

# WestfalenTurner

## Online

Vereinsmagazin für Leistungs-,  
Breiten- und Gesundheitssport

www.wtb.de



**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

■ **Im Fokus: Outdoortraining**

---

■ **Aus dem DOSB und WTB**

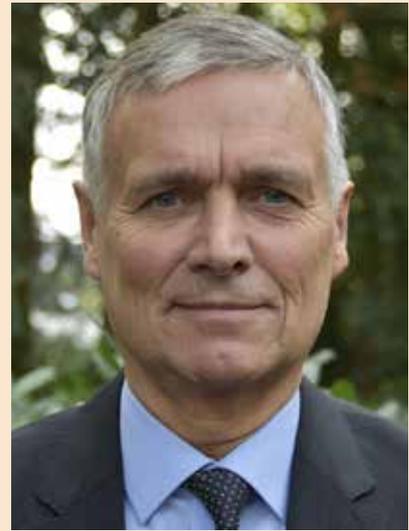
---

■ **Webinare und Stammtische April und Mai**

---

4 | 2021

# Editorial



## Liebe Turnerinnen, liebe Turner,

es sollten tolle Sportjahre werden! Die Turnerfamilie hat sich im Kontext der Olympischen Spiele (... verschoben um ein Jahr) auf das Turnfest in Leipzig 2021 als die Traditionsveranstaltung schlechthin gefreut. Doch resümiert man ein Jahr Pandemieerfahrung redet die Sportwelt nicht über Medaillen sondern über Online-Formate im Leistungssport und organisiert die Verbands- und Vereinswelt über Videokonferenzen. Unter dem Aspekt der notwendigen Digitalisierung kann man vielleicht zufrieden feststellen, dass Online-Kommunikation nach holprigem Start in allen Altersklassen immer besser funktioniert. Man kann Bildschirmzeiten im Kontext vieler Arbeitsabläufe exorbitant ausbauen, da ja auch die Fahrtzeiten zu eigentlich funktionärsgetriebenen Veranstaltungen im Rahmen von Sitzungen, Fortbildungen oder auch Veranstaltungen entfallen. Und man baut schon beinahe soziale Beziehungen zu seinem ständigen gegenüber (gemeint ist hier der PC) auf, wobei sich doch alle nach gemeinsamen Sportaktivitäten in den fehlenden Übungsstunden der Vereine sehnen.

Aktuell gehen wir durch den dritten Lockdown und es ist immer deutlicher spürbar, dass die Kraft des Durchhaltens bei vielen gesellschaftlichen Gruppierungen zunehmend schwindet. Bei vorsichtigen Signalen aus der Politik im Sinne von Öffnungen der Sportanlagen für Außensport begleitet durch Stufenpläne entlang von Inzidenzstufen planen auch wir natürlich immer wieder neu für unsere Geschäftsbereiche Landesturnschule und Sportbetriebe des Landesturnverbandes. Und dann kommen regelmäßig neue Rahmenbedingungen, die uns ein sich mutierend weiterentwickelndes Virus vorgibt:

- Das alternative Wettkampf- und Veranstaltungsangebot des DTB im Kontext des Programms zum Deutschen Turnfest muss schrittweise weiter zusammengedampft werden.
- Das zweite Osterfest in Folge findet in aller Stille statt.
- Die Jugend der Welt trifft sich ohne ausländisches Publikum.
- Meisterschaftswettkämpfe und Spielrunden werden regelmäßig verschoben und oftmals abgesagt.
- Die Landesturnschule bleibt weiterhin geschlossen und Lehrgangsmaßnahmen müssen abgesagt werden.

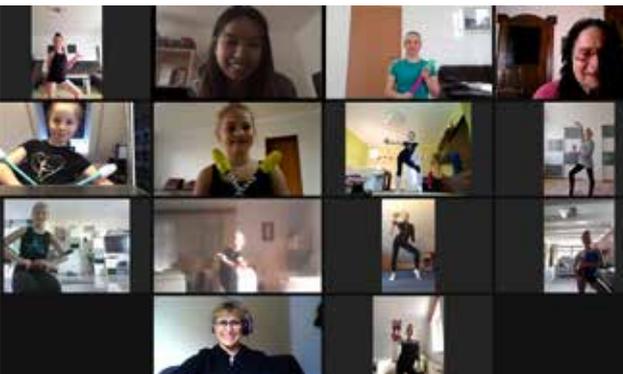
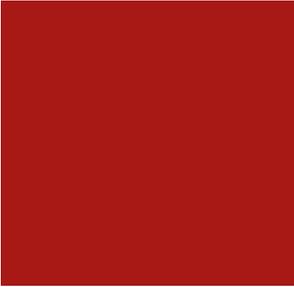
Wie organisieren wir das Rest-Sportjahr 2021 im weiteren Verlauf? Der WTB-Vorstand geht davon aus, dass sich nach Ostern die Rahmenbedingungen schrittweise ändern werden (müssen). Der Einstieg ins Training wird voraussichtlich vergleichbar stattfinden wie nach dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020. Hier begann das Training für die Kadersportler und es folgten stufenweise ausgeweitete Angebote im Breitensport. Somit sollte spätestens im Sommer wieder annähernd (wir denken optimistisch!) der Stand wie vor der Krise erreicht sein.

Natürlich stehen die Planungen unter Vorbehalt der weiteren Entwicklungen zur Pandemiebekämpfung mit den anhänglichen politischen Beschlüssen. Wir informieren regelmäßig über unsere Homepage mit Hinweisen zu anstehenden Veranstaltungen. Das Präsidium tagt regelmäßig (natürlich online!) und wird die weitere Entwicklung beobachten und hoffentlich sinnvolle Entscheidungen unter den gegebenen Rahmenbedingungen treffen.

Wir bleiben optimistisch!

A handwritten signature in black ink that reads "Manfred Hagedorn". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

M. Hagedorn Präsident



# Inhalt

## 4|2021

- 2** Editorial
- 4** Nachrichten
- 5** Im Fokus: Outdoortraining
- 8** Sportkolumne
- 9** Aus dem DOSB
- 10** Aus dem DTB
- 12** Turnen: Rhythmische Sportgymnastik  
Gerätturnen
- 14** Gymwelt: Fortbildungen der DTB-Akademie  
Webinare April und Mai
- 23** Gesundheit:  
Wie wichtig ist Eiweiß für Sportler?
- 26** WTJ
- 28** Turngaunachrichten
- 34** Weltgesundheitstag

### 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 WTJ  
Vervielfältigungen, auch auszugsweise, für Vereinszwecke unter Angabe der Quelle erlaubt. In allen anderen Fällen nur nach Genehmigung.

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

# Kurz notiert

4

Nachrichten

## ► DTB-Turn-Kongress Gerätturnen im Online-Format

Bereits zum fünften Mal in Folge lädt der Deutsche Turner-Bund lizenzierte im Gerätturnen männlich und weiblich zum DTB Turn-Kongress ein. Aufgrund der Pandemie findet der Kongress in diesem Jahr online statt und wird mit 15 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt! Auch im Jahr 2021 werden das hochklassige Trainerteam um die Cheftrainerinnen Ulla Koch, Claudia Schunk und Jens Milbradt ihr Wissen weitergeben.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein Tablet, PC oder Notebook mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

**Termin: 28. – 30. Mai 2021 | Kosten: 15,- (E-Mail-Anmeldung); 20,- (telefonische Anmeldung)**

Nähere Informationen [https://www.dtb.de/termin-seite/termine/eventdetail/?tx\\_event\\_pi1%5Bevent%5D=1627&cHash=05e49467fa53dd97d8dfb20299940c45](https://www.dtb.de/termin-seite/termine/eventdetail/?tx_event_pi1%5Bevent%5D=1627&cHash=05e49467fa53dd97d8dfb20299940c45)

## Rope-Skipping-WM virtuell

Die Rope-Skipping-WM findet 2021 virtuell statt, das heißt anstelle eines Wettkampfes vor Ort schicken die WM-Teilnehmer Videos von den Wettkampfdisziplinen ein, die von den Kampfrichtern bewertet werden. Meldeschluss für die virtuelle WM-Qualifikation in den Klassen Einzel, Team, Wheel Pair, DD Triad und Triple Under ist der 23. April 2021, 23:59 Uhr. Die Videos können dann bis zum 30. April 2021, 23:59 Uhr eingesendet werden.

Die Bewertung der Videos erfolgt dann in der Zeit vom 1. – 20. Mai 2021.

Alle Infos dazu gibt es hier: [www.dtb.de/rope-skiipping/](http://www.dtb.de/rope-skiipping/)

## Würdigung der Sportvereinskultur als immaterielles Kulturerbe

Die Deutsche UNESCO-Kommission hat die Gemeinwohlorientierte Sportvereinskultur in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Damit wird die großartige gesellschaftliche Leistung der rund 90.000 Sportvereine auf eine besonders wertvolle Art und Weise gewürdigt. Mit der Auszeichnung als Immaterielles Kulturerbe wird in ganz besonderer Weise die Arbeit der Millionen von ehrenamtlichen Menschen anerkannt, die tagtäglich mit ihrem Engagement dazu beitragen, dass die Sportvereine seit inzwischen mehr als 200 Jahren sich kontinuierlich entwickeln und allen gesellschaftlichen Umbrüchen, Kriegen, Veränderungen und Pandemien getrotzt und sie mit viel Kreativität und Innovationskraft überwunden haben. Um dieses Engagement sichtbar werden zu lassen und angemessen zu würdigen, hatte der DOSB die Bewerbung auf den Weg gebracht. Weitere Informationen <https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/sportvereinskultur-als-immaterielles-kulturerbe>

(Quelle: DOSB Presse)



## Outdoortraining

### Lauf- und Functionalzirkel

Joggen, Laufen und Walken gehören im Pandemiejahr neben Radfahren sicherlich zu den Gewinnern bei den Sportarten. Die Vorteile liegen auf der Hand. Alleine oder zu zweit läuft oder radelt es sich einfach besser als beim Aerobic- oder Tanztraining. Auch Homeworkout à la YouTube boomte in den letzten Monaten wie nie zuvor.

#### Ablauf des Zirkels (1 Runde)

Warm-Up	5 – 10 Minuten
Station 1	1 Minute
Laufen/Walken	3 – 5 Minuten
Station 2	1 Minute
Laufen/Walken	3 – 5 Minuten
Station 3	1 – 2 Minuten
Laufen/Walken	3 – 5 Minuten
Station 4	1 – 2 Minuten
Laufen/Walken	3 – 5 Minuten

Jetzt, wenn das Wetter uns alle nach draußen lockt, möchten wir denjenigen, denen ein reines Lauf- oder Walkingtraining zu eintönig ist, ein Programm vorstellen, welches Ausdauer sowie Kraft und Stabilität gleichermaßen trainiert. Wer seinen Schwerpunkt vermehrt auf Workout und Stabilität legt, dem bietet es einen guten Einstieg in ein moderates Ausdauertraining. Das Prinzip ist einfach: Lauf- oder Walkingphasen wechseln mit funktionellen Outdoor-Übungen, ab. Dadurch entsteht ein variantenreiches Fitnesstraining, das viel Spaß bringt und kurzweilig ist.

#### Hierauf solltet Ihr achten!

Bevor Ihr startet, macht Euch mit den funktionellen Übungen gut vertraut. Bei allen Übungen kommt es auf eine genaue und funktionelle Ausführung an. Testet jede Übung unbedingt vor Beginn des Zirkels. Danach gilt es, das Gelände zu erkunden, wo Ihr laufen möchtet. Sucht nach Möglichkeiten, die funktionellen Übungen ausführen zu können. Gibt es Bänke, Brückengeländer, Zäune, Wände o.ä., die Ihr in euren Zirkel einbauen könnt? Bei einigen Stationen ist eine Übungsalternative angegeben, falls Ihr keine Hilfsmittel zur Verfügung habt.

#### Lauf-/Walkingphasen

Ihr beginnt mit einer Lauf-/Walkingphase von 5 – 10 Minuten zum Aufwärmen. Trabt oder geht zunächst in lockerem Tempo, um Muskeln und Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren. Nach dem Aufwärmen startet Ihr mit der ersten Station. Die weiteren Lauf-/Walkingphasen zwischen den Stationen sollten jeweils eine Belastungsdauer von 3 bis 5 Minuten haben. Eine Steigerung ist im Laufe der Zeit möglich und erwünscht.

#### Gesamtt Trainingszeit

Gestartet wird mit einer kurzen Runde (siehe Kasten Ablauf des Zirkels) über 25 Minuten. Als erste Trainingssteigerung verlängert Ihr die Laufphasen, Gesamtdauer 43 Minuten. Wer mehr möchte, verdoppelt die kurze Runde mit einer Gesamtdauer von 50 Minuten. Wer immer noch nicht genug hat, durchläuft die Runde mit den längeren Laufzeiten und kommt auf eine Gesamtdauer von 86 Minuten.

# Im Fokus

6

Outdoortraining

## Station 1: Baum-/Wand-/Zaunsitz

Eine intensive Gesäß- und Oberschenkelübung. Lehne Dich mit Deinem Rücken gegen einen Baum, eine Wand oder einen Zaun und beuge die Knie bis zu einem 90° Winkel. Verschränke Deine Hände vor dem Brustkorb. Halte diese Position 30 – 60 sec.



Alternative: Kniebeuge: Stelle dich auf festen Untergrund, die Füße stehen hüftbreit. Nun beuge Deine Knie bis max. 90° und komme zurück in die Ausgangsposition. 15 – 25 Wiederholungen



## Station 2: Plank (Unterarmstütz)

Für diese Ganzkörperübung eignen sich der (trockene) Boden, Steine oder Bänke. Gehe in den Unterarmstütz. Die Ellenbogen befinden sich dabei unter den Schultern. Dein gesamter Körper bildet eine Linie: der Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule, Rücken und Gesäß auf einer Höhe, die Beine sind durchgestreckt und der gesamte Rumpf ist angespannt. Halte diese Position 30 – 60 sec.



## Station 3: Lungen (Ausfallschritt)

Stelle Dich in eine hüftbreite Ausgangsposition. Mache nun einen großen Schritt nach vorne. Dein Knie hat dabei einen Winkel von 90°. Senke nun langsam Dein hinteres Knie bis knapp über dem Boden ab. Nach einer kurzen Haltephase richtest Du dich wieder auf und bringst dein hinteres Bein nach vorne. Gehe mit 10 – 20 Ausfallschritten nach vorne.

## Station 4: Liegestütz

Stütze Dich mit beiden Händen auf einer Bank, einem Brückengeländer, einem Stein oder auf dem Boden ab und spanne dabei Rumpf, Gesäß und Beine an. Dein Blick ist nach unten gerichtet. Nun beuge Deine Ellenbogen, bis Deine Nasenspitze fast die Unterlage berührt. Drücke Dich nun wieder hoch in die Ausgangsposition. 10 – 20 Wiederholungen.



## Tipps für den Outdoorzirkel

- *Beginnt mit dem Zirkel erst, wenn Ihr aufgewärmt seid. Nicht jeder benötigt dieselbe Zeit dazu. Verlängert bei Bedarf die Aufwärmzeit.*
- *Die Belastungszeit am Anfang nicht zu hoch ansetzen.*
- *Sowohl Lauf-/Walkingzeiten langsam steigern.*
- *Funktionelle Übungen exakt ausführen.*
- *Wiederholungszahl der Übungen können nach Trainingszustand gesteigert oder gekürzt werden.*

Alternative: Du kannst alles nutzen, was Deinen Körper in eine aufrechtere Position bringt. Dafür eignen sich auch Bäume, der Bordstein o.ä. Ist von diesen Hilfsmitteln nichts vorhanden, nutze den Boden und knie dich (wenn möglich eine Jacke unterlegen) hin und führe so die leichtere Variante der Liegestütze aus.

## Station 5: Burpees light

Burpees sind eigentlich die Königsdisziplin der Functional-Übungen. Wir nutzen für unseren Zirkel die Light-Variante.

Gestartet wird im Stehen mit einem Strecksprung nach oben. Danach gehst Du in die Hocke, stützt dich auf Deine Hände und setzt deine Füße nacheinander nach hinten, sodass Du in der Liegestützposition landest. Setze Deine Beine nacheinander zurück in die Hocke und richte dich auf oder komme mit einem Strecksprung nach oben. 5 – 10 Wiederholungen



### Ablauf des Zirkels (1 Runde)

Warm-Up	5 – 10 Minuten
Station 1	1 Minute
Laufen/Walken	3 – 5 Minuten
Station 2	1 Minute
Laufen/Walken	3 – 5 Minuten
Station 3	1 – 2 Minuten
Laufen/Walken	3 – 5 Minuten
Station 4	1 – 2 Minuten
Laufen/Walken	3 – 5 Minuten



# Der Blick zurück

Von Kirsten Bessmann-Werke

„Könnt Ihr Euch noch an .... erinnern?“  
„Wisst Ihr noch wie es damals war?“

Wer diese Fragen hört, wird häufig an Eltern oder Großeltern erinnert, die sich wehmütig nach vergangenen und lieb-gewonnenen Dinge sehnen. Und plötzlich erwische ich mich selbst dabei, an so alltägliche Dinge zu erinnern wie ein nettes Treffen mit Freunden, eine Tasse Kaffee trinken in einem Café oder eine schweiß-treibende Finesseinheit in unserer alten Turnhalle. Die einen schwelgen dann ge-meinsam mit mir in Erinnerungen, die nicht mal älter als ein oder zwei Jahre sind, andere wiederum reagieren ent-nervt. Dieses soll keine Wertung sein. Nach gerade mal einem Jahr Pandemie entwickelt sich bei manchen Menschen ein Verständnis für das Zurückwünschen von alten Gewohnheiten.

Besonders im Sport, der ja geprägt ist von sozialem Miteinander und von gemeinsamem Erleben, wird uns von Woche zu Woche immer bewusster, was fehlt. Für die einen ist es der Wettkampf, das Messen mit anderen Sportlern, für den anderen das gemeinsame Zeitver-bringen mit Bewegung oder einfach die Unterhaltung mit Sportsfreunden. Eine gewisse Zeit ertragen wir es, alleine durch die Parks und Wälder zu laufen, zu radeln oder uns zuhause mit Unterstützung von Youtube-Videos fit zu halten. Zum Glück sind wir Menschen aber soziale Wesen, die Kontakt zu anderen Menschen brau-chen. Wie gut, dass es unsere Vereine gibt!

In der Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern und Trainern haben wir mittlerweile mit digitalen Formaten eine

Alternative gefunden, um gemeinsam zu lernen und sich auszutauschen.

„Erinnert Ihr Euch noch an die Zeit, wo man gemeinsam im Seminarraum oder in der Turnhalle geübt und gelernt hat?“ Na klar, ist ja noch nicht so lange her. Aber es ist schon etwas Anderes, ob ich in einer Teams-Sitzung andere Lernende sehe und über das World Wide Web kommuniziere, oder ob ich persönlich und live mit ihnen in einem Raum sitze oder in der Halle Sport treibe. Hier spüre ich Stimmungen, kann beim Kommunizieren den ande-ren in die Augen schauen und erlebe die Körpersprache ganz direkt.

Ich frage mich oft beim Blick auf die vielen, manchmal abgeschnittenen Ge-sichter auf meinem Bildschirm, wie es den Personen wohl gerade geht. Wer schaut mich eigentlich gerade an, und was denken die anderen wohl beim An-blick meines Konterfeis, welches digi-tal hoffentlich weit von der Realität ent-fernt ist. Die Stimmung des Bildschirms ist kühl und sachlich, selbst wenn bei dem ein oder anderen ein Palmenstrand oder eine Berglandschaft virtuell ein an-deres Gefühl vermitteln soll. Gefühl und Bildschirm – mittlerweile ist mir eins klar geworden: das wird niemals zusammen-gehen.

# Kolumne

# DIE DREI ÖFFNUNGSSCHRITTE FÜR DEN SPORT NACH DEM BUND-LÄNDER BESCHLUSS VOM 3. MÄRZ 2021



## Rückkehr zum Sporttreiben: DOSB mit detaillierter Darstellung der Öffnungsschritte für den Sport

Die jüngsten Beschlüsse von Bund und Ländern geben den 90.000 Sportvereinen einen ersten Hoffnungsschimmer auf die Rückkehr in aktives Sporttreiben, sagt DOSB-Präsident Alfons Hörmann. „Jetzt kommt es entscheidend darauf an, dass die Länder und die jeweiligen Kommunen die gebotenen Freiheitsgrade auch im Sinne des Sports nutzen. Wenn gemeinsam mit Augenmaß und hohem Verantwortungsbewusstsein agiert wird, kann die verordnete Bewegungslosigkeit unserer 90.000 Vereine und der 28 Millionen Mitglieder bald ein Ende finden.“

Da die einzelnen Schritte zur Öffnung an Bedingungen geknüpft und mit Fristen verbunden sind, haben wir eine erklärende Grafik erarbeitet. Foto: DOSB



# Europäische Woche des Sports 2021

Die Europäische Woche des Sports wurde 2015 von der Europäischen Kommission ins Leben gerufen, um dem Bewegungsmangel der Europäer zu begegnen. Die Europäische Kommission hat es sich zum Ziel gemacht die Bevölkerung durch öffentliches Bewusstsein zu sensibilisieren und damit zu einem Umdenken in Ihrem Verhalten zu bringen. Dieses Ziel soll durch eine europaweite Kampagne erreicht werden. Die Europäische Woche des Sports findet jährlich vom 23. – 30. September statt.

2020 gab es unter erschwerten Pandemiebedingungen immerhin über 600 Veranstaltungen bundesweit sowie 200 Aktionen in Frankfurt. Im April wurde kurzfristig die #BeActiveAtHome Kampagne ins Leben gerufen, die es auch weiterhin allen ermöglicht, sich ein passendes Sportprogramm fürs heimische Wohnzimmer zu suchen. Trotz der unsicheren Situation registrierten zahlreiche Vereine ihre Aktionen. Es wurde vermehrt auf Outdoor-Angebote gesetzt und viele Vereine boten hybride Veranstaltungen an. Die große offizielle Eröffnung der Woche wurde in kleinerem Rahmen abgehalten, aber dafür nach ganz Europa gestreamt. Auch an den restlichen Tagen der Woche konnte man mit #BeActive TV von überall Teil der Europäischen Woche des Sports werden. Die Eröffnung sowie alle anderen Sendungen sind weiterhin abrufbar.



## Jetzt anmelden für 2021

Die Anmeldung zur Europäischen Woche des Sports 2021 öffnet am 1.4.2021. Schnell sein lohnt sich: die ersten 150 Ausrichter bekommen wieder ein Werbepaket mit Materialien.

## Nutzt die Europäische Woche des Sports, um für Euch zu werben!

Hebt Euch mit der Teilnahme am EU-Projekt Europäische Woche des Sports ab und werbt mit #BeActive! Bewegung geht uns alle an. Daher kann jeder bei der Europäischen Woche des Sports mitmachen - Vereine, Verbände, Fitness Studios, Schulen, Kindergärten, Unternehmen, etc. Informiert Euch über die vielfältigen Möglichkeiten, lasst Euch von Best Practice Beispielen inspirieren und werdet in der Woche vom 23. bis 30. September Teil einer europaweiten Initiative. Aufgrund der Corona-Krise kann es natürlich sein, dass nicht alle Veranstaltungsformen durchführbar sind. Hier müssen Vereine sich nach den Auflagen in ihren Bundesländern orientieren.

## Neue Mitglieder gewinnen

Mit dem Sportprogramm überzeugen und langfristig Mitglieder binden.

## Werbepaket mit T-Shirts und mehr

Die ersten 150 angemeldeten Veranstalter bekommen ein #BeActive-Werbepaket.

### Arbeitserleichterung dank Downloadbereich

Im Downloadbereich werden Bilder, Texte und Plakatvorlagen zur freien Verfügung gestellt. Es müssen lediglich noch die Angaben zum Event selbst ergänzt werden.

### Werbung über die #BeActive-Seite

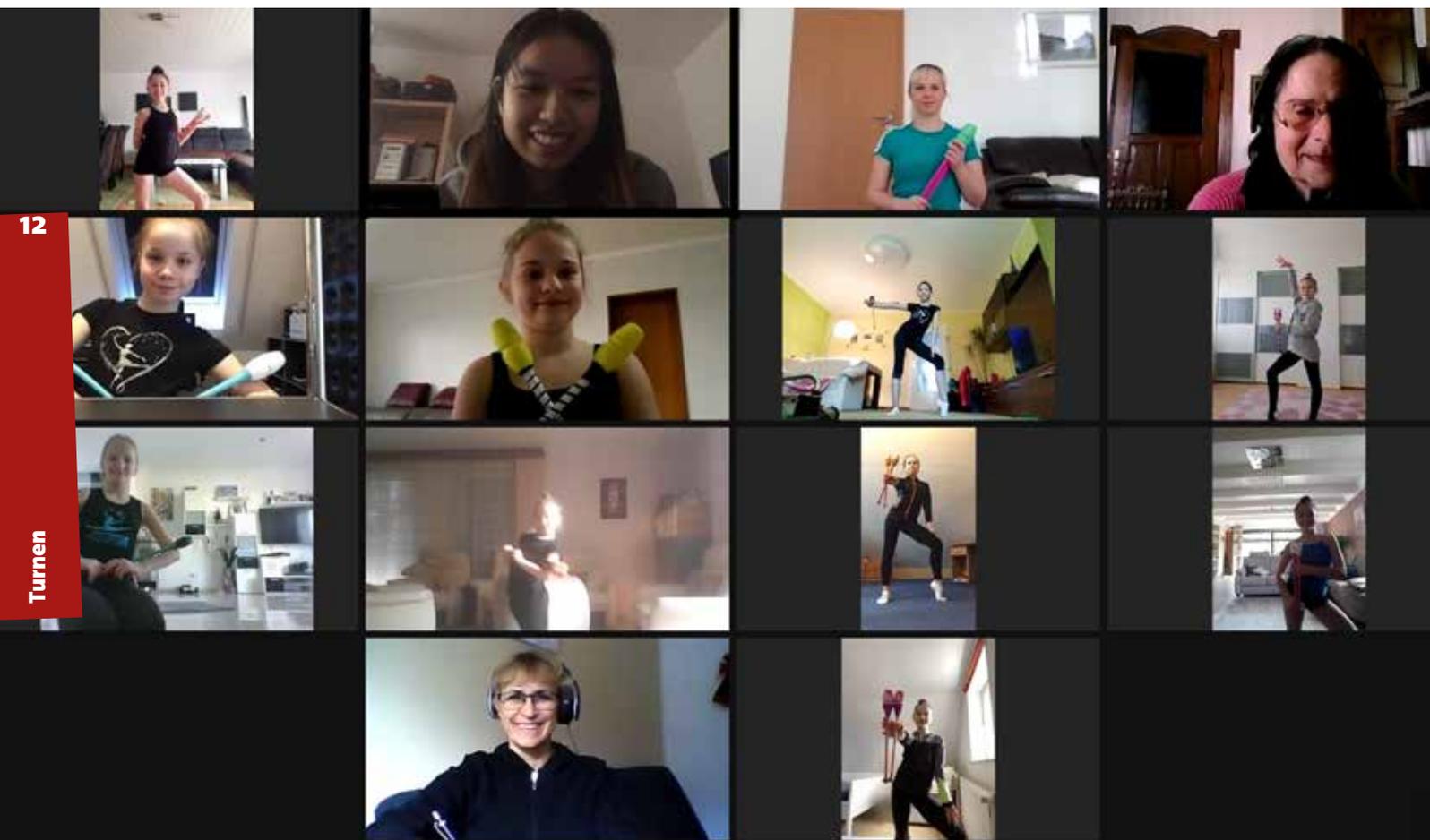
Alle angemeldeten Events erscheinen automatisch auf der Website. Interessierte können direkt einsehen, was bei ihnen in der Nähe stattfindet und das passende Sportprogramm finden.

### Teil der EU-Kampagne sein

Durch Teilnahme an einer von der EU initiierten Kampagne hebt sich die Veranstaltung von anderen ab. Mit #BeActive setzt man ein Zeichen für mehr Sport und Bewegung in ganz Europa!

Alle Infos rund um die Europäische Woche des Sports gibt es unter [www.beactive-deutschland.de](http://www.beactive-deutschland.de).





12

Turnen

## Rhythmische Sportgymnastik

### Erste Landesleistungsschulung 2021 online

Nach fast fünf Monaten fand am 28. Februar 2021 die erste Landesleistungsschulung in der Rhythmischen Sportgymnastik wieder statt. Pandemiebedingt wurde sie online durchgeführt und von Swetlana Dehn als Referentin geleitet.

Da ein Präsenzunterricht noch nicht überall erlaubt ist, werden die Landesschulungen ab sofort online durchgeführt, um nicht den Anschluss an andere Leistungsgymnastinnen zu verlieren. Den Mädchen soll die Möglichkeit geboten werden, sich für die Wettkämpfe in Westfalen und im Deutschen Turner-Bund vorzubereiten.

Folgende Gymnastinnen nahmen am 28. Februar teil:

Eva Sokolovska, Sophia Merker, Bielefeld, Trainerin: Nadja Le

Patricia Golombevskyte, Emily Spring, Paderborn, Trainerin: Lili Atanasova

Margarita Ebel, Alexandra Marquardt, Olivia Ligaj, Juliana Lorenz, Anastasia Barabanow, Daria Martynov, Schwerte, Trainerin: Swetlana Dehn



## Gerättturnen finden im WTB – Landkarte als neue Idee

Mit einer neuen Idee möchte das technische Komitee Gerättturnen im Westfälischen Turnerbund die Suche nach einem passenden Turnverein in Westfalen vereinfachen. Die neue Turnlandschaftskarte soll einen Überblick über die aktuellen Angebote im Gerättturnen im WTB abbilden.

Die rechtlichen Grundlagen sind geprüft und werden jetzt technisch umgesetzt. Auf der Homepage [www.wtb-geraettturnen.de](http://www.wtb-geraettturnen.de) gibt es einen Fragebogen. Den füllt jeder Turnverein aus und schickt ihn an den Webmaster Dominik. Mit diesen Daten wird die Landkarte gefüllt. Für jeden Verein entsteht so ein Fähnchen auf der Landkarte. Dahinter stehen die entsprechenden Daten in einem Anzeigefeld.

So haben Interessierte direkt einen Überblick über das vorhandene Angebot des Vereins und finden schnell den richtigen Ansprechpartner. Welche Altersgruppen und Leistungsklassen gibt es, wird Turnen für männlich und weiblich angeboten oder besteht die Möglichkeit auch an Wettkämpfen teilzunehmen?

Das technische Komitee Gerättturnen freut sich auf viele Anmeldungen, damit die neue Turnlandschaftskarte gefüllt wird.

**Jetzt anmelden unter [www.wtb-geraettturnen.de](http://www.wtb-geraettturnen.de)!**



## DTB-Akademie

### Fortbildungen der DTB-Akademie im Online-Format

Eigentlich sollten im April die ersten DTB-Akademie-Fortbildungen in Präsenz in der Landesturnschule Oberwerries stattfinden. Leider lässt die Pandemielage dieses nicht zu.

Trotzdem möchten wir allen Übungsleitern und Trainern die Möglichkeit geben, eine Fortbildung mit vollwertiger Anerkennung von Lerneinheiten zu absolvieren. Das bedeutet bei den folgenden Maßnahmen:

- Fortbildung im Online-Format
- Anerkennung aller geleisteten LE zur Lizenzverlängerung
- Kosten: 89,-

#### **All about Ball – fit mit Pezzi-, Redondo- und Tennis-Ball**

Erlebe einen ganzen Tag rund um das Thema: Training mit Bällen! Den Anfang macht Functional Big Ball, eine energiegeladene Workout mit dem großen Pezzi-Ball. Im Anschluss folgt dann eine inspirierende Stability-Class mit dem Redondo-Ball. Abgeschlossen wird der Tag mit einem fließenden und entspannenden Workout mit dem Tennis-Ball. Viele Ideen inklusive.

#### ►LG 21911030 DTB Akademie

8 LE | 17.4.2021 | 13 – 20.30 Uhr | Andreas Goller | Kosten: 89,-  
Lizenzverlängerung: ÜL-C, Tr-C Breitensport

## Physio GYM –Training bei und trotz körperlichen Beeinträchtigungen

### Schwerpunkt Hüfte, Knie und Schulter

Viele unserer Kursteilnehmer haben Beschwerden mit dem Hüft-, Knie- oder Schultergelenk. Hier kommt es daher sehr darauf an, den Teilnehmer ein angemessenes, dosiertes und der Beeinträchtigung angepasstes und vielseitiges Training anbieten zu können.

Im Lehrgang Physio GYM werden Anatomie, Funktionalität und die häufigsten Beschwerdebilder erläutert und ganz verschiedene Übungsoptionen dafür vorgestellt und angeboten. Begleitet wird dieser interessante Tag von vielen praktischen Stundenbildern zu den Themen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der behandelten Strukturen.

#### ►LG 21912070 DTB Akademie

8 LE | 18.4.2021 | 9 – 16 Uhr | Andreas Goller | Kosten: 89,-

Lizenzverlängerung: ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW

## Mobility Routine – ein Programm der Salutogenese

Bewegungseinschränkung, ein verringerter Range of Motion (ROM) macht nicht nur unbeweglich, sondern wirkt nachhaltig schädigend auf die Gelenke und die Muskeln. Die Gelenke degenerieren schneller, Entzündungen und Schmerzen entstehen. Ein gutes Beweglichkeitsprogramm, ein Mobility Training, ist ein Programm zum Gesunderhalt Deines Körpers. Es sind die täglichen Routines, die ein Beitrag zur Salutogenese sind.

Die letzten drei Jahre ist Mobility Training und die Wirkung auf die myofaszialen Strukturen der Wirbelsäule und der Extremitäten mein sportwissenschaftliches Forschungsfeld. An diesem Workshop-Tag lernen wir viel über Bewegungseinschränkungen und ihren Folgen, aber vor allem was für ein gutes Mobility Training wichtig ist. Applied Science for Health!

Inhalte Theorie:

- Entstehung und Folgen von Bewegungseinschränkungen
- 10 Basistechniken von Mobility Training zum Gesunderhalt des Körpers
- Schmerzfreiheit durch Bewegungsfreiheit

Inhalte Praxis:

- eine Menge Mobility Routines für den Sport & Alltag: für die Hüfte, für die Schulter, für die Wirbelsäule, für das Knie und für den Fuß

Voraussetzungen: Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Muskeln und Faszien, Grundlagen der Trainingslehre

#### ►LG 21912080 DTB Akademie

8 LE | 19.4.2021 | 10 – 17 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 89,-

Lizenzverlängerung: ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW



## Webinare und Stammtische

Für Übungsleiter und Trainer im April und Mai

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

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

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

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

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

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

### Intervall Dance WTB/RTB-Webinar

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

▶LG 21926170

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

Anmeldung

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

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

▶LG 21926180

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

Anmeldung

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

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

▶LG 34060-23

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

Anmeldung

**WTB** 

**YOLAWO**

Organisiert euren Vereinsbetrieb einfach und digital

COVID-19 Support System

## 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

Alle Webinare werden zur

ÜL-C- und

Trainer-C-Lizenzverlängerung bei

RTB und WTB

anerkannt. Eine

ÜL-B-Anerken-

nung ist beim

jeweiligen Webi-

nar vermerkt!

### Golden Age 60+ - fit und mobil

Dieser Tageslehrgang wird pandemiebedingt als Online-Version über die Konferenzsoftware ZOOM durchgeführt. Sie benötigen eine gute Internetverbindung sowie ein Endgerät mit Lautsprecher, Mikro und Kamera.

Kirsten Prinz hat eine große Erfahrung im Online-Unterrichten und wird Ihnen eine abwechslungsreiche Fortbildung spannend und lebendig anbieten. Sie stellt ein alters- und anforderungsgerechtes Bewegungsangebot für die Zielgruppe 60+ vor. Die Trainingsschwerpunkte dabei sind

Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Viele praktische Ideen für die Umsetzung im Verein. Zur Lizenzverlängerung werden 8 LE folgender Lizenzen anerkannt: ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B.

▶LG 21933020

17.4.2021 | 10 – 14.30 Uhr | Kirsten Prinz | Kosten: 55,- (Gymcard); 90,- (regulär)

[Anmeldung](#)

## Alles im Fluss – die Flüssige Faszie WTB/RTB-Webinar

Die Flüssige Faszie – das Grundgewebe unseres Körpers. Eine unfassbare Aufgabenkomplexität mit entsprechender Wirkung auf unsere Gesundheit. Z.B. der Einfluss von Säure auf unseren Körper. In diesem Webinar werden theoretische Zusammenhänge erläutert und auch die Umsetzung in die Bewegungspraxis angeleitet.

▶LG 21926050

30.4.2021 | 16 – 19 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,-

[Anmeldung](#)

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

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

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

▶LG 34060-27

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

[Anmeldung](#)

### Aroha meets Kaha RTB/WTB-Webinar

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

▶LG 34060-24

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

[Anmeldung](#)



### Elastische Faszien mit Luftballon RTB/WTB-Webinar

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

Material: Luftballon (rund)

▶LG 34060-25

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

[Anmeldung](#)

### Easy Step RTB/WTB-Webinar

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

▶LG 34060-26

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

[Anmeldung](#)

## Drums Alive® Fitness Fusion WTB/RTB-Webinar

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

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

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

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

▶LG 21926190

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

Anmeldung

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

## 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

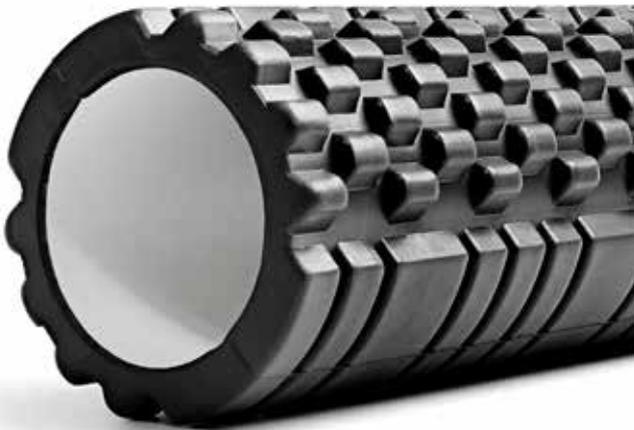
## ÜL-C-/Tr-C-Basisqualifizierung (32 LE) Blended Learning

Die Basisqualifizierung ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung zum Lizenzwerb für Übungsleiter und Trainer. Momentan bieten wir die Basisqualifizierung als Blended Learning Veranstaltung an, d.h. ein digitaler Abschnitt

plus ein fester Präsenztage.

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

### 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 Präsenztage besteht dann noch aus 8 Kerneinheiten und findet im Anschluss zum ausgewiesenen Termin statt. Voraussetzung: Mitglied in einem Sportverein, Mindestalter 16 Jahre, Anmeldung bis spätestens 22. Mai 2021.

▶LG 21302051

28.5. – 17.6.2021 digital | 26.6.2021 Präsenztage 10 – 17 Uhr | Landesturnschule Oberwerries | Kosten: 90,- (Mitglieder), 180,- (regulär); inkl. DTB-Grundlagenbuch und Verpflegung am Präsenztage Anmeldung



## STAMMTISCHE

### 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\*innen gewinnen und anschließend erfolgreich binden? Dieses Webinar vermittelt verschiedene Strategien zum erfolgreichen Mitarbeitermanagement im Turnverein.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

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

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

▶LG 21916045

14.4.2021 | 18 – 19.30 Uhr | Stephan Gentes, Georgina Smeilus | Kosten: keine

Anmeldung

## 10 Praxis-Tipps für den Wiedereinstieg mit Outdoorsport

### Kooperationsveranstaltung mit der Firma Yolawo

Mehr und mehr Vereine können ihren Betrieb wiederaufnehmen. Von einem normalen Vereinsbetrieb sind wir jedoch noch ein gutes Stück entfernt. Gerade im Outdoorsport liegen im Frühjahr/Sommer 2021 die größten Möglichkeiten für Turn-/Sportvereine. In diesem Stammtisch/Treffpunkt werden wertvolle Tipps für den Wiedereinstieg erläutert:

- kreative Ideen für den Outdoorsport anhand von Vereinsbeispielen
- neue Formate, die sich für einen Wiedereinstieg eignen
- Organisationstipps für einen erfolgreichen Neustart

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

►LG 21916047

20.4.2021 | 18 – 19.15 Uhr | Julian Eckmann (Gründer Yolawo) | Kosten: keine

Anmeldung

### Stammtisch Bezahlte Mitarbeit im Sportverein

Die immer höher werdenden Anforderungen an Übungsleiter und Vereine und erfordern zunehmend den Einsatz von bezahlten Mitarbeitern. Daraus ergeben sich jedoch - wegen der komplexen gesetzlichen Rahmenbedingungen, wie z.B. Übungsleiterfreibetrag, Ehrenamtsfreibetrag, (Schein-) Selbstständigkeit, eine Vielzahl zu beachtender Punkte.

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\*innen Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten und bei ihrem Engagement keine Fehler zu machen, die später zu hohen Nachzahlungen von Steuern und/oder Sozialabgaben führen könnten.

Inhalte u.a.:

- Formen der Mitarbeit und der Vergütung
- Übungsleiter- und Ehrenamtsfreibetrag

### YOLAWO-Gutschein für WTB-Vereine

Der WTB und Yolawo helfen deinem Turnverein bei der Wiederaufnahme deines Vereinsbetriebs. Vereine aus dem WTB können Yolawo exklusiv für drei Monate kostenlos nutzen. Alles was man tun muss: Den Gutscheincode WTB2021 auf <https://yolawo.de/wtb/> einlösen und direkt loslegen.

- selbstständige Tätigkeiten

►LG 21916040 DTB-Akademie

4.5.2021 | 18.30 – 20 Uhr

Dietmar Fischer

Kosten: 20,- (Mitglieder),

30,- (Externe)

Anmeldung





## Wie wichtig ist Eiweiß für Sportler?

Eiweiß gehört neben den Kohlenhydraten und Fetten zu den drei Makronährstoffen und ist als Baustoff für unsere Zellen und unser Gewebe lebensnotwendig.

Proteine bestehen aus 20 Aminosäuren; acht dieser Aminosäuren kann der menschliche Körper nicht selbst bilden. Diese unentbehrlichen, essentiellen Aminosäuren müssen mit dem Nahrungseiweiß in ausreichender Menge aufgenommen werden.

### Wieviel Eiweiß für Sportler?

Laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) liegt der Eiweißbedarf eines erwachsenen Menschen bei ca. 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Dieser Wert gilt laut DGE auch für gesunde, erwachsene Menschen im Alter von 19 – 65 Jahren, die maximal 5 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind. Ab 65 Jahren erhöht sich der Bedarf auf ca. 1 Gramm Eiweiß/kg Körpergewicht.

Sportler mit höherem Trainingsumfang haben dagegen einen deutlich erhöhten Bedarf an Proteinen. Dieser variiert je nach Sportart und Belastung und liegt zwischen 1,2 – 2 g/kg am Tag.

### Auf die Qualität kommt es an – biologische Wertigkeit

Nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des Eiweißes ist wichtig. Das Muster der Aminosäuren, die durch Nahrung zugeführt wird, sollte dem Muster des körpereigenen Proteins möglichst ähnlich sein.

Die biologische Wertigkeit gibt dabei an, wie viel Gramm Körperprotein aus 100 Gramm Nahrungsprotein gebildet werden können.

### Hier gibt es Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit:

**Tierische Produkte:** Fettarmes Fleisch, Fisch, fettarme Milch(produkte), Eier

**Pflanzliche Produkte:** Hülsenfrüchte, Getreideflocken, Brot, Kartoffeln

Grundsätzlich haben Proteine aus tierischen Lebensmitteln eine höhere biologische Wertigkeit, die Kombination mit pflanzlichen Proteinen ist jedoch optimal.

Wichtig: essentielle Aminosäuren!



Neben einer hohen biologischen Wertigkeit sowie einem möglichst geringen Gehalt an Fetten, Cholesterin und Purinen sollte die Ernährung eines Sportlers reich an essentiellen Aminosäuren sein. Ganz oben auf der Liste der Lebensmittel stehen Fleisch und Fisch.

Aber auch Vegetarier können ihren Bedarf durch den Verzehr von Nüssen, Getreide und Milchprodukten ausreichend decken.

„Ein höherer Anteil an pflanzlichen Proteinquellen ist eher positiv zu beurteilen, da dieser meist mit einer höheren Ballaststoff-, Kohlenhydrat- und Vitaminzufuhr und gleichzeitig weniger gesättigten Fettsäuren einhergeht. Auch wenn pflanzliche Proteine oft weniger unentbehrliche oder verzweigt-kettige Aminosäuren aufweisen, zeigen die bisherigen Studienergebnisse keine deutlichen Unterschiede in der Wirkung.“ (Quelle: Pressemitteilung DGE vom 21.7.2020)

### Die wichtigsten Funktionen von Eiweiß für Sportler

- Aufbau und Erhalt von Muskulatur, Knochen und Sehnen - Eiweiß ist Baustoff für unseren Körper, lässt Muskeln wachsen und schützt sie vor Verletzungen.
- Regeneration: Eiweiß wird bei sportlicher Belastung ständig abgebaut und muss immer wieder zugeführt werden. Bei ausreichender Versorgung verkürzt sich die Regenerationszeit und das Training kann wieder schneller aufgenommen werden.
- Wichtig für Reparaturmechanismen z.B. nach Verletzungen: Eiweißreiche Nahrung ist notwendig für Superkompensationsprozesse. Eiweiße bauen neues Gewebe auf, reparieren verletzte Strukturen.

- Transportfunktion im Körper – Transport von Mineralstoffen, Hämoglobin und Nährstoffen
- Stoffwechsel-Aktivator
- Energielieferant: der Körper greift bei ausgeschöpften Kohlenhydratspeichern auf Eiweiß zurück

### Ist zu viel Protein schädlich?

Eiweiß wird während der Verdauung in Aminosäuren aufgespalten mit dem Nebenprodukt Ammoniak. Dieses wiederum wird in Harnstoff umgewandelt. Zu viel Harnstoff gilt als Nieren belastend und steht in der Diskussion, evtl. schädigende Wirkung zu haben. Wissenschaftliche Belege scheinen allerdings trotz vielfacher Diskussionen nicht vorzuliegen. Wie häufig gilt auch hier: Maß halten und das richtige Level finden.

### Eiweißzufuhr durch Supplemente?

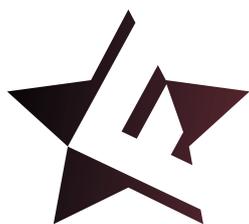
„Im Ernährungsalltag von Sportler\*innen gibt es keinen physiologischen Grund, die Proteinzufuhr durch Supplemente zu ergänzen. Auch die Empfehlungen zur Proteinzufuhr vor und nach dem Workout lassen sich durch eine geeignete Lebensmittelzusammenstellung erreichen. Lediglich bei Lebensmittelunverträglichkeiten, Notwendigkeit zur Energierestriktion oder besonders intensiven oder neuen Trainingsinhalten kann eine Supplementation sinnvoll sein.“ (Quelle: Pressemitteilung DGE vom 21.7.2020)

### Lebensmittel mit viel Eiweiß

150 g Thunfisch	35 g
150 g Lachs	30 g
125 g Putenbrust	30 g
100 g Harzer Käse	30 g
100 g Gouda	26 g
100 g Mandeln	19 g
100 g Tofu	15,5 g
100 g Hüttenkäse	13 g
100 g Magerquark	12,6 g
50 g Haferflocken	7,5 g
200 ml Milch	7 g
1 Ei	7 g



3.- 6. Juni 2021



# DIE FINALS 2021

BERLIN | RHEIN-RUHR



[www.diefinals.de](http://www.diefinals.de)

Live bei



Sportstätte



Gastgeber



Verband



Partner des Verbandes



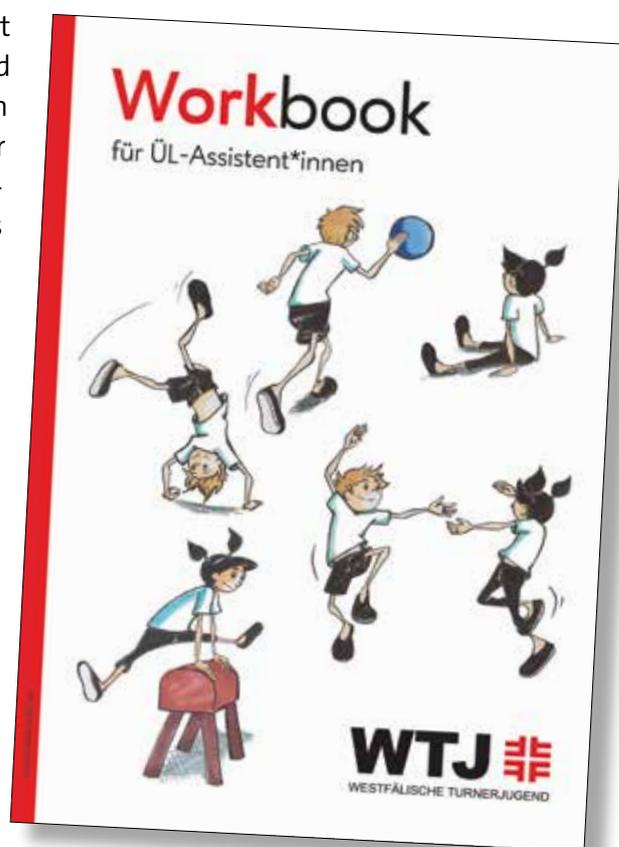
## Neues Workbook der WTJ – ÜL-Assistenten-Ausbildung im Fokus

Gute Nachrichten gibt es für alle, die demnächst eine Ausbildung zum ÜL-Assistenten besuchen. Es gibt dafür bald ein eigenes Workbook.

Die Vorlage dazu lieferte Thomas Kisker vom Minden-Ravensberger Turngau, der die wichtigsten Inhalte zusammengestellt hat. Natürlich erhebt das Workbook keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll Anlass und Ort für das Nachvollziehen der gelernten Inhalte sein und kann direkt in die Ausbildung integriert werden. Das hat einigen Jugendlichen, die den ersten Teil – das Grundmodul – selbst auch anbieten ebenso wie den Referenten der WTJ gut gefallen, so dass nun vieles davon übernommen wurde und in eine einheitliche Form gebracht worden ist. Geplant ist, dass die Ausbildungen, die unter Regie der Jugendlichen, die zur WTJ gehören, für alle Teilnehmenden eines bekommen. Die Finanzierung wird gerade geklärt.

Ein wichtiger Gedanke dabei ist, dass dort zwar viele Inhalte in Textform enthalten sind aber an vielen Stellen Möglichkeiten gegeben sind, Notizen in eigenen Worten oder gar der eigenen Sprache zu machen. So sind zum Beispiel einige Spielideen abgedruckt, aber das Wie und Tipps und Tricks sowie Merkmale von Kleinen Spielen sind feste Inhalte der Ausbildung und müssen im Workbook selbst in dafür vorgesehene Stellen notiert werden. Auf der anderen Seite sind viele Abbildungen enthalten, die auch ohne Sprache gut funktionieren. So soll die Integration von ÜL-Assistenten und Assistentinnen aller Kulturen und Sprachräume unterstützt werden.

Die Umsetzung des Workbooks wird mit Fördermitteln aus dem Programm Integration durch Sport unterstützt.



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**„Die Arbeit  
mit den  
Kindern  
gibt mir  
das Gefühl,  
etwas  
wirklich  
Sinnvolles  
zu tun.“**

Heike, Übungsleiterin



# #DuKannstVielBewegen

Als Übungsleiter\*in machst Du nicht nur viele Kinder und Eltern glücklich, sondern auch Dich selbst.

Partners:



Cooperations:



# Turngaunachrichten

## LIPPISCHER TURNGAU

### Termine

**10. April**

Online-Workshop:  
Sicherheit in der Sporthalle

### LTG und LTJ stellen sich digitalem Plenum

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen – wenn Präsenzveranstaltungen nicht möglich sind, muss es halt mal digital gehen. Dass auch diese Form der Mitgliederversammlung funktionieren kann, haben die Generalprobe beim Gaujugendturntag sowie die Premiere mit dem Gauturntag bewiesen.

### Ganz neue Aufgaben

Eine Mitgliederversammlung durchzuführen, bedeutet immer viel Vorbereitungsarbeit. Diesmal waren es aber andere Vorbereitungen, mit denen sich der LTG-Vorstand auseinandersetzen musste. „Nun müssen wir uns in einer ganz neuen Disziplin, nämlich der rechtssicheren

und datenschutzkonformen Durchführung von Online-Versammlungen und -Wahlen beweisen“, schrieb Geschäftsführerin Doris Tölle auf der LTG-Webseite. Welche Video-Konferenz-Plattform nutzen wir? Welche Kosten fallen an? Wie können wir die anstehenden Wahlen durchführen? Wie sieht es mit dem Datenschutz aus? Viele Fragen, aber auch viele Klarheiten: Feierstunde mit Vorführungen, Ehrungen mit Übergabe von Urkunde, Ehrennadel und Blumen sowie einem turnerischen Händedruck, ein paar freundliche und motivierende Worte von Ehrengästen, Klönschnack bei Kaffee und Kuchen, das Ausprobieren einer Sportart im Anschluss an den Gaujugendturntag – auf das alles mussten die lippischen Turner in diesem Jahr verzichten. Man könnte sagen: so konnten wir uns auf das Wesentliche konzentrieren, dennoch fehlt der Turnerfamilie der direkte Kontakt und Austausch.

*Für den Notfall gewappnet – das Backoffice von Denzel Köhler*



## 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



*Der LTG-Vorstand beim Zoom-Meeting*

### Falk Leimkühler verabschiedet

Der Gaujugendturntag am 31. Januar bot den Verantwortlichen die Möglichkeit für eine Generalprobe – die mit 39 Teilnehmenden sehr gut gelungen war. Eine Stunde lang hatten sich die Jugendvertreter der Vereine über die Plattform Zoom ausgetauscht und für den nach mehr als zehn Jahren auscheidenden Jugendwart Falk Leimkühler die Nachfolge bestimmt: Denzel Köhler von der TG Lage wurde einstimmig zum neuen Jugendwart gewählt. Unterstützt wird er von Laila Görtz (VfL Schlangen), die sich zunächst kommissarisch für ein Jahr in der LTJ engagieren wird, bevor sie turnusmäßig im nächsten Jahr zur Jugendwartin gewählt werden kann. Als Dankeschön und Abschiedsgeschenk gab es für Falk eine Familienkarte für den Safari-Park Stukenbrock, die ihm zumindest digital in einer Präsentation übergeben wurde.

Nach einer kleinen sportlichen Auflockerung, virtuell vom neuen Jugendwart angeleitet, sammelten Denzel und Laila Vorschläge für die weitere Jugendarbeit im LTG. Auch diese wurden digital als Wortsammlung für alle sichtbar dargestellt. Als erste große Aufgabe nehmen die beiden die Neufassung der Jugendordnung in Angriff, die bereits aus dem Jahr 1996 stammt und dringend einer Modernisierung bedarf.

### Digitaler Guturntag mit guter Resonanz

Einen zweiten pandemiebedingten Ausfall des Guturntages wollte sich der LTG nicht erlauben. Nach den positiven Erfahrungen des digitalen Gaujugendturntages konnten die Verantwortlichen mit einem guten Gefühl auch die große Mitgliederversammlung als Online-Versammlung angehen. 50 Delegierte aus 29 Vereinen folgten den Rechenschaftsberichten, die als Präsentation



*Neuer Jugendwart im LTG ist Denzel Köhler*

für alle sichtbar gemacht wurden. Kassenberichte, Entlastungen, Wahlen – alles musste in zwei Etappen stattfinden. Zunächst wurde jeweils das Jahr 2019 betrachtet, um wieder auf dem Laufenden zu sein. Es folgten die Rückblicke auf das in

vielen Teilen besondere Corona-Jahr 2020. Alles in allem wurde dem Vorstand gute Arbeit bestätigt, ebenso fiel das Votum zur Wiederwahl aller Funktionsträger aus. Lediglich die Positionen des Oberturnwartes sowie eines stellvertretenden Vorsitzenden sind weiterhin vakant. Dem virtuellen Plenum wurde in Anlehnung an die WTB-Leitlinien ein neuer Satzungsentwurf vorgestellt, über den aber erst bei einer Präsenzveranstaltung abgestimmt werden soll. „Weil dieses Thema zu wesentlich ist, bleiben wir hier old fashion. Für eine Satzungsänderung benötigen wir eine Zweidrittel-Mehrheit, da möchten wir auch die Mitglieder einbinden, die die Digitalität noch scheuen“, sagte Pia-Carola Caspari, die seit 2017 an der Spitze des LTG steht.

### **Sportliche Leistungen virtuell geehrt**

Für die besonderen sportlichen Leistungen in 2019 konnten nun endlich – wenigstens virtuell – die Urkunden und Präsente übergeben werden. Beides wird nun sorgfältig verpackt und per Post an die Sportler verschickt. Geehrt wurde das Indica-Mixed-Tam des CVJM Pivitsheide-Sylbach für die Deutsche Meisterschaft in der Altersklasse 15 – 18 Jahre. Die WTB-Korbball-Auswahlmannschaft in der AK 16 – 17, bestehend aus vorwiegend lippischen Spielerinnen, wurde DTB-Nachwuchspokal-Sieger. Außerdem erhielten Orientierungsläuferin Emma Caspari für die Teilnahme an der Jugend-EM in Weißrussland, Viktoria und Charlotte Ahaus für die Deutsche Meisterschaft im

Friesenkampf sowie Mia Lutkova und Lia Feline Mass für die Berufung in den DTB-Bundeskader Gerätturnen weitere Urkunden und Präsente.

In den ländlichen Bereichen des Lipperlandes ist nicht immer von einer guten und schnellen Internetverbindung auszugehen. Falls in der LTG-Geschäftsstelle in Schwalenberg mal nicht genügend Saft verfügbar wäre, hätte Jugendwart Denzel Köhler als Host-Backup übernehmen können. Ein detaillierter Regieplan lag allen Vorstandsmitgliedern vor, so dass im Notfall jeder Bescheid wusste. Trotz einer guten Vorbereitung und Planung lief die Uhr anscheinend schneller als gewöhnlich, sodass wir auf die geplanten kleinen Aktivierungspausen dann doch verzichteten, um nach ca. zwei Stunden den 72. Gauturntag zu beenden.

Bleibt zu hoffen, dass der 73. Gauturntag 2022 wieder in altbewährter Form als Präsenzveranstaltung stattfinden kann. Mit der TG Lage, die dann ihr 160-jähriges Vereinsjubiläum begeht, gibt es auch schon einen Ausrichter. Wir freuen uns darauf!

## **OSTWESTFÄLISCHER TURNGAU**

### **Liebe Turner,**

Corona bestimmt weiterhin weite Teile unseres Alltags, auch wenn derzeit vorsichtige Lockerungen Licht am Ende des Tunnels signalisieren.

Leider mussten wir feststellen, dass wir mit der Terminankündigung für den

Gauturntag etwas zu optimistisch waren. Vom angedachten 24. April haben wir inzwischen Abstand genommen und in Absprache mit dem TV Steinheim den 8. Mai 2021 als neuen Termin festgelegt. Die Stadthalle in Steinheim verfügt über eine große Fläche, so dass wir auch unter Einhaltung der Abstandsregeln allen interessierten Turnerinnen und Turnern einen Platz anbieten können. Sollte die Corona-Lage zu diesem Zeitpunkt keine Präsenzveranstaltung zulassen, werden wir wohl wieder, wie im vergangenen Jahr, in den Herbst ausweichen müssen. **Bitte merkt Euch Samstag, 8. Mai 2021 um 14 Uhr in der Stadthalle Steinheim vor!** Eine Einladung wird rechtzeitig zugesandt. Hoffen wir, dass es klappt!

In Zusammenarbeit mit dem WTB ist es uns gelungen, einen Ersatztermin für den ÜL-Fortbildungslehrgang *Kinderyoga* mit Jule Greiling anbieten zu können. Er soll am Sonntag, 6. Juni 2021 um 10 Uhr im Ahorn Sportpark nachgeholt werden.

Anmeldungen sind über den WTB erforderlich.

In der Hoffnung, dass wir uns in absehbarer Zeit alle gesund wiedersehen, grüßt Euch Euer Gauvorstand.

## **SAUERLÄNDER TURNGAU**

### **Save the Date! Gauturntag 2021**

Der Vorstand des Sauerländer Turngaues schaut positiv in das Jahr 2021.

Der Gauturntag 2021 ist geplant für Samstag, 11.9.2021 um

14.30 Uhr in der Neuen Aula Pietaolaplatz, Warstein Beleck.

Wir hoffen, dass die Coronapandemie die Durchführung als Präsenzveranstaltung zulässt. Eine kurzfristige Absage aufgrund der Coronaschutzverordnung müssen wir uns vorbehalten.

Einladungen und Tagesordnung werden fristgerecht erstellt.

### **Wir möchten uns verjüngen – freiwillige für die Mitarbeit im Gauvorstand gesucht!**

Du hast Interesse an ehrenamtlichem Engagement, auch über den Verein hinaus. Dann komm zu uns, wir brauchen Dich. Gerne mal einfach zu einer Vorstandssitzung zum Schnuppern. Es gibt viele Möglichkeiten sich zu engagieren, ob als Referent bei Fortbildungsangeboten, in der Geschäftsführung, in der Interessenvertretung gegenüber dem WTB – mit einem vertretbaren Zeitaufwand.

Haben wir Dein Interesse geweckt, dann melde Dich bei Rita Cordes, Gauvorsitzende, vorsitzende@sauerlaender-turngau.de. Wir freuen uns auf Dich!

## **SIEGERLAND TURNGAU**

### **Jede Woche neu – die Kinder des Eiserfelder Turnvereins entdecken die To-Do-Kiste**

Weil der coronabedingte Lockdown und die damit verbundene Hallenschließung für alle Vereinsmenschen eine harte Zeit ist – vor allem aber für die Kinder – haben sich die Übungsleiter der



Kinder- und Jugendabteilungen des Eiserfelder TV etwas ganz Besonderes für ihre Schützlinge überlegt.

Seit dem 15. Februar steht an der Geschäftsstelle des ETV eine mit Zahlencode gesicherte Aktionskiste bereit, die jede Woche von den Übungsleitern mit einer neuen Überraschung befüllt wird. Mal müssen die Kids sportlich tätig werden, mal kreativ sein. Den Zahlencode, um die Kiste zu öffnen, haben die Kinder im Vorfeld von ihren Trainerrinnen erhalten.

In der ersten Woche war Kreativität gefragt. Schöne flache Steine vom Ufer der Sieg lagen in der Kiste und warteten

darauf, bunt bemalt zu werden. Die Steine können entweder behalten oder zurück zur Geschäftsstelle gebracht werden, wo sie ein schönes Plätzchen finden sollen.

In Woche zwei wurde gebacken, und zwar Salzteig. Mit dieser schönen Bastelidee und mit Hilfe der beigefügten Zutatenliste sowie ein wenig Fantasie und bunten Farben lassen sich damit ganz wunderbare, handgemachte Ostergeschenke für Oma und Opa herstellen.

In der ersten Märzwoche lagen Springseile samt Anleitung in der To-Do-Kiste. Die Übungen halten die Kids fit und machen Spaß. Das Springseil



darf selbstverständlich behalten werden.

Geplant ist, die Aktion so lange fortzusetzen, bis der Hallensport für Kinder und Jugendliche wieder gestattet ist. Bis dahin befüllen die Übungsleiterinnen auch weiterhin jeden Montag die To-Do-Kiste liebevoll mit neuen spannenden Aufgaben, die sie sich mit viel Kreativität und jeder Menge Ideenreichtum für ihre Turn-Kinder ausgedacht haben.

*Text/Foto: Jana Hoffmann*

### Kegel on tour

#### Das Osterspiel des VTV Freier Grund

Der aktive Verein im südlichen Siegerland hat wieder etwas Neues für die jüngsten Vereinsmitglieder. Das Spiel *Kegel on tour*. Na klar – dabei geht es wieder um Bewegung, coole Ideen und zu gewinnen gibt es

natürlich auch etwas.

Seit dem 1. März 2021 werden vier Holzkegel mit Gepäck getrennt voneinander auf die Reise schicken. Das Gepäck kann ein Zettel mit ein paar lieben Worten oder auch ein kleines Tütchen Gummibärchen (originalverpackt) oder ähnliches sein. Die stehen dann vor vier Haustüren. Das Spiel ist gestartet.

Das Bewegungsspiel besteht darin:

- den Kegel zu finden,
- zu schauen, ob er Gepäck hat,
- ein Foto mit dem Kegel zu machen – lustige und sportliche Posen sind natürlich sehr willkommen,
- das Foto per Mail an den VTV einzusenden und
- neues Gepäck umzubinden und den Kegel an ein anderes VTV-Mitglied weiterzugeben/ vor die Haustüre zu stellen.

Falls sich die Finder dafür entscheiden, gilt das als

Einverständnis dafür, dass der Verein die Fotos später als Collage zusammenstellen und veröffentlichen darf. Unter allen Einsendern werden nach Ende des Spielzeitraums am 28. März 2021 tolle Preise verlost.

Der VTV hofft auf ganz viele Stationen, die die vier Kegel on tour machen, mit entsprechenden Beweisfotos, damit möglichst viele Nachwuchsturner in den Genuss der netten Idee kommen.

*Text/Foto: Kathrin Nitsch, VTV Pressestelle*

### Vorfreude auf eine Bergtourenwoche in Südtirol

Was im vergangenen Jahr der Coronapandemie zum Opfer fiel, ist nicht abgehakt, sondern startet in diesem Jahr einen neuen Versuch. Die beiden Organisatoren Ehrenfried und Juliane Scheel hoffen darauf, die Bergtourenwoche in den Südtiroler Dolomiten im Juli dieses Jahres anbieten zu können. Geplant ist, vom Standort La Villa im Gardertal täglich herrliche Wandertouren in der beeindruckenden Landschaft und Natur der Dolomiten zu unternehmen. Auf dem Programm stehen Touren im Bereich der Naturparks Fanes und Puez-Geisler sowie auf den Gipfel des Piz la Ila. Eine der schönsten Bergwanderungen in Alta Badia hinauf zum Heiligkreuz-Kirchlein darf natürlich nicht fehlen.



## Fit im Team der TSG Helberhausen

Die Ausdauersportler der TSG Helberhausen suchen jede Herausforderung, ihr Training, das sie momentan nahezu allein ausüben, ansprechender und abwechslungsreicher zu gestalten. Nachdem der Läuferstern, der in der Adventszeit bis Mitte Januar die Läuferinnen und Läufer im oberen Ferndorftal in Trab hielt, nun in den Hintergrund getreten ist, haben sich die Athleten mit der Aktion *teamfit* ein neues Ziel gesetzt. Aktuell sind 19 Vereinsmitglieder unterwegs, um mit Ausdauertraining und Workouts möglichst viele Punkte zu sammeln. Ob Laufen, Radfahren, Wandern, Krafttraining, Yoga oder ein Workout des großen Angebotes, die TSGler ziehen an einem Strang. Seit 8. Februar sind sie fleißig dabei, das Punktekonto zu füllen. Noch bis Ende März tragen die Athleten



ihre Aktivitäten zusammen. Dabei spielt es keine Rolle, wie schnell man läuft oder wie weit man wandert – jeder Meter zählt. „Ich bin ganz erstaunt, wie viele Workouts von unseren Teilnehmern einfach mal so absolviert werden, alle Achtung“, berichtet Juliane Scheel, Trainerin bei der TSG Helberhausen.

*Etwas Pause muss sein*

In der Hoffnung, dass spätestens ab Anfang April das Lauftraining wieder in der Gruppe stattfinden kann, freuen sich die Ausdauerathleten schon sehr auf die gemeinsamen Trainingstermine montags und donnerstags.

*Peter Horn in Aktion*

# Weltgesundheitstag – Sport ist wichtiger Faktor

## Und was macht Ihr?

Seit 1954 wird auf der ganzen Welt jährlich am 7. April der Weltgesundheitstag unter einem bestimmten Motto begangen. Mit diesem Tag möchte die Weltgesundheitsorganisation WHO an ihre Gründung im Jahr 1948 erinnern.

Das Motto 2021 lautet *Gesundheitliche Chancengleichheit – building a fairer, healthier world.*

Der Sport als wichtiger Faktor im Gesundheitssystem spielt dabei immer auch eine wichtige Rolle. Denn unsere Vereine stehen für Gesundheitssportangebote, die für jeden Menschen zugänglich sind. Egal welches Alter, welches Geschlecht, welche Herkunft – Turnvereine stehen für Vielfalt, Chancengleichheit und Integration. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die physische, psychische und soziale Gesundheit ihrer Mitglieder.

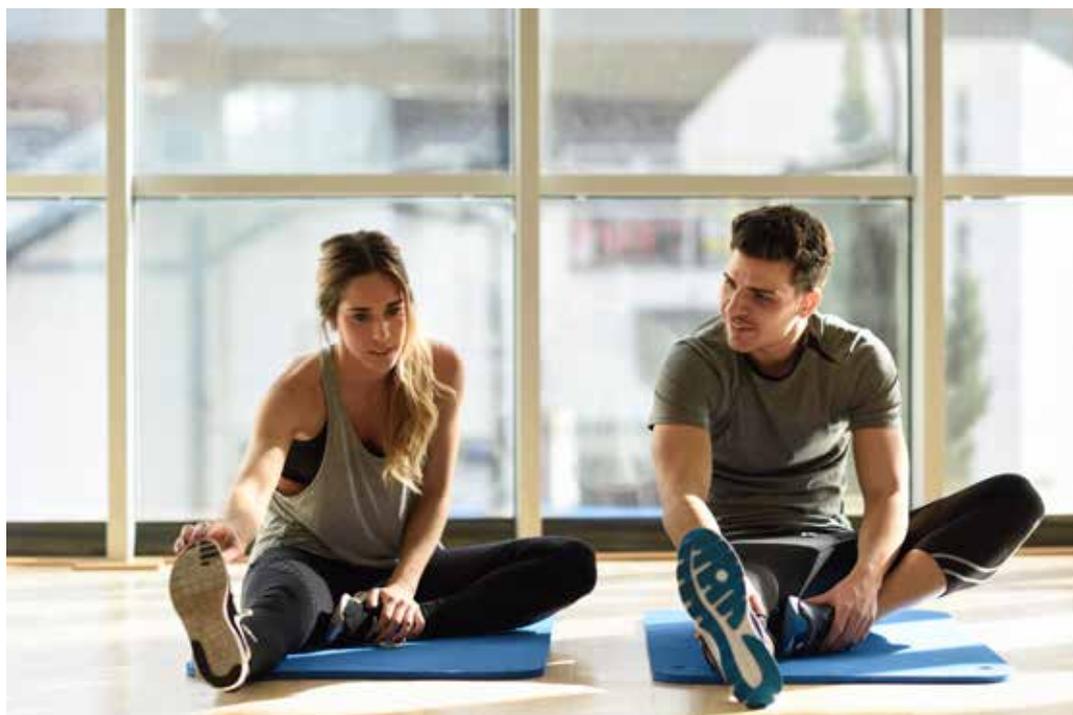
Gerne möchten wir in Text und Bild darstellen, welche Bedeutung Bewegung und Sport auf unsere Gesundheit hat.

### Berichte, Fotos, Geschichten rund um das Thema Sport und Gesundheit

Wir bitten unsere Vereine, uns ihre Aktivitäten mitzuteilen, uns ihre Geschichten zu erzählen und ganz viele Fotos zum Thema Sport und Gesundheit zu schicken.

In der nächsten Ausgabe des Westfalenturners und auf [www.wtb.de](http://www.wtb.de) werden wir dann die Vielfalt darstellen.

**Bitte schickt Texte und Fotos mit freiem Nutzungsrecht direkt an das Referat Öffentlichkeitsarbeit des WTB [bessmann-wernke@wtb.de](mailto:bessmann-wernke@wtb.de)**



# 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