

WestfalenTurner

Vereinsmagazin für Leistungs-,
Breiten- und Gesundheitssport

Online

www.wtb.de



■ Im Fokus: NRW Youngstars

■ Gesundheit: Allergien bei Sportlern

■ Webinare im Mai und Juni

5 | 2021

Editorial

2

Editorial

Liebe Leser,

die Ereignisse überschlagen sich und es wird in Pandemiezeiten immer schwieriger, eine aktuelle Berichterstattung zu garantieren.

Kaum war der Westfalenturner 5/2021 fertig, schon erhielten wir in der Redaktion aktuellere Informationen zu anstehenden Wettkämpfen und Veranstaltungen.

Kurz nach Redaktionsschluss erreichte uns die traurige Nachricht, dass die anstelle des Internationalen Deutschen Turnfestes geplante kleinere Wettkampfveranstaltung Turnen21 nun doch abgesagt werden musste.

Besonders leid tut uns diese Absage für die Sportler, die sich im Vorfeld akribisch auf die dort geplanten Deutschen Meisterschaften in fünf Sportarten vorbereitet haben und sich in Leipzig ihre Olympiaqualifikation holen wollten.

Ausgefeilte Hygienekonzepte und viel Planungsarbeit reichten nun doch nicht aus, um der Pandemie die Stirn zu bieten.

Nun wartet die Turnerwelt gespannt auf die Finals, die Anfang Juni in Dortmund ausgetragen werden sollen. Wir hoffen, dass dieses Multisportevent, welches ohne Zuschauer auskommen muss, Realität wird und den Sportlern endlich die Chance bietet, ihre Leistungen präsentieren zu können. Näheres dazu können Sie auf Seite 14 nachlesen.

Auch die Olympischen Spiele stehen momentan im Fokus. Ein ständiges Hin und Her, ein Abwägen, ob oder ob nicht, mit oder ohne Zuschauer verunsichert die Sportwelt. Unsere Sportkolumne geht der Frage nach, ob ein solches Event ohne Zuschauer sinnentleert ist (s.S. 8).

Da ist es doch schön zu hören, dass zumindest kleinere Wettkämpfe durchgeführt werden konnte wie die Regionalmeisterschaften in der Rhythmischen Sportgymnastik oder die NRW-Meisterschaften der Turner und jugendlichen Turnerinnen.

Auch die Bildung des Westfälischen Turnerbundes findet weiter statt, wenn auch digital und ohne Präsenzphasen.

Hoffen wir, dass der Begriff Pandemie im Laufe des Jahres aus unserem Wortschatz verschwinden kann und wir in allen Bereichen zu etwas mehr Normalität zurückfinden.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen



Kirsten Bessmann-Werncke



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



Inhalt

5/2021

2 Editorial

4 Nachrichten

5 Im Fokus: NRW Youngstars

8 Sportkolumne

9 Aus dem DTB

10 Turnen:

- NRW-Meisterschaften GTW
- RSG: Wettkampfvorbereitung
- Über Dortmund nach Tokio
- Trampolinturnen
- EM-Turnerinnen des DTB starten im Ganzkörperanzug
- NRW-Meisterschaften GTM
- RSG: Regionalmeisterschaften

19 Gymwelt: Webinare Mai und Juni

27 Gesundheit:
Wenn die Pollen fliegen – Sport und Allergien

30 WTJ

31 Turngaunachrichten

34 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

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

4

Nachrichten



Foto: © BZgA / Carsten Kobow

► Neue Videoreihe der BZgA gestartet: Bewegungs-ABC mit *Kinder stark machen* und Sarah Voss

Das *Kinder-stark-machen-Team* der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bringt zusammen mit Kunstturnerin Sarah Voss das ABC in Bewegung. In insgesamt fünf Folgen werden unter dem Motto *Bewegung macht stark* zu jedem Buchstaben passende Übungen vorgestellt. Anschließend werden mit den erlernten Buchstaben ganze Wörter gebildet.

Kinder und Eltern können sofort mitmachen, sich gegenseitig Wörter vorturnen und diese erraten. Dazu einfach die ABC-Buchstaben-Tafel zu jeder Folge herunterladen und loslegen. Zusätzlich gibt es Anregungen für Spiele und Bewegungen im Freien. Viel Spaß!

Direkt zu den Folgen <https://www.kinderstark-machen.de/ksm-bewegungs-abc>.

Weitere Infos zur neuen Videoreihe <https://www.kinderstarkmachen.de/index.php?id=422>.

t:

► Olympische Sommerspiele in Japan – bleibt es dabei?

Eigentlich sollten die Olympischen Sommerspiele vom 24.7. – 9.8.2020 stattfinden. Aufgrund der Corona-Krise entschied sich das Internationale Olympische Komitee (IOC) jedoch dazu, sie auf den 23.7. – 8.8.2021 zu verschieben. 400 deutsche Athleten werden dazu nach Tokio reisen. Die Paralympics sind für den 24.8. – 5.9.2021 vorgesehen.

Seit Wochen gibt es immer wieder Zweifel an der Durchführung der Spiele. Es wird diskutiert, ob Zuschauer zugelassen werden dürfen, es gibt Sorgen um eine rechtzeitige Impfung aller Sportler. Viele Fragezeichen stehen hinter der Traditionsveranstaltung. Alle aktuellen Entscheidungen und Antworten auf zahlreiche Fragen rund um Olympia finden sich online unter <https://tokio.sportschau.de/tokio2020/nachrichten/>.

#BEACTIVE

► #BeActive Fitness Festival am 13. Mai 2021 – Save the Date

Zwölf Stunden Fitness, zahlreiche Presenter und unzählige Trainingsstandorte.

Ganz nach dem Motto *#wirfeiernfitness* veranstaltet der Deutsche Turner-Bund gemeinsam mit den Landesturnverbänden und #BeActive am Donnerstag, den 13.5.21 ein besonderes Online Fitness Festival. Mit stündlich wechselnden Presentern zu einer bunten Themenpalette. Näheres in Kürze unter <https://www.dtb.de/beactive-fitness-festival/>



NRW Youngstars – neuer Klassenwettbewerb im Turnen

Im Zuge der anhaltenden Covid-19-Pandemie haben die Fachverbände für Leichtathletik (LVN und FLVW) und Turnen (RTB und WTB) in Nordrhein-Westfalen im Frühjahr 2021 ein zeitlich und räumlich flexibles Wettbewerbsangebot für Grundschüler entwickelt. Der hieraus entstandene Klassenwettbewerb basiert auf den sportart-spezifischen Ausschreibungen des Grundschulwettbewerbs NRW Youngstars.

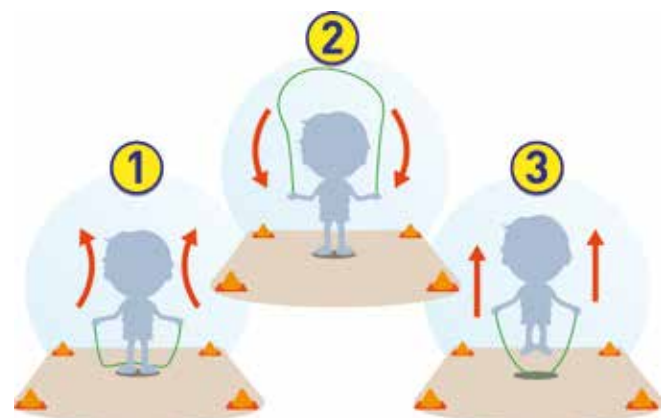
Das ursprüngliche Konzept wurde modifiziert. Die Übungsauswahl beschränkt sich nun auf Übungsvariationen, die sowohl in der Turnhalle als auch draußen z.B. auf dem Schulhof durchgeführt werden können.

Primär sollen mit dem Klassenwettbewerb turnerische Grundkompetenzen und -fertigkeiten auf attraktive und motivierende Art und Weise gefördert werden. Um möglichst viele Kinder motorisch zu fördern steht hierbei der einfache, niedrigschwellige und vor allem zeitlich und räumlich flexible Zugang im Fokus.

Das vorliegende Klassenwettbewerbskonzept TURNEN! begreift Turnen als vielfältiges Bewegen an, mit und ohne Geräte(n) und beruht auf den motorischen Grundfertigkeiten, die Kinder beim freien Bewegen im Alltag oder in der Freizeit oftmals nicht mehr selbstständig ausführen:

- Laufen
- Springen
- Balancieren
- Hangeln
- Klettern
- Stützen
- Schwingen
- Rollen und Drehen um alle Körperachsen

*Seilspringen:
Seilspringen
geht auf fast
jeder ebenen
Fläche außer-
halb der
Turnhalle*

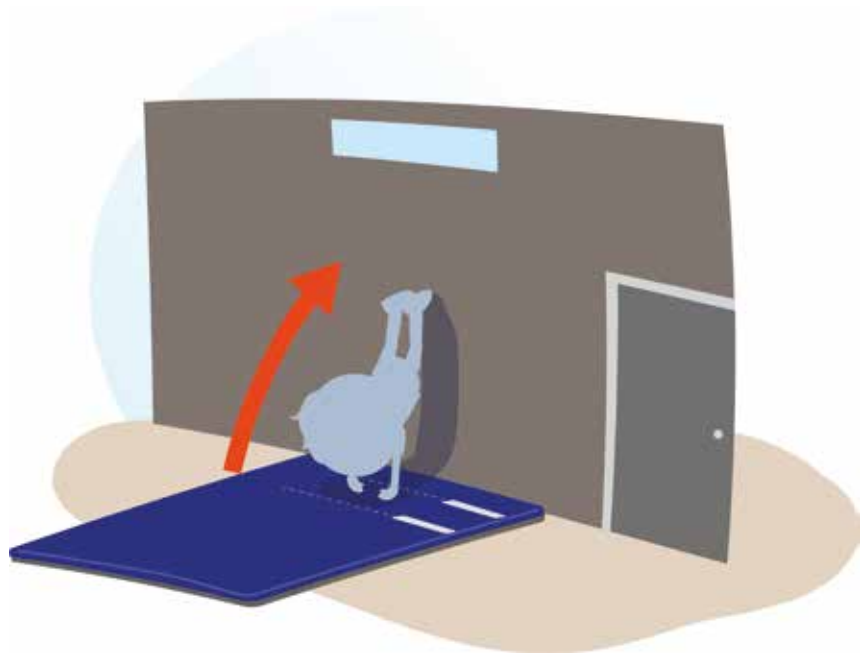


Der Klassenwettbewerb kann eigenständig oder zur Vorbereitung der NRW YoungStars genutzt werden.

Wie im Lehrplan Sport der Primarstufe beschrieben können Sportlehrkräfte mit dem Klassenwettbewerb die besonderen Potenziale des vielfältigen Bewegens an, mit und ohne Geräte(n) aufgreifen und damit einen wichtigen Beitrag zur motorischen Entwicklung der Kinder einer Klasse leisten.

Dabei ist der Klassenwettbewerb multifunktional einsetzbar. Jede Sportlehrkraft kann die unterschiedlichen Stationen flexibel in das eigene Unterrichtsvorhaben zum Bewegen an, mit und ohne Geräte(n) eingliedern.

Darüberhinaus kann eine Schule die Konzeption als schulinternen Vergleichswettbewerb nutzen, um innerhalb der Schule das Turnen allgemein zu stärken.



Schräghandstand:
Eine ebene Fläche und eine Wand reichen für den Schräghandstand völlig aus

Konzeptentwicklung

Die Erstellung dieser Mini-Konzeption erfolgte im Rahmen der durch die Covid-19-Pandemie veränderten Situation im Schulsport. Die Konzeption basiert auf dem Grundschulwettbewerb NRW Youngstars. Die Entwicklung des Klassenwettbewerbs erfolgte in Kooperation von Rheinischem Turnerbund und Westfälischem Turnerbund.

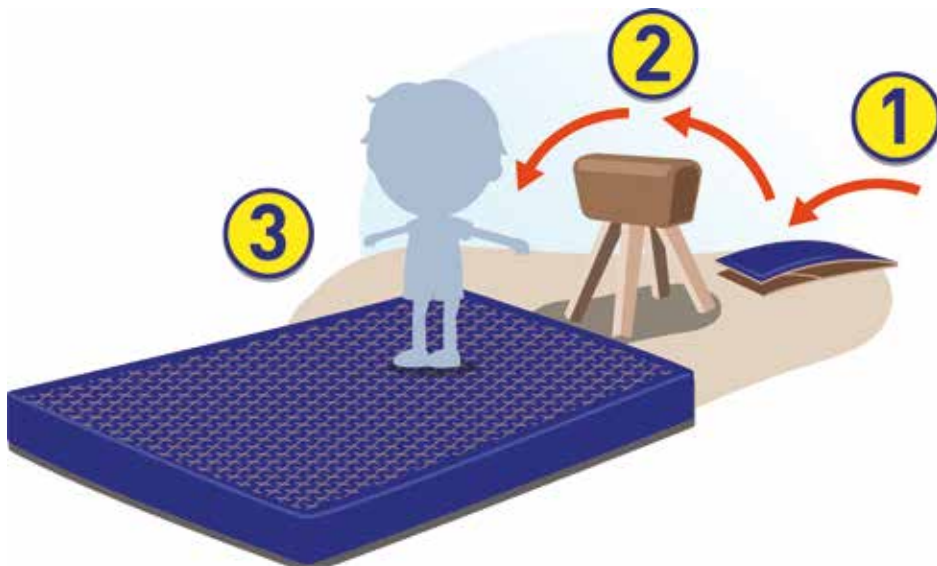
Bocksprung:
Wenn die Bedingungen es zulassen, kann der Bocksprung auch über ein anderes Kind gemacht werden

Sechs Disziplinen

Der Turnwettbewerb besteht aus sechs Disziplinen. Von den sechs Disziplinen sollten mindestens vier mit den Schülern geturnt werden. Im Gegensatz zu NRW Youngstars können alle Übungen von Lerngruppen oder im Klassenverband im Sportunterricht, im Ganztage, in den Pausen o.ä. durchgeführt werden. Ziel ist es, mit möglichst vielen

Kindern einer Klasse möglichst alle sechs Übungen zu turnen. Die Schulen bzw. Lehrkräfte können die Übungen in den Klassen 1 – 4 einer Grundschule durchführen – je nach Situation vor Ort.

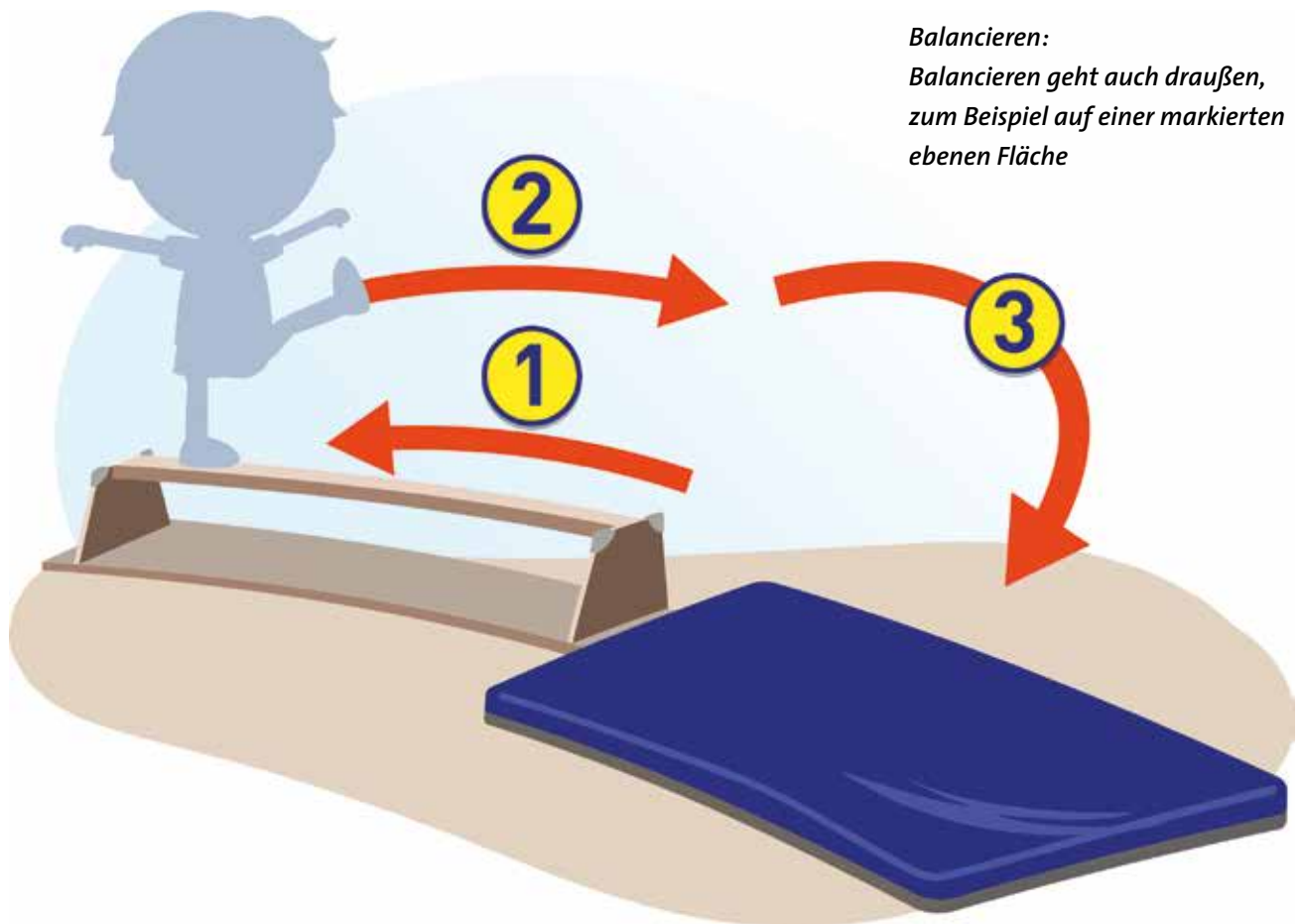
- Balancieren
- Bocksprung
- Bodenturnen



Im Fokus

7

NRW Youngstars



Balancieren:

*Balancieren geht auch draußen,
zum Beispiel auf einer markierten
ebenen Fläche*

- Schräghandstand an der Wand
- Seilspringen
- Synchronturnen: Hockwende

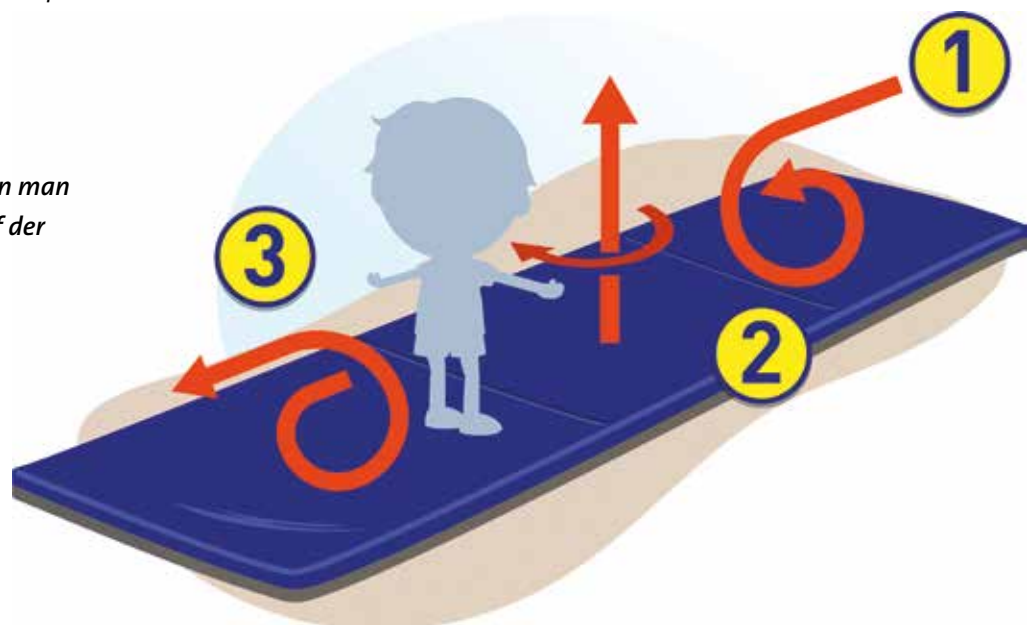
Pro Disziplin werden Punkte vergeben. Anhand der erzielten Punkte kann die Lehrkraft für jedes Kind eine Punktwertung ermitteln.

Die Ermittlung der Gesamtpunktzahl einer jeden Klasse ermöglicht einen Vergleich zwischen den Klassen. Beim schulinternen Vergleich wird eine gemeinsame Anzahl von Schülern zu Grunde gelegt (z.B. jede Klasse ermittelt die besten 24 Wertungen). Gibt es einen Gleichstand, entscheidet die Anzahl der Seilsprünge der Mannschaft.

Alle Informationen und Downloads gibt es unter: <https://www.wtb.de/service/downloads/schulsport.html>

Bodenturnen:

*Die Übung kann man
auch prima auf der
Wiese turnen*



Sind Olympische Spiele ohne Zuschauer sinnentleert?

Von Hans-Joachim Dörner

Als 2020 die Olympischen Spiele um zunächst ein Jahr wegen Corona und aufgrund des öffentlichen Drucks verschoben wurden, gab es die vage Hoffnung, dass sich die Situation weltweit verbessern könnte. Die Gegenwart lehrt uns, dass sich diese Hoffnung nicht erfüllt hat und die Spiele von Tokio trotz der nach wie vor bestehenden Risiken durchgeführt werden sollen.

Es gibt aber nicht wenige Stimmen, die dafür plädieren, die Spiele abzusagen. So gibt Hans-Joachim Lorenz, Vizepräsident Kommunikation/Werbung der Deutschen Olympischen Gesellschaft, in der Zeitschrift *Olympisches Feuer*, zu bedenken, dass Olympische Spiele völkerverbindend wirken sollen, was sie unter den gegebenen Bedingungen aber nicht können. „Leere Stadien und Hallen, ein olympisches Dorf, in dem Abstand voneinander Gebot sein würde, wären die Folge. Es wären Spiele des Fernsehens ohne Publikum und damit sinnentleert.“ Der Sport, so wird weiter argumentiert, sei ein elementarer Teil der Gesellschaft und müsse sich seiner Verantwortung stellen. Das gelte gerade für ein weltumspannendes Ereignis wie die Olympischen Spiele. Und weiter werden den Befürwortern für Tokio entgegen gehalten, dass Olympische Spiele in außergewöhnlichen Situationen bereits ausgefallen seien: wie in den Kriegsjahren 1916, 1940 und 1944. Die gegenwärtige Pandemie sei als eine solche außergewöhnliche Situation einzuordnen. Also sollten sich das

IOC und die japanischen Organisatoren auf die Absage der Spiele in Tokio 2021 einigen.



Mit diesem Ansinnen ist aber die schwerwiegende Frage verbunden, was daraus folgt. Eine Absage für die Sportlerinnen und Sportler wäre katastrophal. Über Jahre hinweg haben sie sich hart vorbereitet, um sich den Traum von Olympia zu erfüllen, vielfach auch unter großen Opfern und einer veränderten Lebensführung. Viele wissen nicht, ob sie noch einmal vier Jahre warten können. Und für nicht wenige wäre die sportliche Karriere beendet, was zu einem traumatisierenden Knick in der gesamten Lebensplanung führen könnte.

Wer sich dieses Szenarium vor Augen führt, kann eigentlich nicht wollen, dass die Athletinnen und Athleten diese Bürden auf sich nehmen. Deshalb ist zu hoffen, dass es zu einer Solidarität der Gesellschaft mit dem olympischen und paralympischen Sport kommt, damit unsere Olympiateilnehmer in Tokio als Team D die olympischen Werte bestmöglich repräsentieren können.

Kolumne

Wolfgang Willam tritt in den Ruhestand – Thomas Gutekunst wird neuer Sportdirektor des Deutschen Turner-Bundes

Der Deutsche Turner-Bund wird ab dem Sommer durch einen neuen Sportdirektor vertreten. Thomas Gutekunst, bisher für die Athletenförderung der Deutschen Sporthilfe zuständiger Vorstand, wechselt zum 1. Juli 2021 zum DTB und wird sich für den Olympischen Spitzensport des Verbandes verantwortlich zeichnen. Er löst damit den bisherigen Sportdirektor Wolfgang Willam ab, der Ende August in den Ruhestand geht.

„Ich freue mich sehr, dass wir mit Thomas Gutekunst eine erfahrene Führungskraft als Sportdirektor gewinnen konnten. Der Deutschen Sporthilfe, insbesondere dem Aufsichtsrat unter Werner Klatten, danke ich sehr für die partnerschaftliche und professionelle Zusammenarbeit bei dieser Personalentscheidung. Ich freue mich auf die weitere enge Zusammenarbeit mit der Sporthilfe als einen sehr wichtigen Partner für den Verband und vor allem für die Athletinnen und Athleten“, sagte DTB-Präsident Dr. Alfons Hölzl.

Der Aufsichtsratsvorsitzende der Deutschen Sporthilfe, Werner E. Klatten, erklärte: „Der Wechsel von Thomas Gutekunst zum DTB ist schmerzlich. Wir sind dennoch der Bitte von Thomas Gutekunst und eines Spitzenverbandes, mit dem wir eng zusammenarbeiten, nachgekommen und haben der vorzeitigen Vertragsauflösung zugestimmt, weil wir einen positiven Beitrag zum Kulturwandel im Turnsport leisten wollen.“

Der 38-jährige Sportökonom gilt als profunder Kenner des bundesweiten Leistungssports. Mit seinem Team betreute Gutekunst seit Jahren die Förderung von rund 4.000 Nachwuchs- und Spitzenathletinnen aus über 50 Sportarten. Neben der finanziellen Unterstützung entwickelte er vor allem eine breite Palette von Angeboten und Hilfestellungen für Ausbildung, Studium und Berufseinstieg der Athlet*innen. „Auf die anspruchsvolle Aufgabe, den Spitzensport des zweitgrößten deutschen Sportfachverbandes zu weiteren Erfolgen zu verhelfen und dabei mit dem gesamten Team möglichst optimale Bedingungen für die Athletinnen und Athleten zu erschaffen, freue ich mich sehr.“



Thomas Gutekunst

Bildquelle: JFQ Photos

Damit einhergehend wird auch eine Ära beim DTB zu Ende gehen. Wolfgang Willam geht nach mehr als 42 Jahren als hauptamtlicher Mitarbeiter am 31. August in den Ruhestand. „Ich danke Wolfgang Willam für die vielen Jahre, in denen er sich - auch auf internationalem Parkett - für den DTB und das Turnen eingesetzt hat. Ein sportlicher Aufschwung des DTB mit bedeutenden Erfolgen waren das Resultat dieses Einsatzes“, sagte Alfons Hölzl.

Am 1.10.1978 war Willam als Sachbearbeiter für Kunstturnen und Trampolinturnen in der DTB-Geschäftsstelle in Frankfurt eingestellt worden. Hier verdiente er sich seine Sporen, so dass ihm 1981 die Leitung des Referates Spitzensport übertragen wurde. Nach dem Abschied des damaligen Sportdirektors Eduard Friedrich 1992 wurde Willam vorübergehend zum Technischen Direktor Leistungssport berufen. Seit dem 1.2.1995 war er offiziell als Sportdirektor des DTB tätig. Von 2004 bis 2016 gehörte der Niedersachse dem Exekutivkomitee des Internationalen Turnerbundes (FIG) an und prägte so maßgeblich die internationalen Entwicklungen im Turnen mit.

(Quelle: DTB-Presse)



Michelle Kunz vom TZ der Deutschen Sporthochschule Köln, hier beim Aufgang am Schwebebalken, zeigte in der Altersklasse 16+ mit 52 Punkten im Vierkampf eine bärenstarke Leistung

NRW-Meisterschaften im weiblichen Gerätturnen

Erster Wettkampftest im Corona-Jahr 2021



Masken waren in den Wettkampfpausen verpflichtend

Vier Wochen vor dem ersten Höhepunkt, den Deutschen Jugendmeisterschaften, fanden am 17. April im Turnzentrum des Rheinischen Turnerbundes in Bergisch Gladbach die NRW-Meisterschaften im weiblichen Gerätturnen statt. Damit ging eine fast halbjährliche wettkampffreie Zeit zu Ende, in der die Turnerinnen aus den Bundes- und Landeskadern keine Möglichkeit hatten, sich in einer wettkampfnahen Situation ein aktuelles Leistungsbild zu verschaffen. Somit war es für die besten nordrhein-westfälischen Nachwuchsturnerinnen die erste Gelegenheit, sich miteinander zu messen und für die nationalen Titelkämpfe im Mai in Leipzig zu qualifizieren.

Eine schwierige Situation, da keine der in den Altersklassen 12 bis 16+ angetretenen 18 Turnerinnen abschätzen konnte, was sie erwartete. Das galt auch für Laurentina Jaeger (Dortmunder TG) und Lia Feline Mass (KTV Detmold), die in den Altersklassen 12 und 13 an den Start gingen und sich der starken Konkurrenz aus dem Rheinischen Turnerbund gegenüber sahen.

In der jüngsten Altersklasse musste Laurentina Jaeger spätestens am Stufenbalken im Kampf um ein DJM-Ticket die Segel streichen, da sie mit 0,75 Punkten eine niederschmetternde Note einfuhr. Da konnten ihr auch die drei Zehnerwertungen am Sprung (10,30), Balken (10,90) und Boden (10,75) nicht über die vorgegebene Mindestpunktzahl von 37 Punkten hinweghelfen.



Laurentina Jaeger beim Flick-Flack am Schwebebalken

Die DJM-Teilnahme hatte auch Lia Feline Mass als Ziel fest ins Auge gefasst. Doch bereits beim Einturnen zwickte die linke Leiste, so dass sie statt ihres gewohnten Tsukaharas am Sprung nur einen Handstützüberschlag zeigen konnte. Am Stufenbarren flossen dann die Tränen, weil kein Rücksprung mehr ging und Lia den Wettkampf aufgeben musste. Aus der Traum vom Sprung auf die bundesdeutsche Turnbühne, den sie ohne dieses Pech zweifelsfrei geschafft hätte.

So sind es ausschließlich rheinische Turnerinnen, die bei den nationalen Titeln vom 14. bis 16. Mai in Leipzig die nordrhein-westfälischen Farben vertreten werden. Den größten Anteil daran hat das Turnzentrum der Deutschen Sporthochschule Köln, das mit insgesamt sieben Aktiven in allen Altersklassen vertreten war. Dazu gratulieren wir von dieser Stelle aus sehr herzlich und wünschen für Leipzig viel Erfolg.

Bleibt zum Schluss ein großes Dankeschön an das Orga-Team des Rheinischen Turnerbundes, das unter Leitung von Holger Rogoll den Wettkampf in Bergisch Gladbach bestens vorbereitet und durchgeführt hat. Ein Beweis mehr dafür, dass es möglich ist, sportliche Wettkämpfe auch in Coronazeiten unter Beachtung aller Hygienebestimmungen erfolgreich organisieren kann.

Text/Fotos: Hans-Joachim Dörner



Am Sprung war Lia Feline Mass noch im Wettkampf



Die Gymnastinnen beim Testwettkampf in Bochum

Rhythmische Sportgymnastik

Wettkampfvorbereitung in schwierigen Zeiten

Endlich fliegen wieder die Reifen, Bälle und Keulen. Nach monatelanger Pause haben die westfälischen Kaderngymnastinnen der Rhythmischen Sportgymnastik ihr Training an den drei Landesleistungsstützpunkten in Bochum, Schwerte und Gütersloh wieder aufgenommen. Mit strengen Hygienekonzepten es geht gleich von 0 auf 100, denn die Regionalmeisterschaften in den Altersklassen JLK 11 bis JLK 14 stehen vor der Tür.

„Zurzeit arbeiten wir viel an den Choreografien und versuchen den physischen Rückstand aufzuholen“, so Swetlana Dehn, leitende Trainerin am Stützpunkt in Schwerte. Die sieben Kadermädchen sind momentan fünfmal pro Woche in der Halle. Auf Hochtouren laufen auch die Vorbereitungen in Gütersloh. Hier trainieren die Gymnastinnen aus Paderborn und Bielefeld. „Vor allem konditionell und in der Arbeit mit den Handgeräten merkt man den Mädchen die lange Pause an“, stellt Stützpunktleiterin Kristina Scheibner fest.

Endlich wieder
in der Halle:
Juliana Lorenz
beim Training



Zwar haben alle Gymnastinnen fleißig zuhause im Online-Training gearbeitet, doch das ist eben nicht das Gleiche. Neben der Arbeit an Körper- und Gerätetechnik hatten die Trainerinnen während des Lockdowns noch eine andere große Aufgabe: Die Motivation der



Training am Stützpunkt in Gütersloh

jungen Sportlerinnen muss aufrechterhalten werden. Am Stützpunkt in Bochum hat sich die Leiterin Andrea Winning etwas einfallen lassen: „Wir haben den Mädchen immer kleine Challenges gesetzt, so dass sie eine große Motivation hatten, neue Dinge auszuprobieren und zu üben.“

Doch auch in Bochum, wo die Gymnastinnen aus Werne, Münster und Bochum trainieren, ist man froh, wieder live in der Halle zu sein. Fleißig und diszipliniert arbeiten die jungen Sportlerinnen an ihren Kürübungen für die anstehende Regionalmeisterschaft. Einen kleinen Test haben die Mädchen schon bestanden. Um allen wieder einmal das Gefühl des Wettkampfes zu geben, organisierten die Trainerinnen in Bochum einen kleinen Testwettkampf, an dem jede Gymnastin ihre Choreografien schon einmal zeigen durfte.

Jetzt fiebern alle der kommenden Wettkampfsaison entgegen und drücken die Daumen, dass in 2021 mehr Wettkämpfe stattfinden können als im vergangenen Jahr.



Über Dortmund nach Tokio

**Turnerinnen und Turner sorgen bei den Finals für spektakuläre Bilder
RSG feiert ihr Debüt bei dem Multisportevent**

Auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Tokio machen die deutschen Turnerinnen und Turner vom 2. bis 6. Juni auch bei den Finals Station. In der Dortmunder Westfalenhalle werden dann die nationalen Einzeltitel an den Geräten vergeben. Zudem feiert die Rhythmische Sportgymnastik (RSG) ihre Premiere bei dem Multisportevent, das bei seiner zweiten Auflage sowohl in Berlin als auch in der Region Rhein-Ruhr ausgetragen wird. „Wir haben bei unserer Teilnahme 2019 nur positive Kritik bekommen und sehr gute Einschaltquoten erzielt, die wir mit einer einzelnen deutschen Meisterschaft nicht erreichen würden“, sagt DTB-Sportdirektor Wolfgang Willam über das Event, das eine starke Medienpräsenz in den Kanälen von ARD und ZDF haben wird. „Diese Chance wollen wir uns auch diesmal nicht entgehen lassen.“

Keine Zuschauer – enger Zeitplan

Allerdings bedurfte es einiger Kopfstände, um den Auftritt bei dem Großevent, das aktuell ohne Zuschauende vor Ort geplant ist, noch in den pandemiebedingt engen Zeitplan in diesem Jahr einzupassen. Während die Mehrkampfkronen der Männer und Frauen bereits im Mai, beim DTB-eigenen Event Turnen21 in Leipzig, verteilt werden sollen, wurden die Meisterschaftsentscheidungen an den einzelnen Geräten abgetrennt und werden nun in einer gesonderten Veranstaltung bei den Finals ausgetragen.

Turnelite wird nach Westfalen gelockt

Der Reiz, sich einen oder mehrere Titel zu sichern, soll die gesamte Elite nach Nordrhein-Westfalen locken. Bei den Frauen könnte die deutsche Rekordmeisterin Elisabeth Seitz aus Stuttgart unter anderem an ihrem Spezialgerät Stufenbarren, wo sie 2018 bei den Weltmeisterschaften in Doha Bronze gewann, nach weiteren Trophäen für ihre reichhaltige Sammlung greifen. WM-Finalistin Sarah Voss aus Köln geht als

Titelverteidigerin am Sprung und am Schwebebalken ins Rennen. Am Boden war zuletzt die Stuttgarterin Kim Bui erfolgreich, die mit ihren mittlerweile 32 Jahren die routinierteste Athletin im Nationalteam ist.

Auch bei den Männern bietet sich den Olympiaanwärtern knapp sieben Wochen vor dem Saisonhöhepunkt in Japan noch einmal die Chance, ihre hochkarätigen Übungen unter Wettkampfbedingungen und vor einer Vielzahl an Kameras zu testen. Nach der langen Pause wegen der Pandemie dürfte das für alle eine willkommene Möglichkeit darstellen, weitere Wettkampfpraxis und Erlebnisse auf großer Bühne zu sammeln. Zumal die Geräte wie bei internationalen Topereignissen auf dem Podium stehen werden und so, auch ohne Zuschauer, eine besondere Atmosphäre zu erwarten ist. Beim Griff nach den Medaillen an insgesamt sechs Einzelgeräten zählen Andreas Toba aus Hannover, Ringespezialist Nick Klessing aus Halle oder auch der sprungstarke Unterhachinger Felix Remuta zu den Favoriten. Ein spannender Höhepunkt verspricht der Endkampf am Barren zu werden, bei dem WM-Finalist Lukas Dauser auf den zweimaligen Europameister und Olympiazweiten von London, Marcel Nguyen (Unterhaching), treffen sollte.

Den Entscheidungen am Samstag und Sonntag (jeweils ab 11.30 Uhr) vorgeschaltet, ist jeweils eine Qualifikation, die bei den Frauen am Donnerstag (16.30 Uhr) und bei den Männern am Freitag (14.30 Uhr) ausgetragen wird.

Premiere für die Rhythmischen Sportgymnastinnen

Während die Gerätespezialistinnen und -spezialisten bereits bei der Erstauflage der Finals 2019 in Berlin mit ihren spektakulären Übungen, den Salti und Schrauben, glänzen durften, steht für die Sportgymnastinnen in diesem Jahr das Debüt an. „Es bedeutet uns sehr viel, dass wir in diesen Kreis aufgenommen wurden“, sagt DTB-Teammanagerin Isabell Sawade. „Wir haben einiges zu bieten.“ Die biegsamen Gymnastinnen wissen mit absoluter Körperbeherrschung und beeindruckenden Jonglagen mit Reifen, Bändern, Keulen und Bällen zu begeistern. Auch Willam freut sich, dass die Gymnastik mit den „sportlich-ästhetischen Bildern“ endlich mal wieder im Fernsehen zu sehen sein und mit Sicherheit „ein schönes Bild“ abliefern wird.

In der RSG werden in Dortmund sowohl bei den Gruppen als auch im Einzel die nationalen Mehrkampf- und Gerätetitel im Aktivenbereich vergeben. Die Qualifikation für den Vierkampf der Solistinnen, bei dem am Donnerstag (10 Uhr) nur 20 Starterinnen zugelassen sind, wird zuvor bei Turnen21 ausgetragen. Für die Potsdamerin Margarita Kolosov und eine noch nicht benannte zweite DTB-Gymnastin dient der Auftritt in der Westfalenhalle als Generalprobe für die Europameisterschaften vom 9. bis 13. Juni in Varna. Bei den Gruppen, die erstmals am Mittwoch (18.30 Uhr) vor die Kampfgerichte treten, gehen nur reine Vereinsformationen auf die Fläche. Die Nationalgruppe, die noch auf ein Olympiaticket hofft, bereitet sich zeitgleich im Trainingslager in Kienbaum auf den entscheidenden Einsatz in Bulgarien vor. Die Finals mit den einzelnen Handgeräten stehen für die Gruppen am Freitag ab 9 Uhr, für die Einzelgymnastinnen um 11 Uhr an.

Die Dortmunder Westfalenhalle verbindet der DTB mit Erinnerungen an bedeutende Großereignisse. So fanden in der Arena unter anderem die Weltmeisterschaften 1966 und 1994 statt. Auch deshalb sehen die Turner bei den Finals 2021 aufregenden Momenten entgegen.





Luka Frey (re.) freut sich mit ihrem Trainer Vladimir Volikov über die Nominierung zu Junioren-EM

Trampolinturnen

Brackweder Trampolinturnerin Luka Frey fährt zur Junioren-Europameisterschaft

Am 23. März fand in Salzgitter der letzte Qualifikations-Wettkampf für die Junioren-Europameisterschaft in Sotschi statt. Es ging dabei um die vier festen Tickets für das Team, welches ans Schwarze Meer reisen darf. Drei Turnerinnen hatten die Quali-Normen bereits bei vorangehenden Turnieren erreicht, für Luka Frey von der SV Brackwede stand diese noch aus.

Luka lieferte einen nahezu perfekten Wettkampf – doch einige ihrer Konkurrentinnen ebenso, sodass am Ende nach einem dramaturgischen Verlauf sechs Juniorinnen die geforderten Punkte erreichten. Nach der gesamten Auswertung aller drei Quali-Wettkämpfe ergab sich zur Freude von Luka und ihrer Trainer ein erfreuliches Bild: sie stand auf Rang 4. Nur knappe 2 Zehntel fehlten ihr zum Dritten und ebenso knapp war der Vorsprung mit drei Zehnteln vom 5. Platz!

Das letzte Worte mit der endgültigen Nominierung der Mannschaft hatte der Lenkungsstab des DTB. Es folgten zwei Tage voller Anspannung bis endlich das Ergebnis verkündet wurde: „Luka ist dabei!“

Insgesamt treffen sich 315 Sportler aus 23 Nationen an der Schwarzmeerküste. In der Olympiahalle Sotschi kämpfen sie um diverse Medaillen in den Wettbewerben der Erwachsenen und Jugendlichen.

Es ist ein Riesenerfolg, dass erneut eine Turnerin aus Brackwede Deutschland bei einem solch großen Event international vertreten darf.

EM-Turnerinnen des DTB starten im Ganzkörperanzug

Die Wettkämpfe der Turnerinnen begannen bei der TURN-EM in Basel mit einer faustdicken Überraschung. Denn die deutsche Mehrkampfmeisterin Sarah Voss präsentierte sich im eleganten Ganzkörperanzug und sagte damit zusammen mit ihren Mannschaftskameradinnen Elisabeth Seitz und Kim Bui der Sexualisierung in ihrer Sportart den Kampf an: Keine kurze und knappe Kleidung, dafür bekleidete Arme und Beine.

Gerade im Turnsport, der von Ausdruck und Ästhetik geprägt ist, sind enganliegende und besonders bei Frauen beinfreie Anzüge die Norm. Und das, obwohl sich die Turnerinnen weltweit schon seit langem einig sind, dass die kurzgeschnittenen Turnanzüge für ein Gefühl des Unwohlseins sorgen können. „Wenn nur minimal was verrutscht, dann sieht jeder mehr, als er sehen sollte“, nimmt Elisabeth Seitz kein Blatt vor den Mund.

Aus der Historie heraus hat sich bei den Frauen der enge und mal kurz- oder langärmelige Turnanzug im Training und Wettkampf etabliert, obwohl der internationale Welt-Turnverband (FIG) und der Deutsche-Turner-Bund in ihren Regelwerken das Tragen von langbeinigen Hosen und auch Gymnastikanzügen erlauben. In der Praxis hat sich das jedoch kaum durchgesetzt.

Hier will der Deutsche Turner-Bund einen Kulturwandel herbeiführen, wie DTB-Cheftrainerin Ulla Koch betont. Anlass sei gewesen, dass eine Turnerin zu ihr gekommen sei und gesagt habe, dass sie sich mit dem normalen Anzug nackt fühle.

„Das muss sich ändern“, wünscht sich Voss, die in Basel stolz war, den Ganzkörperanzug auf der großen Turnbühne tragen zu dürfen. „Ich fühle mich darin cool und möchte jüngeren Turnerinnen eine Möglichkeit aufzeigen, wie sie sich in einer anderen Bekleidungsform ästhetisch präsentieren und dabei wohl fühlen können.“

So haben nach den Worten von Ulla Koch die deutschen Turnerinnen bei der TURN-EM einen ersten großen Meilenstein gesetzt, um das Wohlbefinden aller Athletinnen in Turnsportarten zu stärken und eine offene Kultur in Fragen im Tragen der Sportbekleidung zu schaffen.

Hans-Joachim Dörner

NRW-Meisterschaften der Turner

Bei den NRW-Meisterschaften der Turner, die am 17. April im Bochumer Turnzentrum stattfanden, gingen insgesamt nur sieben Turner an den Geräte. Diese geringe Zahl ist darauf zurückzuführen, dass Bundeskaderturner im Jugendbereich nicht startberechtigt sind, weil sie durch ihren Kaderstatus bereits für die nationalen Titelkämpfe qualifiziert sind. Aus diesem Grund hatte man sich intern darauf verständigt, keinen NRW-Meister zu küren.

In der Seniorenklasse gab es einen Zweikampf zwischen Andreas Jurzo von der TG Friesen Klafeld und Artur Salakyan (TB Altenburg), den der Klafelder mit 74,25 zu 68,05 für sich entscheiden konnte.

Dominik Reichert

**Der Klafelder Andreas Jurzo
gewann den Zweikampf**



Regionalmeisterschaften Rhythmische Sportgymnastik als Online-Wettkampf am 16./17. April 2021

Die Regionalmeisterschaften sollten ursprünglich in den drei Regionen Nordost, Nordwest, und Süd als Präsenz-Veranstaltungen ausgetragen werden. Aufgrund der Coronapandemie mussten sie kurzfristig abgesagt werden. Bedingt dadurch gab es sehr viel mehr organisatorischen Aufwand und Arbeit für die teilnehmenden Vereine. Die vom DTB gestellten Anforderungen für das Filmen der Kürübungen der Gymnastinnen und das Verschicken der großen Datenmengen stellten sich als ungewohnt und für einige teilweise recht kompliziert dar. Es fehlte jegliche einschlägige Erfahrung im Umgang mit diesem digitalen Format. Sehr zeitaufwändig und technisch anspruchsvoll war auch die Übertragung der einzelnen Filme an den sportlichen Koordinator, da dabei jeweils sehr große Datenmengen zu versenden waren.

Aus Westfalen nahmen der TV Bochum-Brenschede, die Schwerter Turnerschaft, der TSVE Bielefeld, die TG Münster und der TV Werne teil. Das Ergebnis der 11 – 14-jährigen jugendlichen Gymnastinnen fiel für Westfalen überraschend erfreulich aus.

In der Altersklasse (AK) JLK 11 war die größte Beteiligung. Hier belegte Juliana Lorenz (Schwerter Turnerschaft) den 3. Rang im Dreikampf: ohne Handgerät (2. Rang), Ball (5. Rang), Keulen (1. Rang) mit einer Gesamtnote von 34.800 Punkten. Anastasia Barabanow (Schwerter Turnerschaft) belegte im Dreikampf mit 30.300 Punkten den 9. Rang. Beide Gymnastinnen qualifizierten sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften in der JLK 1.

Den 11. Rang belegte Letizia Checcucci (TV Bochum-Brenschede), mit 27.00 Punkten als Nachrücker (bei Ausfall von Gymnastinnen). Es folgten: 12. Rang Eva Sokolovska (TSVE Bielefeld) mit 24.50 Punkten, 13. Rang Vera Seremet (TG Münster) mit 23,45 Punkten, 14. Rang, Valeria Spuling (TG Münster) mit 22.50 Punkten, 16. Rang, Sophia Merker (TSVE Bielefeld) mit 21.150 Punkten.

In der JLK 12 wurde ein Vierkampf verlangt. Hier konnte Olivia Nicole Ligaj (Schwerter Turnerschaft) den 5. Rang belegen: ohne Handgerät (4. Rang), Reifen (5. Rang), Ball (6. Rang) und Band (5. Rang). Die Gesamtnote ergab 43.30 Punkte. Sie qualifizierte sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften in der JLK 12. Den 10. Rang belegte Diana Khartchenkova (TV Bochum-Brenschede) mit 34.300 Punkten.

In der JLK 13 starteten aus Westfalen zwei Gymnastinnen. Den 7. Rang belegte Alexandra Marquardt (Schwerter Turnerschaft) im Vierkampf mit 39.750 Punkten gefolgt von Alexandra Bershak (TV Bochum-Brenschede), die 39.550 Punkte erhielt. Beide Gymnastinnen konnten sich nicht qualifizieren, liegen aber auf den Nachrücker-Plätzen.



**3. Rang im Dreikampf für
Juliana Lorenz**



**Olivia Nicole Ligaj
belegte in ihrer Alters-
klasse Rang 5**



Webinare und Stammtische

Für Übungsleiter und Trainer im Mai und Juni

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)



Faszie, Stress und Resilienz – RTB/WTB-Webinar

Faszienaktivierung durch Bewegung wirkt nicht nur entlastend auf Störstellen, sondern beeinflusst den gesamten Organismus positiv. Das FASZIO-Detox-Konzept hilft beim Entlasten, Entsäuern, Freiraum schaffen. Wiedergewonnene Toleranz und Resilienz stabilisieren Körper und Geist.

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

►LG 34060-31

7.5.2021 | 17 – 20 Uhr | Doris Tölle | Kosten: 30,– (Gymcard); 35,– (regulär)

Anmeldung

Functionaltraining – WTB/RTB-Webinar

Functionaltraining ist für jeglichen Bereich des Sports ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Gerade der Fitness- und Leistungssport profitiert von einem gezielt und effektiv eingesetzten Training der tiefliegenden, gelenksstabilisierenden Muskulatur sowie der sensomotorischen Fähigkeiten in Kombination mit den globalen Muskeln und dem hoch intensiven Stoffwechseltraining. So kann mit geringem Zeitaufwand je nach Schwerpunkt sehr gut das jeweilige Trainingsziel erreicht werden. Eine schweißtreibende Erfahrung für alle diejenigen, die mehr über das interessante Gebiet spüren und kennenlernen wollen.

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

►LG 21926230

7.5.2021 | 17 – 20 Uhr | Antje Hammes | Kosten: 25,– (Gymcard); 30,– (regulär)

Anmeldung

Faszientraining im Alter – WTB/RTB-Webinar

Mit mehr Spaß und Freude an vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungen einen verletzungsfreien Alltag unterstützen. Ältere Menschen profitieren durch die Übungen in den 7 FASZIO®-Strategien besonders vom Erhalt ihrer Beweglichkeit und Eigenständigkeit.

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

►LG 21926240

8.5.2021 | 10 – 13 Uhr | Sigrid Wellershaus | Kosten: 30,– (Gymcard); 35,– (regulär)

Anmeldung

Heimtraining mit Buch und Stuhl – WTB/RTB-Webinar

Für ein Heimtraining eignen sich Buch und Stuhl und andere Alltagsgegenstände hervorragend, schließlich finden sie sich in jedem Haushalt. Mit etwas Phantasie lassen sich viele Übungen durchführen, von leicht bis schwer, von einfach bis komplex.

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

►LG 21926250

11.5.2021 | 17.30 – 20.30 Uhr | Daniela Ludwig | Kosten: 25,– (Gymcard); 30,– (regulär)

Anmeldung

Glückliche Schultern – RTB/WTB-Webinar

Nacken- und Schulterprobleme sind leider oft in unseren Gruppen anzutreffen. Häufig steht beides miteinander in Zusammenhang. Ein kleiner theoretischer Einstieg hilft, diese wechselseitige Beziehung zwischen Schultern und Nacken nachvollziehen zu können. Mittels Wahrnehmungsübungen wird der Zusammenhang praktisch nachvollzogen und mit anatomisch korrekt ausgeführten Übungen gefestigt. So werden die Schultern glücklich und der Nacken entspannt!

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

►LG 34060-30

14.5.2021 | 10 – 13 Uhr | Daniela Ludwig | Kosten: 25,– (Gymcard); 30,– (regulär)

Anmeldung



Body Moves – Funktionelles Training – WTB/RTB-Webinar

Erlebt eine tolle Masterclass an diesem Vormittag: Praxis und Schwitzen ohne Ende! Die besten Übungen für die Core-Muskulatur, den Beckenboden, das Faszien-System aber auch für die Balance werden in diesem Webinar von Nadine Rotter vorgestellt. Jeder bekommt ein großes Repertoire an praktischen Übungen und den dazugehörigen Variationsmöglichkeiten mit verschiedenen Schwerpunkten mit nach Hause.

Alle Übungen werden praktisch aber auch theoretisch erarbeitet, so dass diese sich direkt im Anschluss sofort und sicher in eigene Stunden, egal ob virtuell oder real, einbauen lassen.

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

►LG 21926300

15.5.2021 | 10 – 13 Uhr | Nadine Rotter | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

Starke Hüften und ein gesunder Rücken – RTB/WTB-Webinar

In diesem Workshop klären wir den Zusammenhang zwischen der Muskulatur rund um die Hüften und einem schmerzfreien, befreiten Rücken. Wir trainieren Stabilität und Mobilität gleichermaßen und erweitern unser Repertoire für Rücken- und Workoutkurse.

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

►LG 34060-32

16.5.2021 | 10 – 13 Uhr | Elisabeth Kutscha | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



Mobility mit Stäben – RTB/WTB-Webinar

Stick Mobility ist für jede Zielgruppe geeignet. Es findet sowohl im Hochleistungssport, im Rehabereich, für Senioren und Hochaltrige als auch im Kraft- und Fitnesport seine Anwendung. Der Mobility Stick ist ein Trainingstool zur Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit, der Körperhaltung und des Körperbewusstseins sowie der ganzheitlichen Körperstabilität. Durch die Kombination und die Veränderung von Parametern wie Hebelwirkung, Gelenkstellung, Aktivierung der beteiligten Muskeln können ungünstige Bewegungsmuster, welche zu Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen führen können, normalisiert werden. Die Unterstützung der Sticks verhilft dem Körper und dem zentralen Nervensystem, die neuen Bewegungsimpulse schneller und besser zu adaptieren. Auch die Unterscheidung zwischen Gelenkigkeit und Beweglichkeit und ihrer Beeinflussung durch den individuellen Körperbau jedes Menschen werden in dieser Fortbildung thematisiert. Vor allem gilt: Viel Praxis! Sowohl eine Modellstunde als auch vielfältige Einzelübungen zur Integration in die verschiedenen Übungsgruppen,

Progression und Regressionsmöglichkeiten sowie der Einsatz im Warm-Up runden dieses Webinar ab.

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

►LG 34060-29

21.5.2021 | 17 – 20 Uhr | Antje Hammes | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

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 Acti-ball Trio von TOGU) und eine Foamroll (30 cm).

►LG 34060-13

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

(regulär)

Anmeldung

Das differenzierte Bauchmuskeltraining – WTB/RTB-Webinar

Mentale Bewegungsansätze und die Integration von bewegter Anatomie bringen ein neues Verständnis für die unterschiedlichen Bauchmuskeln, eine flexible stabile Mitte und eine entspannte Ganzheitlichkeit.

►LG 21926270

29.5.2021 | 9.30 – 12.45 Uhr | Christiane Greiner-Maneke |

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



Training der tiefliegenden Rückenmuskeln – WTB/RTB-Webinar

Durch mentale Vorstellung und Training der vielen kleinen Rückenmuskeln an der Wirbelsäule ergibt sich eine neue Bewegungsqualität, eine flexible Stabilität und weniger Rückenproblematiken.

►LG 21926280

29.5.2021 | 14 – 17.15 Uhr | Christiane Greiner-Maneke | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (re-

gulär)

Anmeldung

Der Säure-Basen-Haushalt & Step Fatburner – WTB/RTB-Webinar

Erfahre im Theorieteil, welchen Einfluss der Säure-Basen-Haushalt auf unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Aussehen hat. In der anschließenden Praxiseinheit bringt dich Adriano mit einem Easy Step Fatburner ins Schwitzen. Alles was du dazu brauchst ist etwas Platz, einen Step und etwas Erfahrung im Step-Aerobic.

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

►LG 21926260

30.5.2021 | 9 – 12 Uhr | Adriano Valentini | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



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

Die Basisqualifizierung ist die Grundlage und notwendige Einstiegsvoraussetzung zum Lizenzerwerb 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*

JUNI 2021

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 Pilatestraining erweitern oder bereichern kann? Erlebe Faszien- und Pilatestraining 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 Ausrichtung.

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 5 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

STAMMTISCHE

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 Teilnehmern 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
- selbstständige Tätigkeiten

►LG 21916040 DTB-Akademie

4.5.2021 | 18.30 – 20 Uhr | Dietmar Fischer | Kosten: 20,- (Mitglieder), 30,- (Externe)

Anmeldung

Wenn die Pollen fliegen – Sport und Allergien

Die Saison für Sport an der frischen Luft ist schon längst eröffnet. Gerade in Zeiten der Pandemie haben viele Sportler ihre Aktivitäten nach draußen verlegt, und das, wohl oder übel, bereits im Winter.

Nicht für jeden ist die Outdoor-Bewegung im Frühjahr und Sommer ein Vergnügen. Denn mit dem Frühling kommen auch die Pollen, die Menschen mit Allergien das Leben und vor allem den Sport schwermachen. Die Blütenpollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern fliegen bereits ab Januar. Jedoch je wärmer es draußen wird, desto heftiger können auch allergische Symptome ausfallen. Das Immunsystem befindet sich dann in Alarmbereitschaft und reagiert auf harmlose Pollen mit Abwehrmechanismen, als gelte es, Viren und Bakterien zu bekämpfen. Verquollene Augen, Juckreiz, triefende Nasen – das alles sind mögliche Hinweise auf eine

» In Deutschland sind über 20 Mio. Bundesbürger von einer Allergie betroffen. Das ist im Schnitt jeder Vierte.

Pollenallergie (Heuschnupfen), eine von vielen weiteren Allergiearten. Für Outdoor-Sportler kann aber der Heuschnupfen eine besondere Herausforderung sein. Denn bei Belastung atmet man deutlich tiefer und häufiger ein und somit gelangen mehr Pollen in die Atemwege und in die Lunge.

Was ist eigentlich eine Allergie?

Das Wort Allergie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet Fremdreaktion. Es beschreibt eine Abwehrreaktion des menschlichen Immunsystems auf etwas Fremdes, auf Stoffe, die von außen kommen. Meist sind dies normalerweise harmlose Umweltstoffe, die unser Körper über die Haut, Schleimhäute, Atmung, Blutgefäße oder über den Magendarmtrakt aufnimmt. Diese Allergene/Antigene nimmt der Körper als gefährlich wahr und reagiert mit einer übermäßigen und krankhaften Abwehrreaktion. Das Immunsystem beginnt seine Arbeit und ist bei Allergikern überaktiv.

» Allergien sind ernstzunehmende chronische Erkrankungen und keine Befindlichkeitsstörung.

(Quelle: allergiecheck.de)

Häufigste Allergiearten

Heuschnupfen – das Leid mit den Pollen

Heuschnupfen zählt zu den häufigsten Allergien in Deutschland. Harmlos ist diese Allergieform absolut nicht. Aus einem scheinbar harmlosen Heuschnupfen kann sich ein allergisches Asthma entwickeln.

Hausstauballergie

Bei dieser Allergieform reagiert der Körper auf die Exkremente der Hausstaubmilben.



Tierallergie

Hautschuppen und Körpersekrete und nicht, wie häufig angenommen die Haare, sind Auslöser für eine Tierallergie. Dabei sind Allergien beim Kontakt mit Katzen häufiger als mit Hunden.

Nahrungsmittelallergie

Allergien sollten dabei nicht mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit verwechselt werden. Eine allergische Reaktion kann sich durch Magen-Darmbeschwerden äußern, aber ebenso durch eine Hautreaktion, Kopfschmerzen oder fließenden Schnupfen.

Schimmelpilzallergie

Die Pilzsporen sind Auslöser von allergischen Reaktionen. Diese gelangen über die Atemluft oder die Nahrung in den Körper.

Insektenstichallergie

Häufig sind allergische Reaktionen auf Stiche von Bienen, Wespen und Mücken. Das Gift kann im schlimmsten Fall zu einem lebensbedrohlichen, allergischen Schock führen.

Behandlung von Allergien

Jede Allergie ruft eine Entzündungsreaktion hervor, die Stress für den Körper bedeutet und auf Dauer zu Gewebeschäden führen kann. Deshalb sollte man Anzeichen einer allergischen Reaktion ernst nehmen und behandeln lassen. Unterschieden wir dabei in

- Symptombehandlung: Antihistaminika, Kortikoide u.a.
- Ursachenbehandlung: Hyposensibilisierung durch langsame Gewöhnen an Allergene und eine dadurch hervorgerufene Toleranzentwicklung

Welche Allergene für die Symptome verantwortlich sind sollte man durch einen Facharzt abklären lassen und eine Behandlung mit ihm abstimmen.

» Im medizinischen Sinn handelt es sich bei einer Pollenallergie um eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut – ausgelöst durch Pflanzenpollen.

Folgende Tests können zur Abklärung einer Allergie gemacht werden:

- Hauttest (Pricktest): Allergene werden unter die leicht angeritzte Haut gebracht. Bei Rötung oder Quaddelbildung an der geprickten Stelle liegt eine Allergie vor
- Bluttest: In-vitro-Testverfahren zur Laboruntersuchung von Blutproben
- Provokationstest: gezielte Konfrontation mit verdächtigen Allergenen

Was passiert beim Sport?

Reagiert der Körper auf Allergene wie z.B. Pollen schwillt die Nasenschleimhaut an und das Atmen durch die Nase wird erschwert. Der Sportler, der eh häufiger und tiefer Luft holt, atmet vermehrt durch den Mund. Dadurch gelangen Allergene in die Atemwege, bei tiefer Atmung sogar bis in die Lunge. Ständige Reizungen können auf Dauer über eine Pollenallergie zu einem allergischen Asthma führen. Dabei gilt: je höher die Belastung und damit einhergehend die Atem-



frequenz und die Tiefe der Atmung, desto größer ist die Gefahr einer Chronifizierung der Allergie. Besonders gefährdet sind Ausdauersportler wie Langstreckenläufer, Radrennfahrer aber auch Schwimmer und Wintersportler. Das Einatmen besonders kalter Luft, Abgasen oder Chlorluft verschlimmern die Symptome.

Asthma ist eine Entzündung der unteren Atemwege und gekennzeichnet durch anfallmäßige Atemnot verursacht durch eine Verkrampfung der Bronchialmuskulatur.

Um einem allergischen Asthma vorzubeugen ist eine Behandlung von allergischen Reaktionen unbedingt erforderlich.

Tipps für Sportler mit Allergien

Für Sportler mit einer Allergie ist es zunächst wichtig, allergieauslösende Faktoren zu erkennen und diese im Auge zu behalten. Dabei ist es ersteinmal unerheblich, unter welcher Allergie der Betroffene leidet.

Der Kontakt zu Allergenen sollte möglichst vermieden und eingeschränkt werden. Das ist bei einer Lebensmittelallergie sicherlich einfacher zu handhaben als bei Heuschnupfen oder Insektenstichallergien.

» Pollen sind häufig in den Monaten Februar bis Oktober unterwegs, meist zwischen 05:00 Uhr und 21:00 Uhr. Dabei verbreiten sie sich rasant. Die Pflanzen streuen bis zu 4 Millionen Pollen pro Ähre (Roggen) aus und haben eine Reichweite von mehreren hundert Kilometern.

(Quelle: allergieratgeber.de)



Grundsätzlich gilt: auch Allergiker können unter Beachtung einiger Verhaltensweisen Sport treiben. Kritisch wird es für Leistungssportler, die sehr hohen Belastungen ausgesetzt sind.

Für Sportler mit sog. Heuschnupfen gibt es einige Dinge zu beachten, um die Belastung durch Allergene zu reduzieren und einem allergischen Asthma vorzubeugen.

1. Abklärung, auf welche Pollen eine allergische Reaktion erfolgt.
2. Pollenkalender geben Auskunft, wann welche Pollenbelastung besonders hoch ist. (z.B. <https://www.pollenstiftung.de/pollenvorhersage/wochenprognose.html>)
3. Die Pollenbelastung ist in der Stadt morgens, auf dem Land abends am geringsten.
4. Nach einem Regenschauer ist die Pollenkonzentration in der Luft reduziert.
5. Am Meer und in den Bergen ab 800m gibt es weniger Pollen (Urlaubswahl).
6. Wer Medikamente gegen eine Allergie nimmt, sollte diese vor dem Sport einnehmen.
7. Bei hoher Pollenkonzentration die Intensität der sportlichen Belastung reduzieren!

» Rund 90 Prozent aller Allergien zählen zum Typ I (insgesamt wird nach vier Typen unterschieden. Anm. d. Redaktion) und werden auch als Soforttyp-Allergie bezeichnet, da die Reaktion nach dem Allergenkontakt sehr schnell einsetzt. Hierzu gehören zum Beispiel Allergien gegen Pollen, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel, Insektengift sowie Tierhaare. (Quelle: Deutscher Allergie- und Asthmabund)



Was ist aus der Offensive Kinderturnen bei den Vereinen angekommen?

Zur Erinnerung: Die Offensive Kinderturnen ist ein Konzept des Deutschen Turner-Bundes und seiner Landesturnverbände, um zu zeigen, dass Kinderturnen schwerpunktmäßig für Zielgruppe der 3- bis 7-Jährigen ein Angebot für alle Kinder ist. Diese Initiative haben wir durch Artikel auf der Homepage und im Westfalenturner sowie durch einzelne Aktionen unterstützt. Das Landeskinderturnfest 2018 in Kreuztal mit seinem begleitenden Grundschulwettbewerb Kinderturnen für ALLE Kinder war ein deutliches Signal, dass sich der Aufwand zur Aktivierung neuer Zielgruppen lohnen kann. Geplant ist, die Offensive am 10. Juli in Leipzig bei einer Kinderturn-Show offiziell zu beenden. Der Tag des Kinderturnens am 2. November-Wochenende als Aktion von Turnvereinen für alle Kinder wird aber bleiben. Unsere Präsenz z.B. auf der Reha-Care hat gezeigt, dass auch behinderte Kinder für die Bewegungsangebote des Kinderturnens empfänglich sein können. Häufig gilt es nur, erste Berührungängste abzubauen und aufeinander zuzugehen.

Wir suchen Beispiele aus Kooperationen zwischen Vereinen, Behinderteneinrichtungen, Kindergärten, Flüchtlingsinitiativen und Grundschulen



Da wir auf der Verbandsebene nicht alle lohnenswerten Aktivitäten der Vereine mitbekommen, die sich vielleicht auch schon länger aufgemacht haben, ihre Gruppen für die oben angesprochenen Zielgruppen zu öffnen, wären wir an solchen Erfahrungsberichten interessiert, um sie als positive Beispiele der Offensive Kinderturnen (wenn gewünscht) im Westfalenturner oder auch auf der Homepage und in unseren sozialen Kanälen wtj. tuju auf Facebook und Instagram zu platzieren.

Vielleicht ist ja gerade die momentane Bewegungszwangspause bedingt durch die Lockdowns

eine Möglichkeit, derartige Erfahrungen aufzuschreiben und anderen Vereinen dadurch aufzuzeigen, wie man auch neue Zielgruppen ansprechen oder sogar für den Verein gewinnen kann, sobald es wieder etwas unbeschwerter in die Turnhallen gehen kann. Denn wir haben von einigen Vereinen mitbekommen, dass die Mitgliedszahlen durch die Pandemie gerade im Kinderturnen rückläufig sind.

Wir würden uns freuen, wenn ihr uns eure Erfahrungen in diesen Bereichen schicken würdet. Vielleicht lässt sich sogar ein Stammtisch zum Erfahrungsaustausch für aktive oder an dem Thema interessierte Vereine einrichten. Wir sind gespannt auf eure Rückmeldungen. Berichte, Fotos sendet bitte an mackel@wtb.de.



Turngaunachrichten

MÄRKISCHER TURNGAU

Oster Aktion – TuS Lendringsen Turnen

Am Dienstag, 6. April 2021, veranstaltete die Turnabteilung des TuS Lendringsen einen Oster-Drive-In für ihre Kinder und Jugendlichen.

Seit knapp sechs Monaten habe die Trainer die kleinen und großen TuS Turner nicht mehr in der Halle gesehen. Alle vermissen den Sport sehr. Trotzdem sind die Kinder immer gut gelaunt, motiviert, halten durch und geben nicht auf. Sie halten sich zu Hause fit, nutzen den Garten oder das Wohnzimmer zum Turnen und greifen auf die Online-Trainingsangebote, die digitale individuelle Turnförderung oder auf die Monats-Challenges zurück, um ihren Leistungsstand zu halten und sich turnerisch weiterzuentwickeln.

Für dieses großartige Durchhaltevermögen konnten sich die Turner in der Zeit von 16 – 18 Uhr im Oster-Drive-In, ganz coronakonform aus dem Auto eine Tapferkeitsmedaille und weitere Osterüberraschungen abholen. Die Freude war nicht nur bei den Kindern riesengroß, sondern auch auf Seiten der Trainer, die seit langem ihre Turner wiedersehen konnten, wenn auch nur mit Abstand und aus dem Auto. Für so viel Freude und Dankbarkeit hat es sich für die vier Trainerinnen Rieka Grunau, Lea Wirger, Katherina Rosenberg und Jana Blome an diesem Tag allemal gelohnt im Schnee zu stehen.

Es gilt letztendlich, das Beste aus der aktuellen Situation herauszuholen. Deshalb ist es umso wichtiger, den Kindern



Ihre Partner



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



weiterhin Möglichkeiten zum Sporttreiben zu zeigen und den Kontakt zu ihnen aufrechtzuerhalten. Nur so kann das Turnen nach der Pandemie gemeinsam mit den Kindern, Jugendlichen und Eltern wiederaufgebaut werden und gelingen.

SIEGERLAND TURNGAU

Ausdauersportler im oberen Ferndorftal

Der Osterhase ließ grüßen. Doch so einfach machte er es den Ausdauersportlern der TSG Helberhausen nicht. Das Osternest war nicht mal eben vor der Eingangstüre der Turnhalle in der Dorfmitte. Nein, wer ans Osternest wollte, musste sich zunächst einmal ordentlich bewegen, denn es befand sich gut versteckt gute 200 Höhenmeter oberhalb des Vereinssitzes auf den Höhen des Rothaargebirges. Wer das Nest gefunden hatte, durfte sich über Leckereien in den Osterkisten freuen.

Eine ganz besondere Freude machte der Vereins-Osterhase den 20 Athleten, die sich rund sieben Wochen lang an der Teamfit-Challenge beteiligt und für den Turnverein z. B. mit Laufen, Radfahren, Workouts, Wandern mehr als 980.000 Punkte zusammengetragen hatten. Die meisten Kilometer der Aktion



Das Osternest der TSG Helberhausen

verbuchte Manuel Tuna, er lief in den 52 Tagen 610 Kilometer. Ulrike Setzer-Britwum war die Fleißigste, was die Workouts betraf, sie brachte es auf 7.471 Wiederholungen. Auf jeden der Ausdauersportler wartete ein großer Schoko-Osterhase.

Viele der TSGler richteten ihren Lauf oder ihre Wanderung so ein, dass sie auf dem Rückweg – wenn es nur noch nach Helberhausen hinuntergeht – Station beim wunderschön österlich dekorierten Versteck in der Nähe des Grünen Platzes machten.

Leider konnte die Freude über das Osterpräsent vor Ort nicht direkt mit Lauffreunden geteilt werden, denn Corona machte immer noch einen Strich durch gemeinsame Aktivitäten. Über ein Foto vom Osternest in WhatsApp ließ sich die Freude dennoch sehr schnell in der aktiven Laufgruppe der TSG Helberhausen verbreiten.

Osterüberraschung des TV Eichen – Sport digital und raus in den Frühling

Seit über einem Jahr sind die Sporthallen in Eichen verwaist, wenige Sportlerinnen und Sportler haben im Sommer auf dem alten Sport- oder Tennisplatz Sport getrieben, alleine oder in Kleinstgruppen die heimischen Wälder erwandert oder durchlaufen – auch Mountainbikes waren willkommenes Sportgerät. Doch allmählich war der Wunsch nach Sporttreiben gemeinsam mit anderen doch riesengroß. Da kamen die Kinderfachwartinnen, die Fachwartin für Kurse, die Sportwartin und erfahrene Übungs- und Kursleiterinnen auf die Idee, den ausgefallenen Frauen-Fitness-Funntag durch eine vorösterliche digitale Fitnesswoche zu ersetzen.

Mit viel Frauenpower wurde die Sache begonnen und entstanden ist eine Woche mit Angeboten für Jung und Alt.



In der Woche vor Ostern konnten sich die Vereinsmitglieder mit Body Fit, Hits of Beat, Kangatraining oder Yoga vor dem Bildschirm fit halten. Wem die elektronischen Medien noch etwas fremd waren, konnte sich ein tägliches Fitnessprogramm herunterladen oder eine Wanderung im benachbarten Wenden um die Aussichtsplattform in Heid ausprobieren.

Riesiger Beliebtheit erfreute sich das Programm für die vielen Vereinskinder. Es gab *Kids fit* für Kleinsten ab 1,5 Jahren oder die älteren Kinder von 4 bis 10 Jahre gemeinsam mit deren Eltern. Es hat Spaß gemacht, endlich wieder die bekannten Kinder aus den Kinderturnstunden zu sehen und die vertrauten Lieder zu singen und bei den Bewegungsspielen mitzumachen. Einige der Kleinsten waren sichtlich überrascht, ihre Turnfreunde plötzlich auf dem Bildschirm zu sehen. Die Yogakids waren mit dem Medium schon vertraut. Sie konnten sich ganz entspannt auf die Übungen einlassen und Spinnen, Hunde, Katzen und andere Tiere durch Zimmer turnen lassen.

Doch der Hit war in diesem Jahr die Waldrallye für die Kinder des Vereins. Wie alle anderen Angebote völlig coronakonform konnten die Kinder mit ihren Eltern durch die heimischen Wälder streifen und die Aufgaben auf der Schatzkarte lösen. Da mussten Pflanzen und Steine gesammelt werden, Sprossen zum Hochsitz oder Obstbäume gezählt, balanciert, mit Fichtenzapfen geworfen oder über Baumstümpfe gesprungen werden. Am Ende der 2,5 km langen Rallye hatten sich alle tüchtig bewegt, die heimische Natur kennengelernt, einen bunten Stein bemalt und sich mit dem richtigen Lösungswort für die Verlosung der Preise qualifiziert – gespendet von heimischen Spielwarengeschäften.

Dass diese Woche nicht nur den Vereinsmitgliedern Spaß gemacht hat, konnte man schon nach den ersten Tagen erleben.

Die Rallye war mehrfach leergespielt, die anderen Angebote erfreuten sich großer Beliebtheit und schnell wurde nach einer Neuauflage der Fitnesswoche gefragt.

Die Initiatorinnen sind mit der Woche sehr zufrieden. Die eingesetzte Technik hat funktioniert, Teilnehmer hatten Spaß bei den digitalen Angeboten und konnten sogar wie im richtigen Training durch die Leiterinnen mit Tipps versorgt werden. Das Team der Fachwarte, Übungsleiter und die Sportleitung haben damit neue Aufgaben bekommen. Gemeinsam soll nach neuen Wegen gesucht werden, mit dem Verein quasi den Sprung in die Zukunft zu wagen, um neben dem beliebten Sport im Verein auch ein zusätzliches Angebot zu schaffen, das die Mitglieder auf anderen Wegen erreichen kann.

Bericht/Fotos: Heike Siebe



Wir haben VARUS geschafft – wir werden auch VIRUS schaffen

Von Hans Joachim Dörner

Diese Mut machende Botschaft prangt auf einem großen Transparent, das vor dem Impfzentrum des Kreises Lippe aufgespannt ist. Ein toller Einfall, zu dem man den Initiatoren nur gratulieren kann. Und das umso mehr, als wir inzwischen auf ein einjähriges Corona-Jubiläum zurückblicken können, auf das wir alle gerne verzichtet hätten. Aber wir haben die Erfahrung machen müssen, dass im bisherigen Verlauf der Pandemie nur wenige Sorgen unbegründet waren und wir gut daran getan haben, die sich wechselnden Situationen ernst zu nehmen und vorausschauend zu agieren.

Wie lange das so bleiben wird, wissen wir nicht. Deshalb gilt es, weiter durchzuhalten, auch wenn wir mehr und mehr müde werden oder vielleicht sogar gereizt reagieren. Geben wir also die Hoffnung nicht auf, dass wir bald wieder die Normalität wie vor der Krise erreichen. Die vielen Zwischenlösungen,

die wir für die Mitglieder in unseren Vereinen gefunden haben, zeigen auf jeden Fall, dass zwar manchmal unsere Beine wackeln, wir aber nicht gewillt sind, uns in die Knie zwingen zu lassen. Denn Not macht bekanntlich erfinderisch und kann sogar dazu führen, Sport und Bewegung online aufrecht zu erhalten. Wenngleich wir uns, wie es WTB-Präsident Manfred Hagedorn in seinem Editorial im letzten Westfalenturner geschrieben hat, „alle nach gemeinsamen Sportaktivitäten in den Übungsstunden der Vereine sehnen“.

Seien wir daher froh, dass Bewegung in unserer DNA steckt, die stark genug ist, um uns auch unter eingeschränkten Bedingungen in Schwung zu halten!



Groß rauskommen ist einfach.



sparkasse.de

Mit einem Partner, der sportliche Talente fördert.

Als Partner des Westfälischen Turnerbundes 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