

WestfalenTurner Online

Vereinsmagazin für Leistungs-,
Breiten- und Gesundheitssport

www.wtb.de



■ **Im Fokus: Turn-Talentschulen des WTB**

■ **Gesundheit: Sind Milchalternativen gesünder als Milch?**

■ **Webinare und Stammtische im Juni und Juli**

6 | 2021

Editorial

Liebe Leser,

Unterstützungen sind in der Pandemiezeit kaum wegzu-denken. Egal ob es sich um finanzielle oder soziale Hilfen handelt, ob es Beratungen auf allen gesellschaftlichen Ebenen sind oder ob es einfach nur die kleinen ganz persönlichen Unterstützungen sind, eins steht fest: nur so kann eine Gesellschaft gemeinsam schwierige Phasen meistern.

Sehr gefreut haben wir uns, als wir vom milliarden-schweren Aktionspaket gehört haben, welches die Bundes-regierung dazu nutzen möchte, entstandene Lücken in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu schließen. So kann ein Neustart von Vereinen mit Kindergruppen unterstützt werden. Alles zu diesem Thema können sie ab Seite 31 nachlesen.

Im Fokus stehen in diesem Monat die DTB Turn-Talentschulen (TTS), von denen es sieben in Westfalen gibt. Auch sie funktionieren nur durch die vielseitigen Unter-stützungen persönlicher und finanzieller Art. Was steckt hinter der Auszeichnung zur TTS, welche Arbeit wird dort geleistet und wie sehen die einzelnen Talentschulen ihre Aufgaben und Ziele? Antworten darauf gibt es ab Seite 5.

Eine Person, die sich auch in Coronazeiten nicht davon abhalten lässt, andere zu unterstützen, sich für das Trampolinturnen einzusetzen und jederzeit mit Rat und Tat bereitsteht, möchten wir in unserem Porträt vorstellen. Uli Müller steht seit Jahren an der Spitze des Fachausschusses (heute TK) Trampolinturnen im WTB und hat sich auch für die nächsten Jahre bereit erklärt, die Fäden in der Hand zu halten.

Wieder ist diese Ausgabe gespickt mit positiven Aspekten und guten Beispielen, um die Coronazeit gut zu überstehen. Wir sind uns sicher, dass es bald in unseren Vereinen weitergehen wird. Unterstützung von vielen Seiten sei Dank!

Viel Spaß beim Lesen wünscht



Kirsten Bessmann-Werncke





Inhalt

6|2021

- 2** Editorial
- 4** Nachrichten
- 5** Im Fokus: Turn-Talentschulen des WTB
- 11** Sportkolumne
- 12** Aus dem Verband
- 13** Im Portät: Uli Müller
- 14** Turnen:
 - WTB-Online-Seminar für Kampfrichter
 - Turnbezirk Minden motiviert mit Online-Trainingstag
 - Trampolin Jahrestagung
 - Trampolin-Junioren-EM in Sotschi
 - RSG: Deutsche Juniorenmeisterschaften
- 21** Gymwelt: Webinare Juni und Juli
- 26** Gesundheit: Sind Milchalternativen gesünder als Milch?
- 28** WTJ
- 33** Turngaunachrichten
- 40** Zu guter Letzt

Impressum

Herausgeber/Redaktionsanschrift

Westfälischer Turnerbund e.V. | Zum Schloss Oberwerries
59073 Hamm | Telefon 02388 300000 | www.wtb.de

V.i.S.d.P. Oliver Rabe, Vizepräsident Verbandsentwicklung

Koordination und Redaktion

Kirsten Bessmann-Wernke, Telefon 02388 3000040,
bessmann-wernke@wtb.de, www.wtb.de

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

Auflage online

Titelfoto Hans-Joachim Dörner

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.

Kurz notiert

► Herzlichen Glückwunsch Michael Buschmeyer!



Am 13. Juni 2021 feiert Michael Buschmeyer, langjähriger Präsident des Westfälischen Turnerbundes, seinen 80. Geburtstag. Dazu gratuliert der WTB ganz herzlich!

Seit seinem 10. Lebensjahr ist Michael

Buschmeyer dem Turnen verbunden. 1951 tritt er dem SC Grün-Weiß Paderborn bei, ist dort von 1959 – 1962 Jugendwart, von 1971 – 1987 Abteilungsleiter Turnen und von 1978 – 1993 Vizepräsident des Vereins.

Auch über die Paderborner Stadtgrenze hinaus engagierte er sich für das Turnen. Im Turngau Ostwestfalen fungierte er von 1975 – 1979 als 2. Vorsitzender, bevor er danach für 15 Jahre den Vorsitz übernahm. 10 Jahre lang hatte er für den Turngau zudem die Funktion als Pressewart inne.

Im Jahre 1991 wird Michael Buschmeyer im Rahmen des Landesturntags in Hamm zum Landesverbandsvorsitzenden des WTB gewählt. 1997 folgte dann mit Satzungsänderung seine Ernennung zum WTB-Präsidenten. Dieses Amt nahm er bis 2012 wahr, trat dann zum 1. März 2012 aus gesundheitlichen Gründen zurück.

Lange Jahre war Michael Buschmeyer auch für den Landessportbund NRW auf Stadt-, Kreis- und Landesebene sowie auf örtlicher Ebene aktiv. Zu seinen ehrenamtlichen Aktivitäten zählten u.a. technischer Berater des KSB Paderborn, Kassensprüfer, sachkundiger Bürger im Sportausschuss Paderborn, 1. Vorsitzender in der DOG Bezirksgruppe Hochstift Paderborn, Beisitzer im Vorstand des Bildungswerks im LSB oder stellvertretender Vorsitzender in der Sporthilfe.

Solch ein ehrenamtliches Engagement bleibt nicht unbeachtet. Zahlreiche Ehrungen durfte Michael Buschmeyer bislang schon entgegennehmen. Genannt seien an dieser Stelle u.a. die Gauehrennadel des Turngaus Ostwestfalen, die

Ehrenplakette und die goldene Ehrennadel des Westfälischen Turnerbundes oder die Walter Kolb-Plakette des Deutschen Turner-Bundes.

Im Jahre 2002 erhielt er die Sportplakette des Landes NRW. Die wohl höchste Auszeichnung folgte am 21.8.2007, wo Michael Buschmeyer in der Landesturnschule Oberwerries das Verdienstkreuz des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen wurde.

Lieber Michael, die westfälische Turnfamilie wünscht Dir alles Gute zu Deinem 80. Geburtstag und noch viele aktive und vor allem gesunde Jahre!





Sieben Turn-Talentschulen auf einen Streich

Als der Deutsche Turner-Bund in den neunziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts die ersten Turn-Talentschulen (TTS) ins Leben rief, geschah dies mit der Zielsetzung, in den olympischen Turnsportarten (Gerätturnen m/w, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen) ein flächendeckendes Netz von Einrichtungen zu schaffen, in denen talentierte Kinder gezielt gefördert werden können. Hintergrund war die Erkenntnis, dass viele Talente in den Vereinen nicht erfasst werden können und dadurch verloren gehen. Es galt also umzudenken und für die Talentsuche und Talentförderung eine neue Basis zu schaffen.

Für die TTS gibt es einheitliche Anforderungen an die personelle und technische Ausstattung. Dazu zählen hochqualifizierte Trainer, bundeseinheitliche Trainingseinheiten und -inhalte sowie Gerätehallen mit feststehenden Geräten, so dass der zeitaufwändige Auf- und Abbau entfällt. Im Gegensatz zum Vereinssport werden TTS durch den Deutschen Turner-Bund ernannt und als professionell arbeitende Leistungssporteinrichtungen geführt, in denen die Grundlagen für eine erfolgreiche Förderung im olympischen Spitzensport gelegt werden sollen.

Mit dem Prädikat DTB Turn-Talentschule sind folgende Ziele verbunden:

- die systematische und langfristige Vorbereitung turnerischer Talente auf hohe und höchste Leistungen;
- die umfassende Ausbildung aller wesentlichen Leistungsvoraussetzungen im athletischen und technisch-koordinativen Bereich;
- die perspektivisch angelegte Entwicklung von Wettkampfleistungen;
- die sportartspezifische Belastungssteigerung und Belastungssicherung;
- die Entwicklung stabiler Motivstrukturen für den Turnsport.

Zur Vergabe des Prädikates DTB Turn-Talentschule werden hohe Standards herangezogen, die in allen Bereichen permanent überprüft werden. Konkret bedeutet dies, dass nach einem Zyklus von jeweils vier Jahren alle Prädikate auslaufen und neu beantragt werden müssen. Nach eingehender Prüfung hat der DTB die Anträge der im WTB bestehenden Turn-Talentschulen für den Zyklus 2021 – 2024 genehmigt: Detmold, Dortmund und Greven (Gerätturnen w), Bochum und Siegen-Wittgenstein (Gerätturnen m) sowie Schwerte und Bochum-Brenschede Mia Kaup (RSG).

Der Westfälische Turnerbund gratuliert den ausgezeichneten Leistungsstandorten ganz herzlich und wünscht weiterhin eine erfolgreiche Trainingsarbeit!

Text/Foto: Hans-Joachim Dörner

DTB Turn-Talentschule Detmold: eine Erfolgsgeschichte

Turnen ist eine Sportart, die durch einen ungewöhnlichen Reichtum an Bewegungsformen charakterisiert ist. Ihr besonderer Reiz liegt darin, dass man hier die Alltagsbewegungen weit hinter sich lassen und unter den Bedingungen der verschiedenen Turngeräte als Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers ausschöpfen kann. In den Meisterklassen des Deutschen Turner-Bundes gelangt dieses Streben zu seiner höchsten Vollendung.

Doch bis dieses Ziel erreicht ist, wird großer Einsatz und viel Magnesia benötigt. Auch bei uns war und ist das nicht anders. Die ersten Anfänge auf Vereins-ebene liegen gut 50 Jahre zurück. Walter Peckmann, turnbegeisterter Übungsleiter im Detmolder Turnverein von 1860, scharte damals einige talentierte und leistungswillige Mädchen um sich und begann mit ihnen den langen und steilen Weg zur hohen Turnkunst. Sein Nachfolger Hans-Joachim Dörner setzte diesen Weg mit Erfolg fort und schuf in gemeinsamer Arbeit mit der unvergessenen Ballett-Lehrerin Ellen Möller eine Turntradition, die bis heute anhält.

Grundlage dafür war eine breit angelegte Leistungsförderung, die im Rahmen des Landesprogramms *Talentsuche und Talentförderung* in Zusammenarbeit von Schule und Verein/Verband stattfand. Je nach Können wurden die betreuten Turnerinnen auf die erfolgreiche Teilnahme an den Wettkämpfen von der Gauebene über die Landes- und Bundesebene bis zur internationalen Ebene vorbereitet.

Ein ganz entscheidender Schritt auf diesem Erfolgsweg war der Bau des Detmolder Turnleistungszentrums, das 1980 eingeweiht wurde und 2006 mit der Verleihung des



Prädikats DTB Turn-Talentschule seine nationale Weihe erhielt. Was nicht zuletzt ein großer Verdienst von Michael Gruhl ist, der als leitender TOP-Trainer bis heute 11 Aktive in die Bundeskader führte, von denen drei den Deutschen Turner-Bund bei Welt-Cups, Europa- und Weltmeisterschaften sowie bei den Olympischen Spielen 2012 in London durch Nadine Jarosch vertraten.

So haben wir für die turnerische Leistungsförderung ein Netzwerk geschaffen, das uns optimistisch in die Zukunft blicken lässt. Daher sind uns weiter alle Kinder willkommen, die Interesse und Spaß am Turnen haben und bei uns ihre turnerische Begabung zu hohen und höchsten Leistungen entfalten und ausbilden wollen. Ihnen rufen wir zu: Zeig Dein Talent – wir fördern Dich!

DTB Turn-Talentschule Siegen-Wittgenstein

Seit 2009 fördert die Siegerländer Kunstturnvereinigung den Nachwuchs im männlichen Kunstturnen in der Region durch die vom Deutschen Turnerbund zertifizierte Turn-Talentschule Siegen-Wittgenstein.

Erste Voraussetzung für die an der Rahmentrainingskonzeption des DTB ausgerichtete Nachwuchsarbeit ist das Kunstturnzentrum Netphen-Dreis-Tiefenbach, welches durch die SKV im Jahr 2017 aufwändig erneuert wurde und mit stationären Turngeräten, Bodenfläche, Landegruben und vielen zusätzlichen Einrichtungen umfassend für das männliche Kunstturnen ausgestattet ist. Das Kunstturnzentrum wird der SKV als alleinigem Trägerverein durch den Kreis Siegen-Wittgenstein und die Stadt Netphen in zeitlich unbegrenztem Umfang zur Verfügung gestellt.

Die zweite Voraussetzung ist die Betreuung durch einen Stamm von gut ausgebildeten Trainern und Übungsleitern. Seit 1990 beschäftigt die Siegerländer Kunstturnvereinigung durchgehend mindestens einen hauptamtlichen Trainer, der sich ausschließlich der Nachwuchsarbeit widmen kann.

Zielsetzung der Nachwuchsarbeit ist eine durchgängige Förderung vom Einstiegsalter 5/6 Jahren bis zum gut ausgebildeten Kunstturner, der an Deutschen Meisterschaften teilnehmen und Mitglied der Ligamannschaft der SKV werden kann.

Neben regelmäßigen Sichtsmaßnahmen in den örtlichen Kindertagesstätten und Grundschulen findet die SKV die Talente für die Nachwuchsarbeit mehr und mehr durch Initiativbewerbungen interessierter Eltern, die durch die Erfolge und mediale Präsenz der Ligamannschaft der SKV auf den Verein aufmerksam geworden sind.

Die Nachwuchsarbeit der SKV in der Turn-Talentschule ist erfolgreich, was man u.a. an dem mehrfachen Gewinn des DTB Turn-Talentschulpokals für die Region Nord, die



Berufung von SKV-Nachwuchsturnern in den Landeskader des WTB und im besten Fall auch die Nachwuchskader des DTB sehen kann. Nachwuchsturner der SKV nehmen an Deutschen Jugendmeisterschaften teil und stellten im Team NRW, welches 2020 erstmals den Deutschlandpokal der Landesturnverbände gewinnen konnte, Teilnehmer in allen Altersklassen.

Das Perspektivteam der SKV, welches seit 2020 an der Nachwuchsbundesliga der Deutschen Turnliga teilnimmt, besteht neben zwei Gastturnern aus der befreundeten Turn-Talentschule Fabian Hambüchen in Wetzlar ausschließlich aus Nachwuchsturnern, deren turnerische Basis in der Turn-Talentschule Siegen-Wittgenstein gelegt worden ist.

Turnzentrum Dortmund: Herzblut und Leidenschaft statt Hauptamtlichkeit

Schreck in der Mittagsstunde! Einbruchsversuch im Turnzentrum Dortmund, dem Trainingsort von 40 Talent-Kindern der Turn-Talentschule Dortmund. Der Boden ist mit Scherben und Splintern übersät – statt Erwärmung und Training steht erst einmal ein Interview mit der Polizei im Raum.

„Das ist nun schon das zweite Polizei-Interview seit Weihnachten und dem ersten Einbruchsversuch“, schmunzelt Filiz Quandel, Leiterin der Turn-Talentschule Dortmund, trotz der Umstände, „so viele Termine würden wir uns auch mit der öffentlichen Presse wünschen!“

Aber die hält sich seit über einem Jahr mehr als bedeckt. Der Wechsel an der Spitze des Ressorts Lokal-Sport hat offenbar ein Desinteresse am Turnen zur Folge.

Umso wichtiger ist für das Turnzentrum die erneute Verleihung des Prädikats *Turn-Talentschule des WTB*, würdigt es doch die aufwändige Arbeit eines jungen, engagierten Trainer-Teams, das mit Herzblut und Leidenschaft über 40 Kinder nicht nur betreut, und das ehrenamtlich. Nein!

Mit viel Fachkenntnis, Kreativität und Einfühlungsvermögen spornen Maila, Mara, Mia, Janine, Lara, Steffi, Dany, Kirsten und Janina die kleinen Talents an, Neues zu probieren, zu lernen, über sich hinauszuwachsen.

„Das ist ein großes Puzzle-Spiel“, schildert Filiz Quandel die Trainersituation, „für Hauptamtlichkeit fehlt es uns an finanziellen Mitteln; Trainingszeiten und -pläne müssen der beruflichen Situation der einzelnen Trainer angepasst werden.“ Auch sonst steht es finanziell nicht zum Besten.

Doch Begeisterung, Elan und Schwung sind nicht die schlechtesten Berater im Turnsport, und darauf setzt das junge Trainer-Team, dem Filiz Quandel „enormes Entwicklungspotential“ attestiert.

Eine erste Bewährungsprobe für die Turnerinnen sind

*Fingerspitzengefühl für die ihr
anvertrauten Kinder: Filiz Quandel mit Sina Sorge*



die WTB-Meisterschaften am 29. Mai in Dortmund. Über die Aussagekraft der Ergebnisse angesichts der doch recht unterschiedlichen Bedingungen in Pandemie-Zeiten lässt sich sicher streiten, doch für die Turnerinnen geht es hier um eine Standortbestimmung, die Orientierung schafft.

Für den Bärchenpokal in Berlin haben sich TTS-intern Romina Wittig, Katarina Flömer, Julie Krede und Anastasia Geiger qualifiziert. Sina Sorge (alle AK9) darf pandemiebedingt nicht starten, da sie noch nicht im Landeskader ist.

Glücklich ist der Trainerstab darüber, dass trotz widriger Vorzeichen auch in der Altersklasse 6 Jahre einige Talente den Weg in das Turnzentrum gefunden haben. Mit großen Augen verfolgen die Minis bereits die Leistungen der etablierten AK9. Zu schade, dass zu den WTB-Meisterschaften keine Zuschauer zugelassen sind. Hier wären dankbare zu finden.



Helena präpariert das Bärchen-Maskottchen bereits für den Bärchen-Pokal

Turnzentrum Bochum

In den vergangenen Jahren hat sich das Turnzentrum Bochum zu einem der erfolgreichsten Stützpunkte Deutschlands im Nachwuchsleistungssport Gerätturnen männlich entwickelt. Die Arbeit wurde nun erneut vom Deutschen Turner-Bund durch die Vergabe des Prädikats *DTB Turn-Talentschule* gewürdigt.

In einer Turn-Talentschule werden Turner im Alter zwischen 5 und 10 Jahren von qualifizierten Trainern auf Wettkämpfe auf Landes- und Bundesebene vorbereitet. Das Training orientiert sich dabei an den Rahmenvorgaben des Turner-Bundes.

Seit 2017 kann das Turnzentrum Bochum durchgehend Turner auf den Treppchenplätzen von Bundeswettkämpfen platzieren. Die Arbeit geht dabei maßgeblich auf die Trainer Shalva Dalakishvili und Petro Lisak zurück, die zusammen mit weiteren Trainern und Übungsleitern die Turner betreuen.



Thimofej Zapko

Erfolge auf Bundesebene seit 2017

- 2017** Nikita Prohorov: Gold beim Deutschland-Pokal
Florian Grela: Silber beim Deutschland-Pokal
Zusammen mit zwei SKV-Turnern gewinnen sie auch Gold in der Mannschaftswertung
- 2018** Nikita Prohorov: Gold beim Deutschland-Pokal
Florian Grela: Silber beim Deutschland-Pokal

Zusammen mit Erik Friesen und einem SKV-Turner gewinnen sie erneut Gold in der Mannschaftswertung

- 2019** Nathan Skulkin: Gold beim Deutschland-Pokal
Florian und Nikita sind Altersklasse 11 und starten daher nicht mehr für die Turn-Talentschule

- 2020** Nathan Skulkin: Gold beim Deutschland-Pokal
Zusammen mit Thimofej Zapko und Kerim Kök sowie einem SKV-Turner erreichen sie Silber in der Mannschaftswertung



Zudem zahlreiche weitere Top-Ergebnisse auf landes- und überregionaler Ebene, insbesondere auch bei Turn-Talentschul-Pokalen.

Turn-Talentschul-Leiter Dominik Reichert ist zufrieden mit der Entwicklung. „Wir spielen noch nicht lange an der Spitze mit, konnten uns dafür aber bereits einige Male gegen die etablierten Stützpunkte behaupten. Nun gilt es, die Leistungen weiter zu fördern und von unten mithilfe unserer Trainer und Übungsleiter eine breitere Basis zu schaffen“.

Florian Grela



Nathan Skulkin

TTS Bochum-Brensched Mia Kaup

Die Gymnastinnen und ihre Trainerinnen aus der Abteilung der Rhythmischen Sportgymnastik des TV Bochum-Brenschede sind sehr glücklich und zufrieden, dass sie erneut alle erforderlichen Qualifikationen vorweisen konnten, um das TTS-Qualitätszertifikat für weitere vier Jahre DTB Turn-Talentschule Mia Kaup zu sichern.

Unter der hervorragenden Leitung von Andrea Winning, die seit vielen Jahren nicht nur als Trainerin (mit A-Lizenz) sondern auch als Administratorin fungiert, gelingt es vielen unserer Nachwuchs-Gymnastinnen sogar, sich nach ihrer breiten Grundausbildung dann im Alter von 12 Jahren für den Landesleistungsstützpunkt bis hin zum Bundes-/Olympiastützpunkt zu qualifizieren.

In der AK 10 trainieren momentan zwei Gymnastinnen. Marina Nodelman, KLK 9 und seit zwei Jahren dabei, bereitet sich z.Zt. intensiv auf den Turn-Talentschulpokal am 13. November vor.

Aufgrund der bestehenden Ausnahmesituation während der Corona-Pandemie war leider das tägliche Training in unserer Halle in Bochum-Wattenscheid im vergangenen Jahr immer wieder stark eingeschränkt – zum Teil war über Wochen auch nur ein Trainieren vom Bildschirm in die Wohn- und Kinderzimmer der Gymnastinnen möglich.

Auch unsere beiden anderen Trainerinnen im Team, Olga Bernit und Evelyn Trenkenschu, wünschen sich endlich wieder eine dauerhafte normale Trainingssituation.

Evelyn ist z.Zt. dabei, ihre Trainer-B-Lizenz zu erwerben, d.h. im Sommer wird sie ihre Ausbildung abgeschlossen haben.



Marina Nodelmann, Gymnastin in der KLK 9 beim Training

Gemeinsam sind wir stark

Von Hans-Joachim Dörrer

Auf die Frage, was uns gesund hält, antworten die meisten: Gesund ernähren, Wohlstand, Sport treiben und nicht rauchen. Was alles stimmt. Doch einer der wichtigsten Faktoren wird nicht genannt: Gemeinschaft. Immer mehr Untersuchungen zeigen, dass die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe sehr viel mehr zu unserer Gesundheit beiträgt als weithin angenommen wird. Familie, Freunde, Gleichgesinnte und Netzwerke schmieden unser Lebensglück.

Der Internist, Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Buchautor Professor Joachim Bauer weiß, warum Gemeinschaft guttut: „Wir spüren, wenn andere uns akzeptieren und uns wohlwollende Aufmerksamkeit schenken. Es mindert Ängste und baut Stress ab. Wenn wir aufgeregt sind, beruhigt uns das Wissen, dass Menschen für uns da sind.“ Auch zahlreiche wissenschaftliche Studien verweisen darauf, dass der Mensch von Geburt an ein Gemeinschaftswesen ist und die Zuwendung anderer ein Leben lang braucht. Das Interesse der Forscher gilt daher zunehmend auch den positiven Auswirkungen vom Miteinander, wie es in Vereinen stattfindet, Arbeitsplätzen oder anderen Gruppen. Und was es mit Menschen macht, die keine Gemeinschaft haben.

Aufeinander achtgeben und Rücksicht nehmen ist folglich eine humanitäre Konsequenz, auch wenn dies im Pandemie-Fall paradoxerweise heißt, Abstand zu halten und Kontakte zu reduzieren. Prof. Bauer ist sich aber sicher, dass Corona ein Stress-Test für die Gesellschaft ist. „Wenn diese sich einer schweren Bedrohung gegenübergestellt sieht, entscheidet sich, ob Zusammenhalt oder Egoismus überwiegt. Die

Pandemie wird als eine weltweite extreme Belastung in die Geschichte eingehen. Die Menschen sind doppelt gefährdet: einmal durch die vom Virus ausgehenden Gefahren für Leib und Leben, zum anderen durch die unvermeidlichen Kontaktbeschränkungen, die getroffen werden müssen.“

Wie aber schaffen wir es, dass die Kräfte des Zusammenhalts die Oberhand behalten? Solange reale Treffen nicht möglich sind, können wir das auch auf virtuellem Weg machen. Das kann aber nur eine Zwischenlösung sein, da Online-Kontakte und Chats für das physische Beisammensein kein wirklicher Ersatz sein können – weder in Schulen noch in der Arbeit oder in Altenheimen. Körperliche Präsenz und Nähe gehören zu den unverzichtbaren menschlichen Bedürfnissen. Das heißt: Wir müssen nach analogen Begegnungen suchen, in denen wir uns liebevoll und freundlich berühren können: Eine Umarmung zum Abschied, ein Freudentanz beim Fußballtor, Streicheln zum Trösten. Durch solche wohlwollende Berührungen sinkt die Herzfrequenz und im Gehirn wird die Produktion antidepressiver Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin angeregt, so dass wir uns wohlfühlen. Ebenfalls wissenschaftlich bestätigt ist, dass Hilfsbereitschaft und Anteilnahme heilen können, wenn es uns schlecht geht und wir niedergeschlagen sind. Menschen brauchen Menschen in schwierigen Lebenslagen. „Dann entwickelt sich das Wir-Gefühl besonders stark, weil sie diese Zeit nicht allen bewältigen müssen“, so Prof. Bauer.

Und deshalb kann die Botschaft der Pandemie nur lauten: Wir halten zusammen!

Kolumne



Rampenlicht – macht doch mal ne Show!

Shows brauchen eine Bühne – deshalb haben WTB, RhTB und HTV ein neues Angebot für ihre Mitglieder geschaffen. Unter dem Motto: *Macht doch mal 'ne Show!* soll im Herbst 2021 erstmalig das Showevent Rampenlicht stattfinden. Um den verschiedenen Showgruppen in Zeiten von abgesagten Auftritten dennoch eine Perspektive zu bieten, wird eine offene Online-Bühne angeboten.

Sobald das gemeinsame Training wieder möglich ist, können die Gruppen eine kleine Show erarbeiten und im Vorfeld des Events aufnehmen. Die Videos werden dann im Herbst auf der digitalen Bühne Rampenlicht präsentiert.

Gemeinsam ist das Motto und so soll dieses Angebot den Gruppen ein Ziel für 2021 bieten. Anstelle einer Bewertung und einer Platzierung bekommt jede Gruppe eine wertvolle Take-Home-Message unserer Jury.

Für Vereine von WTB, RhTB und HTV ist die Teilnahme kostenfrei, externe Showgruppen werden einen geringen Teilnahmebeitrag leisten.

Wir wollen die Vereine und deren Übungsleiter unterstützen, sich auch als Neulinge an das Thema Show zu wagen. Dazu werden im Vorfeld verschiedene Online-Workshops angeboten. Das erste Webinar findet bereits am 26. Juni 2021 online statt (siehe unten).

Wir freuen uns auf Euch und Eure bunten Shows! Egal ob Turnen, Akrobatik, Parkour, Tanz, Gymnastik und was sonst noch die Bühne rocken kann. Alle, von jung bis alt, sind aufgerufen, im Sommer 2021 mal 'ne Show zu machen, um im Herbst im Rampenlicht zu stehen.

Ansprechpartnerin WTB:

Georgina Smeilus | smeilus@wtb.de

Webinar: Rampenlicht – Grundlagen einer Choreografie

Getreu dem Slogan *Rampenlicht – macht doch mal 'ne Show!* bereiten wir Euch auf das neue Angebot des HTV, RhTV und WTB gerne online in Form eines Webinars vor.

Choreografie bezeichnet heute das Erfinden und Einstudieren von Bewegungen, meist in Zusammenhang mit Musik. Choreografien sind nicht nur für den Gymnastik- und Tanzbereich ein wichtiges Thema, jede Gruppe, die eine Show auf die Beine bzw. Bühne stellen möchte, benötigt einen kleinen Werkzeugkoffer in der Halle mit folgenden Inhalten:

- Wie fange ich überhaupt an?
- Choreografische Grundlagen
- Kriterien zur Auswahl von Musik

In diesem Webinar gibt es einen kurzen Einstieg in die Thematik und einen Überblick über die verschiedenen Komponenten einer Bewegungsgestaltung.

LG 21926330

26.6.2021 | 10 – 13 Uhr | Ronja Steinberg, Georgina Smeilus | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



Uli (l.) mit seinem langjährigen Trainerkollegen vom TSV Bösingfeld Reinhold Rössler

Im Porträt: Uli Müller

Ein Urgestein des Trampolinsports

Uli Müller ist seit vielen Jahren Chef der Trampoliner im WTB. Bei der erst kürzlich abgehaltenen digitalen Jahrestagung hat er seine Bereitschaft erklärt, noch einmal für die nächsten vier Jahre als TK-Vorsitzender zur Verfügung zu stehen. Es war keine Frage, dass Uli einstimmig gewählt wurde und vertretend für die Trampoliner des WTB glaube ich sagen zu können, dass wir alle froh sind, noch einmal auf das Fachwissen und sein Engagement zurückgreifen zu können.

Als Dankeschön für seine bisherige und seine zukünftige Arbeit hat Norbert Börgerding, zuständig für die Pressearbeit im TK Trampolinturnen des WTB, den Trampolinwerdegang Uli Müllers recherchiert und einige Fotos aus den zurückliegenden Jahren zusammengestellt, die von seinem TG-Lage-Trainerkollegen und Privatfotografen Peter Stuckmann erstellt wurden.



Die sportlichen Wurzeln unseres TK-Vorsitzenden Uli Müller liegen im ostwestfälischen Bösingfeld. Seit 1968 ist er in der Trampolinabteilung des TSV Bösingfeld und dort auch nicht wegzudenken. Was sagt Uli selber: „Ich habe nix anderes gelernt außer Trampolinturnen!“ Im Jahre 1976 ereilte ihn dann ein Bänderriss und seine eigene sportliche Trampolinkarriere erstreckte sich überwiegend nur noch auf die Teilnahme von Wettkämpfen bei Turnfesten.

Dafür übernahm er dann schon entsprechend früh Verantwortung und wurde 1976 Jugendleiter im TSV Bösingfeld. Im Jahre 1983 absolvierte Uli Müller im Rahmen einer Pilotausbildung beim DTB in Frankfurt seine Trainer-C-Lizenz im Trampolinturnen, die er im Jahre 1985 gleich aufstockte und die Trainer-B-Lizenz erwarb, die er bis heute inne hat. Um seine Kompetenz zu komplettieren erwarb er auch die erforderlichen Kampfrichterscheine und ist seit 1983 Bundeskampfrichter.

Aufgrund seiner Fähigkeiten und seines Engagement übernahm er auch im WTB Verantwortung und gehörte bereits in den

goer Jahren dem Fachausschuss an. Unter dem damaligen Fachausschussvorsitzenden (nach heutigem Wortlaut TK-Vorsitzenden) Wolfgang Fischer nahm er die Tätigkeit als Landestrainer wahr. Viele Talente des WTB konnte Uli in diesen Jahren ausbilden. Auch schaffte es Uli als Trainer seines Heimatvereins immer wieder Talente zu erkennen und entsprechend auszubilden und zu Erfolgen zu bringen.

Im Jahre 1999 wurde Uli dann zum TK-Vorsitzenden des WTB gewählt und trat die Nachfolge von Wolfgang Fischer an. Aber auch beim TSV Bösingfeld übernahm Uli weitere Verantwortung. Dass er an mehreren Tagen in der Woche als Trainer in der Turnhalle des TSV Bösingfeld stand und heute noch steht, stand und steht immer außer Frage, aber darüber hinaus übernahm er auch im Jahr 2008 den Posten eines stellvertretenden Vorsitzenden in seinem Verein. Uli Müller ist dem Sport und insbesondere dem Trampolinsport zu 100 % verbunden. So stellte er sich dann auch in diesem Jahr noch einmal der Verantwortung. In der derzeit schwierigen Corona -Zeit übernahm er nochmals nach einstimmiger Wahl den Trampolin-TK-Vorsitz des WTB für die nächste Dekade bis 2024 (siehe Bericht S. 17).

Dass Uli Müller seine Aufgaben immer verantwortungsvoll und mit voller Hingabe ausführt, ist für ihn selbstverständlich, dass er aber auch Spaß daran hat, außergewöhnliche Dinge zu tun, zeigen seine Organisationen besonderer Veranstaltungen. Er selber bezeichnet die Organisation und Ausrichtung der Deutschen Meisterschaft und des Länderkampfes Deutschland-UDSSR-Polen in Bösingfeld im Jahre 1986, in Zeiten der schwierigen politischen Ost-West-Beziehungen, als besondere Highlights. Aber auch der von ihm ins Leben gerufene Extertal-CUP ist bereits heute schon legendär und gehört zu den Deutschland besonders angesehenen und beliebtesten Trampolin-Wettkämpfen.

Häufig erscheinen Würdigungen von Leistungen ja erst, nachdem die Personen ihre Tätigkeiten aufgegeben haben, bzw. aufgeben mussten. Umso schöner, dass wir hier mal einen Werdegang darstellen können, während diese Person noch in Amt und Würden ist. Der WTB und wir Trampoliner können somit frohen Mutes mit Uli Müller versuchen, die Corona-Zeiten hinter uns zu bringen. Wir können uns sicher sein, dass Uli Müller alles in seiner Macht Stehende bewerkstelligen wird, um im Trampolinsport wieder zur Normalität mit Training, Wettkämpfen, Turnfesten, Freizeiten und vielen anderen Events und mit viel Freude zurückzukehren.

Norbert Börgerding



Uli aktiv bei den Lippischen Meisterschaften in Lage



Uli mit seinem Vorgänger Wolfgang Fischer

Uli denkt nach





WTB-Online-Seminar für Kampfrichter Gerätturnen weiblich erfolgreich beendet

Der 8. Mai 2021 war für die WTB Kampfrichter im Gerätturnen weiblich ein ganz besonderer Tag. Nach über 450 Tagen Lehrgangspause trafen sich 108 Kampfrichter in der virtuellen Welt des Internets, um endlich wieder Turnen als Kampfrichter zu erleben.

Eine so große Teilnehmerzahl zu bewältigen, stellte die Verantwortlichen vor eine große Herausforderung. Aber mit Hilfe des Internets und entsprechender Software-Lösungen erarbeiteten die WTB-Verantwortlichen einen umfangreichen Tageslehrgang.

In vier Zeitblöcken konnten sich die Lehrgangsteilnehmer einen Überblick über die aktuellen Wertungsvorschriften verschaffen und ihr Wissen wieder auf den aktuellen Stand bringen. Innerhalb der vier Lektionen wechselten sich Theorie und Praxis ab. Dabei waren Theorie und Praxis ein Wechselspiel zwischen den Vortragenden und den Teilnehmern. Mit dieser Vorgehensweise wurde erreicht, dass alle Beteiligten sich mit den Seminarinhalten intensiv auseinandersetzen mussten.

Um 18 Uhr war dann das erste WTB-Online-Seminar für Kampfrichter im Gerätturnen beendet. Das verantwortliche TK-Mitglied Karsten Struck konnte alle 108 Kampfrichter – die bis zum Schluss online waren – aus dem WTB, den WTB-Turngauern sowie 9 Gäste aus Baden, Berlin, Brandenburg, Niedersachsen, Rheinland und Sachsen verabschieden. An dieser Fortbildung nahmen auch mehrere Mitglieder des TK Gerätturnens im DTB teil: Eveline Schmidl (TK Beauftragte Wettkämpfe), Ursula Francke (TK Beauftragte Schulsport) sowie Sabrina Klaesberg (Kampfrichterbeauftragte Spitzensport) konnten sich über die erfolgreiche WTB-Lehrgangsarbeit im Bereich des Kampfrichterwesens einen Eindruck verschaffen.

Auf Grund der COVID-19-Pandemie ist seit März 2020 das Wettkampf- und Lehrgangswesen so gut wie eingestellt. Bleibt zu hoffen, dass bald wieder der Turnsport zu 100 % erlebt werden darf und zwar im Training, im Wettkampf und im Lehrgang für alle Bereiche: Breiten- und Spitzensport.



Turnbezirk Minden motiviert mit Online-Trainingstag

Turnbezirk Minden motiviert mit Online-Trainingstag – gemeinsam sind wir stark!

Unter dieses Motto wurde im Turnbezirk Minden die Premiere des vereinsübergreifenden Online-Trainingstages gestellt. Die Idee kam bei einem Austausch nach der jährlichen Ligasitzung – natürlich online – zustande.

Nach fünf Monaten Online-Training können einem schon mal die Ideen ausgehen. Es gab eine Phase des ersten Austauschens von Inhalten und der Hospitation, sodass man erst einmal schauen konnte, wie gestalten und arbeiten die anderen Vereine in ihrem Online-Training. Schnell waren sich die Trainer einig, dass durch einen gemeinsamen digitalen Trainingstag mit unterschiedlichen Schwerpunkten die Synergien am größten sind. Dank Annalena Bode, leitende Trainerin im Blasheimer Sportclub, hatten wir schnell eine digitale Plattform gefunden, die es uns auch technisch ermöglichte, die Turnerinnen in verschiedenen Trainingsräume, sogenannte Break-Out-Rooms, einteilen zu können.

Drei Stunden – drei Workshops

Auf dem dreistündigen Programm standen für die Turnerinnen drei Workshops. Angeboten wurde durch die Gastgeberin *Bodenturnen ist mehr als Flick-Flack und Co.* – ein kreativer Workshop, in dem sich die Wettkampfturnerinnen des Mindener Turnbezirks mit dem Thema Choreografie beschäftigten.

Der MTV Blau-Weiß Bad Oeynhausen beteiligte sich mit Trainerin Jennifer Göhner mit dem Workshop *Wie fit bist du?* Da schön und elegant bekanntlich für eine Wettkampfturnerin nicht ausreicht, wurde hier ein altersgerechtes Krafttraining für die verschiedenen Geräte durchgeführt.

Im dritten Workshop ging es unter der Leitung von Ines Gidius vom TuSpo Meißen für die Teilnehmerinnen um *Der perfekte Handstand*.

Nach einer Begrüßung und einer Vorstellungsrunde der Trainer gab es ein gemeinschaftliches Warm-up. Anschließend wurden die Mädchen, die im Turnbezirk in unterschiedlichen Altersklassen und Ligen turnen, in ihren entsprechenden Alters- bzw. Leistungsgruppen in einen sogenannten Break-Out-Room verteilt.

Die Trainer trafen sich in den Pausen für einen kurzen Austausch und schnell wurde klar, dass nicht nur die Anleitenden viel Freude hatten, sondern ganz besonders auch die Teilnehmerinnen voll begeistert mitmachten. Obwohl die Kameranutzung rein freiwillig war, ließen uns viele Mädchen teilhaben, was den Trainern gute Korrekturen ermöglichte. Dabei wurden auch verschiedene haushaltsübliche Hilfsmittel eingesetzt - so gehörten zum Heim-Trainingsequipment zum Beispiel eine Wand, ein Stuhl, kleine Gewichte, Flaschen oder Socken.

Positive Bilanz mit vielen Teilnehmerinnen

Die Bilanz konnte sich schließlich sehen lassen: 70 Endgeräte und etwas über 80 Teilnehmerinnen zählte dieser erste Online-Trainingstag.

Einige hatten ihre Geschwister oder ihre Turnfreundin direkt mit in ihren Wohn- oder Kinderzimmern. Nach drei Stunden Training, mit anschließendem Feedback, waren alle überglücklich und ließen im Chat nicht nur große Dankeschöns, sondern auch gleich die ersten Nachfragen zu einer Wiederholung folgen. Auch die Trainerinnen schwärmten begeistert vom Einsatz der tollen Mädchen der neun Vereine im Turnbezirk Minden. Eine Wiederholung folgt bestimmt – dann vielleicht auch in Präsenz

Text/Foto: Ines Gidius (für den Bezirk Minden)

Trampolin Jahrestagung

Jahrestagung Trampolin 2021 – juhu, wir sind noch da

Nein, wir Trampoliner sind nicht in den Tiefen von Corona verschwunden und es gibt uns noch, die Vereine, die Verantwortlichen, die Trainer und die Aktiven. Na ja, intensiveres Training ist nur unserer Leistungsspitze in den Leistungszentren Brackwede und Münster vorbehalten. Auch kann wohl der ein oder andere Verein konzeptionell mehr oder weniger Einzeltraining anbieten, um Talente nicht gänzlich einrosten zu lassen, doch darüber hinaus passiert noch mehr. Insbesondere organisatorisch wird geplant, überlegt, besprochen und diskutiert, um für den Zeitpunkt gerüstet zu sein, wenn wir wieder durchstarten können.

Dazu zählt natürlich insbesondere die auch organisatorische Aufstellung unseres Trampolinbereichs innerhalb des WTB. Unsere traditionelle Jahrestagung bildet da die Grundlage. Jedes Jahr haben sich daher die Vereinsvertreter und Verantwortlichen im Herbst persönlich in unserer Turnschule in Oberwerries getroffen, um die organisatorische Planung des jeweils kommenden Trampolinjahres durchzusprechen. Insbesondere die Wahlen unseres Fachausschusses, heute TK (technisches Komitee) genannt, spielen immer eine besondere Rolle. So sollte natürlich im Herbst letzten Jahres unsere Trampolin-Jahrestagung wieder in Oberwerries stattfinden, doch coronabedingt musste sie erst einmal ausfallen.

Da sich nicht abzeichnete, dass eine Jahrestagung in absehbarer Zeit sinnvoll als persönliches Treffen erfolgen konnte, entschloss sich unser TK die Sitzung digital abzuhalten. So lud unser Chef Uli Müller zur digitalen Jahrestagung am 25. April 2021 ab 10 Uhr ins digitale Netz ein.

Auch wenn eine digitale Sitzung natürlich ein persönliches Treffen nicht ersetzen kann, so kann sie doch als Erfolg gewertet werden, konnten doch alle erforderlichen Weichen gestellt und die Wahl des Technischen Komitees erfolgreich durchgeführt werden.

Aber zu den Einzelheiten:

Die Teilnahme von 18 Vereinsvertretern und sonstigen Verantwortlichen war ein gutes Ergebnis und stellte die erforderliche Breite dar. Nachdem sich alle pünktlich virtuell getroffen hatten, begrüßte unser TK-Vorsitzender Uli Müller alle Anwesenden. Nach der Vorstellung der Tagesordnung nahm Uli kurz Stellung zur neuen Fachgebietsordnung und stellte insbesondere die Zusammenstellung des TK vor. Weiterhin konnte berichtet werden, dass der WTB eine HDTS-Messmaschine (technisches Gerät zur Messung der Sprunghöhe) und zwei neue Ultimate Wettkampfgeräte für die Turnschule Oberwerries anschaffen konnte.

Nach kurzen Hinweisen zum Passwesen und zur Trainer-C-Ausbildung, die auf alle Fälle erfolgen soll, stiegen wir in die Diskussion zu anstehenden Wettkämpfen ein. Als Termin für die Westfalenmeisterschaften 2021, zusammen mit dem Westfalen-Cup-Synchron, sind bisher der 13. Juni 2021 und für den Westfalen-Cup Einzel der 27. Juni 2021 geplant. In dem Zusammenhang gab es eine Meinungsumfrage unter den Anwesenden und die einhellige Meinung ergab, dass aufgrund der aktuellen und zu erwartenden Corona-Lage vor den Sommerferien wohl keine Wettkämpfe mehr durchgeführt werden sollten, insbesondere auch, weil der Trainingsrückstand enorm ist. Somit werden wir wohl versuchen in der zweiten Jahreshälfte Wettkämpfe zu platzieren.

Zum Landeskader erklärte Uli Müller, dass die Zusammensetzung insbesondere auch aus den vorangegangenen Eindrücken der zurückliegenden Kaderlehrgänge erfolgte, da nur wenige Wettkämpfe berücksichtigt werden konnten. Das Kader 2021 ist jedoch benannt und mit 18 Aktiven gut besetzt.

Zwischenzeitlich war Armin Schewe eingetroffen, so dass wir uns über die Anwesenheit eines WTB-Vertreters freuen konnten. Nach kurzer Begrüßung konnte Armin zunächst unsere Sitzung verfolgen, um dann selber einige Infos aus Sicht des WTB weiterzugeben. Armin hob die gute Zusammenarbeit mit dem Bereich Trampolin und mit den Mitgliedern des TK hervor. Da das TK seit Herbst 2020 nur kommissarisch arbeitete, mussten nun natürlich auch die Wahlen erfolgen. Somit konnte Armin Schewe die Wahlleitung übernehmen.

Nachdem Uli Müller erklärte, dass er für die nächste Periode, also nochmals für die nächsten vier Jahre (bzw. aufgrund des verstrichenen Halbjahres – 3 1/2 Jahre), zur Verfügung stehen würde und auch die übrigen TK-Mitglieder ihre Bereitschaft erklärten, wieder anzutreten und keine weiteren Vorschläge vorlagen, erfolgte unter Leitung von Armin die Wahl durch die anwesenden Gauvertreter. Alle TK-Mitglieder wurden wiedergewählt, so dass sich das TK wie folgt zusammensetzt:

Vorsitzender: Uli Müller | Wettkampfwesen / stellvertretende Vorsitzende: Verena Kuschke-Weiss | Landestrainer Leistungssport: Vladimir Volikov | Jugend: Sven Merse | Lehrwesen: Miriam Tapaße | Kampfrichterwesen: Robert Wagner | Presse/Öffentlichkeit: Norbert Börgerding

Nach der problemlosen Wahl erfolgten unter Punkt Verschiedenes noch ein paar wenige Anmerkungen, bevor Uli Müller, mit der Hoffnung, uns alsbald bei jeglichen Trampolinaktivitäten wieder persönlich treffen zu können, die Veranstaltung beendete und alle verabschiedete.



Norbert Börgerding

Trampolin-Junioren-EM in Sotschi 2021

Luka Frey holt sich Bronzemedaille im Team



Luka Frey (obere Reihe links) holt sich mit dem Deutschen Team die Bronzemedaille

Flughöhe, in beiden Übungen) und qualifizierte sich sicher als 14. für das Halbfinale. Außerdem stand das Deutsche Team mit Luka im Mannschaftsfinale auf Platz drei.

Am gleichen Abend stellte sie einen weiteren persönlichen Rekord im Team-Finale, dieses Mal für ihren Kürwert: 51,0 Punkte. Das war mit Abstand die beste Wertung der gesamten Mannschaft und trug einen Großteil dazu bei, die Bronze-Medaille zu halten! So konnte sich Luka am Ende das bisher wertvollste Stück Metall ihrer Karriere um den Hals hängen.

Zwei Tage später ging Lukas Märchen weiter: mit der nächsten sicheren Übung erreichte sie als beste Juniorin der Deutschen völlig überraschend das Einzelfinale. Am Abschlussstag setzte Luka die Kirsche auf die Torte und kletterte mit einer weiteren soliden Kür auf den traumhaften 7. Platz!

So hat sich die jahrelange fleißige Arbeit vollkommen ausgezahlt. Selbst mit leichteren Übungen präsentierte sich Luka noch nie zuvor so sicher und stark wie in Sotschi - und das bei einem Event von so hohem Niveau!

Text/Fotos: Vladimir Volikov

Vom 29. April bis 2. Mai fanden in der Olympiahalle am Schwarzen Meer in Sotschi die 27. Europa-Meisterschaften im Trampolinturnen statt. Über 300 Sportler aus 23 Nationen trafen sich, um die Kontinental-Titeln zu erkämpfen.

Angereist als Nummer Vier des Deutschen Teams, mit kleiner Hoffnung auf eine Finalteilnahme im Mannschaftswettbewerb, konnte Brackwederin Luka Frey die Rückreise von der Jugend-EM als große Gewinnerin antreten.

Am ersten Wettkampftag lieferte Luka einen traumhaften Vorkampf (persönlicher ToF-Rekord,



Tolle Leistung, die belohnt wurde

Deutsche Juniorenmeisterschaften Rhythmische Sportgymnastik JLK 15 Online-Wettkampf

Der 2. Online-Wettkampf des DTB in diesem Jahr – die Deutschen Juniorinnenmeisterschaften der JLK 15 – wurde am 13. Mai 21 durchgeführt. 19 Vereine deutschlandweit hatten für diesen Wettkampf ihre Gymnastinnen gemeldet.

Mit dabei waren dann 23 Gymnastinnen, die einen Vierkampf mit Reifen, Ball, Keulen, Band turnten.

Von der Schwerter Turnerschaft startete Margarita Ebel und platzierte sich auf dem 11. Rang mit 47,650 Punkten. Die höchsten Noten erreichte Margarita Ebel im Handgerät Ball mit 13.300 Punkten (10. Rang) und Keulen mit 13.200 Punkten (9. Rang).



Margarita Ebel belegte Rang 11



Webinare und Stammtische

Für Übungsleiter und Trainer im Juni und Juli

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 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)

Faszien in Bewegung – Pilates Flow – RTB/WTB-Webinar

Gestützt auf das Faszien-in-Bewegung-Trainingssystem mit seinen fünf Säulen, setzen wir in diesem Workshop die Kenntnisse daraus gezielt auf die Pilates-Methode um. Bewegungsfluss, Länge und Weite und das Arbeiten in Muskelketten sind Grundzüge der Pilatesmethode und treffen auf Synergien des Faszientrainings. Welches Wissen schenkt uns die Faszienforschung, die ein Pilatustraining erweitern oder bereichern kann? Erlebe Faszien- und Pilatustraining in Symbiose.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C- und ÜL-B-Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

▶LG 34060-33

15.6.2021 | 17.30 – 20.30 Uhr | Corinna Michels | Kosten: 50,- (regulär)

Anmeldung

Achtsames Beckenbodentraining für eine starke Mitte – RTB/WTB-Webinar

Mentale Vorstellung der Beckenbodenschichten und des Beckens unterstützt durch exzentrisches und konzentrisches Training bringen eine flexible Kraft in den Beckenboden. Durch Hinzunahme weiterer Resonanzböden wird ein ganzheitliches Wohlbefinden erreicht.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C- und ÜL-B-Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

▶LG 34060-34

19.6.2021 | 9.30 – 12.45 Uhr | Christiane Greiner-Maneke | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

Haltung fängt an den Füßen an – RTB/WTB-Webinar

Unterschiedliche Aktivierungssequenzen der Füße mit und ohne Materialien bringen ein neues Verständnis für die Füße und den Einfluss auf unsere ganzheitliche Aufrichtung.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C- und ÜL-B-Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

▶LG 34060-35

19.6.2021 | 14 – 17.15 Uhr | Christiane Greiner-Maneke | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



Faszien in Bewegung – Pilates Power – WTB/RTB-Webinar

Gestützt auf das Faszien-in-Bewegung-Trainingssystem von Gunda Slomka mit seinen fünf Säulen, setzt Corinna Michels in diesem Workshop den Schwerpunkt auf die Trainingssäule Fascial Power. Erlebe Faszien- und Pilatestraining in Symbiose!

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C- und ÜL-B-Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

▶LG 21926290

24.6.2021 | 17.30 – 20.30 Uhr | Corinna Michels | Kosten: 50,- (regulär) [Anmeldung](#)

HIT, HIIT, TABATA und Co. ...

setze neue Trainingsreize für Deine Muskulatur – RTB/WTB-Webinar

Es gibt mittlerweile einige Trainingsformen des Intervalltrainings, von HIT über HIIT bis hin zu Tabata. Jedoch was passt zu wem? Welche Trainingsform ist für wen sinnvoll und was verbirgt sich dahinter? Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Die Antwort auf diese Fragen und noch vieles mehr erhältst du in diesem Workshop. Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht sowie mit einem mit Gewichten gefüllten Rucksack. Lass Dich überraschen!

Die Fortbildung wird beim RTB/WTB zur Tr-C-Lizenzverlängerung anerkannt.

▶LG 34060-39

25.6.2021 | 17 – 20 Uhr | Daniela Ripperger | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)



Walken – das ideale Fettstoffwechseltraining – WTB/RTB-Webinar

Es gibt viele Gründe, weshalb sich Menschen für Outdoorsportarten entscheiden. Einer der Hauptgründe jedoch ist die Fettverbrennung. Wie der Fettstoffwechsel funktioniert und weshalb aerobes Ausdauertraining so effektiv ist, wissen aber nur die Wenigsten.

Dabei sind das wesentliche gesundheitsorientierte Kernziele der Prävention. Im Theorieteil geht es um den Energiestoffwechsel, die Sauerstoffaufnahme und die Bildung von Vitamin D beim Outdoor-Training. In der Praxis besprechen und erlernen wir die richtige Walking-Technik.

Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C-Lizenzverlängerung sowie ÜL-B Sport in der Prävention beim RTB und WTB anerkannt.

▶LG 12936340

27.6.2021 | 10 – 13 Uhr | Adriano Valentini | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

JULI 2021

Online Trainieren – WTB/RTB-Webinar

Die digitale Entwicklung schreitet schnell voran, macht vor Fitness-Kursen keinen Halt und wird professioneller. Wir können mittlerweile davon ausgehen, dass es aus dem Angebot der Sportvereine und Studios nicht mehr verschwinden wird. Viele Übungsleiter und Trainer stehen schon regelmäßig vor der Kamera, andere trauen sich noch nicht heran. Diese Weiterbildung holt alle ab, denn Folgendes wird unterrichtet: Die Umgebung (das Setting), Fragen zum Thema Technik (Was ist notwendig), Rhetorik und Kommunikation vor der Kamera und der Aufbau einer Online-Stunde. Wer sich an Online-Training herantrauen möchte oder sich darin weiterentwickeln möchte, ist hier richtig. Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt.

▶LG 21926350

3.7.2021 | 10 – 13 Uhr | Volker Kipp | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär) [Anmeldung](#)



Endlich wieder Vereinssport – aber draußen? RTB/WTB-Webinar

Wenn der Betrieb im Breitensport in den Vereinen endlich wieder losgehen kann, wird dies erwartbar zunächst im Freien stattfinden. In diesem Workshop erfährst du, wie Du ein Training im Freien sinnvoll gestalten kannst. Verschiedene Organisationsformen des Trainings und Orte (Sportplatz/Schulhof/Park) werden beleuchtet. Außerdem gibt es einen Praxisteil mit spannenden Übungen aus dem Functional Training, die mit dem Levelsystem auf jedes Leistungsvermögen angepasst werden können.

▶LG 34060-40

7.7.2021 | 18.30 – 21.15 Uhr | Jens Binias | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

Kurzentspannungen, Variationen der PME, Atemübungen – RTB/WTB-Webinar

In diesem Seminar erlebt Ihr viele entspannende Übungen, die einfach umzusetzen sind und Körper und Seele gut tun. Hier werden wir Variationen der Progressiven Muskelentspannung, Kurzentspannungen und unterschiedliche Atemübungen durchführen. Die Übungen werden praktisch durchgeführt und theoretisch erläutert. Eine wunderbare Auszeit für Dich mit vielen Ideen für Deinen Unterricht! Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C- und ÜL-B-Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt.

▶LG 34060-36

10.7.2021 | 10 – 13 Uhr | Anna Maria Pröll | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

Entspannt bewegen = bewegt entspannen – RTB/WTB-Webinar

Eine wunderbare Auszeit vom Alltag bietet diese Fortbildung. Es werden entspannte Bewegungsübungen zum Abbau von Verspannungen und zum Wohlfühlen vorgestellt und durchgeführt. Geeignet für alle, die selbst entspannen wollen und/oder neue Anregungen für ihren Unterricht suchen. Die Maßnahme wird zur ÜL-C-, Trainer-C- und ÜL-B-Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

▶LG 34060-37

16.7.2021 | 17 – 20 Uhr | Anna Maria Pröll | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

STAMMTISCHE

Corona Marketing: Attraktive Angebote von Sportvereinen (auch) im Lockdown

Die Einschränkungen im Sportverein durch die Pandemie sind groß, geregelter Vereinsbetrieb seit Monaten nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Doch es gibt viele attraktive Angebote, die man seinen Mitgliedern unterbreiten kann. Was können wir von anderen Vereinen lernen, was gibt es für gute Beispiele?

- Grundlagen für neue Ideen – Kriterien für attraktive Angebote
- Bewegung und Aktivität – digital und analog
- Kontakt und Kommunikation – im Gespräch bleiben
- Service und Hilfen – Aktionen für mehr Miteinander

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 34060-38

9.6.2021 | 18 – 19.30 Uhr | Patrick Busse | Kosten: 20,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



Sind Milch-Alternativen gesünder als Milch?

Alternative Milchprodukte wie z.B. Soja- oder Hafermilch erfreuen sich schon seit längerer Zeit großer Beliebtheit. Für einige ist es reine Geschmackssache, von Kuhmilch auf alternative Produkte umzusteigen, für andere ist es eine Gewissensfrage, auf Tierprodukte gänzlich zu verzichten. Mit der klassischen Milch haben diese Getränke jedoch nicht mehr viel zu tun. Ihre offizielle Bezeichnung lautet deshalb Pflanzendrink, bestehend aus Pflanzenanteilen und Wasser. Die Inhaltsstoffe der einzelnen Drinks unterscheiden sich nicht nur im Vergleich zur Kuhmilch. Auch untereinander gibt es zahlreiche Unterschiede bei den pflanzlichen Getränken in Bezug auf Eiweiß-, Fett-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt.

Das Angebot ist mittlerweile riesengroß. Jeder große Discounter, Supermarkt oder Bioladen bietet zu erschwinglichen Preisen die veganen Alternativen an.

Sind Milchalternativen gesund?

Pflanzliche Drinks enthalten in der Regel weniger Eiweiß und Kalzium als Kuhmilch. Wie in der Ernährung immer gilt auch hier: die Abwechslung und die Vielfalt in der Ernährung machen es. Wer sich ausgewogen ernährt und auf eine ausreichende Mineralstoff- und Vitaminzufuhr achtet, der kann guten Gewissens auf Kuhmilch verzichten.

Bei Babys und kleinen Kindern wird vor dem Verzehr einiger Milchalternativen gewarnt. So z.B. können die in Sojamilch vorhandenen hormonähnlichen Isoflavone sich schädlich auf die Gesundheit von Babys auswirken. Langzeitstudien liegen hier noch nicht vor. Unproblematischer scheint da die Hafermilch zu sein. Sie enthält viele Mineralstoffe und essentielle Fettsäuren und kann auch von Menschen verzehrt werden, die unter einer Soja- oder Nussallergie leiden.

Gründe, warum Menschen auf Kuhmilch verzichten

- Veganer lehnen grundsätzlich tierische Produkte ab
- Menschen mit Laktoseintoleranz oder einer echten Milcheiweißallergie vertragen Kuhmilch nicht
- Tierschützer und Klimaschützer verzichten aus ethischen und umweltschützenden Gründen



Welche Milchalternativen gibt es?

Zu den bekanntesten Pflanzendrinks zählen

- Sojadrink
- Haferdrink
- Mandeldrink
- Reisdrink

Weitere Drinks, die sich noch nicht so stark wie die o.g. durchgesetzt haben sind

- Kokosdrink (darf als einziger Pflanzendrink auch als Milch bezeichnet werden)
- Lupinendrink
- Erbsendrink
- Nussdrink
- Hanfdrink

Und das bieten die Pflanzendrinks im Einzelnen

Sojadrink

- 3–4 g Eiweiß / 100 ml; besonders wertvolles Eiweiß, das vom menschlichen Körper besonders gut aufgenommen werden kann.
- 5,8 g Kohlenhydrate / 100 ml
- 1,8–2,2 g Fett / 100 ml; fettärmer als Kuhmilch und ein hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren.
- reich an Folsäure
- geringer B2-, B12- und Kalziumgehalt
- kein Cholesterin

- laktosefrei
- Geschmack leicht bohlig, dunkler als Milch, aufschäumfähig
- bessere Ökobilanz als Kuhmilch

Haferdrink

- deutlich geringerer Eiweißgehalt als Milch oder Sojadrink
- fettarm; 1 g Fett / 100 ml; hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren
- kein Cholesterin
- laktosefrei
- niedriger Vitamin- und Kalziumgehalt
- viel Ballaststoffe
- neutralerer Geschmack als Soja- oder Mandeldrink; leicht süß

Mandeldrink

- 1–7 g Fett / 100 ml; der Fettgehalt variiert stark je nach Anbieter; hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren
- 0–3 g Kohlenhydrate / 100 ml
- 0–2 g Eiweiß / 100 ml
- kaum Mineralstoffe
- wenig Ballaststoffe
- relativ kalorienarm, da nur max. 10% Mandeln enthalten sind
- laktosefrei
- glutenfrei

Reisdrink

- 10 g Kohlenhydrate / 100 ml
- < 1 g Fett / 100 ml
- < 1 g Eiweiß / 100 ml
- allergenarm und glutenfrei
- vitamin- und mineralstoffarm
- relativ neutraler, leicht süßlicher Geschmack
- kann, wie auch Reis, Arsen enthalten

Offizielle Bezeichnung: Drink!

Pflanzlicher Milchersatz darf nicht Milch genannt werden. Offizielle Bezeichnung ist Drink. Kokosmilch darf weiter so heißen, da sie in ihrer natürlichen Zusammensetzung verkauft und nicht nachträglich verändert wird.



Neues Workbook der WTJ – Beispiel Akrobatik

Das neue Workbook für ÜL-Assistenten hatten wir in der Ausgabe April bereits angekündigt. Damit ihr euch noch besser vorstellen könnt, was dort enthalten ist, haben wir für euch hier das Beispiel akrobatische Bank:

- Hände schulterbreit, Arme gerade, Schultern über den Händen,
- Knie hüftbreit unter dem Gesäß, rechter Winkel in Knie und Hüftgelenk,
- Füße abgelegt,
- gerader, stabiler Rücken,

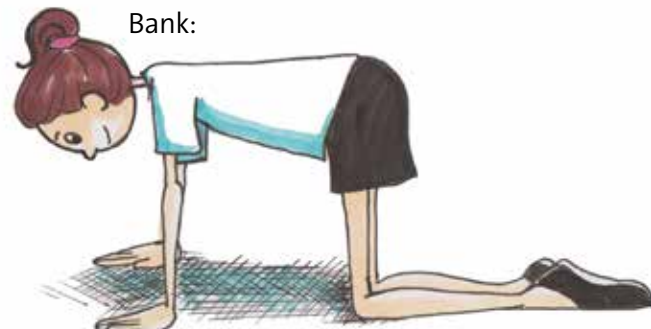


Foto: der-formfinder.de

- Bauch anspannen,
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Die akrobatische Bank lässt sich einerseits gut stapeln und andererseits in vielen weiteren Variationen einsetzen. Hier sind ein paar Beispiele:

Beim Einstieg in die Partnerakrobatik:

- Alle müssen auf die Partner aufpassen und darauf achten, dass sie sich nicht verletzen und alle müssen sich gegenseitig vertrauen können.
- Macht ein Zeichen aus, auf das auf jeden Fall abgebaut werden muss, weil z.B. eine untere Position nicht länger halten kann. Beispiel: Ab! Rufen.



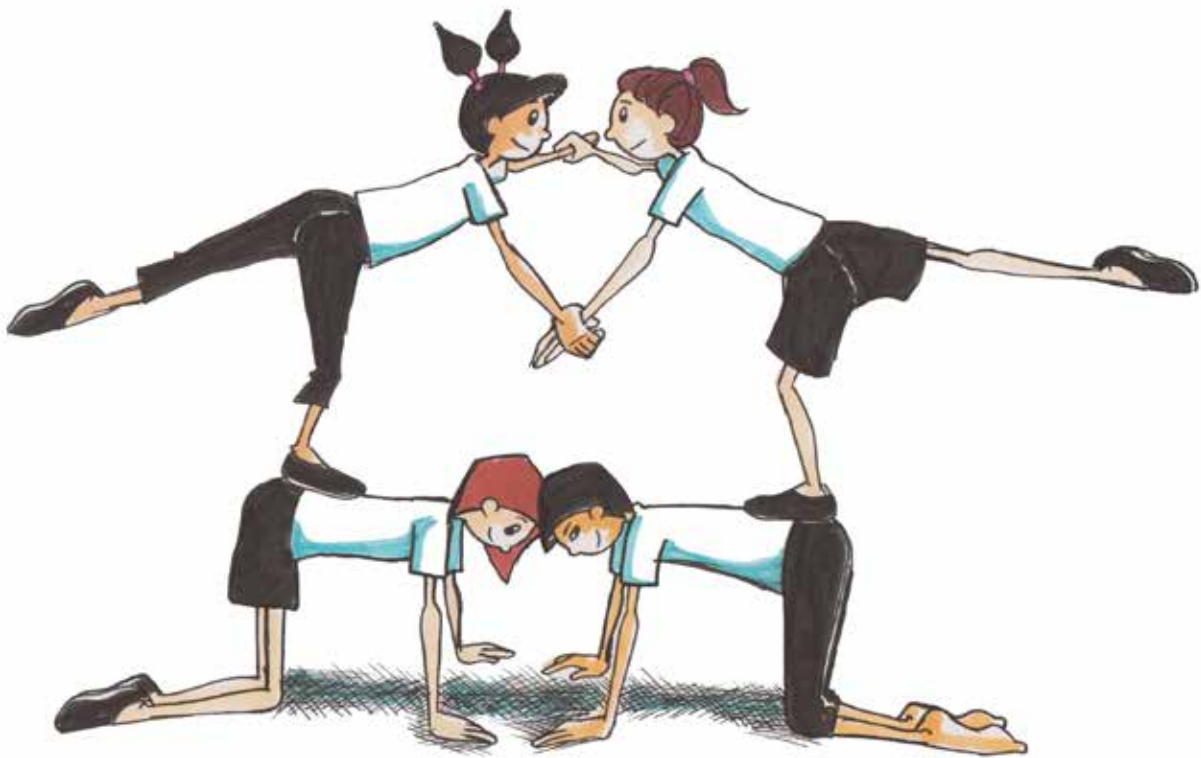
Variationen der akrobatischen Bank
Foto: der-formfinder.de

- Beim Üben Matten unterlegen oder auf eine ebene Wiese gehen.
- Keine Turnschuhe tragen!
- Immer gerader Rücken / Wirbelsäule.
- Die obere Person darf nur auf Schulter, Hüfte, Knie / Oberschenkel der unteren Person steigen.
- Nie auf den Rücken / Lendenbereich steigen.
- Niemals abspringen, sonst verletzt du deinen Partner.

In der Ausbildung zum ÜL-Assistenten gibt es im Bereich Akrobatik noch viel mehr Figuren: Gallionsfigur, Flieger oder Pyramiden mit allen Teilnehmenden auf einmal – Akrobatik wird bestimmt Spaß machen.

Die nächsten Maßnahmen für den ÜL-Assistenten in der Landesturnschule sind in den Herbstferien in Präsenz geplant.





Hier geht es zu weiteren Informationen und zur Anmeldung:
[Grundmodul](#) | [Aufbaumodul](#)

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



WTJ hat eine neue Homepage-Adresse!

Bisher lautete die Adresse für die Homepage der Westfälischen Turnerjugend www.wtj-online.de. Aus Sicherheitsgründen sind wir auf die jetzt zertifizierte Seite <https://wtj.wtb.de> umgezogen. Auf der alten Adresse ist eine Umleitung zur neuen Adresse hinterlegt, so dass ihr nicht unmittelbar alles ändern müsst, wenn ihr unsere Seite auf eurer Seite verlinkt habt.

Jung, sportlich, FAIR – Ausschreibung der Deutschen Olympischen Gesellschaft



Die Fair Play-Initiative der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG) schreibt auch dieses Jahr wieder den Fair Play-Preis *Jung, sportlich, FAIR* aus.

Mit *Jung, sportlich, FAIR* sollen auch 2021 wieder faire Gesten im Sport sowie Projekte von Jugendlichen zur Thematik Fair Play ausgezeichnet werden.

Die DOG tritt in der deutschen Sportlandschaft als federführende Kraft der Fair-Play-Initiative für die Einhaltung und die Verbreitung des Fair Play-Gedankens im Sport und in der Gesellschaft ein. Fair Play

spielt im Leistungs- wie im Breitensport eine entscheidende Rolle. Denn Fair Play ist mehr als die Befolgung der Regeln. Fair Play macht den Geist des Sports aus und fordert Handeln nach innerer Einstellung. Daher muss Fair Play ständig neu bewusstmacht werden. Dies ist nicht nur eine Sache des Wissens sondern vor allem des Verhaltens.

Fair Play steht für:

- die Anerkennung und Einhaltung der (Spiel-)Regeln
- den partnerschaftlichen Umgang mit dem Gegner
- die Achtung der gleichen Chancen und Bedingungen
- die Begrenzung des Gewinnmotivs (kein Sieg um jeden Preis)
- die Wahrung der Haltung bei Sieg und Niederlage

Informationen zur Ausschreibung 2021

Bewerbungsschluss: 31. Dezember 2021

Zielgruppe: jugendliche Sportler bzw. Mannschaften im Alter von 12 bis 18 Jahren

Preise

1. Platz: finanzielle Förderung in Höhe von 500 Euro
2. Platz: finanzielle Förderung in Höhe von 300 Euro
3. Platz: finanzielle Förderung in Höhe von 200 Euro

Anmerkung: Die finanzielle Förderung erhält der jeweilige Sportverein, dem der Sportler bzw. die Mannschaft zugehörig ist.

Bewerbungsformular

Das Bewerbungsformular und dazugehörige Unterlagen (Fotos, Videos o.ä.) senden Sie bitte vollständig ausgefüllt bis zum 31. Dezember 2021 per Post (Datum des Poststempels) an:

Deutsche Olympische Gesellschaft Stichwort: Jung, sportlich, FAIR, Otto-Fleck-Schneise 12 60528 Frankfurt am Main oder per E-Mail an: office@dog-bewegt.de

Wichtige Hinweise

Die Bewerbungen werden von einer kompetenten Jury bewertet. Zur Darstellung und Dokumentation der Bewerbung können Sie uns gern Zeitungsartikel, Fotos, Videos o.ä. zukommen lassen. Bitte beachten Sie, dass eine Rücksendung der Materialien nicht möglich ist.

Die Teilnehmer am Wettbewerb räumen der Deutschen Olympischen Gesellschaft mit dem Einreichen ihrer Bewerbung das Recht ein, diese gegebenenfalls zu veröffentlichen sowie im Rahmen von Veranstaltungen zu nutzen.

Die Bereitschaft zur persönlichen Teilnahme an einer Preisverleihung wird mit Abgabe der Bewerbung vorausgesetzt.

Für Rückfragen schreiben Sie bitte an: office@dog-bewegt.de

Neustart für die Vereine mit Kindergruppen wird finanziell gefördert

Aktionspaket der Bundesregierung

Die Bundesregierung hat auf die Kritik reagiert und die von Bildungsministerin Anja Karliczek geplante Nachhilfemilliarde um eine weitere Milliarde aufgestockt, um so auch die entstandenen Lücken in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu schließen. Um diesen Herausforderungen und Bedürfnissen gerecht zu werden, hat der Bund das Aktionsprogramm *Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche* Höhe von 2 Mrd. Euro für dieses und nächstes Jahr beschlossen. Dazu werden zum Abbau von Lernrückständen 1 Mrd. Euro und zur Förderung frühkindlicher Bildung, für Freizeit-, Ferien- und Sportaktivitäten sowie für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen im Alltag und in der Schule 1 Mrd. Euro zur Verfügung gestellt.

Das Aktionsprogramm basiert auf vier Säulen

1. Abbau von Lernrückständen
2. Maßnahmen zur Förderung der frühkindlichen Bildung
3. Unterstützung für Ferienfreizeiten und außerschulische Angebote
4. Kinder und Jugendliche im Alltag und in der Schule begleiten und unterstützen

Das in den letzten Wochen und Monaten von Jugendlichen an die Deutsche Sportjugend gespiegelte Feedback war deutlich: Sie wollen sich nicht auf ihre Rolle als Schüler reduziert sehen. Dieser Tatsache hat sich die dsj angenommen und sich für die Ausweitung der Nachhilfemilliarde stark gemacht. Der Bedarf geht über die Schule hinaus und fängt bei Partizipation und Mitbestimmung an. Der Fokus des Engagements im Sport geht weit über das sportliche Angebot, welches bei den alarmierenden Zahlen zu Bewegungsmangel und Fettleibigkeit dringend – und unabhängig vom Aufholpaket – wieder in den Fokus rücken muss, hinaus. Im und mit dem Sportverein können beispielweise Persönlichkeitsentwicklung, Teamspirit und Demokratieverständnis gefördert werden.

Für die Sportverbände ist besonders die Tatsache vielversprechend, dass 50 Mio. Euro für die Aufstockung des Kinder- und Jugendplans 2021/2022 vorgesehen sind. Dank dieser Mittel können die Angebote der Jugendarbeit im Sport, der kulturellen und politischen Jugendbildung und die internationale Jugendarbeit insbesondere der Jugendverbände weiter ausgestaltet werden. Darüber hinaus wurden 100 Mio. Euro für zusätzliches Engagement von Freiwilligendienstleistenden in Aussicht gestellt.

Franziska Giffey machte in der Pressekonferenz das Ziel des Aktionsprogramms deutlich: „Wir wollen erreichen, dass die Kinder und Jugendlichen durch die Pandemie keine Narben davontragen. Narben einerseits durch Lernrückstände und Unterrichtsausfall, aber auch, weil sie ihre Freunde über lange Zeit nicht treffen konnten, Sport nicht möglich war.“ Dafür sollen verstärkt vergünstigte Ferienfreizeit-, Begegnungs- und Bewegungsangeboten geschaffen werden, um Kinder und Jugendliche nach der Pandemie auf dem Weg zurück in ein unbeschwertes Aufwachsen zu begleiten.



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann.

Insgesamt ist das Aufholpaket ein Signal, dass der Hilferuf der Kinder- und Jugendlichen, und auch ihrer Vertretern in den verschiedenen Organisationen und Verbänden gehört wird. Es hat sich gezeigt, dass der erste Reflex nach Nachhilfe für Mathe, Deutsch und Englisch bei weitem nicht ausreicht und dies von der Bundesregierung erkannt wurde. Die Aufarbeitung der Pandemiezeit für Kinder und Jugendhilfe ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die nur in partnerschaftlicher Zusammenarbeit aller Akteure, der Schule, der Kinder- und Jugendhilfe, d.h. den Jugendämtern und vor allem den Träger in Kultur, Sport, Offener Kinder- und Jugendarbeit, den Jugendverbänden geleistet werden kann - und nun hoffentlich auch wird.

Die Deutschen Sportjugend setzt sich dafür ein, dass Mittel für niedrigschwellige Bewegungsangebote ankommen, wo sie benötigt werden und auch diejenigen Kinder und Jugendlichen erreichen, die es in den letzten Monaten besonders schwer hatten. Zusätzliche Freiwilligendienste im Sport sind dabei außerdem wichtig. Sie bieten jungen Menschen ein besonderes Bildungs- und Orientierungsjahr und können außerdem Kinder und Jugendliche gezielt in Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe unterstützen – auch im Sport.

NRW: Extrazeit für Bewegung und Sport

Auf der Landesebene hat es dazu Gespräche im Ministerium gegeben. Wir möchten Euch über eine aktuelle Entwicklung im Bereich Förderung außerschulischer Bildungsangebote informieren: Das Schulministerium NRW und der Landessportbund NRW planen eine gemeinsame Initiative für Kinder und Jugendliche zum Ausgleich pandemiebedingten Bewegungsmangels, welche voraussichtlich in den Sommerferien starten soll. Zwei Gespräche zwischen der Ministerin für Schule und Bildung Yvonne Gebauer und den Vorständen Dr. Christoph Niessen sowie Martin Wonik vom LSB haben dazu stattgefunden.

Geklärt werden müssen noch die Rahmenbedingungen für die Förderanträge. Bereits verständigt haben sich beide Seiten darauf, dass die Maßnahme in Anlehnung an das vom Schulministerium verlängerte Programm *Extra-Zeit zum Lernen in NRW* unter dem Motto Extra-Zeit für Bewegung und Sport angeboten werden soll.

Nähere Infos dazu findet ihr bei uns auf der Homepage wtj.wtb.de sobald die Förderanträge möglich sind.

Turngaunachrichten

SAUERLÄNDER TURNGAU

Save the Date!

Gauturntag 2021

Der Gauturntag 2021 ist geplant für Samstag, 11.9.2021 um 14.30 Uhr in der Neuen Aula Pietrapaolaplatz, Warstein Belecke.

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

Einladungen und Tagesordnung werden fristgerecht erstellt.

Fehlerteufel: Im Begleitschreiben zur Beitragsrechnung habe ich ein fehlerhaftes Datum vermerkt.

Rita Cordes, Gauvorsitzende

Neuer Termin!

Faszie kennt kein Alter – FASZIO® Seniors

Sich etwas zuzutrauen und die eigene Komfortzone zu verlassen ermöglicht ein neues Körpergefühl. Mit dem FASZIO® Bewegungsverständnis werden ältere Menschen motiviert, wieder mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen zu haben. Dadurch wird ein verletzungsfreier Alltag unterstützt. Jeder entwickelt hier einen eigenen Trainingsansatz, erfährt sich in seiner Individualität und erlaubt seinem Selbstbild, sich wohl zu fühlen. Durch die 7 Strategien gewinnt der Organismus

an Leistungsstärke, beseitigt Einschränkungen, vitalisiert die Zellen und bringt natürliche Bewegungsfreude – das macht glücklich! Ältere Menschen profitieren durch die Vielfalt der Faszien orientierten Übungen nach FASZIO® besonders vom Erhalt ihrer Beweglichkeit und Eigenständigkeit. Sie erlangen präventive Fitness, eine jugendliche Erscheinung und damit einen großen Energievorrat an Lebensfreude!

Fortbildungsinhalte u.a.: theoretischer Überblick, Vorstellung der 7 Strategien, Eigenwahrnehmung, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit mit alltagsorientiertem Ansatz, Praxiseinheiten

►LG 21939020

30.10.2021 | Sa 10 – 17 Uhr / 8 LE

Warstein

Sigrid Wellershaus

ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B,

ÜL-Reha BRSNW

SIEGERLAND TURNGAU

Giller bleibt Kult

Das Bergturnfest im Siegerland Turngau lädt 2021 virtuell zum Mitmachen ein

Auch wenn Corona ein normales Bergturnfest auf der Ginsberger Heide in diesem Jahr nicht zulässt, virtuell geht es allemal. Gemeinsam mit der Turngemeinde Grund als Ausrichter werden der Siegerland Turngau und die Turnjugend die Idee in die Tat umsetzen und mit virtuellen Angeboten zum Mitmachen einladen.

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

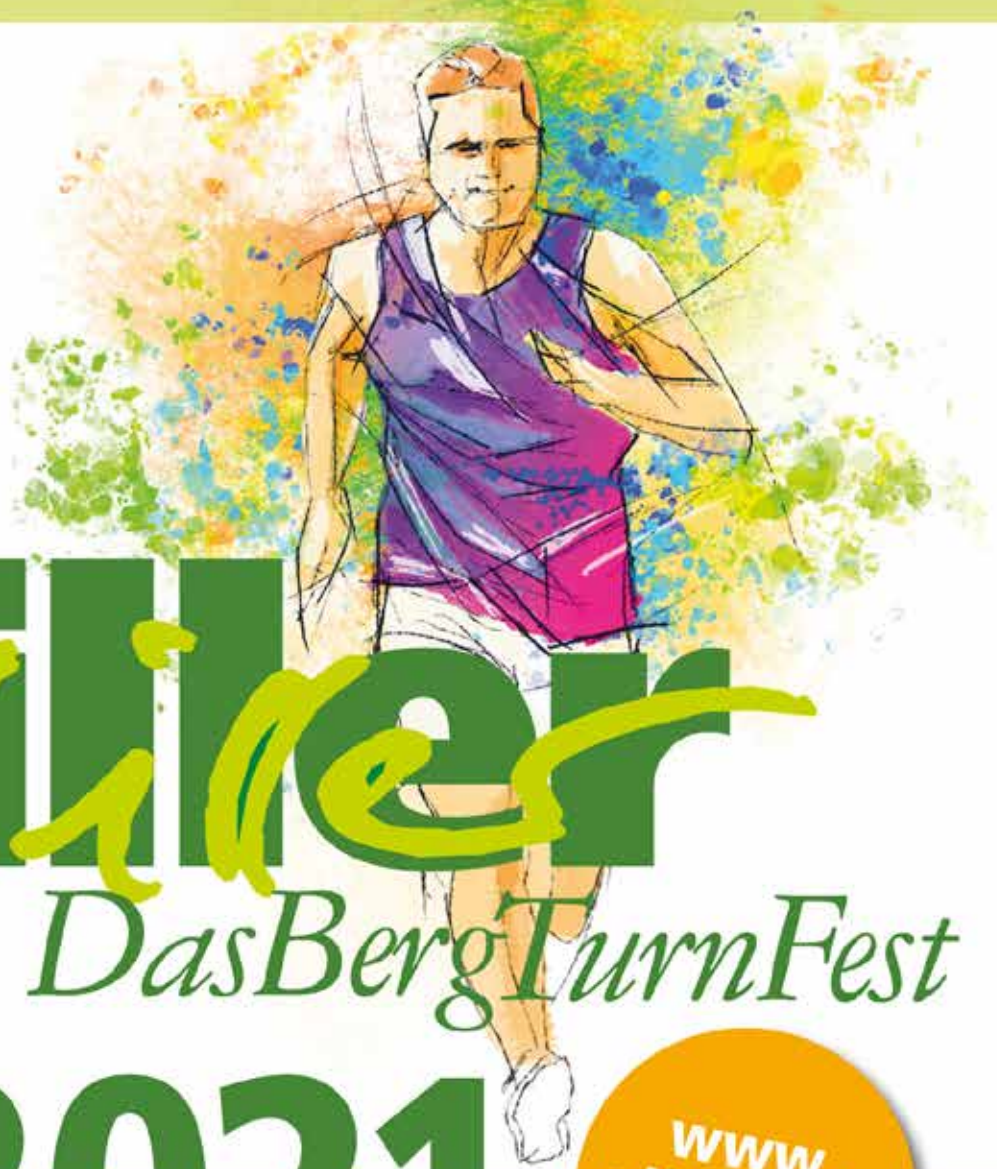
In der Woche vom 20. bis 27. Juni 2021, dem Datum des diesjährigen Turnfestes, ist jeder eingeladen, sich mit allen möglichen Arten des Bewegens und Darstellens für den Giller mobil und stark zu machen. Dem Einfallreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Alle, ob Kinder oder Erwachsene, sollen sich einbringen und die virtuelle Durchführung unseres Gillers mit Leben füllen, denn Giller ist auch in diesem besonderen Jahr Kult.

Möglichkeiten gibt es so viele, hier einige Anregungen: Laufen, Walken, Wandern, auf einem Baumstamm balancieren, Hockwende über eine Bank, Handstand auf Zeit, Sprünge über ein Hindernis, Rollen vorwärts, Strecksprünge, Klimmzüge, einen Ball in Bewegung halten, Fotos vergangener Jahre, gemalte Bilder vom Lagerleben und vom Sport auf dem Giller – die Veranstalter und Ausrichter freuen sich auf jede Art des Mitmachens. Unter allen Teilnehmern, die dem Giller-Ruf folgen und sich beteiligen, werden schöne Preise verlost. Alle Beweisfotos werden im nächsten Jahr, wenn der Giller dann hoffentlich wieder in der gewohnten Weise durchgeführt werden kann, als große Collage veröffentlicht.

Weitere Informationen und Einzelheiten zu den Modalitäten folgen in Kürze. Auf der Website giller.info und in den sozialen Medien wird der Stand der Planungen immer aktualisiert.



D E R B E R G R U F T



Giller

Das BergTurnFest

2021

virtuell

www.giller.info



Veranstalter:
Siegerland Turngau/Turnjugend



TURNJUGEND
Siegerland Turngau



Ausrichter:
Turngemeinde Grund





Nach den NRW-Meisterschaften: vorne v.l.: Andreas Jurzo, Ruben Kupferoth, Niels Krämer, hinten v.l. Kampfrichter Bernd Krombach, Betreuer Mattis Eckstein, Daniel Uhlig

Turner der SKV sehen den Deutschen mit Spannung entgegen

Groß war die Freude bei dem Siegerländer Bundesligaturner Andreas Jurzo, als das Ergebnis der NRW-Meisterschaften feststand, die Mitte April in Bochum ausgetragen wurden (der Westfalenturner berichtete). Mit 74,25 Punkten erreichte er die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften, die vom 13. – 15. Mai im Rahmen des neu geschaffenen Events Turnen21 in Leipzig ausgetragen werden sollten. Zu dem eigenen Erfolg kam dann die Genugtuung des Trainers Andreas Jurzo: die beiden von ihm betreuten Nachwuchsturner Niels Krämer (TG Friesen Klafeld Geisweid) und Ruben Kupferoth (SKV) machten es ihm nach und qualifizierten sich in der AK13/14 ebenfalls für Turnen21 in Leipzig.

Umso größer dann die Enttäuschung bei Turnern und Trainern, dass wenige Tage später Turnen21 abgesagt werden musste. Die Rahmenbedingungen der Coronapandemie erlaubten einfach nicht die Durchführung einer Großveranstaltung zu diesem Zeitpunkt, mit mehr als 600 Teilnehmern aus fast 300 Vereinen aus ganz Deutschland, in den verschiedensten Turnsportarten, plus Betreuer, Kampfrichter und Organisationspersonal.

Als dann auch noch der erste Wettkampftag der Nachwuchsbundesliga abgesagt werden musste, der am 1. Mai in Bochum stattfinden sollte, sah es für die Nachwuchsturner so aus, als ob auch 2021 vor den Sommerferien keine weiteren Wettkämpfe mehr möglich sein würden, als Belohnung für das intensive Training, welches im Landesleistungsstützpunkt

Netphen auch unter Corona-Bedingungen möglich ist.

Ende April dann die Wende: zuerst wurde bekannt gegeben, dass die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften der Männer und Frauen im Rahmen der Finals 21 am ersten Juni-Wochenende ausgetragen werden. Für die Turner finden die Finals in der Dortmunder Westfalenhalle statt, in einer der größten Sporthallen Deutschlands und auf Podium, was für die Aktiven nach wie vor etwas Besonderes ist. Auch wenn keine Zuschauer zugelassen werden – es ist schön für Andreas Jurzo und seine Mitstreiter aus den anderen Landesturnverbänden, dass überhaupt wieder ein Turnwettbewerb auf diesem Niveau möglich ist. Und für Jurzo ist es quasi ein Heimspiel, nachdem die letzten Meisterschaften in Hamburg, Leipzig oder Berlin stattfanden.

Andreas Jurzo möchte aber nicht nur teilnehmen, sondern rechnet sich auch Finalchancen beim Sprung aus, nachdem er 2018 bereits das Finale an diesem Gerät erreicht hatte.

Aber auch für die Nachwuchsturner gibt es wieder einen Silberstreif am Horizont: Wenn die Entwicklung der Pandemie weiterhin so verläuft wie in den letzten Wochen, sollen die Deutschen Jugendmeisterschaften (männlich) am letzten Juniwochenende ausgetragen werden. Es gibt auch zwei Vereine, die sich für die Austragung bewerben, wo sie dann endgültig stattfinden werden, war bei Redaktionsschluss noch offen.

Offen ist auch, ob die Nachwuchs-bundesliga am Ersatztermin 19.6. in die Saison 2021 starten kann – als Vorbereitung auf die Jugendmeisterschaften, an denen auch die beiden Bochumer Grela und Prohorev als Bundeskadermitglieder teilnehmen werden, wären sie jedenfalls bestens geeignet.

Text/ Foto: Horst-Walter Eckhardt

Turnerinnen der Sportfreunde Birkelbach mit Begeisterung und Elan in Coronazeiten

„In den letzten Wochen wurde uns so richtig bewusst, wie wichtig das Turnen für uns ist und welchen Stellenwert der Sport für uns hat. Auf einmal hatten wir Übungsleiterinnen in der Woche Zeit. Zeit, die wir sonst gemeinsam mit unseren Freunden und jungen Turntalenten in der Halle verbracht haben, in der wir trainiert, gelacht, geredet und neue Elemente erlernt haben. Das alles sollte nicht mehr sein“, so Nawina Saßmannshausen, Trainerin der Sportfreunde Birkelbach.

Wir konnten unseren Turnerinnen nur Aufgaben bzw. Trainingspläne in den Bereichen Ausdauer, Krafttraining und Dehnen zur Verfügung stellen. Wie immer haben sie uns positiv überrascht und so konnten wir beobachten, dass nicht nur einmal in der Woche die Fünf-Kilometer-Runde durchs Dorf gedreht wurde, sondern dreimal und so mancher hat dabei Lust am Ausdauersport gefunden.

Weiterhin haben wir uns gegenseitig Challenges (Videos



von Turn-Elementen, Übungen, selbst gebauten Balance-Boards, Hulla-Hoop im Liegestütz, Saltos auf geschenkten Airtracks) aus den sozialen Netzwerken gestellt, die einfach ein bisschen Freude in den monotonen Alltag gebracht haben.

Vor sechs Wochen gab es die erste Lockerung, diese nutzten wir und gingen sofort auf den Sportplatz, aufgeteilt in Zweiergruppen, zwei Paare pro Hälfte. Unser Training umfasst den Bereich der Leichtathletik, hauptsächlich trainieren wir Schnelligkeit und die Disziplinen für die Mehrkampfmeisterschaften bzw. absolvieren wir schon die

Disziplinen für das Sportabzeichen.

In den jüngeren Gruppen geben die Trainer WhatsApp-Aufrufe in ihre Gruppen, damit virtuell gemeinsam Kraft und Beweglichkeit trainiert werden können.

Jedoch ersetzen alle diese Maßnahmen und Trainingseinheiten nicht das Training an den Geräten. Wenn das Wetter mitspielt, wird es nicht mehr lange dauern und wir holen die Geräte raus auf den Platz, damit die Turnerinnen endlich wieder ein echtes Gerätefeeling spüren.

Nicht nur für die Turnerinnen, sondern für alle



Vereinsmitglieder haben sich die äußerst engagierten Übungsleiterinnen in den Osterferien ein besonderes Schmankerl einfallen lassen, einen rund fünf Kilometer langen Trimm-Dich-Pfad als Oster-Rallye durch das Dorf. An den 16 verschiedenen Stationen mit Start und Ziel an der Sportanlage galt es, sich mit gezielten Übungen ein wenig zu verausgaben und den Körper zu kräftigen. Allen hat es viel Spaß gemacht, was die vielen eingesandten Fotos beweisen.

Text / Fotos: Nawina und Bianca Saßmannshausen

Beim TV Olpe heißt es: Turnen at home und on the sports field

Die jungen Turnerinnen des TV Olpe bleiben auch während des Lockdowns aktiv. Trainiert wird nicht in der Halle, sondern at home oder on the sports field.

Im November erhielten die Mädels von ihren Trainerinnen Natascha Born und Lucy Moseler einmal pro Woche eine Aufgabe, vielmehr eine Challenge, die sie erfüllen sollten. So hieß es z. B. *Halte zwei Minuten die Mittelkörper-Spannung, Wie lange stehst du im Handstand?* oder *Wie viele Klimmzüge, Liegestütze, Sit-Ups schaffst du?*

Voller Ehrgeiz gaben sich die Turntalente an die Aufgaben und hielten die Ergebnisse als Video fest. Ihre Trainerinnen freuten sich Woche für Woche auf die vielen Rückmeldungen und sie werteten die Aufnahmen aus. Kurz vor Weihnachten überraschten Natascha und Lucy ihre Mädels, denn für jede hielten sie eine Urkunde und ein kleines



Geschenk bereit. Im Januar bekamen die Mädchen der Altersklasse angepasst ihre Übungsaufgaben, die sie auch wieder per Video festhielten und ihrer Trainerin zusandten.

Seit einiger Zeit trainieren die Mädchen im Freien auf dem Sportplatz in Elben, einem Gemeinschaftsplatz, der nach Absprache benutzt werden darf.

Gestartet wird mit der allgemeinen Erwärmung, danach folgen Sprungkrafttraining und gymnastische Übungen. Nach einer kurzen Pause heißt es dann Training auf den Matten, die coronagerecht mit reichlich

Abstand auf dem Platz verteilt werden. Hier geht es zunächst um das Training der Stützkraft und die Dehnung der Muskulatur. Und endlich dürfen die Turnerinnen auch Bogengänge, Handstand, Schweizer Handstand, Spagat, Brücken machen und all die anderen Übungen, die ansonsten auf den Bodenmatten in der Halle trainiert werden. Nachdem sich die Mädchen in einer kurzen Pause etwas erholt haben, erwartet sie zum Abschluss ein kleiner Wettbewerb. In einer Art Parcours führen sie die gestellten Aufgaben ganz konzentriert aus, zeigen bei den Ausführungen sehr viel Ehrgeiz und haben trotz des harten Trainings jede Menge Spaß.

Text / Fotos: Natascha Born

VTB-Turnerinnen ins Freilufttraining gestartet – alle Wettkämpfe der WTB-Kunstturnerinnen abgesagt

Auch bei den Siegerländer Kunstturnerinnen ist nun schon sechs Monate Trainingsstillstand in den Sporthallen. Nach



der Absage der WTB-Ligasaison für das erste Halbjahr 2021 ist auch der normale Trainingsstart nicht in Sicht. Zwar hätten die Kunstturnerinnen des VTB Siegen 1986 die Erlaubnis gehabt, als Landesleistungsstützpunkt an die Geräte zu gehen, um auch die Landeskadeturnerinnen zu trainieren, doch im Kreisgebiet sind und bleiben alle Sporthallen geschlossen.

Paula Geist, Antonia Kölsch, Emma Große Gehling, Vivien Jäppche, Viola von der Heydt und Marion Bender Roth vom Trainerinnenteam des VTB Siegen sind nun besonders im Zoomtraining gefordert. Das ist zwar nur ein schwacher Ersatz für die Nachwuchs- und Verbandsligaturnerinnen, aber zumindest hat noch keine Kunstturnerin das Handtuch geworfen. Die erste Wettkampfmannschaft versäumt kein Training, bei den jungen Nachwuchsturnerinnen unter sieben Jahren ist ein wenig mehr Überzeugungsarbeit gefordert, damit sie bei Laune gehalten werden können.

Viele Mädchen haben inzwischen ihre Turnmatten auf die Wiese gelegt, um die akrobatischen Elemente nicht ganz zu verlernen. Auch auf mehreren Kinderspielplätzen eignen



sich die Reckstangen zumindest um in Form zu bleiben. „Unsere Kunstturnerinnen sehen schon etwas neidisch zu den Europameisterschaften in der Schweiz“, so Trainingsleiter Gerd Peter vom VTB Siegen. Mit gemischten Gefühlen sehen die VTB-Turnerinnen den Sommerferien und der geplanten zweiwöchigen Ferienfreizeit entgegen. Sie freuen sich so sehr darauf, doch auch das wird nur gestattet werden, wenn die Pandemie eingedämmt werden kann.

Text / Fotos: Gerd Peter

Geschäftsstelle des Siegerland Turngaus im neuen Outfit

Nachdem die Geschäftsstelle des Siegerland Turngaus ihren Sitz von Müsen nach Allenbach verlegt hat, ist sie nun auch von außen sofort erkennbar. Die Fenster- und Eingangelemente an der Wittgensteiner Straße 40 in dem Hilchenbacher Ortsteil sind mit einer Werbefolie dekoriert worden. „Das neue Outfit gefällt mir sehr gut“, so Heidi Höchst, Gauvorsitzende Finanzen und Verwaltung, die die Fäden in Allenbach zusammenhält.





E-TOURNAMENT
GERÄTTURNEN
WEIBLICH
KÜR AK 12-15



Aus dem DTB

Für die weiblichen Altersklassen 12 – 15 bietet der DTB ein virtuelles e-Tournament an. Die Teilnahme richtet sich an alle Kürturnerinnen.

Da im ersten Halbjahr 2021 leider kein Wettkampf für den weiblichen Nachwuchs der Altersklassen 12 – 15 in Präsenz stattfinden kann, bietet der DTB, gemeinsam mit dem Hessischen Turnverband (HTV), erstmalig ein e-Tournament an. Ausgeschrieben ist eine Kür lt. Cdp Qualifikationswettkampf modifiziert (Junioren). Damit möchte der DTB – trotz der Absage von Turnen21 – den Turnerinnen die Möglichkeit geben, sich in einem bundesweiten Wettkampf zu messen.

Die Turnerinnen haben in der Woche vom 9. bis 16. Juni 2021 Zeit, ihre Videos an den jeweiligen Geräten auf der Plattform Sportdata hochzuladen. Am anschließenden Wochenende werden die Kampfrichter die Übungen bewerten. Das Ergebnis wird voraussichtlich am 22. Juni 2021 bekanntgegeben.

Die Teilnahme am e-Tournament ist freiwillig und hat keinen Einfluss auf eine Kaderzugehörigkeit.

Für Vereine und Stützpunkte sind alle relevanten Informationen zur Ausschreibung und Anleitungen hier zu finden. Zudem wird es am Dienstag, den 25. Mai 2021 ab 19 Uhr eine Informationsveranstaltung zur Registrierung, Meldung und Teilnahme geben. Anmeldung bitte unter [sportdata-gtw\(at\)dtb.de](mailto:sportdata-gtw(at)dtb.de). Ebenso ist das e-Tournament ein Angebot an die Kampfrichter, in Pandemie-Zeiten werten zu können. Auch für sie gibt es optional eine Informationsveranstaltung zur Registrierung, Teilnahme und Wertungsabgabe bei Sportdata. Diese findet am Mittwoch, den 2. Juni 2021 ab 20 Uhr statt. Auch hier gilt, bitte anmelden unter [sportdata-gtw\(at\)dtb.de](mailto:sportdata-gtw(at)dtb.de).

Interessierten Zuschauern bietet sich die Möglichkeit, sich die *Videos* anzuschauen. Sobald die ersten Übungen online stehen, sind die Videos hier abrufbar.

Quelle: DTB-Presse

Groß rauskommen ist einfach.



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