

# WestfalenTurner

Vereinsmagazin für Leistungs-,  
Breiten- und Gesundheitssport

# Online

www.wtb.de



**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

■ **Im Fokus: Webinare**

---

■ **Gesundheit: Smoothies – wie gesund sind sie?**

---

■ **Yolawo: Das Online-Buchungssystem für Vereine**

---

1 | 2021

# Editorial

## Liebe Leser,

zum zweiten Mal erscheint der Westfalenturner nun als Online-Ausgabe. Und das aus gutem Grund. Wir wissen alle, dass der organisierte Sport im Zuge der Coronapandemie viele Einschränkungen hinnehmen musste und noch immer muss. Veranstaltungen, Wettkämpfe, Jubiläumsfeiern – all diese Dinge, die für uns so selbstverständlich sind und die unser Sportleben ausmachen, konnten in den letzten Monaten nicht stattfinden. Keine Berichte von spannenden Wettkämpfen im Gerätturnen, der RSG oder dem Trampolinturnen. Keine interessanten Fortbildungsmaßnahmen, über die man berichten könnte, und keine liebevoll geplanten Jubiläumsfeiern mit Showgruppen und vielem mehr. Trotzdem steht die Arbeit in der WTB-Geschäftsstelle und dem WTB-Präsidium nicht still.



Der Hauptausschuss tagte im Dezember zum ersten Mal in seiner Geschichte in Form einer digitalen Videokonferenz. Auch die Westfälische Turnerjugend hat sich in dieser Weise kreativ ausgetauscht. Das ist anders und neu, und mit der ein oder anderen technischen Hürde verbunden. Aber langsam entwickelt jeder von uns ein Gefühl für das digitale Kommunizieren.

Das WTB-Bildungsteam hat schnell auf die Pandemiesituation reagiert und mit Hochdruck ein Webinar-Programm auf die Beine gestellt, das sich sehen lassen kann. Über all diese Dinge berichten wir in dieser Online-Ausgabe und hoffen, dass Sie trotzdem Freude daran haben, mitzuerleben, dass sich trotz Krise viel bewegen lässt.

**Wir wünschen allen einen guten und gesunden Start in das Jahr 2021. Und auch an dieser Stelle gilt der von uns gewählte Spruch zu Weihnachten: *Wer zuversichtlich ist, dem wachsen Flügel.***

Kirsten Bessmann-Wernke

2021



# Inhalt

## 1|2021

- 2** Editorial
- 4** Im Fokus: Webinare
- 15** Turnen: Im Gleichschritt in den Bundeskader
- 16** Kurz notiert
- 17** Sportkolumne
- 18** Yolawo – das Online-Buchungssystem für Vereine
- 20** WTB-Hauptausschuss
- 21** Ernährung Smoothies
- 25** WTJ
- 27** Turngaunachrichten

### Impressum

#### Herausgeber/Redaktionsanschrift

Westfälischer Turnerbund e.V. | Zum Schloss Oberwerries  
59073 Hamm | Telefon 02388 300000 | [www.wtb.de](http://www.wtb.de)  
V.i.S.d.P. Oliver Rabe, Vizepräsident Verbandsentwicklung

#### Koordination und Redaktion

Kirsten Bessmann-Wernke, Telefon 02388 3000040,  
[bessmann-wernke@wtb.de](mailto:bessmann-wernke@wtb.de), [www.wtb.de](http://www.wtb.de)

**Gestaltung** Dipl.-Des. Tina Elges | [www.elges-grafik.de](http://www.elges-grafik.de)

**Auflage** online

**Redaktions- und Anzeigenschluss** jeweils der 5. des Vormonats

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

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

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



## Webinare

Das Online-Angebot von WTB und RTB

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

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

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

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

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



## Stammtische / Treffpunkte

Vereins- und Übungsleiterstammtische sind informativ, kurz & knackig und komplett ohne Anfahrtsweg! Im 60- bis 75-minütigen Webinar lässt sich das eigene Vereinswissen auffrischen und erweitern. Hier gibt es Impulse und neue Ideen für die tägliche Vereinsarbeit.

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

## Stammtisch Mitarbeitermanagement im Turnverein

Die Gewinnung, die Motivation und die Weiterbildung von (meist ehrenamtlichen) Mitarbeitern im Verein ist ein ganzjähriges Thema im Verein. Daher kann ein dauerhaftes und klar strukturiertes Mitarbeitermanagement dabei helfen, in Zukunft personell stabiler aufgestellt zu sein. Wie können Vereine in Zeiten, in denen die Bereitschaft zur Übernahme eines Ehrenamts abnimmt, dennoch Mitarbeiter gewinnen und anschließend erfolgreich binden? Dieses Webinar vermittelt verschiedene Strategien zum erfolgreichen Mitarbeitermanagement im Turnverein.

►LG 21916042

13.1.2021 | 18 – max. 19.15 Uhr | online

Referenten und Moderation: Simone Eggert, Stephan Gentes

Die Teilnahme ist kostenlos.

[Anmeldung](#)

## Stammtisch Good Governance – Grundlage für eine werteorientierte Verbands-/Vereinskultur

Sport steht für Fair Play, das Einhalten von Regeln und fairen Wettbewerb – Begriffe, die auch den Ansatz von guter Verbandsführung (sinngemäße Übersetzung von Good Governance) kennzeichnen. Was gehört dazu? Neben den formalen Richtlinien mit Vorstellung der vier Bausteine

- Integrität
- Transparenz
- Verantwortlichkeit und Rechenschaftspflicht
- Partizipation und Einbindung

geht es bei diesem Stammtisch im zweiten Teil um die Frage *Welchen Nutzen haben wir im Verband und Verein?* Dieser Teil bietet einen regen Gedankenaustausch der Teilnehmer mit dem Ziel, Impulse für die eigene Arbeit im Hinblick auf eine Orientierung zu einer offenen, fairen und werteorientierten Verbands- bzw. Vereinskultur zu geben. Konkrete Anregungen und Wünsche können gerne vorab an den Referenten gestellt werden: robert.wagner@faireinskultur.de.

►LG 21916043

19.1.2021 | 18 – max. 19.15 Uhr | Robert Wagner (FAIReinskultur), Georgina Smeilus

Kosten: 20,- (Mitglieder); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)



## Stammtisch Nachhaltige Öffentlichkeitsarbeit für Vereine

Noch immer gibt es viele Vorstände, die die Arbeit des Pressewartes miterledigen. Dabei sind die Herausforderungen dieser Position heute so vielfältig, umfangreich und vor allem bedeutsam für einen Verein, dass diese kaum in Personalunion wahrgenommen werden können. Der Online-Stammtisch steigt folgerichtig mit der personellen Organisation dieses Bereichs im Verein ein und gibt einen Einblick in ein mögliches Konzept für Vereine mit dem Schwerpunkt ehrenamtlicher Arbeit. Weiter geht es mit diesen Fragestellungen: Welche Zielgruppen habe ich? Wie erreiche ich diese? Welches Handwerkszeug benötige ich? Wie finde ich Themen? Hierzu werden Beispiele aus der Praxis vorgestellt.

▶LG 34060-06

23.2.2021 | 18.30 – ca. 20 Uhr

[Anmeldung](#)

oder

▶LG 21916020

9.3.2021 | 18.30 – ca. 20 Uhr

[Anmeldung](#)

Simon Kottmann, Kirsten Bessmann-Wernke | Kosten: 20,- (Mitglieder); 30,- (regulär)

## Stammtisch Rechts- und Versicherungsfragen für Übungsleiter, Trainer und Vereinsvorstände

Geflügelte Worte wie „Übungsleiter und Vereinsvorstände stehen mit einem Bein im Gefängnis“ regen immer wieder die Diskussion über Fragen der Rechte und Pflichten sowie der Verantwortung von Übungsleitern und Vereinsvorständen an. Diskussionen und Publikationen - vor allem in der Boulevardpresse - lösen darüber hinaus oft zusätzliche Unsicherheiten

aus, die Übungsleiter und Vereinsmanager unnötig belasten. Basis hierfür ist dabei häufig eine allgemeine Unwissenheit über die gesetzlichen Regelungen sowie fehlende Informationen über den bestehenden Versicherungsschutz.

Der Stammtisch richtet sich an Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer und soll dazu beitragen, Unsicherheiten zu beseitigen und greift Fragen auf, die häufiger von Übungsleitern und Vereinsvorständen gestellt werden. Es soll den Teilnehmer Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten und sich in ihrem Engagement nicht durch unbegründete Angstmacherei verunsichern zu lassen.

Inhalte u.a.

- Aufsichts- und Sorgfaltspflichten
- Haftung und Schadenersatz
- Versicherungsschutz (Grundlagen)

▶LG 21916030

16.3.2021 | 18.30 – ca. 20 Uhr | Dietmar Fischer | Kosten: 20,- (Mitglieder); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)



# Im Fokus

## Digitale Ausbildungsteile

Auch im Ausbildungsbereich haben wir digitale Angebote für Euch. Mit der Basisqualifizierung Blended Learning seid Ihr flexibel und könnt einen Teil der Ausbildung von zuhause aus online absolvieren. Das spart Zeit und lange Anreisewege.

## ÜL-C/ Tr-C-Basisqualifizierung (32 LE)

Das Einstiegsmodul für Übungsleiter und Trainer

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 für eine ÜL-C- bzw. Tr-C-Ausbildung.

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.

## Basisqualifizierung Blended Learning

Viele Übungsleiter und Trainer wünschen sich schon länger mehr Flexibilität in den Ausbildungen. Durch die neue ÜL-/Tr-C-Basisqualifizierung Blended Learning werden nun bis zu drei Tage Präsenzzeit gespart und durch entsprechende Heimarbeit bei freier Zeiteinteilung ersetzt.

## So funktioniert das Online-Angebot

Die Anmeldung erfolgt im GymNet oder schriftlich. Nach der Anmeldung zum Lehrgang erhalten die Teilnehmer eine E-Mail mit dem weiteren Verfahren:

- Registrierung auf WTB-Lernplattform
- Einschreibung in den Online-Kurs
- Kontakt zum Online-Tutor

Die Registrierung im digitalen Lernzentrum des WTB erfolgt mit der Einladung ca. 5 bis 10 Tage vor Start der Online-Maßnahme. Voraussetzung zur Registrierung in der WTB-Lernplattform sind ein internetfähiges Endgerät sowie eine gültige persönliche E-Mail-Adresse. Die Teilnehmer haben danach 21 Tage Zeit, sich die Lerninhalte anzueignen. Der Präsenztag besteht dann noch aus 8 Kerneinheiten und findet im Anschluss zum ausgewiesenen Termin statt. Voraussetzung: Mitglied in einem Sportverein, Mindestalter 16 Jahre.



## ▶LG 21640001

Anmeldung bis spätestens 2. Januar 2021

Digitale Phase: 8. – 29. Januar 2021 /

Präsenztag 6. Februar 2021, 10 – 17 Uhr, Landesturnschule Oberwerries mit Verpflegung Mitglieder 90,- (Mitglieder); 180,- (regulär); inkl. DTB-Grundlagenbuch

[Anmeldung](#)

**oder**

## ▶LG 34011-01

Anmeldung bis spätestens 13. Januar 2021

Start 15. Januar – 5. Februar 2021

Mitglieder 70,- (Mitglieder); 140,- (regulär); inkl. DTB-Grundlagenbuch

[Anmeldung](#)

## **Webinare für Übungsleiter und Trainer**

In kurzen Webinaren (2 – 4 LE, max. 3 Zeitstunden) verbinden wir theoretisches Wissen zu spezifischen Themen mit kurzweiligen Praxiseinheiten und bringen somit Aktuelles aus dem Fitness-/Gesundheitssport, Kinderturnen und Turnen zu Euch nach Hause. Voraussetzung hierfür ist lediglich ein internetfähiges Endgerät. Klick dich rein und sei dabei! Die Maßnahmen werden zur ÜL-C- und Trainer-C-Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt. Maximal 8 digitale Lerneinheiten können zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.



## **JANUAR**

### **Stoffwechsoptimierung – RTB/WTB-Webinar**

Im Theorieteil geht es um die Grundlagen unseres Energiestoffwechsels – wie kann ich mit Bewegung und Ernährung meinen Fettstoffwechsel optimieren? In der Praxiseinheit werden wir unseren Fettstoffwechsel mit einem HIIT-Training richtig ankurbeln. Die Maßnahme wird zur ÜL-C- und Trainer-C-Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt.

#### ▶LG 34060-06

13.1.2021 | 17 – 20 Uhr | Adriano Valentini | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)



# Im Fokus

## Workout von klassisch bis modern – RTB/WTB-Webinar

Kurse wie Complete Body Workout (CBW) oder Bauch Beine Po sind in Live- wie Online-Kursen der Renner. Erlebe zwei ganz unterschiedliche Stundenbilder zum Thema Workout. Wir starten mit CBW intensiv, einer angesagten und effektiven Ganzkörper-Class mit Mobility-, Athletik- und Functional-Elementen. Im Theorie-Part widmen wir uns den Themen asymmetrisches Krafttraining sowie exzentrisches Krafttraining. Im zweiten Stundenbild wollen wir dann mit einer Wasserflasche (1 Liter oder 1,5 Liter) klassische Kraftübungen asymmetrisch und exzentrisch betonen. Die Maßnahme wird zur ÜL-C- und Trainer-C-Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt.

▶LG 34060-09

15.1.2021 | 18 – 21 Uhr | Andreas Goller | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

## Pilates – Fokus Schultern und Nacken – WTB/RTB-Webinar

Schulter- und Nackenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, eingeschränkte Bewegungsreichweiten des Schultergelenks, Verspannungen ...? Bewegen und versorgen der Strukturen, achtsamkeitsbasierte wie auch kräftigende Übungen, inspiriert durch die Spiraldynamik. All dies kann helfen, sich von alten und belastenden Bewegungsmustern zu lösen und im Ergebnis einen entspannten Schultergürtel zu genießen. Die Maßnahme wird zur ÜL-C- und Trainer-C Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt.

▶LG 21926010

22.1.2021 | 17.30 – 20 Uhr | Corinna Michels | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

[Anmeldung](#)



## Rund um den Fuß – RTB/WTB-Webinar

Unsere Füße tragen uns durchs Leben, bilden unser Fundament, sind Impulszentrum für den Beckenboden, sind stabil und beweglich zugleich, manchmal überfordert, manchmal wenig beachtet. In dieser Fortbildung stehen sie im Mittelpunkt! Die Maßnahme wird zur ÜL-C- und Trainer-C Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt.

▶LG 34060-10

23.1.2021 | 10 – 13 Uhr | Corinna Michels | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

[Anmeldung](#)



## Easy Dance mit Schwerpunkt visuelles Cueing – WTB/RTB-Webinar

Frei nach dem Motto *Keep it simple* erfährst du hier, dass Choreografie nicht immer schwer und kompliziert sein muss. Der Spaß steht immer im Vordergrund, gleichzeitig liegt der Schwerpunkt dieser Fortbildung auf visuellem Cueing. Also darin, wie du mit deinen Teilnehmern während der Online-Class, auch mit wenigen Worten, eine Choreografie aufbauen kannst. Und langfristig stärkt das nicht nur dein selbstbewusstes Auftreten als Kursleiter, sondern schont auch deine Stimme. Die Maßnahme wird zur ÜL-C- und Trainer-C Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt.

►LG 21926020

24.1.2021 | 9.30 – 12.30 Uhr | Sarah Rose | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

## Gerätturnen weiblich – Kampfrichterausbildung 2021 B-/C-Lizenz

### Block 1

Code de Pointage Abschnitt 2,3 und 5 Code de Pointage Abschnitt 6, 7 und 8

4.1.2021 | 20.15 – 22 Uhr | Jasmin Bretz

### Block 2

Code de Pointage Abschnitt 9

5.1.2021 | 20.15 – 22.30 Uhr | Jasmin Bretz

### Block 3

Sprung Theorie Sprung Praxis

9.1.2021 | 10– 11.30 Uhr | Andrea Drzewiecki

### Block 4

Stufenbarren Theorie

10.1.2021 | 20.15 – 22.30 Uhr | Jasmin Bretz

### Block 5

Stufenbarren Praxis

11.1.2021 | 20.15 – 21.45 Uhr | Jasmin Bretz

### Block 6

Schwebebalken Theorie

13.1.2021 | 19 – 20.30 Uhr | Andrea Drzewiecki

### Block 7

Schwebebalken Praxis

15.1.2021 | 18 – 19.30 Uhr | Andrea Drzewiecki

### Block 8

Boden Theorie Boden Praxis

18.1.2021 | 20.15 – 22.30 Uhr | Jasmin Bretz

### Block 9

Theorieprüfung

22.1.2021 | 18.30 – 20 Uhr

### Block 10

Praxisprüfung (ggf. getrennte Termine für B- und C-Lizenz)

23.1.2021 | 11 – 14.30 Uhr

Alle Angebote finden via Zoom statt. Bei Fragen zum Inhalt könnt ihr diese gerne an die RTB-Landeskampfrichterwartin Jasmin Bretz richten, E-Mail: [jasmin.pack@gmx.de](mailto:jasmin.pack@gmx.de).

►LG 34015-09

Kosten: 70,-

Anmeldung



### **Pilates – Achtsamkeit in Bewegung – WTB/RTB-Webinar**

Bewegung, Atmung und Fokus! In dieser Pilates-Stunde lenkst Du Deine Aufmerksamkeit über die Bewegung immer mehr zu Dir und Deinem inneren Erleben. Spüre Dich, finde Ruhe und innere Stabilität auch in der Bewegung und wirke so den Auswirkungen von Stress, Ängsten und Überlastung entgegen. Erlebe die positiven Wirkungen von Atmung und Achtsamkeit in Bewegung.

▶LG 21926030

8.2.2021 | 10 – 13 Uhr | Corinna Michels | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

Anmeldung

### **Pilates – mit der äußeren Haltung zur inneren Harmonie finden! RTB/WTB-Webinar**

Nicht nur die Psyche und die Gestimmtheit beeinflussen den Körper, sondern auch umgekehrt kann der Körper die Gestimmtheit beeinflussen. Körperwahrnehmung und Umgang mit dem Körper wirken sich auf emotionale Zustände aus. Spannungsgeladene, kraftvolle Übungen können helfen in die Tatkraft zu



kommen, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit zu spüren. Anmutige, weiche Bewegungen können dagegen sanftmütiger stimmen. Erlebe Dich im Tun!

▶LG 34060-15

Termin: 16.2.2021 | 17.30 – 20.30 Uhr | Corinna Michels | Kosten: 30,- (Gymcard);

35,- (regulär)

Anmeldung

### **Low Back Pain – WTB/RTB-Webinar**

Low Back Pain – Schmerz und Unbeweglichkeit im unteren Rücken verstehen und aktiv begegnen. Wer kennt ihn nicht – den Rückenschmerz?

Dieses Webinar erklärt in der Theorie mögliche Ursachen für die Sorgen des Rückens. Mit einem besseren Verständnis für die Strukturen, lernen die Teilnehmer Ansätze für Trainings- und Behandlungskonzepte kennen. Praktische Beispiele werden demonstriert und können geübt werden.

▶LG 21926040

26.2.2021 | 16 – 19 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,- (regulär)

Anmeldung

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

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

Wie ist unser Faszien system aufgebaut und welche Rolle spielt die richtige Ernährung für unsere Faszien? Wie kann ich einer Mangelversorgung in diesem System entgegenwirken? Durch welches Training halte ich meine Faszien gesund und geschmeidig?

Dies und noch einiges mehr erfährst Du hier, lass Dich überraschen!

▶LG 34060-14

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



[Anmeldung](#)

### **Stretching 2021 – RTB/WTB-Webinar**

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

▶LG 34060-11

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

[Anmeldung](#)

### **Warum Stress dick macht – RTB/WTB-Webinar**

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

▶LG 34012-72

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

[Anmeldung](#)

### **Gesunder Darm – gesundes Leben – RTB/WTB-Webinar**

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

▶LG 34012-73

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

[Anmeldung](#)





## APRIL

### **Muscle Power – RTB/WTB-Webinar**

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

▶LG 34060-12

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

[Anmeldung](#)

## MAI

### **Foam Rolling – RTB/WTB Webinar**

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

▶LG 34060-13

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

[Anmeldung](#)

# Feuerwerk Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

20 %  
Vereins-  
Rabatt

Verschieben  
auf Winter  
2021/22

WTFB

# HARD BEAT

TOURNEE  
2022

02.01.2022, 16 Uhr

**Dortmund**  
WESTFALENHALLE

05.01.2022, 15 & 19.30 Uhr

**Bielefeld**  
SEIDENSTICKER HALLE

## TICKETS & INFORMATIONEN

Mitglieder von WTFB-Verseilen (Rabatt-Code: WTFB-Rabatt) und EFMC-WB-Mitglieder (EFMC-WB-Mr. anzeigen) erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf jede bestellte Eintrittskarte. Tickets online platzgenau buchen unter [www.feuerwerk-dortmund.de](http://www.feuerwerk-dortmund.de). Infos unter (0517) 180 97 98. Bereits gebuchte Tickets behalten ihre Gültigkeit.





Elisabeth Schonlau (l.) und Mia Lutkova (Mitte) haben es geschafft, sie gehörendem Bundesnachwuchskader an

## Im Gleichschritt in den Bundeskader

### Bundekadernachwuchs in Detmold

Mia Lutkova (Detmolder Sportverein) und Elisabeth Schonlau (TV Lipperode) haben es geschafft: Trotz Corona haben sich die beiden, im Detmolder Turnleistungszentrum betreuten Turntalente, in den Bundesnachwuchskader NK2 des Deutschen Turner-Bundes geturnt. Ein großartiger Erfolg, der umso bemerkenswerter ist, als die Voraussetzungen für ein leistungssportlich orientiertes Training durch pandemiebedingte Schließungen von Sportstätten, Absagen von Wettkämpfen und Ausfall von Lehrgängen mehr oder weniger stark eingeschränkt waren. So hatten Mia Lutkova und Elisabeth Schonlau in 2020 beim Pre-Olympic-Youth-Cup in Essen, beim Pokalturnen der Dortmunder Turngemeinde sowie beim Turn-Talentschulpokal des Deutschen Turner-Bundes nur dreimal die Möglichkeit, ihr Können auf bundesweiter Ebene unter Beweis zu stellen. Doch das gelang ihnen mit Bravour, so dass sie die Bundesnachwuchstrainerin Claudia Schunk durch ihre Leistungen überzeugen konnten, beide Talente für den zwanzigköpfigen Bundesnachwuchskader zu nominieren. Dazu gratulieren wir herzlich und wünschen weiterhin viel Erfolg!

Hans-Joachim Dörner

# Kurz notiert

## ► Bestandserhebung für Vereine

Ab sofort können Vereine die aktuellen Mitgliedszahlen (Bestandserhebung) wieder online über die Vereinsverwaltung an den Landessportbund NRW melden. Die Erfassung der Daten für 2021 ist bis zum 28. Februar 2021 möglich.

Als zentrales Instrument des organisierten Sports dient die Bestandserhebung nicht nur dazu, die Zahl der Vereinsmitglieder in NRW zu ermitteln, sondern sie dient der Sportentwicklung insgesamt.

Durch ihre Teilnahme erfüllen die Sportvereine die Voraussetzung, finanzielle Zuschüsse und Fördermittel des Landessportbundes NRW zu beantragen.

**Tipp:** Insbesondere für größere bzw. Mehrspartenvereine ist der Einsatz einer Vereinsverwaltungssoftware von Vorteil. Die Daten können dann über eine Schnittstelle einfach importiert werden. Welche Vereinssoftware über die passende Schnittstelle verfügt sowie alle weiteren Infos rund um das Thema Bestandserhebung und die Erklär-Videos finden Sie unter folgendem Link: [www.lsb.nrw.de/medien/news/artikel/bestandserhebung-2021-fuer-vereine](http://www.lsb.nrw.de/medien/news/artikel/bestandserhebung-2021-fuer-vereine).

## ► Neuauflage Handlungsleitfaden Safe Sport

2011 wurde erstmalig eine umfangreiche Broschüre unter dem Titel *Gegen sexualisierte Gewalt im Sport – Kommentierter Handlungsleitfaden für Sportvereine zum Schutz von Kindern und Jugendlichen* in der Deutschen Sportjugend veröffentlicht. Dieser ist in insgesamt sieben Auflagen in einer Gesamtauflage von rund 70.000 Exemplaren erschienen. Es unterstreicht die gewachsene Bedeutung des Themas Prävention sexualisierter Gewalt im Sport. Diese Broschüre wurde nun umfangreich von den Autorinnen Fabienne Bartsch und Prof. Dr. Bettina Rulofs überarbeitet und ist unter einem neuen Titel *Safe Sport – Ein Handlungsleitfaden zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Grenzverletzungen, sexualisierter Belästigung und Gewalt im Sport* und mit grundlegenden Änderungen neu erschienen. Mit diesem Handlungsleitfaden nimmt die Deutsche

Sportjugend (dsj) ihre Verantwortung, den Schutz von Kindern und die Prävention von sexualisierter Gewalt wahr, um den Verantwortlichen in Sportvereinen mehr Handlungssicherheit zu geben. Wichtige Forschungsprojekte wie die Projekte Safe Sport und VOICE und die daraus gewonnenen neuen Erkenntnisse sowie sich verändernde gesellschaftliche Rahmenbedingungen machten eine Überarbeitung des Handlungsleitfadens notwendig. Der Handlungsleitfaden weist Neuerungen im Inhalt, in der Struktur und in der Optik auf. Die Broschüre ist bereits als digitale Version verfügbar und wird bald auch als Druckversion erscheinen. In der digitalen Version sind alle wichtigen Materialien und Webseiten verlinkt und in einem Downloadbereich auf [safesport.dosb.de](http://safesport.dosb.de) zu finden. (Quelle: DOSB-Presse)

## ► Kinder- und Jugendsport in Pandemiezeiten

Auf Einladung des Sportausschusses des Landtages Nordrhein-Westfalen (NRW) hat Michael Leyendecker, 1. Vorsitzender der dsj, in einer Sitzung am 8. Dezember 2020 den Vier-Stufen-Plan der dsj zum Umgang mit dem Kinder- und Jugendsport während der Pandemiezeit vorgestellt. Die weiterhin akute Entwicklung der Corona-Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen haben die Situation für Kinder- und Jugendliche weiter verschärft. Mit seiner Vorstellung im Landtag konnte noch einmal auf die Wichtigkeit der sportlichen Betätigung von Kindern- und Jugendlichen zum notwendigen Wohle ihrer Gesundheit und Entwicklung aufmerksam gemacht werden. Leyendecker folgte damit der dringenden Bitte des nordrheinwestfälischen Sportausschusses, deren Anliegen es ist, die Umsetzung des Planes zu unterstützen und insbesondere bei weiteren Beratungen zur Corona-Schutz-Verordnung einzubeziehen.



# Neue und andere Ziele setzen

Von Kirsten Bessmann-Wernke

Eins steht fest: Corona hat die Sportwelt völlig auf den Kopf gestellt oder, anders ausgedrückt, in ein tiefes Loch fallen lassen. Egal ob Gesundheitssportler, Fitnessfreak oder Leistungssportler, aber auch Trainer und Betreuer – alle konnten ihre Ziele 2020, die sie sich zu Beginn des Jahres gesetzt hatten, nicht verfolgen und erst recht nicht erreichen. Die Motivation ist bei vielen in den Keller gegangen und dort geblieben.

Dr. Kai Engbert von Sportpsychologie München bringt die Situation auf den Punkt: „Um nicht zu stark ins Corona-Loch zu fallen, gilt für Spitzensportler dasselbe, was für alle anderen Menschen auch gilt. Stichworte wie Struktur und Disziplin sind gefragt, aber auch Kreativität und Gelassenheit.“

Jeder Sportler geht mit der aktuellen Situation anders um. Pauschalempfehlungen, welche Strategie die beste ist, gibt es leider nicht.

Normalerweise holt sich der Sportler seine Motivation, indem er sich Ergebnisziele setzt. Für Leistungssportler sind es die Wettkämpfe, bei denen sie gute Ergebnisse erzielen möchten, für Gesundheitssportler stehen eher positive Einflüsse auf das Wohlbefinden oder Schmerzlinderung im Vordergrund.

Da eine Zielsetzung in Richtung Ergebnisse momentan nicht realisierbar ist, muss der Sportler seinen Fokus auf Prozesse lenken, die er beeinflussen kann. Wie gestalte ich mein Training in den nächsten Wochen? Welchen langfristigen Fitnessplan zuhause kann ich verfolgen? Diese Prozessziele im Auge zu behalten, können ein wichtiges Instrument der

Eigenmotivation sein. Wenn auch leider mit eingeschränkten Sportkontakten.

Bei jüngeren Sportlern kann der Trainer telefonisch Hilfestellungen geben und sie rechtzeitig, bei schwindender Motivation, auffangen. Hier ist viel Kreativität gefragt.

Natürlich ist nichts vergleichbar mit den gewohnten gemeinsamen Trainingseinheiten. Wie wichtig persönliche soziale Kontakte für alle Menschen sind, ist uns noch nie so bewusst vor Augen geführt worden wie in den letzten Monaten. Wie gesagt: die Sportwelt steht Kopf, aber es liegt an uns, dass sie nicht ein tiefes Loch fällt. Dazu muss jeder Sportler seine Chance ergreifen und im Rahmen seiner Möglichkeiten dem negativen Stimmungstrend die Stirn bieten. Die erschreckenden Infektions- und Todeszahlen durch Covid-19 führen uns unsere Hilflosigkeit vor Augen. Im Sport dagegen hat jeder Sportler für sich die Chance, Lösungen für einen Weg zu finden, Alternativziele zu erlangen.

Manchmal hilft dabei etwas mehr Gelassenheit und die Bereitschaft neue und andere Wege zu gehen.



# Kolumne

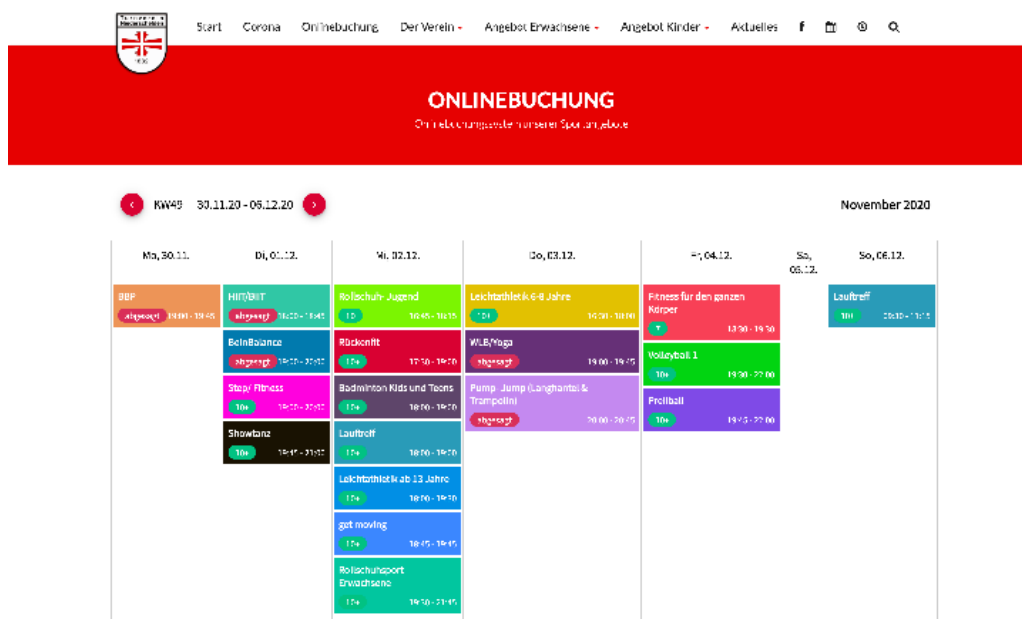
# YOLAWO – das Online-Buchungssystem für Vereine

Anwendung in der Praxis – so geht es!

In der Oktoberausgabe 2020 des Westfalenturners hat der TV Niederschelden in einem Interview über seine ersten Erfahrungen mit dem Online-Buchungssystem berichtet. Mittlerweile arbeitet der Verein seit über einem Vierteljahr mit YOLAWO. In dieser Ausgabe möchten wir nun einen Einblick geben, wie der TVN Yolawo implementiert hat, sodass Mitglieder die Angebote des Vereins online buchen können und Übungsleiter ihre Gruppen einfach verwalten können.

## Die Online-Buchung auf der Webseite des TV Niederschelden

Die Verantwortlichen im TVN haben sich dazu entschlossen, die Anmeldung für Ihre Kurs- und Trainingsangebote direkt über die Vereinshomepage anzubieten. Dazu wurde ein neuer Menüpunkt *Onlinebuchung* in das Hauptmenü der Webseite aufgenommen. So gelangen Besucher mit einem Klick auf den Buchungskalender des Vereins. Da die Kurse und Trainings wöchentlich stattfinden, wurde die Yolawo-Buchungsmaske als Wochenplan eingefügt. In diesem digitalen Kursplan sieht man auf einen Blick, welche Kurse wann angeboten werden. Um unterschiedliche Kurstypen hervorzuheben, werden unterschiedliche Farben im Wochenplan verwendet. Mitglieder sehen auf einen Blick, in welchen Kursen noch Plätze frei sind oder ob eine Anmeldung auf die Warteliste möglich ist. Auch abgesagte Termine (z. B. aufgrund von Krankheit/Corona) werden deutlich gekennzeichnet dargestellt.



The screenshot shows the website's navigation bar with the following menu items: Start, Corona, Onlinebuchung, Der Verein, Angebot Erwachsene, Angebot Kinder, Aktuelles, and social media icons. Below the navigation is a red banner with the text "ONLINEBUCHUNG" and "Onlinebuchungskalender unserer Sportangebote".

The calendar is for November 2020, starting on Monday, 30.11.20, and ending on Sunday, 06.12.20. The activities are color-coded and include:

- Ma, 30.11:** BBP (18:00 - 19:00)
- Di, 01.12:** HIIT (18:00 - 19:00), BeinBalance (19:00 - 20:00), Step Fitness (18:00 - 19:00), Showtanz (18:45 - 20:00)
- Mi, 02.12:** Ballschulung Jugend (18:00 - 19:15), Rückfall (17:30 - 19:00), Badminton Kids und Teens (18:00 - 19:10), Lauffreizeit (18:00 - 19:10), Leichtathletik ab 13 Jahre (18:00 - 19:10), gut moving (18:45 - 19:45), Ballschulungspart Erwachsene (18:30 - 19:45)
- Do, 03.12:** Leichtathletik 6-9 Jahre (18:00 - 19:10), WLB/Yoga (18:00 - 19:15), Pump Jump (Langhantel & Trampolino) (18:00 - 19:15)
- Fr, 04.12:** Fitness für den ganzen Körper (18:30 - 19:30), Volleyball 1 (19:30 - 20:00), Freizeitsport (18:45 - 19:00)
- So, 06.12:** Lauffreizeit (18:00 - 19:10)

## Automatisches Wartelistenverfahren

Der TV Niederschelden nutzt das automatisierte Wartelistenverfahren des Yolawo-Systems.

Storniert ein Teilnehmer seine Buchung wird automatisch die oder der erste auf der Warteliste per E-Mail informiert. Besteht kein Interesse mehr am Kurs teilzunehmen, kann der Platz mit einem Klick an die oder den Nächsten weitergeben werden. So bleibt den Verantwortlichen im Verein viel Kommunikationsaufwand erspart.

Übersicht

<b>10/10</b> Auslastung	<b>4</b> Wartend	<b>1</b> Gefragt	<b>0 €</b> Buchungswert
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------

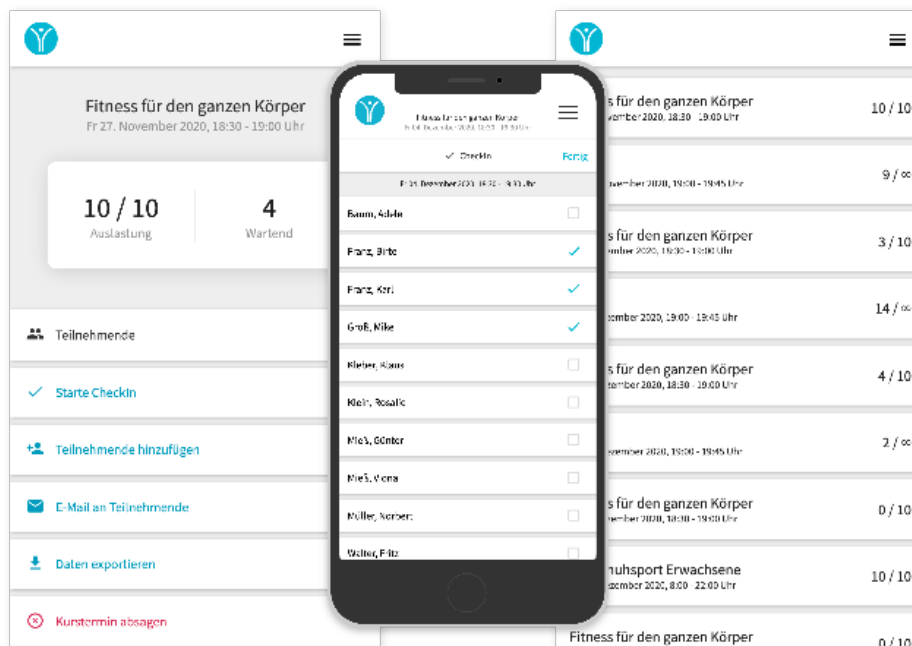
  

Letzte Buchungen					
Buchungsnummer	Anmelder	Buchungsdatum ↓	Gebucht	Wartend	Wert
2-D3	Paul Flamm	Sa, 10. Oktober 2020, 11:07 Uhr	0	2	0 €
2-D2	Birte Franz	Sa, 10. Oktober 2020, 11:06 Uhr	2	0	0 €
2-D1	Klaus Kleber	Sa, 10. Oktober 2020, 10:52 Uhr	4	0	0 €
2-C5	Fritz Walter	Fr, 2. Oktober 2020, 18:26 Uhr	1	0	0 €
2-C4	Peter Gans	Fr, 2. Oktober 2020, 17:57 Uhr	3	0	0 €

Beispiel-Daten, bereitgestellt von Yolawo

## Zugang für Übungsleiter des TV Niederschelden

Der Übungsleiter-Zugang von Yolawo (der mit dem Feedback des TV Niederschelden und weiteren Vereinen entwickelt wurde) erlaubt es den Übungsleitern im Verein Gruppen entspannt zu verwalten. Der Übungsleiter-Zugang ermöglicht nämlich Teilnehmerlisten einzusehen, Anwesenheiten zu dokumentieren, Listen auszudrucken und Nachrichten an Teilnehmer zu schreiben. Praktischer geht es nicht!



Beispiel-Daten, bereitgestellt von Yolawo

# WTB-Hauptausschuss 2020 – alles digital

Zum ersten Mal in der Geschichte der WTB-Hauptausschusssitzungen konnten die WTB-Vertreter nicht persönlich zusammenkommen. Coronabedingt wurde am 5. Dezember 2020 die Sitzung digital per Videokonferenz durchgeführt. Dazu musste in der WTB-Geschäftsstelle ein Raum technisch entsprechend eingerichtet werden, damit die Moderation aus der Geschäftsstelle vorgenommen werden konnte. Erfreulicherweise nahmen mit über 50 Teilnehmern sehr viele Hauptausschussmitglieder die neue digitale Herausforderung an und konnten so mit Abstand eine Sitzung in ganz neuem Format erleben.

## Verabschiedung und Vorstellung von HA-Mitgliedern

Im Rahmen des Hauptausschusses 2020 wurden einige Mitglieder verabschiedet, neue Mitglieder dafür begrüßt. Folgende Änderungen wurden festgestellt:

Fachgebiet / TK	bisher	neu
Korfball	Katharina Holtkotte	Rabea Cramer-Meschede
Ältere	Frauke Hein	Dagmar Möllers
Indiaca	Thomas Vietze	Corinna Bremshey
Gerätturnen	Manfred Beier	Christina Bröker
Aerobic	Elke Göcke	Dr. Uwe Hackethal
Gymnastik/Tanz	Nadja Borchert	Yvonne Lelitko
Schwimmen	Doris Lampe	Lothar Warnke

## Neue Fachgebietsordnungen

Die vorgelegten neuen Fachgebietsordnungen wurden beschlossen.

## Gutes Haushaltsergebnis

Die Haushalte des Jahres 2019 und des NRW-Landesturnfestes Hamm 2019 wurden genehmigt. Das Ergebnis des LTF-Haushaltes wies eine überaus positive Bilanz auf. Somit können Gelder zur Rücklagenbildung sowie zur Instandsetzung und für nötige Umbauten der Landesturnschule genutzt werden.

## Neues aus dem DTB

Bezüglich der Startrechte wurde festgelegt, dass alle 2020 erworbenen Startrechte bis 31.12.2021 Gültigkeit behalten. Das 365-Tage-Modell wurde ersetzt durch das Kalenderjahr-Modell.

Das IDTF Leipzig 2021 wurde abgesagt. Ob es ein modifiziertes Format unter dem Titel *Turnen 21* geben wird, ist noch nicht abschließend geklärt. Ein Go dafür wurde noch nicht gegeben. Der Ausrichtervertrag mit der Stadt Leipzig für das IDTF 2025 soll ohne erneutes Bewerbungsverfahren auf das Jahr 2025 übertragen werden.

## Digitale Fortbildungsformate /Webinare

Das Bildungsteam des WTB hat auf die coronabedingten Absagen von Präsenzveranstaltungen reagiert und eine Vielzahl von digitalen Veranstaltungen entwickelt. Eine Übersicht über die neu konzipierten Webinare finden sich übersichtlich auf den Seiten 4 – 13.



# Smoothies

## Wie gesund sind sie wirklich?

Bunt, cremig, fruchtig und lecker – Smoothies, eine Mischung aus Obst und Gemüse, sind seit langer Zeit sehr beliebt. Mittlerweile hat auch die Lebensmittelindustrie den Trend entdeckt und bietet Smoothies in allen Variationen und Preisklassen an.

Obst und Gemüse – das hört sich gesund an. Ob Smoothies wirklich gesund sind, hängt maßgeblich von der Zusammensetzung und vor allem von möglichen Zusatzstoffen ab.

### Ursprung der Smoothies

Der Begriff Smoothie geht auf das englische Wort smooth zurück, was so viel bedeutet wie sämig, fein oder gleichmäßig. Und genau so sollte die Konsistenz eines Smoothies sein.

Ihren Ursprung haben sie in den USA, genauer gesagt in den amerikanischen Saftbars, die Anfang des 20. Jahrhunderts sehr beliebt waren. 1929 soll der amerikanische Saftbar-Besitzer Julius Freed den ersten Smoothie zubereitet haben.

Während in Deutschland das Getränk seit Anfang der 2000er boomt, wurde es in Amerika bereits in den 1960er-Jahren zu einem Kultgetränk.





## Zusammensetzung von Smoothies

Smoothies sind Ganzfruchtgetränke, was bedeutet, dass, bis auf Schale und Kern, die ganze Frucht verarbeitet wird. Fruchtsäfte bestehen dagegen nur aus gepresstem Fruchtsaft.

Laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) bestehen Smoothies ausschließlich aus Fruchtmark oder -püree, ganzen Fruchtstücken und häufig frischem Gemüse.

Ein Hauptbestandteil ist die Banane, die dem Getränk viel Süße verleiht und für eine besonders sämige Textur sorgt. Für sog. grüne Smoothies greift man auch zu Spinat, Gurke, Grünkohl oder grünem Blattgemüse.

## Wie gesund sind Smoothies?

In seiner Reinform besteht die Mischung aus Obst und Gemüse nur aus natürlichen Zutaten, ohne Zuckerzusatz oder weitere Zusatzstoffe. Da es keine lebensmittelrechtliche Definition für Smoothies gibt, muss sich der Verbraucher beim Kauf von industriell hergestellten Getränken selber anhand des Zutatenverzeichnisses informieren. Dabei werden die Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils angegeben.

Ob einem natürliche Zusätze wie Haferflocken, Honig, Milch oder Tee schmecken, muss jeder für sich selbst entscheiden. Vorsicht geboten ist jedoch u.a. bei hohen Zuckerzugaben, Geschmacksverstärkern oder künstlichen Aromen.

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt den täglichen Verzehr von fünf Portionen Obst oder Gemüse. In ihrer reinen Form sind sie wichtige Lieferanten für

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Gerade letztgenannte sind in Säften und Smoothies nicht mehr in vollem Umfang enthalten.

Eine Portion Obst oder Gemüse kann täglich durch jeweils 200 ml Saft ersetzt werden. Ein Smoothie in Reinform, ausschließlich bestehend aus Fruchtmarm oder -püree, kann zwei Portionen Obst ersetzen.

Nicht außer Acht lassen sollte man die hohe Energiedichte eines Smoothies. So können in einem Glas schnell drei Portionen Obst verarbeitet sein. Der im Obst enthaltene Fruchtzucker sollte nicht unbeachtet bleiben. Deshalb gilt: Smoothies nicht zusätzlich zu frischem Obst verzehren!



## Welche Bestandteile sollte ein Smoothie haben?

- Mindestens 50%, am besten 100% ganzes Obst oder Gemüse in Stücken oder als Püree
- Bananen, um Süße hineinzubringen
- evtl. Flüssigkeit wie z.B. Wasser, Kokoswasser, Milch, Soja- oder Hafermilch
- Zimt, Vanille oder andere Gewürze
- Joghurt oder Buttermilch als Proteinlieferant
- nach Geschmack Haferflocken, Gewürze, Kräuter oder Nüsse, welche allerdings die Energiedichte deutlich erhöhen

## Aufgepasst bei gekauften Produkten

Die Kühlregale in den Supermärkten sind voll mit Smoothies aller Farben, Geschmacksrichtungen und Inhaltsstoffen. Da es keine rechtlichen Vorgaben für die Zusammensetzung von Smoothies gibt, ist häufig Vorsicht geboten. Kritisch zu betrachten sind Aussagen wie *Dieses Getränk deckt 50% Ihres täglichen Bedarfs an Obst und Gemüse*. Häufig sind maximal zwei Portionen Obst enthalten und somit nicht genug, um den Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen etc. zu versorgen.

Bunt sieht schön aus, doch in einigen Produkten werden Farbstoffe beigegeben, um eine kräftige Farbe zu erreichen. Vorsicht ist auch bei den beigegebenen Zuckermengen geboten. Obst allein enthält bereits eine Menge Fruchtzucker, der in der Regel ausreicht, um das Getränk zu süßen. Zugefügte Süßungsmittel wie Zucker oder Honig erhöhen die Energiedichte eines Smoothies um ein Mehrfachens.

## Zubereitung

Smoothies sollten immer frisch zubereitet werden und möglichst direkt verzehrt werden. Je länger er Licht, Luft und höheren Temperaturen ausgesetzt ist, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe gehen verloren. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß hält sich ein Smoothie bei dunkler und kühler Lagerung einen Tag. Danach muss er jedoch neu gemixt werden, um seinen cremigen Konsistenz wiederzuerlangen. Alle Zutaten können zusammen in einen Standmixer gegeben werden und, je nach Geschmack, so lange püriert werden, bis alle Zutaten eine gleichmäßige Masse ergeben. Auch angetautes, tiefgefrorenes Obst und/oder Gemüse eignet sich zur Herstellung.



## Rezepte

### Mango-Smoothie (4 Portionen)

- 2 Bananen
- 2 geschälte und kleingeschnittene Mangos
- 200 ml Flüssigkeit (Wasser, O-Saft, Mangosaft, Maracujasaft)
- 200 ml Naturjoghurt oder Sojajoghurt nach Geschmack

Alle Zutaten in einen Mixer geben, gut pürieren und servieren!

### Grüner Smoothie (4 Portionen)

- 1 Handvoll Spinat alternativ: Feldsalat
- 1 Apfel mit Schale
- 1 Banane, 1/2 Mango nach Geschmack
- 1/2 Avocado geschält, entkernt
- Saft von einer Orange
- 1 kleines Stück Ingwer, geschält
- 200 ml Wasser

Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane, Avocado oder Mango pürieren. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen. Solange mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

### Roter Beerensmoothie (4 Portionen)

- 400 g Erdbeeren
- 300 g Himbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- 2 Bananen
- für die Extraportion Protein: 100 ml Soja- oder Hafermilch

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

## Das sollten Sie wissen

- Grüne Smoothies sind basisch und wirken sich positiv auf den Säure-Basen-Haushalt des Menschen aus. Eine Übersäuerung entsteht z.B. durch den Genuss von viel Koffein, Zucker oder tierischem Eiweiß.
- Kräuter wie Petersilie, Pfefferminze oder Estragon passen hervorragend zu Smoothies. Wildkräuter sollte man jedoch nur verwenden, wenn man sie 100% kennt und Vergiftungsgefahr ausgeschlossen werden kann!
- Tiefgefrorenes Obst eignet sich sehr gut zur Herstellung von Smoothies. Tipp: Bananen klein schneiden und portionsweise einfrieren. Vor Gebrauch kurz antauen lassen.
- Smoothies sind keine Durstlöscher. Als gesunder Ersatz für ein Dessert sind sie allerdings bestens geeignet.





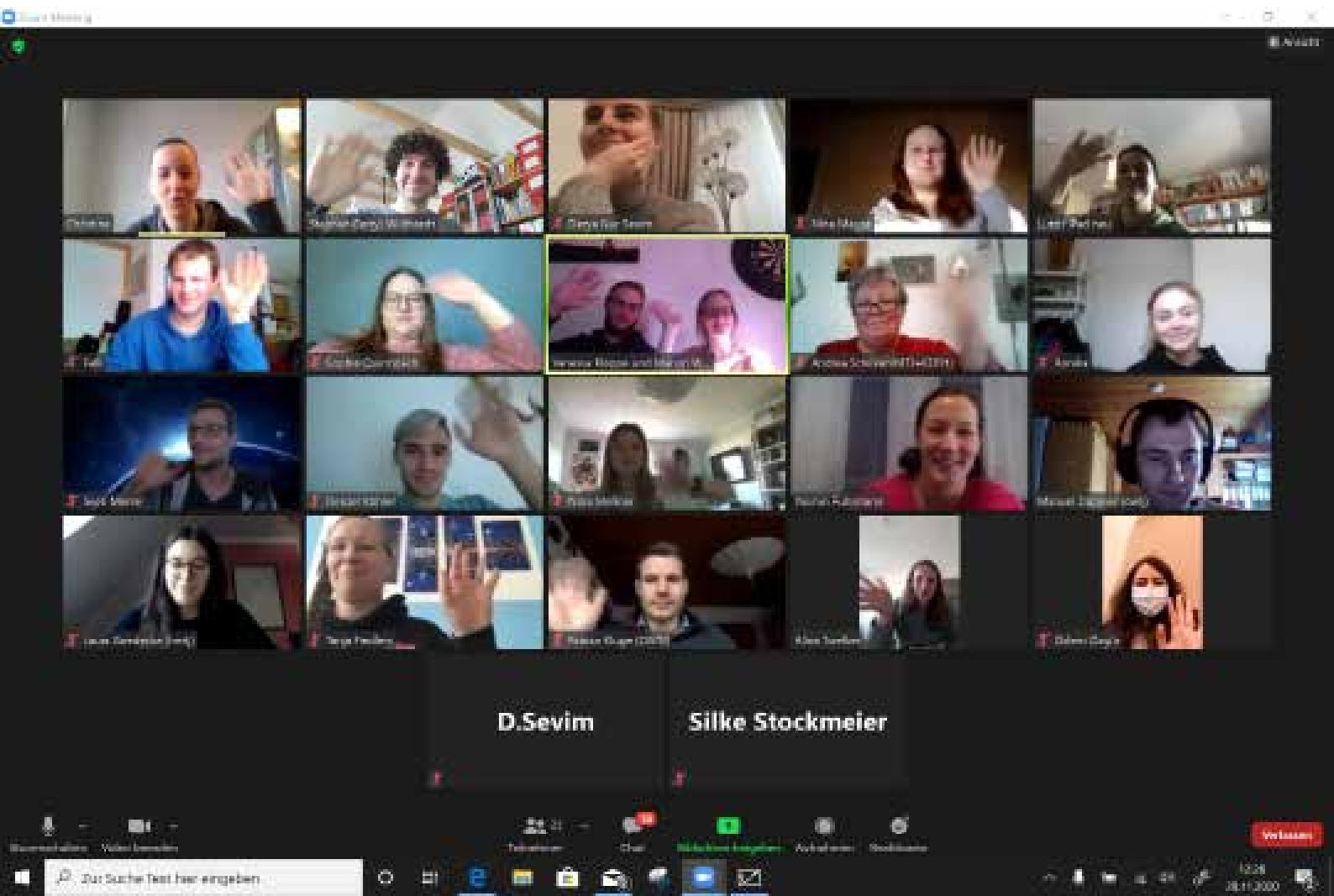
# Hauptausschuss der WTJ

## Die Turnmaus hat endlich einen Namen

Die Premiere eines digitalen WTJ-Gremiums ist am 28.11.2020 gelungen! So konnte der Vorstand die Durchführung des im Frühjahr pandemiebedingt abgesagten Hauptausschuss sicherstellen. Im Hauptausschuss werden Finanzen besprochen, über Inhalte der WTJ-Arbeit wie Veranstaltungen der Gruppenwettbewerbe, Projektarbeit informiert und unter anderem Aufträge an den Vorstand diskutiert um die Zukunftsfähigkeit der Jugend sicher zu stellen. So ist der Hauptausschuss ein wichtiges Instrument um die vielerorts gewünschte Partizipation und Mitbestimmung in der Jugendarbeit zu leben. Wie jung man war, könnt ihr in der Grafik sehen.

Wie aktiv man als WTJ-Vorstand in dieser besonderen Zeit war wurde an den Berichten deutlich: Es wurde ein WTJ-Team bei der Sportjugend NRW angemeldet und gegründet. Dieses Team wird von unseren jüngsten Vorstands-Mitgliedern Annika Knoblen und Nina Meßner zusammen mit der Vorsitzenden Vanessa Kleppe zusammengerufen. Derzeit wird die Jugendordnung überarbeitet, wo auch die Änderungen in den Fachgebietsordnungen berücksichtigt werden sollten. Dass im Zeltlager eine Menge Arbeit von den beiden Dekaden Münsterland und Siegerland verrichtet wurde, ist dem aufmerksamen Leser in den vergangenen Ausgaben sicherlich nicht

**1. Laut Gesetzgeber sind wir bis einschließlich 26 Jahren noch junge Menschen. Wir alle wissen, dass "jung" viel mit Haltung zu tun hat. Trotzdem sind wir interessiert daran zu wissen, wie viele junge Menschen wir direkt mit unserem Hauptausschuss erreichen**



entgangen. Ebenso berichtet wurde über digitale Bildungsarbeit sowie abgeschlossene Ausbildungen und die Aktionen zur Offensive Kinderturnen wie dem Tag des Kinderturnens, Purzelbaum-Weltrekord und Regionalliga Inklusion. Und alle Mannschaften der Gruppenwettbewerbe aufgepasst: Der Arbeitskreis ist ebenfalls nicht untätig und wird sich mit einer Aktion bei euch melden, die wir jetzt noch nicht vorwegnehmen möchten.

Die anwesenden Gaujugenden und Jugendvertreter der Fachgebiete und Sportarten haben natürlich auch diskutiert und sich verabredet. So wurde direkt auch unter den anwesenden Delegierten zum WTB-Hauptausschuss verabredet, sich vorher nochmal kurzzuschließen. Trotz der eingeschränkten Kommunikation war die Stimmung gut – der Beweis ist in Bild und Ton auf Facebook!

Der gesamte Jugendvorstand ist aktiv an der Vorbereitung des Hauptausschusses beteiligt gewesen und hat für dessen reibungslose Durchführung gesorgt. Wenn ihr direkter dran sein möchtet, besucht die WTJ auf Facebook und Instagram in ihrem Konto: wtj.tuju!

Zu guter Letzt: Die Turnmaus hat einen Namen: Jumpy.

*Foto: Marvin Werkshagen-Kleppe*



## Start der Ausbildung ÜL-C Kinderturnen im März geplant!

**Jetzt noch anmelden und dabei sein!**

Diese Übungsleiter-Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter in den Vereinen, die hauptsächlich mit Kindern turnen oder Sport treiben. Die praktische und theoretische Ausbildung erfolgt in allen Teilbereichen des Breiten- und Freizeitsports und umfasst 120 Lerneinheiten. Die Absolventen sind anschließend sowohl in der allgemeinen motorischen Förderung durch Spiel, Spass und Abenteuer bereits bei den Kindergarten-Kindern als auch in der Hinführung auf das Gerätturnen mit Kindern einsetzbar. Im Vordergrund

steht der Erwerb von Handlungskompetenz für die ÜL, um ein attraktives und an zeitgemäßen Entwicklungen orientiertes Kinderturnen in den Vereinen zu praktizieren. Voraussetzung ist eine Basisqualifizierung. Weitere Infos u.a. in der Geschäftsstelle des WTB.

*Foto: Marvin Werkshagen-Kleppe*



# Turngaunachrichten

## LIPPISCHER TURNGAU

### Termine

30. Januar

Gau-Jugendturntag, Schlangen

6. März

Gauturntag, Ort: N.N.  
oder online

### Geballte Teen-Power in Lippes Turnvereinen

19 Übungsleiter-Assistenten  
absolvierten in den Herbst-  
ferien ihre Ausbildung beim  
Lippischen Turngau

Die Nachfrage an der Ausbildung zum Übungsleiter-Assistenten beim Lippischen Turngau in Kooperation mit dem Kreissportbund Lippe war groß. 19 Jugendliche traten gleich zu Beginn der Herbstferien die Ausbildung in der Turnhalle der Kusselbergschule in Pivitsheide an. Fachlich geschulte Jugendliche, die nun Übungsleiter und Trainer in ihren Vereinen fachgerecht unterstützen.

Ein Lehrgang, der unter Einhaltung der geforderten Hygienevorschriften im Rahmen

der Corona-Pandemie-Eindämmung mit klaren Kontaktgruppen und Sitzplänen für die Theorie durchgeführt wurde.

Neben großer Disziplin war der Lehrgang geprägt von Praxis und Theorie zu den Grundlagen einer Übungsstunde, Methodik, Aufsichtspflicht und Haftung, Helfen und Sichern, dem sicheren Umgang mit Geräten und vielem mehr. Die Jugendlichen erhielten einen Einblick in diverse Sportarten und eine aktive Jugendarbeit. Der Spaß an der Sache und dem ehrenamtlichen Engagement stand bei alle dem natürlich genauso im Vordergrund wie der Erwerb fundierter Fachkenntnisse. Kompetente Referenten gaben gezielte Infos zu den Themen Erste Hilfe und Versorgung von Sportverletzungen, einen Einblick in die Tanzrichtung Hip-Hop und Elementen des K-Pop sowie eine methodische Einführung in das Springen am Minitramp und Trampolin.

In den Gruppenarbeitsphasen wurden in festgelegten Gruppen



## Ihre Partner



EMSCHER-RUHR-TURNVERBAND

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



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



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



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



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



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



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



Achim Ronczkowski  
presse@turngau-muensterland.de



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



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

außersportliche Events geplant, Stundenbeispiele erarbeitet, Alltagsmaterialien ausprobiert sowie Entwicklungsprozesse im Kinder- und Jugendalter und das Thema Gruppendynamik (Spiel- und Regelverhalten, Teambildung, Strukturen, Einbindung von Gruppenteilnehmern, Mitbestimmung) erörtert. Auch der Bereich der kindgerechten Entspannung, Fingerspiele und kleine Bewegungsgeschichten fanden ihren Platz.

Aufgrund der Einstellung des Sportbetriebes zum 19. Oktober 2020 konnten die geplanten Hospitationen und das daraus resultierende Reflexionsgespräch noch nicht durchgeführt werden. Hier werden wir 2021 neue Termine finden.

Vielen Dank an alle Lehrenden und Teilnehmenden der Ausbildung für ihre Disziplin bei der Einhaltung der Hygienevorschriften und für die Energie in allen Phasen des Lehrgangs.

## OSTWESTFÄLISCHER TURNGAU

*Ein neues Jahr bedeutet  
neue Hoffnung,  
neues Licht,  
neue Begegnungen und  
neue Wege zum Glück.*

### Liebe Turnfreundinnen und Turnfreunde,

zu Beginn des Neuen Jahres möchten wir Euch allen ein gutes, gesundes und glückliches 2021 wünschen.

Nachdem wir im vergangenen Jahr lernen mussten mit ungeahnten Einschränkungen zu

leben und auf viele lieb-gewonnene Gewohnheiten zu verzichten, hoffen wir nun alle auf ein besseres Jahr mit dem Ende der Corona-Pandemie.

Wir möchten, sobald es die Situation zulässt, mit unserer Übungsleiterausbildung beginnen und planen, immer unter Vorbehalt, am 16./17. Januar und am 23./24. Januar die Basisqualifikation durchzuführen. Sollte dieses gelingen, schließt sich direkt am 30./31. Januar das 1. Wochenende des Lizenzprofils ÜL-C-Allround-Fitness/Gymnastik/Turnen/Spiel an. Als weitere Termine sind die Wochenenden vom 13./14. Februar, 20./21. Februar, 27./28. Februar sowie als Prüfungswochenende der 6./7. März vorgesehen.

Ebenso planen wir am 20. März 2021 unseren Gauturntag in Steinheim durchzuführen. Höchstwahrscheinlich werden wir auch dann noch unter Corona-Bedingungen tagen müssen, möchten jedoch den Frühjahrsrhythmus gern beibehalten, und da die Veranstaltung beim SC Grün-Weiß Paderborn so vorbildlich organisiert war, wird das auch dem TV Steinheim gelingen.

Sobald wieder etwas Planungssicherheit besteht, wird sicherlich auch noch der eine oder andere Lehrgang angeboten werden können, wir werden Euch auf dem Laufenden halten!

Passt weiterhin gut auf Euch auf und bleibt gesund.

### Euer Gauvorstand

## SAUERLÄNDER TURNGAU

### Neujahrsgruß

#### Liebe Aktive und Ehrenamtliche in unseren Mitgliedsvereinen,

der Vorstand des Sauerländer Turngaus hofft, dass ihr alle ein friedliches Weihnachtsfest im Kreise Eurer Lieben verbringen konntet und gesund in das Jahr 2021 gestartet seid.

Wenn wir auf das Jahr 2020 zurückblicken, so verlief es wesentlich anders, als es zu Beginn des Jahres geplant war. Die Wettkämpfe 2020 innerhalb des Gaus mussten wir leider alle absagen. Von den geplanten dezentralen Fortbildungen wurde gerade mal eine Ende Oktober mit sieben Teilnehmenden durchgeführt.

Auch der für den 21.11.2020 geplante Gauturntag musste kurzfristig abgesagt werden.

Die Sportangebote in unseren Mitgliedsvereinen haben unter dem Lockdown gelitten. Waren die Angebote teilweise wieder angelaufen, die Teilnehmenden kamen wieder – da mussten wir ein zweites Mal die Angebote aussetzen. Vereine mit Jubiläen konnten diese nicht gebührend feiern.

Sehen wir optimistisch in das Jahr 2021 und hoffen wir, dass langsam wieder Normalität eintritt. Die Planungen für das Jahr 2021 liegen teilweise noch auf Eis.

Nachstehende Termine sind vereinbart:

#### Dezentrale ÜL-Fortbildungen des WTB:

24. April

Functional Training & Core Stability – die starke Körpermitte



mit Julia Holzrichter (WTB LG-Nr. 21939010), Fröndenberg

8. Mai

Faszie kennt kein Alter mit Sigrid Wellershaus, (LG-Nr. 21939020), Belecke

**Für beide Lehrgänge gilt: Anmeldungen über das Gymnet oder beim WTB.**

### Termin Gauturntag

Einen Termin für den Gauturntag werden wir im Frühjahr festlegen. Es ist dem Vorstand wichtig, dass hier die Vereine repräsentativ vertreten sind, um die anstehende Satzungsänderung zu beschließen.

Wir wünschen allen Aktiven und Ehrenamtlichen in unseren Vereinen ein gesundes und aktives Jahr 2021.

*Rita Cordes  
für den Gauvorstand*

## SIEGERLAND TURNGAU

### Fit at Home statt Lockdown-Flaute ... Alcher TG jetzt mit eigenem YouTube Kanal

Eigentlich wollte die Alcher Turngemeinschaft Ende des Jahres noch einmal richtig durchstarten und ihr Sportangebot, unter Beachtung eines durchdachten Hygienekonzeptes, weiter aufstocken. Durch den Teillockdown und der damit verbundenen Pflicht zur Niederlegung des Sportbetriebs musste dieses Vorhaben jedoch auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Wie

viele Instanzen, stand daher auch der Alcher Verein erneut vor der großen Frage *Wie geht es weiter?* Für Vereinsvorsitzende Susanne Fuchs war sehr schnell klar „Wir möchten mit unseren Mitgliedern in Kontakt bleiben und sie, trotz Distanzaufgaben, mit unserem Angebot versorgen. Das Miteinander wird im Verein bereits über Jahrzehnte großgeschrieben, was sich nicht zuletzt auch in unserem Vereinsnamen, Alcher Turngemeinschaft, widerspiegelt.“

Das moderne In-Kontakt-Bleiben ist für den Verein kein Neuland. Neben einer Homepage werden auch Facebook und Instagram zum Verbreiten von Infos und Neuigkeiten genutzt. Jedoch stach die TG Alchen bereits während des ersten Lockdowns im Frühjahr mit einem besonderen Angebot heraus. Denn schon kurz nach dem Lockdown-Beschluss im März veröffentlichte der Verein eigen gedrehte Sportvideos via YouTube. Schnell sprachen sich die persönlich gestalteten Wohnzimmer-Workouts herum

und fanden, nicht nur bei den Vereinsmitgliedern, großen Anklang. Zu Beginn erfolgten die Postings noch über den YouTube Kanal von Übungsleiterin Sonja Ising. Mittlerweile kann der Verein sogar mit einem eigenen YouTube Kanal (YouTube/Alcher Turngemeinschaft) aufwarten.

Mit einem Klick zum Angebot:

[www.youtube.com/channel/UC7ujiiloJam3sAdybLJC-NQ](https://www.youtube.com/channel/UC7ujiiloJam3sAdybLJC-NQ)

Die Videos reichen von Bewegungsgeschichten für Kinder, über verschiedene Fitnessbereiche bis hin zu Karateunterricht und können ohne Beschränkung jederzeit kostenfrei aufgerufen werden. Unterstützt wird der Verein von der Firma Maribello Veranstaltungstechnik & Entertainment, durch deren Equipment und Knowhow ein gutes Maß an Professionalität erreicht wird.

*Bericht/Foto: Bianca Schmitz*





## Gitta Kölsch vom Eiserfelder TV bietet ihren Rückenkurs aufgrund der aktuellen Situation wieder online an

Was beim ersten Lockdown im Frühjahr schon sehr gut angenommen wurde, setzt der Eiserfelder TV nun mit Erfolg fort. Übungsleiterin Gitta Kölsch hat sich spontan bereit erklärt, wöchentlich auf ihrem eigenen Youtube-Kanal mit Trainingseinheiten zum Bewegen in den eigenen vier Wänden einzuladen.

„Die Corona-Krise soll uns nicht davon abhalten, fit zu bleiben. Dass Sport auch in den eigenen vier Wänden möglich ist, dazu will ich mit meinen Beiträgen gerne animieren“, so die Übungsleiterin im Gesundheitssport Gitta Kölsch. Immer wieder dienstags um 18.30 Uhr gibt es ein neues Angebot. Über den Link auf der Website des Eiserfelder Turnvereins kann man sich ganz einfach jederzeit in das virtuelle Trainingsangebot einwählen, siehe: [www.eiserfeldertv.de](http://www.eiserfeldertv.de).

*Eiserfelder TV*

## Unser jüngster Trainer ist nun 70

Der Trainer der WTB-Ligakunstturnerinnen des VTB Siegen, Peter Diehl, konnte Mitte November seinen 70. Geburtstag begehen, aber leider nicht feiern. Mit der Siegerländer Kunstturnvereinigung (SKV) feierte Peter Diehl schon 1978/1979 die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft, war Deutscher Meister am Pferdsprung und im Achtkampf. Mit der Nationalmannschaft des Deutschen Turnerbundes nahm Peter Diehl 1974 an den Turnweltmeisterschaften im



*Peter Diehl mit seinen erfolgreichen Oberligakunstturnerinnen des VTB Siegen (v. l. Antonia Kölsch, Tatiana Klein, Lea-Marie Becker, Hanna Mentzel, Emma Große Gehling, Anna Selbach, Trainerin Rita Klein und Kampfrichterin Viola von der Heydt)*

bulgarischen Warna teil. Weltbekannt wurde Peter Diehl zusammen mit seinem Zwillingbruder Manfred durch die Show Turngruppe Los Barros, die weltweit die Zuschauer zum Lachen brachte.

Als Gründungsmitglied des VTB Siegen von 1986 ist Peter eine feste Säule im Trainerteam und steht auch heute noch dreimal in der Woche im Landesleistungsstützpunkt in Siegen an den Geräten. Im Kunstturnzentrum in Dreis-Tiefenbach sieht man den Diplomsportlehrer immer noch hoch oben auf der Hilfestellungskiste, dort bringt er den Kunstturnerinnen die Riesenfelgen bei.

Wie nahezu alle Sportler ist derzeit auch der VTB Siegen durch die Coronapandemie ausgebremst. Aufgrund des Brandes in der Kreissporthalle in Siegen ist auch die Halle F momentan nicht benutzbar. Das

Trainerteam erstellt gerade einen Ersatztrainingsplan, damit bei Gelegenheit erneut in das Training für die WTB-Liga eingestiegen werden kann.

*Bericht/Foto: Gerd Peter*

## Gute Wünsche für das Neue Jahr

Was 2020 lehrt: mehr Zeit für weniger Abstand.

Wir wünschen allen Turnern viel gemeinsame Zeit, Nähe und Besinnlichkeit. Lasst uns auf die schöne Zeit freuen, wenn wir wieder in die Turnhalle und auf den Sportplatz gehen und unserem schönen Hobby in der Gemeinschaft nachgehen können.

Wir wünschen allen einen gesunden Start in das Neue Jahr.

# Groß rauskommen ist einfach.



[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

## Mit einem Partner, der sportliche Talente fördert.

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

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

**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

 Sparkassen  
in Westfalen-Lippe