 2024, soll ein Verbandsmagazin nicht ganz aufgegeben werden.

Wir freuen uns nun auf ein neues Format, einen neuen Namen und veränderte Inhalte. Ab 2025 wird somit die Turnzeit den Westfalenturner ablösen. Die Turnzeit wird dann viermal jährlich erscheinen, kostenfrei als digitale Variante, kostenpflichtig als Druckversion und in einem neuen Layout daherkommen.

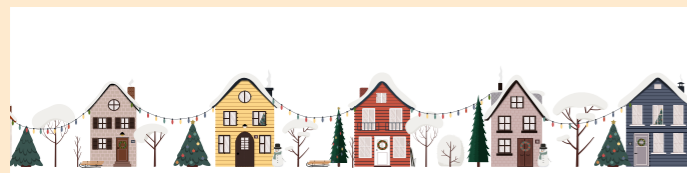
Die erste Ausgabe erscheint Ende Februar und wir hoffen, dass das neue Konzept bei unseren Lesern gut ankommen wird.

Nun viel Spaß beim Lesen der letzten Ausgabe unseres Westfalenturners, eine entspannte und fröhliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein friedvolles Jahr 2025 wünscht

Kirsten Brüggemann

Kirsten Brüggemann

Das Präsidium und die Mitarbeitenden des Westfälischen Turnerbundes bedanken sich für das vertrauensvolle Miteinander in diesem Jahr und wünschen fröhliche und besinnliche Feiertage sowie einen gesunden und erfolgreichen Start in das Jahr 2025.



Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeiten in kleinen Dingen.

Wilhelm Busch

Namen & Nachrichten



Jens Milbradt wird neuer Cheftrainer der Turner

Personelle Veränderungen bei den deutschen Turnern: Der Berliner Jens Milbradt wird künftig die Senioren des DTB als Cheftrainer betreuen und damit die Nachfolge von Valeri Belenki antreten. Der Stuttgarter Belenki wird nach vierjähriger Tätigkeit, zunächst als Olympia-, dann als Cheftrainer, weiterhin seine Expertise auch im Nationalteam einbringen. Den Schwerpunkt seiner Arbeit wird er allerdings wieder auf den Bundesstützpunkt in Stuttgart verlagern und dort die Betreuung von Kaderathleten im Heimtraining übernehmen. Der 55-jährige Milbradt ist bereits seit vielen Jahren eng an die Nationalriege der Männer angedockt und ein führender Experte im deutschen Turnen. Seit 2013 ist der ehemalige Nationalturner für die Geschicke der Junioren als Bundestrainer Nachwuchs verantwortlich.

Foto: Jens Milbradt | Foto: Minkusimages

EhrenamtAtlas Spezial – Sport Wo in NRW und in welchen Bereichen sich die meisten Menschen engagieren, zeigt der EhrenamtAtlas 2024. Der Atlas ist das Ergebnis der repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag des Kooperationspartners West-Lotto. Inzwischen hat WestLotto eine Sonderauswertung für den Bereich Sport erstellt, da

sich in NRW laut EhrenamtAtlas 26 Prozent aller ehrenamtlich Tätigen im Bereich Sport und Bewegung engagieren. Damit ist dieser Bereich der beliebteste in ganz NRW. Das Interesse am Ehrenamt im Sport ist in NRW groß und liegt bei den unter 45-Jährigen bei 43 Prozent. Dieses Interesse könnte ein Argument sein – auch für den Vereinssport – wenn die Voraussetzungen stimmen: 82 Prozent möchten gut funktionierende Strukturen und 70 Prozent, dass Projekte nicht so oft am Geld scheitern. 85 Prozent der unter 45-jährigen Sportehrenamtlichen wünschen sich finanzielle Unterstützung ehrenamtlicher Strukturen und Projekte durch Unternehmen oder die Politik und genauso viele möchten, dass sich die Politik stärker einbringt, um Projekte dauerhaft finanzierbar zu machen, zum Beispiel durch eine Ehrenamtstiftung. (Quelle: www.sportehrenamt.nrw)

DTB steht geschlossen für Safe Sport

Der Deutsche Turntag, das höchste beschlussfähige Organ des Deutschen Turner-Bundes, hat am Samstag, 9. November 2024 in Frankfurt-Höchst getagt und dabei maßgebliche Beschlüsse für die Turnbewegung gefasst. So haben die knapp 100 Delegierten mit überwältigender Mehrheit einen Safe Sport Code für den DTB verabschiedet. Dieser ist damit Vorreiter im bundesdeutschen Sport und kann als erster Verband eine derartige bindende Richtlinie zur Vermeidung und Ahndung von Gewalt einsetzen.

Inhalt 12|24

- Editorial 2
- Namen & Nachrichten 2
- Im Fokus: Der Westfalenturner geht – die Turnzeit kommt! 4
- Aus dem Verband WTB-Landesturntag 2024 6
- Turnen 9
 - KTV Dortmund: Aufstieg in die dritte Bundesliga 9
 - TuS Wüllen schreibt Geschichte 10
 - Trampolinturnen 11
- Gymwelt 12
 - WTB-/DTB-Akademie 14
 - WTB-Vereinsforum 16
- WTJ 16
- Sportpraxis: Krafttraining Teil II 18
- Turngaunachrichten 22
- Zu guter Letzt 27



4 Im Fokus: Der Westfalenturner geht



16 WTJ



9 Turnen



18 Sportpraxis: Krafttraining



6 WTB-Landesturntag 2024

Westfalenturner



Amtliches Organ des Westfälischen Turnerbundes

Geschäftsstelle: Hamm (Westf.), Stadthof, Lindenallee - Fernruf 2404 - Postfach 394

1. Bundesvertreter: Julius Lieberhoff - Hamm (Westf.) - Hermann-Löns-Weg 3

Nr. 6/III. Jahrgang

Postverlagsort Hamm (Westf.)

25. März 1949

Einmütig in Geist und Tat!

Unser dritter Bundesturntag war ein Erlebnis! Er war mehr als eine Beratung, er war eine Bereitung, innere Bereitung auf die Aufgaben des Jahres 1949. Er war nicht nur einmütig, er war einmütig! Das große Parlament der Turner war ein getreues Spiegelbild des mehr als eine Organisationsform bedeutenden Bundes westfälischer Turner und Turnerinnen, es offenbarte die geballte und doch büssige Kraft echten turnerischen Geistes, der lebensnah und gestaltungsfreudig dem Werke des Wiederaufbaus dienstbar ist. Ermüht im Geist haben wir uns die Hand gereicht und die Sinne gebunden, die Herzen geeint! Das war das beglückende Erlebnis aller, die hoffenden Mutes und tapferen Willens in der alltäglichen Kleinarbeit turnerischen Lebens stehen. Wir haben neuen Mut gewonnen, neue Kraft geschöpft, — nun gilt es, auch einmütig in der Tat zu sein!

Den Meilenstein des 6. März haben wir bereits überschritten, vor uns liegt die Fülle der Arbeit. Nun müssen wir das Gelohnis der feierlichen Stunden durch getreues Ausharren und wagemutiges Voranschreiten bewahren! Sicherlich gehen wir großen geistigen Auseinandersetzungen entgegen, aber hell leuchtend weht über uns das in Stürmen und Anfechtungen niemals ins Wanken geratene Banner unseres unvergänglichen turnerischen Gedankens! In der Tiefe seiner lebendigen Fülle mahnt er uns immer wieder zu starker Verinnerlichung. Bleiben wir uns selbst und ihm getreu! Ruft die Kräfte des Herzens und Gemütes wach! Emt sie in Geist und Tat! Das ist das verpflichtende Erlebnis des dritten Bundesturntages. Dann wird stets der Mensch an Leib und Seele unar befestet Ansehen sein, dann wird die Reinheit und Klarheit der

Jahr des 200. Geburtstages Goethes ehrend und feiernd gedenkt. Das höchste Ideal dieses Weltbürgers ersten Ranges war: Mensch zu werden und zu sein in der wundervollen Harmonie des Leibes und der Seele. Seit dem Erscheinen von Jahns „Deutscher Turnkunst“ war Goethe zeitlebens ein Förderer der deutschen Turnbewegung. Unsere Nation aber, so betonte Tbr. Drewer, hat das geistige Testament des Dichterfürsten mißachtet. Ein Blick in die vom verheerenden Ungeist materiellen Denkens versuchten Zeiterscheinungen einer Leibesübungs, die nicht um des Menschen, sondern um des Geldes und des Rekordes willen betrieben wird, beweist diese bittere, uns Turnerinnen und Turner aufrüttelnde Erkenntnis.

Jahn einte damals die Menschen seines Vaterlandes ohne jeden Unterschied — eine revolutionäre Tat, denn er umfaßte prophetisch das ganze Bündel der deutschen Kleinstaaten. Laßt uns einfache, natürliche, schlichte Menschen werden! Unsere Sittlichkeit sei gestützt in der Tiefe eines religiös verwurzelten Lebens. Unser freihelliches Wollen und unser vaterländisches Bewußtsein lassen wir uns von niemandem nehmen. So möge sich die sozialistische Gemeinschaft, die wir in Frankfurt begründet haben, immer mehr festigen, daß nie wieder die Schranken eines Verbandes aufstehen!

Dank für jahrelange treue Mitarbeit

Der Bundesvorstand hat beschlossen, verdiente Turnbrüder, die das 65. Lebensjahr überschritten haben und über den Rahmen des Vereins hinaus tätig gewesen sind, zu Ehrenmitgliedern zu ernennen. An diesem Tage wurden geehrt: Franz Busmann, Dortmund; Karl Berger, Schwein (82 Jahre); Willi Cano, Hagen; Karl Eisermann, Bochum; Albert Flegge, Lemgo; Fritz Hellwig, Bielefeld; Fritz Panitz, Dortmund-Huckarde; Heinrich Regener, Dortmund; Wilhelm Rummel, Haspe (66 Jahre); Fritz Schröder, Lüdenscheid; Fritz Schwarz, Minden; Will

Der Westfalenturner geht – die Turnzeit kommt!

Die Ära des Westfalenturners geht im Dezember 2024 zu Ende. Das gedruckte Verbandsmagazin wird nach der Ausgabe 12/2024 eingestellt. Ebenso entfällt die alte E-Paper-Variante und damit auch die Westfalenturner-App und der Zugang über den Browser unter <https://wt.wtb.de>.

Am 3. November 2024 hat die Mitgliederversammlung des Westfälischen Turnerbundes in Ahlen, Westf. beschlossen, den Pflichtbezug in der Satzung des Verbandsorgans Westfalenturner zu streichen.

Damit entfällt die Zahlung der Pflichtgebühr in Höhe von 21,-/36,- pro Ausgabe für alle Mitgliedsvereine zum Ende des Jahres 2024.

Der WTB Hauptausschuss hatte bereits im April 2024 für die entsprechend notwendig werdende Anpassung der Beitrittsordnung einen Vorratsbeschluss gefasst.

Das heißt jedoch nicht, dass ein Verbandsmagazin des Westfälischen Turnerbundes ad acta gelegt wird. Ab 2025 wird mit der Turnzeit ein kostenloses Online-Magazin veröffentlicht, das sich nicht nur optisch komplett neu präsentieren wird. Auch inhaltlich soll es einige Änderungen geben.

„Wir möchten mit der Turnzeit ein Format herausbringen, das von den Inhalten zeitlich unabhängiger ist. Im Westfalenturner haben wir oft Beiträge über Wettkämpfe und Veranstaltungen veröffentlicht, die aufgrund des Redaktionsschlusses bei der Herausgabe bereits veraltet waren. Das ist für unsere Leser uninteressant. In der Turnzeit wird

es Themen geben, die auch nach zwei Monaten noch von Bedeutung sind“, erläutert Kirsten Brüggemann, die für die Redaktion des Magazins verantwortlich ist, das neue inhaltliche Konzept. Auch das Layout wird sich ändern. Bunter, moderner und vielfältiger soll die Turnzeit werden und damit mehr Magazincharakter erhalten.

Viermal im Jahr wird die Turnzeit erscheinen und jede Ausgabe wird unter ein Schwerpunktthema gesetzt.

Dabei geht es dann sowohl um verbands- und sportpolitische Themen als auch überfachliche Beiträge aus der Sportpraxis, dem Gesundheitssport oder der Ernährung. „Natürlich werden wir auch den Turngauen wieder Raum für Beiträge geben. Diese sollen allerdings nicht mehr streng nach Turngau getrennt, sondern anderen Themenbereichen zugeordnet werden. Damit erhoffen sich die Verantwortlichen mehr Interesse an den Turngaunachrichten seitens aller Leser.“

Geplant ist die Veröffentlichung der Turnzeit als Online-Variante vor allem über die WTB-Website www.wtb.de. Das

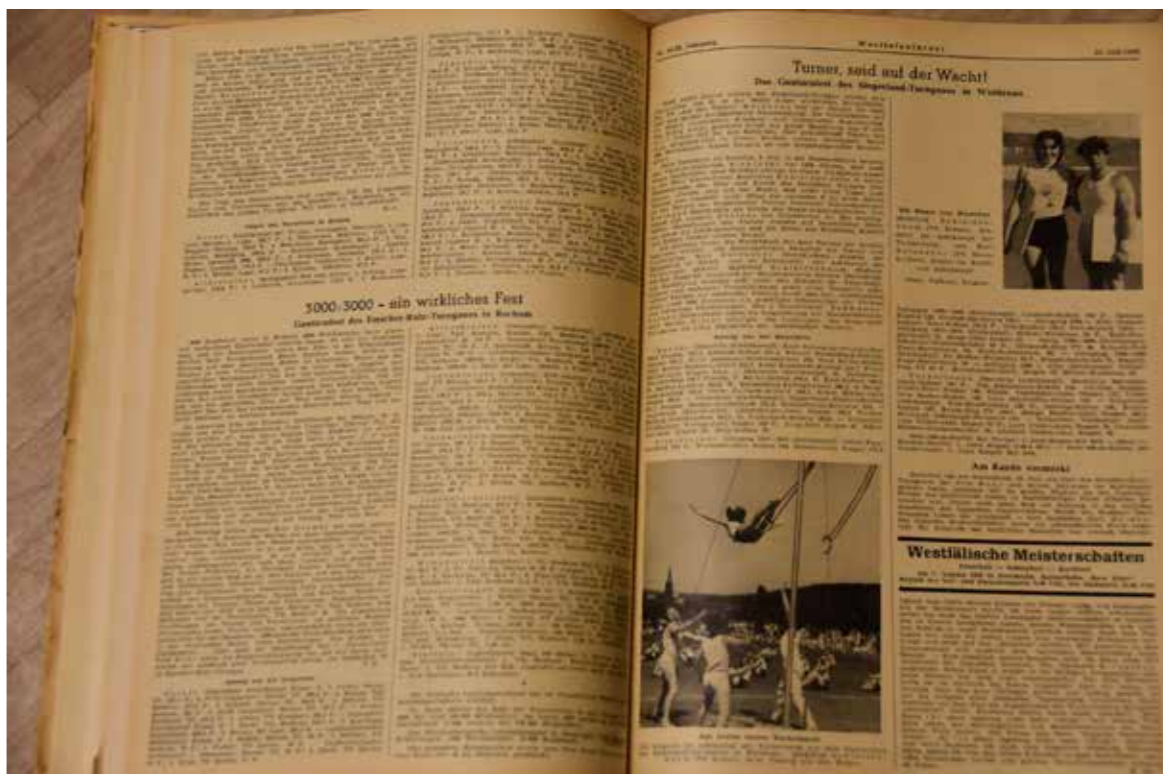


digitale Magazin wird kostenfrei angeboten. Wer dennoch an einer gedruckten Ausgabe interessiert ist, kann die Turnzeit natürlich abonnieren. Der Jahresabopreis beträgt dann 48 Euro. Wer daran Interesse hat, sollte das der WTB-Geschäftsstelle per E-Mail an brueggemann@wtb.de oder rabe@wtb.de mitteilen.

„Natürlich verabschieden wir uns mit einem lachenden und einem weinenden Auge vom Westfalenturner. Das Verbandsmagazin und sein Name Westfalenturner hat eine so lange Tradition und gehört einfach zum Verband. Aber wir sind der Meinung, dass es eine Änderung geben muss, sowohl von Layout als auch Inhalt. Mit unserer langjährigen Grafikerin Tina Elges, die den Verband super gut kennt, wird das bestimmt gelingen. So überwiegt jetzt die Freude, etwas Neues anzugehen und hoffentlich viele zufriedene Leser zu begeistern“, freut sich Kirsten Brüggemann auf das neue Format.

Hans-Joachim Dörrer blickt zurück

Von 1998 bis 2016 war Hans-Joachim Dörrer ehrenamtlich für den Westfalenturner redaktionell verantwortlich. Erst danach ging die Redaktion in die Hände der WTB-Hauptamtlichkeit über. Das Verbandsmagazin wurde durch Ha-Jo stark geprägt und bis heute trägt



Die Geschichte des Westfalenturners

Bereits im Jahr 1947 gab es ein amtliches Mitteilungsorgan des WTB. Die sog. Turnermittellungen/Westfälischer Turnerbund erschienen von 1947 – 1948.

Ab 1949 erhielt das offizielle Verbandsorgan den Namen Westfalenturner, der bis 2024 beibehalten wurde. Die Inhalte und das Layout änderten sich im Laufe der Jahrzehnte, der Name Westfalenturner blieb bis heute.

In Archiv des Westfälisch-Lippischen Institut für Turn- und Sportgeschichte sind alle Ausgaben erhalten.

er mit seinen Sportkolumnen und Berichten aus dem Turnzentrum Detmold zum Westfalenturner bei.

„Der Westfalenturner war das Verbandsmagazin des Westfälischen Turnerbundes, das ich auf dem Landesturntag in Bad Lipp-springe 1998 mit der Wahl zum Vizepräsidenten Öffentlichkeitsarbeit übernommen hatte. Eine gewaltige Aufgabe, denn es geht in diesem Amt um nichts anderes als das Ansehen einer Marke in der Öffentlichkeit positiv zu präsentieren, die Bekanntheit zu steigern und das Vertrauen zu stärken. Ebenso war mir klar, dass dies eine Gemeinschaftsaufgabe ist, die nur zum Erfolg führt, wenn man sich als primus inter pares fühlt. Denn nur so kann man mit Gleichgesinnten die einzigartige Vielseitigkeit des Turnens sichtbar machen. Ich bin zuversichtlich, dass dies auch mit den Neuerungen gelingt, die mit der Turnzeit verbunden sind.“



Im Fokus



Das WTB-Präsidium (es fehlen Oliver Rabe und Rita Cordes) v.l.: Julia Böger, Stephan Wildbredt, Carsten Rabe, Ira Lieber, Manfred Hagedorn, Heike Offermann, Uwe Goclik, Anke Schluckebier, Marlies Schmale

WTB-Landesturntag 2024

Präsidium bestätigt

Der WTB-Landesturntag 2024, der am 3. November in der Stadthalle Ahlen stattfand, verlief für das Präsidium des Westfälischen Turnerbundes zur vollen Zufriedenheit. Zur Wahl standen in diesem Jahr der WTB-Präsident sowie die Vizepräsidenten bzw. -präsidentinnen Verbandsentwicklung, Turnen und Bildung. WTB-Präsident Manfred Hagedorn, Vizepräsident Verbandsentwicklung Oliver Rabe und Vizepräsidentin Turnen Ira Lieber wurden in ihren Ämtern bestätigt. Neu gewählt wurde für den vakanten Posten des/der Vizepräsident/in Bildung Julia Böger, die dem Verband aus ihrer Arbeit als Vorsitzende des Ausschusses Schule und Verein bestens bekannt ist.

Der lange Sitzungstag begann traditionell mit Grußworten. Rolf Leismann (Vorsitzender des Sport- und Freizeitausschusses der Stadt Ahlen), Martin Hartmann (Vizepräsident DTB), Anita Hinger (Vizepräsidentin RTB), Stefan Klett (Präsident des LSB NRW), Monika Simshäuser (Bürgermeisterin der Stadt Hamm), Manfred Hagedorn (Präsident WTB) begrüßten die knapp 90 Delegierten in der Stadthalle Ahlen. Zentrales Thema war die Wertschätzung ehrenamtlichen Engagements sowie die Bedeutung zuverlässiger Partner für die Sportverbände. Aufgrund des zu erwarteten umfangreichen Tagungsprogramms entfielen in diesem Jahr im festlichen Teil sportliche Beiträge. Somit schlossen sich an die Grußworte zahlreiche Ehrungen an.



Ira Lieber freute sich über die DTB-Ehrennadel in Bronze

Auszeichnungen für ehrenamtliches Engagement – Ehrungen beim Landesturntag 2024

„Ich finde eine Ehrung ist eine Form Danke zu sagen, die wir als Verband haben. Diese finde ich gut und sehr wichtig. Persönlich freue ich mich und denke dann an die vielen Stunden bei den Sitzungen, Veranstaltungen, Feierlichkeiten und den Kilometern auf den Autobahnen, die ich in den letzten Jahren verbracht habe.“ (Ira Lieber, WTB-Vizepräsidentin)

Überrascht und zum Teil gerührt nahmen in diesem Jahr fünf verdiente Menschen ihre Ehrungen aus den Händen von WTB-Vizepräsidentin Anke Schluckebier, WTB-Präsident Manfred Hagedorn und DTB-Vizepräsident Martin Hartmann entgegen. „Ich war sprachlos und es hat mich sehr berührt. Es ist eine besondere Wertschätzung meiner Arbeit und ich bin stolz darauf“, freute sich



Christa Griwodz über ihre DTB-Ehrennadel in Silber. Die Auszeichnungen erhielten die Geehrten für ihr vorbildliches ehrenamtliches Engagement im Verein, Turngau oder Verband.

„Ich möchte mich ganz herzlich für die unerwartete und großartige Ehrung auf dem Landesturntag in Ahlen bedanken. Es bedeutet mir sehr viel, dass meine Arbeit und mein Engagement so gewürdigt werden. Ich fühle mich geehrt und motiviert, mich auch weiterhin für unseren Turngau und den WTB einzusetzen“, fasst Thorsten Gödde, Vorsitzender des Lenne-Volme Turngaus die Freude über seine Ehrung zusammen.

Auch Bernd Stahlschmidt, ehemaliger WTB-Vizepräsident Finanzen zeigte sich überwältigt über die Auszeichnung. „Ich sehe es als Anerkennung und Wertschätzung meiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit auf Vereins- als auch Verbandsebene in unterschiedlichen Funktionen. Ehrenamtlich zu helfen, in welcher Form auch immer, motivieren, anspornen, aber auch trösten macht Spaß und befriedigt einen selbst. Leider denken in unserer Zeit zu viele Menschen nur an sich.“

Geehrt wurden

Ira Lieber – DTB-Ehrennadel in Bronze
 Thorsten Gödde – WTB-Ehrennadel in Silber
 Christa Griwodz – DTB-Ehrennadel in Silber
 Bernd Stahlschmidt – DTB-Ehrennadel in Silber
 Peter Sehner – WTB-Ehrennadel in Gold

Walter Ross neues WTB-Ehrenmitglied

Zum neuen Ehrenmitglied des Westfälischen Turnerbundes wurde aufgrund seiner herausragenden Leistungen für den Turnsport der Lipper Walter Ross ernannt. Seit 1940 ist er bereits Mitglied in der TG Lage und war dort lange Jahre als Männerturnwart tätig. Im Lippischen Turngau war Walter von 1959 – 1963 Männerturnwart, von 1963 – 1973 Oberturnwart und von 1973 – 2005 Turngau-Vorsitzender. Mit seiner Ehrung reiht er sich in die Grup-

Walter Ross (3.v.l.), neues Ehrenmitglied, im Kreis einiger WTB-Ehrenmitglieder v.l.: Ulla Sohlenkamp, Michael Buschmeyer, Walter Ross, Gerda Ottner, Hans-Joachim Dörner, Heinrich Wiemann



pe der WTB-Ehrenmitglieder ein.

WTB-Ehrenmitglieder sind: Edith Windmeier, Edith Schäfer, Ursula Sohlenkamp, Hans-Joachim Dörner, Michael Buschmeyer, Gerda Ottner, Hans-Günther Fascies, Heinrich Wiemann, Fritz Lenhart und Walter Ross.

Nach den Ehrungen ging es mit dem parlamentarischen Teil des Landesturntages weiter.

Parlamentarischer Teil

Das Präsidium hatte insgesamt neun Satzungsänderungsanträge auf die Tagesordnung gesetzt. Dem Antrag auf Streichung der Regelung zum Pflichtbezug des Verbandsorgans (Westfalenturner) wurde mehrheitlich zugestimmt. Damit entfällt ab dem 1. Januar 2025 die Pflichtgebühr für alle Mitgliedsvereine. Hierzu hatte der WTB-Hauptausschuss im April 2024 einen Vorratsbeschluss zur Änderung der Beitrittsordnung gefasst. Zukünftig wird das neue Magazin Turnzeit den Westfalenturner ablösen und vierteljährlich erscheinen und digital über die WTB-Website (www.wtb.de) abzurufen sein. Als neue Verbandsorgane wurden der Vorstand nach § 26 BGB und der Geschäftsführer nach § 30 BGB in die Satzung aufgenommen. Die Aufgabenabgrenzung zwischen Vorstand/Präsidium und die Aufgabenübertragung in die Hauptberuflichkeit stellen aus Sicht des Präsidiums einen weiteren Schritt zur Professionalisierung des Verbandes dar.

Die Einführung des neuen Paragraphen Technische Komitees und Fachgebiete ist eine Anpassung an die DTB-Satzung. Die aufgeführten Sportarten sind analog der Sportarten im Spitzenverband angepasst worden. Die Aufgaben, Zuständigkeiten und Befugnisse der Sportarten und Fachgebiete sind nun auch in der Satzung eindeutig beschrieben. Eine Anpassung der TK-Ordnungen (Berufung TK-Vorsitzenden/Vertreter) wird beim nächsten Hauptausschuss erfolgen. Im Anschluss an die Satzungsänderungen erfolgte die Zustimmung der Delegierten zu den Finanzrahmenplänen 2025/26. Zum Abschluss des Landesturntages wurde noch einmal für die Teilnahme und Mitarbeit (Quartiersbetreuung) am Internationalen Deutschen Turnfest 2025 in Leipzig geworben.

Das nächste NRW Landesturnfest 2026 findet in der Zeit vom 3. – 7. Juni 2026 in Hamm statt. Am 12. Januar startet der WTB mit der Neujahrsmatinee und der Meisterehrung in das Jahr 2025. Der Landesturntag endet um 15.45 Uhr.

VOLUNTEER GEHT IMMER!

28. MAI
01. JUNI
2025

Bei der größten Wettkampf- und Breitensportveranstaltung der Welt mit über 80.000 Teilnehmenden!



Anmeldung & Informationen

Gefördert durch:



DAS TURNFEST II 2025 LEIPZIG

www.TURNFEST.de



Hinten v.l.: Julie Albers, Leonie Bogatzki, Sophia Eichelsbacher, Nele Bredebusch, Mia Höcke, vorne v.l.: Luka Kurt, Kiana Gohl, Emilia Zajic, Trainerin Jutta Horn, Maja Louise Niehoff, Janine Woeste-Graff, Lina Schünemann, Elisabeth Schonlau, Trainer Mike Graff

KTV Dortmund: Aufstieg in die dritte Bundesliga

Eigentlich schien für die KTV-Turnerinnen, Tabellenführer nach drei Wettkämpfen, schon der Aufstieg in die dritte Bundesliga in Greifweite. Doch dann: Mit vier personellen Ausfällen hatte das Trainer-Trio mit Jutta Horn, Mike Graff und Luka Kurt zu kämpfen. Und die KTV Bielefeld saß den Dortmunder Regionalliga-Damen im Nacken. Das konnte eng werden bei der letzten Begegnung im baden-württembergischen Heddesheim.

Zum Glück war Mia Höcke von ihrer Europa-Reise zurück und sprang gleich ins kalte Wasser: Ihr Einsatz beflügelte am ersten Gerät, dem Sprung, zu fünf wunderbaren Tsukahara, und das Team ging in Führung. Am Barren setzte die risiko-freudige Crew diesmal auf Sicherheit. Doch Bielefeld auf Distanz zu halten gelang nicht so gut wie erhofft. Mike Graffs Zwischenfazit: „So nervös wie vor diesem Wettkampf waren wir noch nie.“

Und der jetzt anstehende Schwebebalken ist das Gerät, wo man seine Nerven richtig im Griff haben muss. Trainerin Jutta Horn bestätigt: „Die Nachmeldung von Kiana Gohl war die richtige Entscheidung“, denn sie nahm den Balkenspezialistinnen die Last der Verantwortung an dem Zittergerät insofern ab, als mit einer zusätzlichen Turnerin das schwächste Ergebnis gestrichen wird. Julie Albers und Nele Bredebusch steuerten mit verschiedenen Salti am Schwebebalken zwei 11er-

Wertungen zum Gesamtergebnis hinzu. Dennoch dominierte die Konkurrenz dieses Gerät und setzte sich hauchdünn vor die Dortmunderinnen.

Am Boden dann ein Kopf-an-Kopf-Rennen, das nach zehn herrlichen Übungen letztlich die KTV Bielefeld als Sieger hervorbrachte.

Die erturnten Rangpunkte wiesen dennoch die KTV Dortmund als Tabellensieger und Aufsteiger in die dritte Bundesliga aus. „Die Vorbereitung auf diesen Wettkampf war hart, aber am Ende hat sich die Arbeit gelohnt und die Mädchen haben sich mit einem Aufstieg belohnt“, freut sich Co-Trainer Luka Kurt für seine Mannschaft: „Sie haben es voll verdient!“

Zur Mannschaft der Saison 2024 gehörten Janine Woeste-Graff, Julie Albers, Leonie Bogatzki, Nele Bredebusch, Sophia Eichelsbacher, Maja Louise Niehoff, Emilia Zajic, Lina Schünemann, Elisabeth Schonlau, Kiana Gohl, Mia Höcke.

Kirsten Braun

TuS Wüllen schreibt Geschichte

Aufstieg in die 2. Bundesliga

Nach fünf Jahren in der 3. Bundesliga ist dem TuS Wüllen am 26.10.2024 in Heddeshem der große Wurf gelungen: Erstmals in der Vereinsgeschichte ist eine Mannschaft des TuS Wüllen in die 2. Bundesliga aufgestiegen. Um sich den Meistertitel zu sichern, reichte im badischen Heddeshem der zweite Platz.

„Das ist schon ein Hammer“, freute sich der TuS Trainer Jürgen Schalk.

Als erste Vereinsmannschaft Westfalens dürfte dieser Schritt in die 2. Bundesliga im weiblichen Turnen dem TuS Wüllen gelungen sein.

Entsprechend ließ die Mannschaft bei der Meisterfeier in Köln die Korke knallen.

Beim dem abschließenden Saisonwettkampf ging es einzig und allein darum die Konkurrenz vom TSV Buchholz hinter sich zu lassen, wozu schon der 4. Platz gereicht hätte.

Entsprechend passte der TuS seine Übungen an. Sicherheit hatte Vorrang vor Risiko. Konkurrent Buchholz legte an den Geräten jeweils vor – und tat den Wüllenerinnen nicht den Gefallen, ihnen das Leben mit auch nur einem Patzer leichter zu machen. Nach einem super Start des TSV am Sprung startete der TUS direkt mit einem Sturz von Elisabeth Simon am Sprung. Da die anderen Turnerinnen den Druck meisterten und ihre Sprünge in den Stand turnten, hielt sich der Abstand in Grenzen.

Richtig stark turnte der TuS dann am 2. Gerät, dem Stufenbarren. Zwar gab sich Buchholz auch hier keine Blöße, doch teils überragende Übungen von Anna und Katharina Schalk, Leonie Schmedthenke und der niederländischen Gastturnerin Franka Wiegers brachte den Wüllenerinnen die zwischenzeitliche Führung.



Wieder etwas unter Druck geriet der Primus aus dem Münsterland dann am Balken, wo der TuS einige Absteiger hinnehmen musste. Hier genügte die Tagesbestleistung von Franka nicht, um das Gesamtergebnis der Buchholzer zu toppen. Vor dem abschließenden Vorstellungen am Boden war klar, dass die Wüllenerinnen den Aufstieg nicht mehr verturnen konnten. Entsprechende gelöst waren die Auftritte an diesem Gerät und die Jubeltänze konnten eingeläutet werden.

Direkt nach dem Triumph stand fest, dass alle Turnerinnen ihre Karriere fortsetzen und der TuS nahezu in der gleichen Kaderbesetzung Anfang Mai das Abenteuer 2. Bundesliga starten wird.

Jürgen Schalk

Der TuS Wüllen turnte in folgender Besetzung: Elisabeth Simon, Franka Wiegers, Leonie Schmedthenke, Anna Schalk, Katharina Schalk, Paula Klöpfer, Friederike Seidel, Lea-Marie Hils, Hanna Becker, Nele Schulke.



Trampolinturnen

Perfekter Abschluss des Wettkampfsjahres – GymCity Open 2024

Langsam geht das Wettkampfsjahr im Trampolinturnen zu Ende. Den letzten Wettkampf auf internationaler Ebene bestritten sieben Athleten der TG Münster und fünf Springer der SV Brackwede mit den GymCity Open Ende Oktober in Cottbus. Über 150 Sportler aus 10 Nationen kämpften sowohl im Einzel- als auch Synchronwettbewerb um die Brandenburg-Pokale.

Bei den Jüngsten standen nach dem Vorkampf die beiden SVB-Turnerinnen Marie Niehoff und Zoe Scholze auf den Plätzen 5 und 7. Marie zeigte sehr souveräne Übungen, Zoe hingegen hatte einen groben Standfehler in der Pflicht und musste bis zum Ende um den Finalinzug zittern. Im Finaldurchgang steigerten sich beide noch mehr und stellten jeweils persönliche ToF (Flughöhe) Rekorde auf und belegten die traumhaften Ränge 3 (Zoe Scholze) und 4 (Marie Niehoff).

In der männlichen AK 11/12 ertunte sich nach einem turbulenten Vorkampf Joel Achille aus Münster den zweiten Platz mit 45,86 Punkten hinter der Konkurrenz aus Polen. In der Altersklasse 13/14 schafften die beiden SVB-Turnerinnen ebenfalls den Einzug in den Endkampf – Victoria Löwen sogar auf dem hervorragenden Platz 3 und Milla Scholle als Sechste. Im Finale bewies Victoria starke Nerven: nach einem wackeligen zweiten Sprung turnte sie mit hoher Sicherheit weiter, bekam fast die gleiche Wertung wie im Vorkampf und sicherte sich den Bronzerang! Milla steigerte ihre Leistung im Finale und erkämpfte sich den starken 5. Platz. In dieser AK männlich konnte sich Münsteraner Michael Leitner mit einer neuen Kürübung die Bronzemedaille sichern. Sein Bruder Tobias verpasste in derselben AK mit einer sehr improvisierten Kürübung leider das Finale der besten 8. In der AK 15/16 ertunte sich TG-Springer Elias Achille mit erstmals 9,3 Schwierigkeit einen guten 4. Platz. Helena Buscher verpasste in dieser AK nur knapp das Finale und präsentierte eine schöne Pflichtübung mit 39,070 Punkten. Matti König aus Münster startete in der AK 17 – 21 und versuchte dort erstmals eine Kürübung mit Dreifachsalto, konnte diese aber leider beide Male nicht zu Ende bringen. In derselben Altersklasse ertunte sich Adrian Thomson die Führung nach dem Vorkampf, musste sich aber im Finale mit einer verwandelten Übung mit Platz 3 hinter Athleten aus Aserbaidschan und Stuttgart zufrieden geben. Illia Polonets aus Brackwede ging mit einer leichteren Übung aufgrund einer Verletzung beim Einturnen an den Start und wurde Elfter.

Tag 2 – Synchronwettkämpfe

Der Synchronwettbewerb am nächsten Tag startete gleich zu Beginn mit einer Goldmedaille für die Brackwederinnen. Die amtierenden Deutschen Meisterinnen der AK 11/12, Zoe Scholze und Marie Niehoff, konnten den Wettkampf in einem ziemlich engen Kampf gegen die Paare aus Bayern und Wolfsburg für sich entscheiden. In der gleichen AK männlich ertunte sich Joel Achille mit seinem Synchronpartner Ben Graeser vom TV Breckenheim die Silbermedaille, wäre das Finale ab

o gewesen hätten die beiden mit 43,2 Punkten sogar die Konkurrenz aus Polen von Platz 1 verdrängt.

In der AK 13– 16 turnten Michael und Tobias Leitner mit erstmals 45,66 Punkten eine neue persönliche Bestleistung, leider mussten die beiden im Finale die auch bis dahin perfekte Übung nach echs Sprüngen beenden. Victoria Löwen und Milla Scholle schafften noch als 6. das Finale, doch mehr war an dem Tag nicht möglich.

In der AK 17+ turnten die amtierenden Deutschen Meister Matti König und Adrian Thomson zusammen, verpassten allerdings mit Platz 4 das Treppchen hinter der Konkurrenz aus den Niederlanden, Aserbaidschan und der Ukraine. Ein weiterer SVB-Turner, Anton Davydenko, startete bei diesem Wettkampf für sein Heimatland Ukraine. Leider hat sich sein Synchronpartner beim Einzelwettbewerb verletzt und Illia Polonets hat ihn kurzfristig ersetzt. Wegen Illias Verletzung konnten sie auch nur eine leichtere Übung turnen und erreichten gerade noch als Siebte das Finale der Erwachsenen. Dort trafen sie die perfekte Synchronität, bekamen zudem super Haltungsnoten und erkämpften völlig überraschend die Bronzemedaille! Mit einmal Gold, zweimal Silber und fünfmal Bronze sorgten die WTB-Trampoliner für einen mehr als perfekten Abschluss beim letzten internationalen Turnier des Jahres.

Vladimir Volikov

Die Medaillengewinner im Einzel: vorne Victoria Löwen (r.) und Zoe Scholze, hinten v. l. Michael Leitner, Adrian Thomson und Joel Achille





Yoga Alignment

Fortbildung 1 für Yoga-Kursleiter und Yogalehrer

Alignment im Yoga bedeutet die Ausrichtung aller Körperstrukturen unter Berücksichtigung individueller Anatomie innerhalb jeder Asana. Die körperliche Praxis im Yoga ist häufig der erste Einstieg in ein System, welches nicht nur den Körper stärker und flexibler werden lässt, sondern auch den Geist langfristig resilienter und flexibler macht. Über das genaue Hineinspüren in den Körper wird eine Verbindung zwischen dem intellektuellen Geist und der Intelligenz des Körpers geschaffen. Egal, ob Hatha-, Vinyasa-, Kundalini- oder ein anderer Yogastil praktiziert wird, erst die Verbindung von Körper, Atem und Geist macht aus einer Pose eine Asana. Alignment – die individuell richtige Ausrichtung in jeder Haltung – ist essenziell, damit sich die volle Wirkung jeder Asana entfalten kann.

In dieser Fortbildung wird gezeigt, wie Kursleitungen sich und ihre Teilnehmenden auf gesundheitsfördernde Art und Weise in verschiedenen Haltungen ausrichten und was in der yogischen Lehre dazu führt, dass Prana besser fließen kann.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: DTB-Kursleiter Yoga, Yogaerfahren, ÜL-C-/Tr-C-Lizenz oder vergleichbare Ausbildung (auf Anfrage).

DTB-Akademie ▶ LG 24914100 **8 LE**

Pritpal Kaur

26.1.2025 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

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

V Gymcard 104,- / regulär 134,- **FB 5,-**

Pilates Methodik in der Stunde

Fortbildung 1 für DTB-Trainer Pilates

Gekonnt ein Bewegungsthema wie einen roten Faden durch die Pilates-Einheit ziehen, elegant und fast unbemerkt anspruchsvollere Übungen vorbereiten, das macht Pilates-Stunden für viele Teilnehmende angenehm rund und zudem noch effektiv.

In dieser Fortbildung feilen wir an einer zielorientierten Unterrichtsplanung, analysieren die Pilates-Übungen und bedienen uns auch kreativer Varianten. Diverse Kleingeräte finden ihren Einsatz und erweitern das Übungsrepertoire.

Voraussetzung: Zertifikat DTB-Trainer Pilates, Teilnehmer mit Pilateserfahrung oder ÜL-C-/Tr-C-Lizenz.

DTB-Akademie ▶ LG 24914110 **8 LE**

Corinna Michels

31.1.2025 | Fr 13 – 20.30 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,- **FB 5,-**

Drums Alive® Golden Beats

Entwickelt für die aktive ältere Generation!

Golden Beats spornt Leute jeden Alters an – egal, ob sie jung, alt, gesund oder krank sind. Wenn wir trommeln und tanzen, dann haben wir Spaß! Das wiederum setzt Endorphine frei und verstärkt positive Gefühle. Durch die rhythmischen Muster der Trommel verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften oder -wellen, was wiederum Gefühle des Wohlbefindens und gesteigerte geistige Aufmerksamkeit sowie das Selbstbewusstsein fördert.

Da Golden Beats speziell für die ältere Generation konzipiert wurde, werden sowohl Ideen für die stehenden wie auch für die sitzenden Senioren vorgestellt und erarbeitet.

Inhalte:

- Rhythmusschulung und -training
- Choreografien – sitzend und stehend
- Modifikationen
- Anregungen für Balance, Propriozeption, Koordination
- Gedächtnistraining durch Rhythmus
- funktionelles Krafttraining
- theoretisches Hintergrundwissen über Alter und Training



Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: Wir empfehlen die Ausbildung zum Drums Alive-Instructor (siehe Seite 24) oder eine ÜL-/Tr-Ausbildung im Bereich Sport mit Älteren als Grundlage. Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich und ist somit auch offen für Fachkräfte z. B. aus der (Alten-) Pflege, Altenhilfe und sozialen Betreuung.

▶ LG 25911010 **8 LE**

Drums Alive Team

1.3.2025 | Sa 10 – 17 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,- **FB 5,-**

Drums Alive® Wellness Beats

The Mind Body Connection

Drums Alive Wellness Beats ist:

- positive Energie und Vitalität in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln,
- wahrgenommene Motivation, Leidenschaft und unterschiedliche Emotionen wie Freude, Glück und Aufregung in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln,
- reines antizipatives Vergnügen in Verbindung mit Musik, Bewegung, Rhythmus und Trommeln,
- eine Bewegungseinheit mit Spirit, Spaß und Inspiration.

Die Teilnehmer werden inspiriert, die Musik in Verbindung mit Drums Alive-Fähigkeiten und -Bewegungen zu fühlen und zu interpretieren, dadurch werden positive Momente und Gefühle hervorgerufen. So können diese Ihre Teilnehmer den Body Mind Flow zu mehr Wohlbefinden und Fitness spüren und genießen lassen – Wellness Beats!

Abschluss: Teilnahmebescheinigung.

Voraussetzung: Wir empfehlen die Ausbildung zum Drums Alive-Instructor (siehe Seite 24) oder eine ÜL-/Tr-Ausbildung im Bereich Aerobic, Step-Aerobic und/oder Groupfitness als Grundlage, sowie Musik, Tanz und Bewegungspädagogen bzw. -therapeuten. Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich.

DTB-Akademie ▶ LG 25911020 **8 LE**

Drums Alive Team

2.3.2025 | So 9 – 16 Uhr

Landesturnschule Oberwerries

ÜL-C, Tr-C Breitensport

V Gymcard 104,- / regulär 134,- **FB 5,-**

ÜL-Refresher – ho! Dir Deine Lizenz zurück! Nur noch bis April 2025

Der ÜL-Refresher ist ein spezieller Fortbildungslehrgang des Westfälischen Turnerbundes zur Reaktivierung einer abgelaufenen ÜL-C- bzw. Tr-C-Breitensportlizenz des WTB und bietet in 16 Lerneinheiten an zwei Tagen die Möglichkeit, (Fach-)Wissen zu aktualisieren sowie Basiswissen aufzufrischen.

Die Chance der schnellen und unkomplizierten Reaktivierung von WTB-Lizenzen gibt es nur im Zeitraum von Oktober 2024 bis April 2025.

Sie ist nur Übungsleitern und Trainern aus Mitgliedsvereinen des WTB mit einer abgelaufenen Lizenz des WTB vorbehalten. Nach Abschluss der Maßnahme wird die ursprüngliche ÜL-C- bzw. Tr-C-Lizenz Breitensport reaktiviert und um zwei Jahre verlängert.

Aktuelle Informationen, Termine, Kosten siehe <https://t1p.de/4gfdi>

Freie Plätze ÜL-Refresher:

1. – 2.2.2025 | Ple|ttenberg | LG 25302202

15. – 16.2.2025 | Landesturnschule Hamm | LG 25302204

Online-Anmeldung zu allen Lehrgängen unter events.dtb-gymnet.de. Zur Suche des jeweiligen Lehrgangs unter Stichwort/Eventnummer die LG-Nummer eintragen.



WTB-Vereinsforum

Tag der Vereinsführungskräfte | LG 25916000

8.2.2025 | Landesturnschule Oberwerries

Trends – Neuigkeiten – Informationen – Austausch Management praktisch

Das Vereinsforum richtet sich speziell an Vereinsverantwortliche und Vereinsführungskräfte.

Unter dem Schwerpunkt *Vereins- und Sportentwicklung fördern, den Wandel gestalten und die Zukunft sichern* erfahren die Teilnehmer Interessantes, Hilfreiches und Neues aus der Welt des Managements für Ihren Verein, praxisnah vorgestellt.

Das Forum zum Tag der Vereinsführungskräfte präsentiert sich seit dem Jahr 2024 in einem neuen, leicht abgewandelten Veranstaltungskonzept. Die Idee ist dabei, noch stärker mit den Vereinen und Teilnehmern untereinander in den Austausch zu kommen und dort gemachte Erfahrungen untereinander auszutauschen. So wird 2025 ein Workshop durch ein moderiertes Diskussions- und Austauschforum ersetzt. Zu vereinsrelevanten Themen, wie z.B. Vorstandsarbeit der Zukunft, Mitglieder- und Übungsleitergewinnung, Kriterien und Modelle für Mitgliedsbeiträge, Mittelakquise im Verein, sollen von den Teilnehmenden Erfahrungen, Ideen und Lösungsansätze gesammelt, vorgestellt und besprochen werden. Weiterhin werden wieder zwei spannende und aktuelle Themen aus dem Vereinsmanagement vorgestellt, die speziell auf die Herausforderung von Führungsaufgaben im Verein zugeschnitten sind.



Plenumsvortrag

Wie Vereinsfunktionäre ChatGPT und Co. für eine zukunftssichere Vereinsführung nutzen können

Jochen van Recum (Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement)

Die KI könnte die Führungsrollen in Organisationen neu definieren, aber für eine effektive Entscheidungsfindung ist ein Gleichgewicht zwischen KI und emotionaler Intelligenz notwendig, um die Zukunftsfähigkeit Ihres Vereins zu sichern. Die Zukunft der Vereinsarbeit ist digital – und künstliche Intelligenz (KI) spielt dabei eine entscheidende Rolle. Doch wie können Sie als Vereinsfunktionär von dieser Entwicklung profitieren? In unserem Impulsvortrag zeigen wir Ihnen praxisnah, wie Sie mit KI-Tools wie ChatGPT die Kommunikation innerhalb Ihres Vereins optimieren, Entscheidungsprozesse beschleunigen und innovative Lösungen für komplexe Herausforderungen finden können. Erfahren Sie, wie KI Ihnen hilft, die Bedürfnisse Ihrer Zielgruppe besser zu verstehen, Ihre eigene Effizienz zu steigern und gleichzeitig Ihre Führungsrolle zu stärken. Anhand konkreter Beispiele zeigen wir Ihnen, wie Sie diese Technologien in Ihrer täglichen Vereinsarbeit einsetzen können – von der Mitgliederbetreuung bis hin zur strategischen Planung. Entdecken Sie, wie Sie durch den Einsatz von KI nicht nur wertvolle Zeit sparen, sondern auch den langfristigen Erfolg und die Zukunftssicherheit Ihres Vereins maßgeblich beeinflussen können. Seien Sie dabei, wenn es darum geht, Ihren Verein fit für die Zukunft zu machen!

Anmeldungen unter events-dtb-gymnet.de/
zur Suche unter Stichwort/Event LG 25916000 eingeben
Kosten: 60,-

1. Diskussions- und Austauschforum

Stephan Gentes & Florian Klug,
Westfälischer Turnerbund

Im Rahmen des Vereinsforums 2025 bieten wir ein moderiertes Austausch- und Diskussionsforum an, das gezielt den Dialog zwischen den Vereinsverantwortlichen in den Mittelpunkt stellt. Unter der Leitung erfahrener Moderatoren wird es die Möglichkeit geben, sich in einer offenen und konstruktiven Atmosphäre zu vereinsrelevanten Themen auszutauschen. Dieses Forum bietet die Gelegenheit, eigene Herausforderungen anzusprechen, und mit den Teilnehmenden gemeinsam neue Lösungsansätze zu entwickeln und Best-Practice-Beispiele auszutauschen. Im Vorfeld erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit Themen einzureichen. Eine Priorisierung der Themen erfolgt dann vor Ort im Workshop.

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

Dietmar Fischer VIBSS

Im Rahmen dieses Workshops bieten wir Vereinsführungskräften eine umfassende Einführung in die jüngsten Änderungen und Erleichterungen im Steuer- und Gemeinnützigkeitsrecht. Diese Neuerungen bieten Sportvereinen erweiterte Möglichkeiten, ihr Finanzmanagement zu gestalten und rechtliche Unsicherheiten zu minimieren.

Inhalte des Workshops:

- Überblick über die aktuellen Änderungen im Steuer- und Gemeinnützigkeitsrecht
- praktische Anwendung der neuen Regelungen
- Tipps und Strategien zur Optimierung des Finanzmanagements im Sportverein
- Fallbeispiele und Diskussionen zu den häufigsten Herausforderungen und Lösungen

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit den neuesten rechtlichen Entwicklungen vertraut zu machen und konkrete Handlungsansätze für Ihren Verein zu entwickeln. Unser Experte steht Ihnen für Fragen und individuelle Anliegen zur Verfügung.

3. VIBSS Erfolgreicher Einsatz einer Vereinsapp

Simon Kottmann, Journalist,
Leiter Journalistenakademie Hamm

In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es für Vereine und Verbände essenziell, ihre Kommunikationswege zu modernisieren und effizienter zu gestalten. Dieser Workshop bietet eine praxisnahe Einführung in den Einsatz einer Vereinsapp und zeigt auf, wie sie als mächtiges Werkzeug zur Interaktion mit Mitgliedern, Fans und Sponsoren genutzt werden kann.

Inhalte des Workshops: Einführung in die Vereinsapp, Zielgruppen erreichen und informieren, interaktive Funktionen der Vereinsapp, Präsentation und Sichtbarkeit, Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte, Q&A und praktische Übungen.

Unser Trainingsprogramm

ab 9.00 Uhr	Begrüßungskaffee in der Gesundheitshalle
9.30 – 10.15 Uhr	Das Warm Up Begrüßung und Eröffnung Oliver Rabe, WTB Vizepräsident Verbandsentwicklung Vorstellung der Themen und Referenten Informationen aus dem Verband
10.15 – 11.15 Uhr	Der Aufschwung 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
11.15 – 11.30 Uhr	Mini-Pause
11.30 – 12.00 Uhr	Vorstellung VIBSS (Dietmar Fischer)
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 – 14.00 Uhr	Das Training 1. Durchgang Arbeitskreise moderiertes Diskussions-/ Austauschforum <i>Stephan Gentes & Florian Klug</i> VIBSS: Erleichterungen im Gemeinnützigkeitsrecht: Neue Möglichkeiten für das Finanzmanagement im Sportverein <i>Dietmar Fischer</i> VIBSS: Erfolgreicher Einsatz einer Vereinsapp <i>Simon Kottmann</i>
14.15 – 15.15 Uhr	2. Durchgang Arbeitskreise
15.15 – 15.30 Uhr	Kaffee / Kuchen
15.30 – 16.30 Uhr	3. Durchgang Arbeitskreise
16.30 – 16.45 Uhr	Trainerfeedback Abschluss, Auswertung



Vollversammlung der Westfälischen Turnjugend

Am 26. Oktober fand die Vollversammlung der Westfälischen Turnjugend (WTJ) statt, und die Atmosphäre war durchweg positiv und wertschätzend. Die Teilnehmenden kamen zusammen, um wichtige Themen zu besprechen und Entscheidungen zu treffen, die die Zukunft der WTJ betreffen.

Tagesordnung und Beschlüsse

Wichtige Punkte waren die Zukunftsfähigkeit der WTJ, insbesondere im Hinblick auf die Beteiligung und Nutzung heutiger Möglichkeiten. Dabei findet Digitalisierung in den Bereichen Bildung und der App KinderturnCoach sowie auch in der Netzwerkarbeit, die durch regelmäßige WTJ-Meetings gefördert werden soll, eine wichtige Rolle. Bestehende gut funktionierende Fachtagungen, Wettbewerbe und Freizeiten sollen dabei weiter gefördert werden. So gelang es mit dem WTB-Präsidium die finanzielle Seite als auch die durch das Hochwasser Ende 2023 beschädigten Gebäude wieder wasserdicht zu bekommen. Schließlich lässt die Turnschule nun sogar die Brücke zum Zeltlager der WTJ wieder sanieren.

Das Maskottchen Jumpy, das dazu beitragen soll, die Sichtbarkeit der WTJ zu erhöhen, gibt es neuerdings nicht mehr nur als kleines Jumpy-Maskottchen zum Anhängen, sondern auch als Sport-Socken mit Jumpy-Aufdruck. Interessierte melden sich unter wtj@wtb.de oder im Referat Jugend.

Ein zentraler Arbeitspunkt des Vorstands war die Aktualisierung der Jugendordnung, die einstimmig be-

schlossen wurde. Die WTJ trägt nun den Namen Westfälische Turnjugend.

Zu den wichtigsten Änderungen gehören

1. Die Westfälische Turnjugend wird nun wie die DTJ und die Siegerland-Turnjugend geführt.
2. Zukünftig werden die Jugenden der Mitgliedsvereine zur Vollversammlung eingeladen.
3. Es gibt eine klarere Vertretungsregelung im Vorstand, die den Schutz der Mitglieder des Jugendvorstands gewährleistet und eine klare Zuordnung bei Abwesenheit der Vorsitzenden ermöglicht.
4. Zahlreiche Anpassungen wurden an die aktuellen Gegebenheiten vorgenommen, darunter die Beauftragten der WTJ, Schutzmaßnahmen gegen Gewalt, digitale Versammlungen sowie ein Wechsel zwischen Hauptausschuss und Vollversammlung.

Wahlen und Ausblick

Der Vorstand wurde wiedergewählt, und es fand sich auch eine neue Jugendsprecherin. Ebenfalls beschlossen wurde das Schutzkonzept des WTB, das bereits durch unseren WTB-Hauptausschuss beschlossen worden war, um hier keine Fragen offen zu lassen. Die Teilnehmenden zeigten sich optimistisch und motiviert.

Für weitere Informationen und Neuigkeiten besucht bitte unsere Homepage und folgt uns auf Instagram unter wtj.tuju.

Euer Jugendvorstand der Westfälischen Turnjugend

25. Tanzwerkstatt in Oberwerries

Kulturen tanzen zusammen! Eine Reise um die Welt und ein Aufruf zur interkulturellen Zusammenarbeit

Am 3. November 2024 fand in der Landesturnschule Oberwerries die 25. Tanzwerkstatt statt. Unter dem Motto Tänze aus aller Welt tauchten die Teilnehmenden einen Tag lang in die bunte Vielfalt internationaler Tanzstile und Kulturen ein. Ein informativer Vortrag beleuchtete die kulturelle Bedeutung des Tanzes, seine Geschich-

te, Ausdrucksformen und seine Rolle für Integration. Die Tanzwerkstatt bot dazu eine breite Auswahl an Workshops für alle Niveaus: Von traditionellen afrikanischen Tänzen wie Djembé und Sabar über lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa und Bachata bis hin zu modernen Stilen wie K-Pop und Contemporary – für

jeden war etwas dabei. Beim gemeinsamen Get-Together nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen und eine kleine Mahlzeit zu genießen. Auch wenn der Hip-Hop-Workshop kurzfristig ausfiel, zeigten die Teilnehmenden Flexibilität und konnten schnell auf andere Workshops verteilt werden.

Die Referierenden haben die positive Stimmung gespürt: „Ich war überwältigt von der Begeisterung und dem Talent der Teilnehmenden. Es hat mich sehr berührt zu sehen, wie schnell sie neue Schritte und Bewegungsabläufe erlernt haben. Es freut mich sehr, Menschen zusammenzubringen und das habe ich hier wieder erlebt“. (Diene Sagna Tanzlehrer & Choreograph aus Senegal).

Ein besonderes Highlight war der Workshop Tanz & Sprache (Tanztheater), in dem die Teilnehmenden nicht nur neue Tanzschritte lernten, sondern auch ihre Wahrnehmung erweitern und neue Perspektiven entdecken konnten – etwa Tanz als grundlegende menschliche Ausdrucksform und als Spiegel gesellschaftlicher Veränderungen.

Die 25. Tanzwerkstatt verdeutlichte eindrucksvoll, wie Tanzen Freude und Energie vermittelt und wie Menschen sich, selbst ohne gemeinsame Sprache,

über den Tanz miteinander verbinden und austauschen können. Die nächste Tanzwerkstatt findet am 9. November 2025 statt.



WTJ-Lehrgänge – Start bereits im Januar 2025

Die WTJ startet das Lehrgangsjahr 2025 mit einer vielfältigen Auswahl an Präsenzangeboten. Besonders hervorzuheben ist die Lizenzausbildung ÜL-C Kinderturnen, die bereits ab Februar in 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 2025

LG 25641016	Anerkennungsmodul Basisqualifizierung - E-Learning-Modul	10.1. – 31.2. online
LG 25611002	Basisqualifizierung ÜL-C / Tr-C Hamm/Oberwerries	10.1. – 26.2. online, Landesturnschule Oberwerries
LG 25630015	Kampfrichter-Ausbildung TGM / TGW	23. – 25.2. Landesturnschule Oberwerries
LG 25620231	Turngeschichten – Vorschulturnen bunt und kindgerecht gestaltet	15.2. Dröschede
LG 25601001	Ausbildung Übungsleiter-C Kinderturnen 1. Folge	21. – 23.3. Landesturnschule Oberwerries
LG 25621103	Zertifikat Kinderturnen	7. – 21.3. Landesturnschule Oberwerries
LG 25621021	Vielfalt erleben – Inklusion im Kinderturnen: Fortbildung und Zertifikat Kinderturnen Teil 1	28. – 30.3. Landesturnschule Oberwerries
LG 25913010	DTB-Kursleiter Kindertanz	28.3. – 30.3. Landesturnschule Oberwerries

Alle Lehrgänge zum Kinder- und Jugendturnen findet ihr unter wtj.wtb.de.



Krafttraining

Teil II

In der letzten WT-Ausgabe haben wir uns einer der motorischen Grundfertigkeiten, der Kraft, gewidmet.

Es wurden grundlegende Prozesse im Muskel und seine verschiedenen Arbeitsweisen sowie die unterschiedlichen Formen der Kraft erklärt.

Es wurden die positiven Effekte, aber auch gewisse Risiken, die mit (zu viel) Krafttraining einhergehen können, beleuchtet.

In dieser Ausgabe gehen wir auf die unterschiedlichen Trainingsmethoden und auf einige der unzähligen Mythen ein, die sich rund um das Thema ranken.

Was ist Kraft?

Die Kraft ist neben der Ausdauer, Beweglichkeit, Schnellkrafttraining ist nicht nur Kraftsportlern vorbehalten, sondern ist ein wichtiger Bestandteil des (Leistungs-) Trainings vieler Sportarten sowie für Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport. Damit ist die Zielgruppe von Krafttraining sehr heterogen in Bezug auf Zielsetzung und Umsetzung des Trainings.

Kraftleistungssportler wollen in einer Wiederholung das höchst mögliche Gewicht bewegen und setzen daher auf Maximalkrafttraining. (Leistungs-) Sportler, die Krafttraining als Zusatz einbauen, nutzen disziplinspezifische Kraftübungen, um die Leistungsfähigkeit in ihrer Hauptsportart zu erhöhen (z.B. Schnellkrafttraining für Sprinter). Im Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport geht es vor allem darum, Muskeln aufzubauen und zu erhalten, um damit Dysbalancen oder Verletzungen vorzubeugen und/oder zu rehabilitieren. Hier liegt der Fokus also auf Muskelaufbau-(Hypertrophie) sowie Kraftausdauertraining.

Die verschiedenen Trainingsmethoden unterscheiden sich hinsichtlich Belastungsintensität, -dauer, -um-

fang und -dichte. Je nach Trainingsziel werden diese Trainingsfaktoren angepasst. Was die Unterschiede ausmacht wird im Folgenden erklärt.

Maximalkrafttraining

Im Kraftsport (z.B. Olympisches Gewichtheben, Bodybuilding, Powerlifting/Kraftdreikampf) ist das Ziel, ein höchstmögliches Gewicht in einer Wiederholung zu bewegen. Dafür bildet zunächst der Muskelaufbau (Hypertrophie) die Basis, um darauf aufbauend die sogenannte intramuskuläre Koordination zu trainieren. Die intramuskuläre Koordination ist das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur, also wie gut einzelne Muskeln bzw. Muskelfasern bewusst und synchron angesteuert werden können.

• Hypertrophietraining

Als Teil des Maximalkrafttrainings ist hierbei das Ziel der Muskelzuwachs, also eine strukturelle Veränderung der Muskelfasern (Vergrößerung des Muskelquerschnitts). Gleichzeitig kommt es zu einer Verbesserung von metabolischen Vorgängen (gesteigerte Proteinsynthese, Enzymaktivität, Hormonaktivität, Vergrößerung der Energiespeicher). Diese Methode zeichnet sich durch hohe, aber noch submaximale, Intensität (60 bis 80%) und einer möglichst hohen Belastungsdauer (20 bis 50 Sekunden) aus. Die Pausenlänge sollte dabei so lang gestaltet sein, dass keine vollkommene Erholung eintritt. Es werden also in 3 bis 5 Sätzen 8 bis 12 Wiederholungen mit einer Belastungsintensität von 60 bis 80% durchgeführt. Die Satzpausen sollten 1 bis 2 Minuten dauern.

• Intramuskuläres Koordinationstraining

Ziele dieser Methode sind Kraftzuwachs (ohne Muskelzuwachs) und Verbesserung der intramuskulären Koordination (Ansteuerung und Synchronisation von Muskeln). Sie zeichnet sich durch sehr hohe (maximale oder sogar supramaximale) Intensitäten bei gleichzeitig wenig Wiederholungen pro Satz aus. Die Serienpausen dienen einer möglichst vollständigen muskulären und metabolischen Regeneration. Dafür werden in 5 bis 8 Sätzen jeweils 1 bis 5 Übungswiederholungen bei 75 – 100% der maximalen Kraft durchgeführt mit 3 bis 5 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Eine Methode für das Maximalkrafttraining, welche das Hypertrophie- und intramuskuläre Koordinationstraining kombiniert, ist das Pyramidentraining. Hierbei steigt die Intensität kontinuierlich bis zur Spitze an und fällt danach wieder kontinuierlich ab. Der Anfang der Pyramide dient der Hypertrophie, während in der Mitte bzw. an der Spitze die intramuskuläre Koordination trainiert wird, bevor es wieder in den Bereich der Hypertrophie abfällt.

Schnellkrafttraining

Dient vor allem der disziplinspezifischen Steigerung der Explosivkraft (hohe anfängliche Kraft wie z.B. bei einem Sprintstart) sowie der Verbesserung der intermuskulären Koordination, da die explosive Kraftezeugung in sportartspezifische Bewegungsmuster integriert und der Bewegungsablauf dadurch gleichzeitig mittrainiert wird. Wichtig zu beachten ist, das Schnellkrafttraining in einem ermüdungsfreien Zustand zu absolvieren, um einerseits die Bewegung und die Explosivität mit hoher Qualität durchzuführen und andererseits Verletzungen vorzubeugen. Daher ist hierbei ein gutes Warm-up besonders wichtig.

Beim Schnellkrafttraining stehen vor allem die disziplinspezifischen Intensitäten und Bewegungsabläufe im Vordergrund. Die Übungen sollten mit einer Intensität von 30 bis 70% der Maximalkraft bei 4 bis 12 Wiederholungen in 3 bis 5 Sätzen durchgeführt werden. Die Pausenzeit sollte 2 bis 5 Minuten andauern. Bei spürbarer Ermüdung (z.B. bemerkbarer Verlangsamung der Bewegung) sollte das Training abgebrochen werden, um eine qualitativ gute Bewegungsausführung beizubehalten.

Kraftausdauertraining

Bei der Kraftausdauer steht die Ermüdungswiderstandsfähigkeit der Muskeln im Vordergrund, d.h. es werden intramuskuläre Energiespeicher vergrößert und metabolische Prozesse verbessert. Da mit einer geringen Intensität (40-60%) bei einer hohen Wiederholungszahl (20 bis 30) gearbeitet wird, wird hierbei die Maximalkraft nicht trainiert. Es werden 3 Sätze mit bis zu 1 Minute Satzpause durchgeführt.

Wie kann man einen Krafttrainingsplan gestalten?

Krafttraining richtet sich an eine breite Zielgruppe von Freizeit-, Gesundheits- bis hin zu Leistungssportlern (fast) jeden Alters und verfolgt somit unterschiedliche Ziele. Daher sollte ein Trainingsplan immer individuell



angepasst werden, sodass individuelle körperliche Voraussetzungen, der aktuelle Trainingsstatus, die persönliche Zielsetzung und eventuelle Verletzungen als Basis für Übungs- und Methodenauswahl dienen.

Allgemein sollte ein Trainingsplan die Belastungsfaktoren Intensität, Dauer, Umfang und Dichte sowie damit einhergehend ausreichende Erholungsphasen berücksichtigen. In sogenannten Periodisierungsplänen werden dabei die Trainingsmethoden für die Kraftausdauer, Maximalkraft und den Muskelaufbau variiert und damit verschiedene Trainingsreize gesetzt, die muskuläre Regeneration unterstützt sowie Leistungsstagnationen oder -einbrüchen durch Übertraining vorgebeugt.

Zwischen den einzelnen Perioden wechselt die Trainingsmethode. Die Belastungsintensität steigt dabei an, während das Belastungsvolumen abnimmt. Das Training sollte also mit der Zeit anstrengender werden, dafür aber weniger Einheiten umfassen.

Ein klassischer Periodisierungsplan für Fortgeschrittene startet mit einer Muskelaufbauphase. Darauf folgt eine Phase zum Kraftaufbau, gefolgt von einer Schnellkraftphase. Dann kommt es zu einer Phase des Maximalkrafttrainings, welche mit einer aktiven Erholungsphase beendet wird.

Für Einsteiger empfiehlt es sich, zunächst mit einer Gewöhnungsphase und Technischulung zu beginnen. Die richtige Technik der einzelnen Übungen ist für ein effektives Training deutlich relevanter als die Wiederholungs- oder Gewichtszahl. Daher gilt: Qualität vor Quantität.

Danach sollte dann die Kraftausdauer trainiert und gesteigert werden. Die Muskeln werden damit physiologisch an das aufbauende Training angepasst und die intramuskuläre Koordination geschult und verbessert. Auch hier werden die Technik verbessert und der gesamte Körper (neuromuskuläres System, Herz-Kreislauf-System) auf höhere Intensitäten vorbereitet. Zusätzlich bergen die relativ niedrigen Gewichte beim Kraftausdauertraining ein geringeres Verletzungsrisiko. Diese Kraftausdauerphase sollte ca. 4 Wochen andauern.

Anschließend folgt ein Muskelaufbautraining für ca. 10 bis 12 Wochen. Der Zuwachs von Muskelmasse ist notwendig, um einerseits Schutz für Knochen und Gelenke zu bieten. Andererseits muss zunächst Muskelmasse aufgebaut werden, um im anschließenden Maximalkrafttraining die Kraft zu steigern. Diese Phase von maximaler Belastungsintensität sollte 6 bis 8 Wochen andauern.

So sieht ein optimales Krafttraining aus

Ein optimales Krafttraining besteht aus den sogenannten Grund- oder Hauptübungen, welche die großen Muskelgruppen trainieren, und Nebenübungen, mit denen bestimmte Muskeln isoliert trainiert werden.

Die Grundübungen sind meist mehrgelenkig, das bedeutet, sie binden mehrere Gelenke und damit auch mehrere Muskeln in die Bewegung ein, z.B. Kniebeugen,

Beinpresse, Liegestütz oder Latissimuszug. Die Nebenübungen hingegen sind meist eingelenkig und bewegen nur ein Gelenk durch die Kraft eines Muskels bzw. einer Muskelgruppe, z.B. Biceps-Curls oder Bein-Curl am Fitnessgerät.

Wichtig: jede Trainingseinheit sollte immer auch Übungen für die Rumpfmuskulatur beinhalten, da die Core-Stabilität sowohl für Kraftübungen (insbesondere die Hauptübungen wie Heben, Beugen oder Drücken) als auch für jede Alltagsbewegung essenziell ist. Der Rumpf stabilisiert den gesamten Körper. Daher darf das Bauchmuskel- aber auch das Rückentraining nicht vernachlässigt werden.

	Maximalkraft	Hypertrophie	Schnellkraft	Kraftausdauer
Ziele	Kraftsteigerung und Verbesserung der intermuskulären Koordination	Muskelaufbau	Steigerung der Explosivkraft und Verbesserung der intermuskulären Koordination	Verbesserung der muskulären Ausdauer
Intensität	75 bis 100%	70 bis 80%	30 bis 70%	40 bis 60%
Wiederholungen	1 bis 5	8 bis 12	4 bis 12	20 bis 30
Sätze	5 bis 8	3 bis 5	3 bis 5	3
Satzpause	3 bis 5 Minuten	1 bis 2 Minuten	2 bis 5 Minuten	Bis 1 Minute

Mythen rund um's Krafttraining – was wäre Krafttraining ohne Eiweißpulver und Co.?

Es ranken sich unzählige Mythen rund um Kraftsport, Trainingsplanung, Ernährung und so weiter. Einige wollen nun einmal genauer unter die Lupe nehmen.

• Krafttraining ist nur was für Menschen zwischen 20 und 40.

Viele denken, dass Kinder und Jugendliche zu jung, Menschen ab 50 zu alt für Krafttraining sind. Das stimmt nicht. Krafttraining hat langfristig auch im (hohen) Alter positive Auswirkungen auf den Körper, da die Muskulatur (länger) erhalten bleibt und Knochen und Gelenke dadurch geschützt bleiben. Auch metabolische Prozesse unterstützen den Körper und tragen so zur Aufrechterhaltung der allgemeinen Fitness in jedem Alter bei. Natürlich sollte die Trainingsintensität immer wieder angepasst werden und es ist ganz normal, dass mit steigendem Alter die Gewichte auf der Langhantel eher geringer werden. Das sollte jedoch nicht abschrecken. Auch Kinder und Jugendliche können von Krafttraining profitieren, da es den Grundstein für eine körperliche Fitness schon früh legt. Es werden die sportliche und alltagsmotorische Leistungsfähigkeit gestärkt, die physische Gesundheit (Ausdauer, Knochendichte, Körperzusammensetzung) gefördert und das psychosoziale Wohlbefinden positiv beeinflusst. Wichtig ist, dass ein altersgerechtes Krafttraining in die Bewegung und den Sport der Kinder integriert wird. Es geht dabei nicht um intensives Maximalkrafttraining, sondern um spielerische Übungen, die möglichst mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. So entstehen neben den positiven körperlichen Effekten auch eine höhere



Motivation und eine positive Einstellung gegenüber Bewegung, Sport und dem eigenen Körper. Experten sind sich einig, dass Krafttraining im Kindes- und Jugendalter in altersadäquater Ausführung mit vielen Benefits und unter professioneller Anleitung gleichzeitig mit einem geringeren Verletzungsrisiko als andere Sportarten (z.B. Fußball, Handball) einhergeht.

• Mit Hilfe von Krafttraining werde ich endlich meine Problemzonen los.

Nein, mit Krafttraining lässt sich nicht an spezifischen Körperstellen Fett ab- und Muskelmasse aufbauen, allerdings trägt Krafttraining durch die Erhöhung der fettfreien Körpermasse (Muskulatur) dazu bei, dass der Körper insgesamt definierter wird, der Grundenergieumsatz ansteigt und das Abnehmen somit unterstützt wird.

• Proteinpulver ist ein Muss nach jeder Trainingseinheit.

Nein, ein Muss ist Proteinpulver nicht. Allerdings kann es unterstützend wirken. Da die Muskulatur aus Eiweißen besteht, kann der Muskelaufbau durch eine zusätzliche Einnahme von Proteinen gefördert werden, jedoch kann dies auch über eine ausgewogene Ernährung erfolgen. Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen sollten Sportler 1,2 g bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag zu sich nehmen, um den Erhalt, Aufbau und die Regeneration der Muskeln vor allem nach einem Training zu unterstützen. Dabei ist es jedoch nicht wichtig, ob das Protein aus Pulver oder herkömmlicher Kost aufgenommen wird. Hier gilt: Qualität vor Quantität. Eine gute Proteinquelle mit hochwertigem Eiweiß, was vom Körper verwertet werden kann, ist effektiver, als massenweise Eiweiß von minderer Qualität zu sich zu nehmen.

• Kraftsportler müssen sich an einen strikten Trainings- und Essensplan halten.

Teilweise ja, denn für das Erreichen langfristiger und ambitionierter Ziele ist ein regelmäßiges Training mit entsprechend zielspezifischen Einheiten essenziell. Für Wettkampfsportler ist auch die Kombination von Training und Essen wichtig, um den maximalen Effekt aus dem Training rauszuholen. Für Freizeitsportler hingegen spielt das Timing des Essens eine untergeordnetere Rolle. Der Glaube, dass man direkt nach dem Training unbedingt Eiweiß zu sich nehmen muss, hält sich hartnäckig, wird aber durch viele wissenschaftliche Untersuchungen nicht unterstützt. Wichtig ist es, auf den Gesamteiweißbedarf pro Tag (1,2 – 1,5 g/kg) zu achten, es gibt aber kein striktes Zeitfenster zur Proteinaufnahme. Wichtig bei

Trainingsplänen ist auch, darauf zu achten, dass es nicht in Stress oder sogar einer Sportsucht endet. Eine gewisse Routine und Regelmäßigkeit beim Training ist richtig und wichtig, sollte sich das Training jedoch irgendwann bei jeder Trainingseinheit nicht mehr gut oder ausgleichend anfühlen, dann sollte dies als Warnsignal gewertet werden. Hier kann dann eine Abwechslung gut tun: anstatt ins Fitnessstudio Laufen gehen oder Rad fahren. Oder auch mal einen zusätzlichen Ruhetag einlegen. Viel hilft in diesem Falle nicht viel. Es kommt auf die Qualität des Trainings und der Ernährung an, die durch Einseitigkeit nicht aufrechterhalten werden kann. Daher lohnt es sich, zwischendurch mal eine Erholungsphase einzubauen, um die physischen und psychischen Reserven wieder aufzufüllen.

• Durch zu viel Krafttraining bekommt Mann bzw. Frau zu viele Muskeln.

Das Muskelwachstum hängt von der Trainingsmethode, -intensität und dem Umfang ab. Um wirklich viel Muskelmasse aufzubauen, bedarf es eines ganz spezifischen Hypertrophietrainings. Außerdem spielt auch die Ernährung eine Rolle: durch das Training entsteht ein erhöhter Bedarf an Eiweiß, genauso wie an anderen Nährstoffen. Mit der Ernährung kann man unterstützend auf das Muskelwachstum einwirken oder aber auch entgegenwirken. Alleine durch Krafttraining wachsen die Muskeln nicht gleich unaufhörlich. Die Trainingsmethode, die Intensität sowie die Ernährung sind hierbei wichtige Stellschrauben. So kann jede Person für sich selbst entscheiden, was das eigene Ziel ist (Muskelaufbau, Bodyforming, Abnehmen, Leistungssteigerung) und entsprechend das Krafttraining planen. Dass die Muskeln nicht von alleine wachsen, gilt natürlich auch für Frauen. Also liebe Frauen: habt keine Angst vor Gewichten. Krafttraining hat viele positive Effekte und kann so individuell gestaltet werden, dass es den eigenen Bedürfnissen und Zielen entspricht.

Philine Wernke



TURNGAUNACHRICHTEN

HELLWEG-MARK

Termine

27. Januar
versch, Kampfrichterausbildungen und -prüfungen (s. Internetseite Fachgebiet Gerätturnen weibl.), online

Weihnachts- und Neujahrsgruß

Die Zeit des Jahresendes ist auch eine Zeit des Dankes, für all das, was wir erreicht haben, für all die Freude.

Wir schließen das Jahr mit einem Lächeln ab, und freuen uns auf das, was das neue Jahr bringen mag.

Wieder ist ein Jahr vorüber gegangen. Auch wenn der Vereinssport weiterhin mit den Problemen der Corona-Pandemie – z.B. dem Mitgliederschwund – zu kämpfen hat, hat vieles zur Normalität zurückgefunden. Die meisten Fachgebiete sind auf ihrem Stand von vor der Pandemie angekommen und bieten wieder regelmäßig Wettkämpfe, zusätzliche Trainings oder Aus- und Fortbildungen an. Dabei will der Vorstand euch unterstützen und steht als Ansprechpartner bereit, um auch im nächsten Jahr wieder solche und größere Veranstaltungen zu realisieren.

Der Vorstand des Hellweg-Märkischen Turngaus wünscht euch ein besinnliches Weihnachtsfest mit euren Liebsten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Zusendung der Termine für das Jahr 2025

Wir möchten hiermit alle Verantwortlichen der Fachgebiete daran erinnern, dass sie schnellstmöglich die Termine für das Jahr 2025 für die Veröffentlichung auf der Webseite an Maximilian Helm (maximilian.helm@hmt-turngau.org) zu senden.

LENNE-VOLME

Gaumannschaftswettkämpfe: Enge Entscheidungen

Es war ein würdiger Rahmen: In der Dreifach-Halle des Bergstadt-Gymnasiums gingen am ersten November-Sonntag 78 Turnerinnen bei den Mannschaftswettkämpfen des Lenne-Volme-Turngaus an die Geräte. Damit waren mehr Turnerinnen am Start als noch jüngst bei den Herbstwettkämpfen in Kierspe. Auch der TuS Grünewald, der ge-



Kiersper Turnerin am Schwebebalken

meinsam mit dem TV Friesen Lüdenscheid Ausrichter war, war wieder vertreten. Wettkampfchefin Andrea Matzner war am Ende rundherum zufrieden.

In fünf Klassen gingen die Teams bei den Gaumannschaftswettkämpfen an den Start, zwei Titel gingen an den Schalksmühler TV, zwei an den TSV Kierspe, einer zudem an den TV Jahn Plettenberg. Vom Ablauf her durfte ein Team bis zu sechs Turnerinnen haben, die allesamt ihren Vierkampf durchturnten. Die besten drei Turnerinnen an jedem Gerät kamen fürs Team in die Wertung.

Plettenberger Turnerin am Boden



Im Wettkampf 1 (2017 und jünger) war der TSV Kierspe konkurrenzlos: Lara Isaak als beste Turnerin des Wettkampfes (48,10 Punkte), Anissa Ruzdiu und Valentina Hagenbucher gewannen mit 138,90 Punkten. Ein ganz anderes Bild bot der Wettkampf 2 (Jahrgang 15/16). Sieben Teams aus vier Vereinen gingen an den Start. Der Schalksmühler TV siegte mit 162,45 Punkten, hatte mit Tilda Oberste und Lina Kleimusch auch die besten Einzelturnerinnen in dieser Altersklasse. Der TV Jahn Plettenberg (161,60) holte sich mit einer ganz starken Lena Brill

Rang zwei, gefolgt vom TSV Kierspe (157,55), TV Jahn Plettenberg II (156,10), TuS Grünewald (154,40), TSV Kierspe II (152,70) und TSV Kierspe III (149,60).

Sechs Riegen aus fünf Vereinen waren es im Wettkampf 3 (Jahrgang 13/14). In dieser AK stellte der TSV Kierspe zwar mit Lea Siegmund die beste Einzelturnerin, doch den Sieg feierte die Riege des Schalksmühler TV, die in der Breite besser aufgestellt war und in Martina Kutnik, Alexandra Grauberger und Lilli Reimann gleich Turnerinnen mit einem Vierkampf über der 55-Punkte-Marke am Start hatte. 168,40 Punkte fürs STV-Team bedeuteten einen klaren Vorsprung vor dem Trio des TSV Kierspe auf Rang zwei (163,90). Dritter wurde der TV Jahn Plettenberg (163,60) mit einer ganz starken Leni Gleitze. Platz vier ging an den STV II (162,90), Platz fünf an den TuS Grünewald (162,75) mit der frisch gebackenen Stadtmeisterin Violetta Heit und an den punktgleichen TV Friesen (162,75), bei dem Matilda Kabbert den besten Vierkampf turnte. Schade für die Friesen-Riege war, dass man Vize-Stadtmeisterin Jolin Kleindopp an das Friesen-Team im Wettkampf IV abgegeben hatte, um dort eine Mannschaft zusammen zu bekommen. Mit Kleindopp wäre im engen Feld ein Treppchenplatz drin gewesen.

Im Wettkampf IV (Jahrgang 11/12) war Jolin Kleindopp als 2013er-Jahrgang mit 60,55 Punkten im Vierkampf sogar die beste Einzelturnerin. Den Sieg in dieser Klasse feierte aber der mit sechs Turnerinnen stark aufgestellte TSV Kierspe (171,55). Der TV Friesen wurde mit 166,50 Punkten Zweiter, der Schalksmühler TV folgte mit 105,80 Punkten abgeschlagen auf Rang drei: Beim STV war Leni Weindorf ausgefallen, das Team trat so mit Lou Jäschke und Milena Mayer nur zu zweit an.

Der TV Jahn Plettenberg gewann konkurrenzlos den Wettkampf V (Jahrgang 09/10), erturnte dabei aber auch ohne die starke Mailina Prestreshi, die kurzfristig ausgefallen war, ausgezeichnete 181,75 Punkte als Teamergebnis. Mit Mathilda Bock und Mira Gleitze knackten in dieser Altersklasse zwei Plettenberger Turnerinnen die 60-Punkte-Marke.

Stadtmeisterschaft in Lüdenscheid: Schulte ragt heraus

Kleiner, feiner Wettkampf in großer Halle: Am 2. November wurden in der BGL-Sporthalle die Turn-Stadtmeisterinnen von Lüdenscheid ermittelt. Der TV Friesen Lüdenscheid und der TuS Grünewald richteten die Titelkämpfe in diesem Jahr gemeinsam aus und setzten damit die lange Stadtmeister-



Junge Turnerin beim Sprung

schaftstradition erstmals nach der Corona-Pandemie wieder in der großen Dreifachhalle an der Worthöhe fort.

Die Resonanz war allerdings trotz großer Halle etwas geringer als noch vor zwölf Monaten in der Halle der Pestalozzi-Schule. Seinerzeit waren 33 Turnerinnen und ein Turner an den Start gegangen. Turner fehlten diesmal komplett, im weiblichen Bereich waren es 23 Starterinnen, von denen zwei ihren Titel aus dem vergangenen Jahr verteidigten.

Die eine davon war auch die Turnerin, die mit ihren Leistungen herausragte: Hanna Schulte hatte inzwischen beim Schalksmühler TV den Sprung in die Verbandsliga-Riege geschafft. Die trainingsfleißige Ex-Grünewalderin siegte konkurrenzlos bei den 14- und 15-Jährigen. Ihre Übungen waren für die Zuschauer in der Halle ein besondere Freude. Neben Schulte gewann auch Lina Labitzke (TuS Grünewald) wie schon im Vorjahr den Stadtmeistertitel. Labitzke hatte 2023 den Wettkampf 1 (bis sieben Jahre) gewonnen, diesmal nun siegte sie bei den Acht- und Neunjährigen, wieder vor ihrer Vereinskameradin Sofia Koutsantas. Auf Rang drei landete Noemi Schneider (TV Friesen), sieben Turnerinnen gingen in dieser Klasse an den Start.

Quantitativ besser besetzt war nur der Wettkampf 3 (10/11 Jahre) mit zehn Starterinnen. Hier gewann Violetta Heit (Grünewald)

knapp vor der 2023er-Stadtmeisterin Jolin Kleindopp (TV Friesen) und Matilda Kabbert (Friesen). Einen dritten Titel für den TuS Grünewald heimste bei den jüngsten Turnerinnen (bis sieben Jahre) Marie Dören vor Hanna Hofmann (ebenfalls Grünewald) ein.

Für den TV Friesen blieb diesmal die Stadtmeisterkrone bei den Zwölf- und 13-Jährigen: In dieser Klasse setzte sich Nike Päckert vor der zweiten STV-Turnerin an diesem Tag, Lou Jäschke, durch. Unbesetzt blieben die Klasse der 16- und 17-Jährigen und die Frauen-Hauptklasse. Für die Siegerinnen gab's am Ende einen Stadtmeisterpokal – und bei den Übungen viel Lob.

MINDEN-RAVENSBERG

Christa Griwodz erhält silberne Ehrennadel

Christa Griwodz, erste Vorsitzende des Minden-Ravensberger Turngaus, wurde am 3.11.2024 im Rahmen des Landesturntages des Westfälischen Turnerbundes mit dem Ehrenbrief mit silberner Ehrennadel des Deutschen Turner-Bundes ausgezeichnet. Für ihre langjährige Arbeit im Turngau und ihre Position als Gauvorsitzende, die sie seit mehr als 25 Jahren einnimmt, sowie für ihr vielfältiges ehrenamtliches Engagement in der Spvg Steinhagen erhielt Christa Griwodz



die höchste DTB-Ehrung für verdienstvolle Mitarbeit auf Vereins- und Gau-Ebene. Der Sport hat schon immer eine bedeutende Rolle im Leben von Christa gespielt, weshalb sie sich schon früh ehrenamtlich im Verein, im Turngau und in WTB-Ausschüssen engagiert hat und dies immer noch tut. Wir gratulieren herzlich zu dieser Auszeichnung und freuen uns auf weitere Jahre, die durch Christas tolle Arbeit bereichert werden!

Erfolgreiche NRW-Mannschaftsmeisterschaft für die Trampolinturner der SV Brackwede

Am 3. November fanden die diesjährigen NRW-Mannschaftsmeisterschaften statt, die von der Trampolinabteilung der SV Brackwede in der Sporthalle Rosenhöhe ausgerichtet wurden. Vier SVB-Teams waren am Start, von denen gleich drei einen Sieg feiern konnten.

Wie gewohnt machten die Minis (11 Jahre und jünger) den Auftakt. Die SVB-Mannschaft dieser Altersklasse gehörte zum klaren Favoriten - alle vier Teammitglieder stehen zur Auswahl des Talentkaders des Deutschen Turnerbundes für das nächste Jahr. Marie Ziegenbruch, Sofia Hölzer, Marie Niehoff und Zoe Scholze, jeweils mit starken Pflichtübungen, verschafften sich schon nach dem ersten Durchgang einen komfortablen Vorsprung. Doch dann passierte das Unerwartete: zuerst brach Zoe ihre Kür beim dritten Sprung ab, direkt danach wackelte Marie Niehoff an der gleichen Stelle, konnte die Übung aber gerade noch retten. Sie musste die Übung allerdings umbauen, verzählte sich dabei und zeigte nur 9 von 10 Sprüngen. Dank des Pflichtvorsprungs stand die Mannschaft vor dem Finale immer noch auf Platz 1, allerdings nur sehr knapp. Im Endkampf ging es abenteuerlich weiter: schon die erste Turnerin, Marie Ziegenbruch,

brach ihre Übung beim ersten Sprung ab. Im entscheidenden Moment behielten die anderen drei Turnerinnen die Nerven, zeigten blitzsaubere Übungen und sicherten mit 10 Punkten Vorsprung den ersten Titel für die Brackweder.

In der größten Gruppe des Tages, Jugendturnerinnen 12 – 15 Jahre, hatte das SVB-Team mit Clara Oeffelke, Greta Ziegenbruch, Milla Scholle und Victoria Löwen von Anfang an die Führung übernommen und gewann beide Vorkampfdurchgänge. Der Kampf mit der Clarholzer Mannschaft war aber ziemlich eng. Im Finale standen die Brackwederinnen auf Platz 2 vor dem entscheidenden Durchgang von Victoria, somit war der Druck für sie enorm hoch. Sie bewies starke Nerven, erzielte die beste Kürwertung dieser Gruppe und führte die Mannschaft zum Sieg.

In der gleichen Altersklasse männlich stand die Mannschaft mit Lennart Blischke, Silas Neufeld, Niklas Brand und Yakov Polonets vor dem Finale noch auf Platz 2. Obwohl alle vier ihre Bestleistung zeigen konnten, wurden sie auf den Bronzerang verschoben. Besonders stark waren die Kürübungen von Yakov.

Die Turner 16 Jahre und älter bildeten mit dem Gewinn der Goldmedaille für die SV Brackwede den krönenden Abschluss. Für die Mannschaft turnten Maximilian Wendt, Artur Zoludev, Illia Polonets und der mit 33 Jahren älteste Turner des Tages Vadim Rodin. Alle vier turnten einen souveränen Vorkampf. Kurz vor Wettkampfschluss passierte jedoch eine unangenehme Überraschung, als Vadim und Illia als letzte Turner ihre

Übungen präsentieren mussten: die Hälfte des Hallenlichtes fiel aus und so mussten sie im Halbdunkeln turnen. Für Vadim eine geringere Schwierigkeit als für Illia, der seine letzten beiden Sprünge umbauen musste, um die Übung zu retten. Trotz eines etwas niedrigeren Werts als im Vorkampf reichte es dennoch, um die Gruppe zu gewinnen.

Drei von vier Titeln und einmal Bronze ist eine nahezu perfekte Ausbeute für die Gastgeber aus Bielefeld.

SAUERLAND

Termine

18. Januar
ÜL-Refresher, Weidenau

19. Januar
Offene RSG Siegerland Gaumeisterschaften im Einzel

2. Februar
Bezirkswettkämpfe Leichtathletik (Bezirk Nord), Kreuztal

22. Februar
Bezirks-Gerätturnwettkämpfe (Bezirk Süd), Giersberghalle

Silvie Wentzell vom VTB Siegen eine Klasse für sich

Deutschlandpokal der Seniorinnen im Grätturnen in Blankenburg/Thüringen
Beim Deutschlandpokal des Deutschen Turnerbundes für Seniorinnen gewann die Auswahl des Westfälischen Turnerbundes klar mit 155,70 Punkten vor der Auswahl aus Sachsen 152,95 und dem Bayrischen Turnerverband der auf 151,00 Punkte kam. In der



Silvie Wentzell erkämpfte sich mit der Westfalenauswahl den 1. Rang

Westfalenauswahl stand erneut das Aushängeschild des Siegerland Turngau Silvie Wentzell vom VTB Siegen, die in Altersklasse 40 plus auch als Einzelsiegerin hervorging.

Bericht/Foto: Gerd Peter

Oberligafinale im Westfälischen Turnerbund am 5.10. in Ochtup

Die erfolgreichste Mannschaft des Siegerlandes im Westfälischen Oberhaus waren die Kunstturnerinnen vom VTB Siegen 1986.

Nach einem Jahr der Zugehörigkeit zur höchsten Wettkampfklasse im WTB, haben die Leistungen nicht ausgereicht für den Klassenerhalt. Nun wird die Mannschaft versuchen im Jahr 2025 in der Verbandsliga auf die Punktejagd zu gehen. Mit Angelina Moritz und Magdalena Viereck die aus der Gaukunstturnliga hochgezogen wurden, ist schon guter Anfang gelungen. Amelie zieht es 2025 nach Australien und Lisa ist als Studentin nach Köln gezogen.

Bericht/Foto: Gerd Peter



Felix Späth beendet eine herausragende internationale OL-Karriere

Der 33-jährige gebürtige Müssener Felix Späth (Tus Müsen/OLG Siegerland), der seit vielen Jahren in Schweden lebt und trainiert, hat seine internationale Karriere beendet. Diese dauerte 17 Jahre, in denen er sich über die Jugendnationalmannschaft zu einer festen Größe im internationalen Orientierungslauf entwickelte.

Er kann, insbesondere bei Welt- und Europameisterschaften, auf herausragende Staffelergebnisse zurückblicken. Die kleine Randsportart Orientierungslauf fristet in Deutschland ein Schattendasein. Anders sieht es beispielsweise in der Schweiz oder in Skandinavien aus. So zog es den gelernten Physiotherapeuten Felix Späth konsequenterweise 2010 in die Schweiz, von dort ging es ein paar Jahre später nach Schweden, immer mit dem Ziel, möglichst optimale Trainingsbedingungen zu haben. Die heimischen Wälder kiltte zuerst Sturm Kyrill, dann fraß der Borkenkäfer die Wälder und die Trainingsbedingungen auf.

Als Startläufer der Deutschen Herrenstaffel war er seit Jahren die feste Größe und in der er maßgeblich zu den Erfolgen der letzten Jahre beitrug. So konnten die WM-Plätze 8 und 10 sowie der EM-Platz 8, immer in der gleichen Besetzung mit Felix Späth, Ole Hensseler (Dresden) und Bojan Blumenstein (Kassel), herausgelaufen werden. Um diese Leistung etwas einzuordnen: Ein 8. Platz gelang einer Deutschen Staffel letztmalig 1972; damals war es die Staffel der DDR. Die Konstanz dieser Deutschen Staffel ist einzigartig. Neben den Erfolgen in der Nationalmannschaft konnte Felix weitere Erfolge und Leistungen erzielen, die als außergewöhnlich einzustufen sind: Er gewann, als erster Deutscher, eine Etappe in der Herren-Elite beim schwedischen O-Ringen und belegte in der Gesamtwertung dieses 5-Tage-Laufs den 3. Platz. O-Ringen mit seinen 15.000 Teilnehmern gilt unter den Orientierungsläufern als das Wimbledon der Sportart. Bereits als Jugendläufer belegte Felix mit der Deutschen Jugendstaffel den 3. Platz bei der schwedischen Nacht Staffel Tio-Mila, in der 10 Läufer eingesetzt werden und bei der ebenfalls Tausende Läufer am Start sind. Auch hier war es die erste Podestplatzierung einer mitteleuropäischen Staffel. Felix konnte ebenfalls in einem skandinavischen Rennen bis auf wenige Sekunden Rückstand an den zwölffachen französischen Weltmeister Thierry Guergiou heranlaufen. So nah kam ihm nie wieder ein Deutscher Läufer.

Der vollständige Bericht, geschrieben von Götz Hofmann ist nachzulesen unter www.turngau-siegerland.de.

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW



GAIJA

TOURNEE 2025

20 % Rabatt
mit dem Code
g25wtb

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.



Zu guter Letzt Karin Albrecht in Oberwerries

Schweizer Referentin mit Knowhow und viel Humor

Am 8. November war es wieder soweit! Karin Albrecht aus der Schweiz kam, um in der Landesturnschule Oberwerries Stretching-Instruktoren auszubilden. 23 Lehrgangsteilnehmende konnten in 25 Lerneinheiten an drei Tagen die neusten Erkenntnisse zum Dehnen erfahren und erleben. Es wurden die theoretischen Grundlagen der Beweglichkeit und des Dehnens erarbeitet, die heute empfohlenen Dehntechniken kennengelernt sowie sinnvolle Übungen erlernt. Ziel der Ausbildung war es, die Teilnehmenden zu befähigen, ganze Stretching-Lektionen, Kombinations-Lektionen sowie sinnvolle Vor- und Nachdehnprogramme selbständig zusammenstellen zu können. Karin Albrecht kann auf 45 Jahre praktischer Erfahrung zurückgreifen und bezieht ihre Inhalte auf den momentanen Stand der Sportwissenschaft.

Mit charmantem Switzerdütsch konnte Karin die Lerninhalte gekonnt vermitteln und in vielen Praxiseinheiten die Teilnehmer in die Länge ziehen! „Ist es wo kurz, musst Du dran ziehen“!

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
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 Vereinzwecke 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



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**