

## GYMWELT-Newsletter 2/2020



Liebe Verantwortliche für die GYMWELT,

auch diesmal schicken wir euch Interessante Themen rund um den Verein und das Thema Fitness und Gesundheit:

- Die GYMWELT – Angebotsfinder und Markenzeichen
- LTF 2020
- AEROBIC & FUNCTIONAL TRAINING SPECIAL
- Inklusion und Übungsleiterpreis Kinderturnen
- DbW – der besondere Turnfest-Wettkampf
- Wissenswertes und Praxisblock
- Beratung in der GYMWELT/STB
- BFD beim STB

Viel Spaß beim Lesen,  
euer GYMWELT-Team

---

### Das ist die GYMWELT

*Wir leben Fitness. Im Verein.* Die GYMWELT bedeutet für uns die moderne Form, Fitness in den Vereinen durch hochwertige Angebote anzubieten. Dafür steht die GYMWELT für Qualität und die gemeinsame Leidenschaft zum Sport – also auch **für jeden von euch**. Wir sind mittlerweile über 550 Mitgliedsvereine freuen uns über das stetige Wachstum unseres Netzwerkes im Freizeit- und Gesundheitssport.

Als GYMWELT Vereine profitiert ihr bereits von kostenlosen und exklusiven Ausbildungen, sowie Projekten und öffentlichkeitswirksame Kampagnen, Handbücher und Tools. Auch über den Angebotsfinder als zentrale Plattform werdet ihr in ganz Württemberg mitgetragen.

Am besten werft ihr nochmals einen Blick auf eure Angebote unter [www.gymwelt-bw.de](http://www.gymwelt-bw.de), nehmt noch heute das GYMWELT-[Logo als Erkennungszeichen](#) auf die Website und werdet mit euren GYMWELT-Angeboten sichtbar für eure Interessenten.

### **Ihr möchtet Euch als Showgruppe präsentieren? #ludwigsburg2020**

Auf den Bühnen des Landesturnfestes habt ihr *die* Möglichkeit!

#### **Wann und Wo?**

21. bis 24.05.2020 in Ludwigsburg: Ob auf dem Marktplatz oder in der Arena in der Alleenhalle, ihr könnt ein breites Publikum bei einzigartiger Stimmung begeistern!

#### **Anmeldung?**

Über das GymNet für einen bestimmten Tag und Zeitfenster anmelden. Pro Gruppe sind bis zu zwei Auftritte möglich.

Weitere Infos unter: <https://www.landesturnfest.org/> Reiter „Veranstaltungen“

#### **Choreografie-Werkstatt mit Christian Mattis**

Als erfahrener Übungsleiter und Trainer und Tänzer weißt du genau, wie wichtig die Musikauswahl für die perfekte Choreografie ist!

Um deine Fähigkeiten darin zu erweitern oder aufzufrischen, haben wir die passenden Fortbildungen für dich! Komm zur Choreografie-Werkstatt am 14. und/oder 15. März!

**14.03.20:** [Schwerpunkt Musik und Choreo](#)

**15.03.20:** [Schwerpunkt Übergänge](#)

Wo? Jeweils im SpOrt Stuttgart

Frist online: 01.03.20 - schriftlich: 08.03.20

#### **Matinée – Best of Turnfest**

In der Matinée zeigen die besten der Gruppenwettkämpfe und der Showbühnen, die von einer Jury nominiert werden, eine abwechslungsreiche Show. Am letzten Tag des Landesturnfestes begeistern diese Gruppen bei der best-of-Show mit Vorführungen aus den Bereichen Turnen, Tanz, Aerobic, Akrobatik und Gymnastik das ganze Publikum.

Sei mit dabei, wenn die besten Gruppen einen einzigartigen Querschnitt der vielfältigen Sportarten des Landesturnfestes präsentieren!

Wann: Sonntag, 24.05.2020, 10:00 bis 12:00 Uhr

Einlass: 9:30 Uhr

Ort: ARENA in der Alleenhalle

Tickets: 12 € mit Turnfestkarte / 18 € ohne Turnfestkarte.

#### **AEROBIC & FUNCTIONAL TRAINING SPECIAL - 25.04.2020 - 26.04.2020**

Das Programm des AEROBIC & FUNCTIONAL TRAINING SPECIAL ist fertig – und kann [gebucht](#) werden.

Die neuesten Fitness-Trends und jede Menge Impulse für eure Trainingsstunden. Der Schwerpunkt am Samstag liegt auf Workout und Functional Training. Beides abgerundet mit super Ideen aus Step und

Stretching. Am Sonntag erwarten euch wunderschöne Stunden, die das ganzheitliche Training im Blick behalten und große Freude machen.

Zwei Tage mit unterschiedlichem Charakter, zwei Tage voller spannender Sporterlebnisse – all das in einer tollen Atmosphäre und Rund-um-Versorgung in Bartholomä!

### **Übungsleiter Kinderturnen 2020 gesucht!**

Auch 2020 wird die Auszeichnung wieder vom Badischen Turnerbund und Schwäbischen Turnerbund verliehen und von der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gefördert. Alle Übungsleiter aus Baden-Württemberg, die im Bereich Kinderturnen oder Eltern-Kind-Turnen tätig sind, können nominiert werden.

Wer hat es in eurem Verein verdient nominiert zu werden?

**Die Nominierung ist ganz einfach: Name des Übungsleiters und den Vereinsnamen per SMS an 0151 1939 2082 senden und schon ist der Übungsleiter nominiert!**

*Bis Ende Mai 2020 ist die Bewerbung möglich, dann wählt eine Jury der Turnerbünde den Sieger, der im Juli gekürt wird.*

### **Neues Projekt: Regionalliga Inklusion**

Die bundesweite Offensive Kinderturnen hat zum Ziel, die Angebote des Kinderturnens für die Bewegungsförderung und Teilhabe aller Kinder (ob mit Behinderung, Migrationshintergrund oder aus bildungsfernen Schichten) im Verein zu stärken und bekannt zu machen, damit alle Kinder die notwendigen Bewegungsanreize für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung erhalten. Um die Vereinsangebote im Kinderturnen insbesondere für Kinder mit Handicap gezielt zu unterstützen und zu fördern, ist hierfür das Projekt „Regionalliga Inklusion“ vom DTB/DTJ ins Leben gerufen worden.

Deutschlandweit haben sechs regionale Inklusionscoaches das Ziel, Kindern im Alter von drei bis sieben Jahren mit und ohne Behinderung, Migrationshintergrund und Bildungsbenachteiligung einen Zugang zu ortsnahen Angeboten im Kinderturnen zu ermöglichen. Weitere Infos unter: [anna-lena.wuerbach@tuju.de](mailto:anna-lena.wuerbach@tuju.de)

### **"Der besondere Wettbewerb" - euer Turnfest-Wettkampf**

Das Landesturnfest kommt nach Ludwigsburg und ihr könnt mit eurem Unternehmen ein Teil des Landesturnfestes sein und bei „Der besondere Wettbewerb“ für Firmen mitmachen.

Dort könnt ihr zeigen, wie viel Teamgeist in euch steckt und das Wir-Gefühl stärken. Eine Mannschaft besteht aus 6 bis 8 Teilnehmer, die Zusammensetzung ist beliebig wählbar aus weiblichen und männlichen Teilnehmern. Zum ersten Mal wird beim Landesturnfest dieser Firmenlauf angeboten.

Los geht es am Freitag, den 22.05.2020 ab 14:00 Uhr im Freibad Hoheneck in Ludwigsburg. Der Wettkampf setzt sich zusammen aus circa 800 m Paddeln im Schlauchboot auf dem Neckar, circa 200 m Schwimmen im Freibad und circa 1,0 km Laufen. Die Zeit wird gestoppt nachdem der 6. Teilnehmer einer Mannschaft nach der Laufstrecke im Ziel angekommen ist.

Motiviert eure Kollegen und meldet euch zum Firmenlauf „Der besondere Wettbewerb“ bis zum **31. März** an. [Ausschreibung](#) und [Anmeldung](#) findet ihr hier.

## Wissenswertes - Brain Fitness - Use it or lose it!

Jeder möchte bis ins hohe Alter fit im Kopf bleiben.

Das Gute daran: da unser Gehirn ein Muskel ist, lässt sich dies trainieren. Stärker und leistungsfähiger wird das Gehirn jedoch nur, wenn wir es fordern. Vergleichbar ist unser Gehirn mit einem Dirigenten, der ein großes Orchester mit zahlreichen verschiedenen Instrumenten lenkt und diese in Einklang bringt. Alle physischen, psychischen und emotionalen Prozesse, werden von dieser Zentrale gesteuert. Anatomisch gesehen ist unser Gehirn eine graue, kokosnussgroße Masse (ca. 1,5 Kilogramm) mit rund 100 Milliarden Nervenzellen. Das Gehirn besteht aus zwei Hälften, die durch ein Nervenfaserbündel verknüpft sind:

Linke Seite: Faktenwissen, Details, Reihenfolge, Sprache, zielorientiertes Denken, usw.

Rechte Seite: räumliche Wahrnehmung, Bilder, Rhythmen, Melodien, Vorstellungen, Emotionen, usw.  
Je häufiger beide Hälften gleichzeitig aktiviert werden, desto mehr Verbindungen entstehen, was zu einer schnelleren Verarbeitung von Informationen führt.

### Praxistipps:

Mit diesen Übungen, die gut in die Trainingsstunde integriert werden können, bringt ihr das Hirn **in Schwung**:

#### 1. Dirigent

*Hebe beide Arme auf Schulterhöhe an. Zeichne mit jeder Hand gleichzeitig unabhängig voneinander eine querliegende Acht, und zwar spiegelbildlich: Führe die linke Hand vom Mittelpunkt der Acht nach links oben und die rechte Hand vom Mittelpunkt der Acht nach rechts oben. Anschließend überkreuzt du die Arme und zeichnest erneut spiegelbildliche Achterbögen.*

#### 2. Sportsalat

*Kombiniere verschiedene Sportarten miteinander: Die Beine führen dabei jeweils eine andere Sportart aus als die Arme. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt:*

Beine	Arme
Walken	Boxen
Langlaufen	Schwimmen
Laufen	Tennis spielen
Radfahren	Klettern

Ab und zu muss sich das Gehirn auch ausruhen. Mit diesen Übungen **entspannt** ihr das Gehirn:

#### 1. Pustebume

*Atme tief durch die Nase ein. Atme mit geöffnetem Mund langsam aus, so, als ob du die Schirmchen einer Pustebume wegpusten würdest. Wiederhole diese Atemzüge einige Male.*

#### 2. Nasenpinsel

*Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl. Schließe die Augen und stelle dir vor, an deiner Nase ist ein Pinsel befestigt. Beginne nun, deinen Vornamen mit dem Pinsel in die Luft zu schreiben. Mache dabei nur kleine Bewegungen. Spüre dabei bewusst die Bewegungen deiner Kopf- und Nackenmuskulatur: das Auf und Ab sowie das Hin und Her.*

Quelle: Zadrobilek, Brigitte (2018). *Gehirntraining. Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten*. Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.

## Beratung/Individuelle Kurzberatung - Du benötigst Hilfe oder Denkanstöße?

Gerne helfen wir dir telefonisch weiter. Ob konkrete Fragen aus dem Alltag oder einen kurzen Austausch zu neuauftretenden Themen, wir haben immer ein offenes Ohr und erarbeiten gemeinsam an deiner individuellen Lösung.

<p><b>Im Rahmen der GYMWELT</b> meldet euch unter <a href="mailto:korb@stb.de">korb@stb.de</a> Durchwahl -255</p>	<p><b>Bei Fragen zu Projekten wie start2move, Pluspunkt, Fünf Esslinger</b> meldet euch unter <a href="mailto:gutekunst@stb.de">gutekunst@stb.de</a> Durchwahl -252</p>	<p><b>Bei allgemeinen Fragen oder der Wunsch nach einer Intensivberatung</b> meldet euch unter <a href="mailto:info@stb.de">info@stb.de</a> Durchwahl -200</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Sechs freie Plätze im Bundesfreiwilligendienst**

Oft wissen viele Schüler nicht, dass es auch im Sportbereich die Möglichkeit gibt, sich nach dem Schulabschluss mittels eines Bundesfreiwilligendienstes, beruflich zu orientieren.

Jährlich bietet der Schwäbische Turnerbund Plätze im Bundesfreiwilligendienst am STB-Standort Stuttgart bzw. bei der RSG in Fellbach-Schmidlen an. Dieser BFD kann in verschiedenen Teams und Geschäftsbereichen absolviert werden. Die Bundesfreiwilligen unterstützen ihr jeweiliges Team bei allen anfallenden organisatorischen und verwaltenden Aufgaben sowie bei Projekten und Veranstaltungen des Schwäbischen Turnerbundes und der STB-Jugend.

Mit Start zum 01.09.2020 suchen wir derzeit sportbegeisterte Schulabgänger die einen 12-monatigen Bundesfreiwilligendienst leisten möchten. Neben spannenden und abwechslungsreichen Aufgaben in unterschiedlichen Teams, erwirbt der oder die Freiwillige zudem eine Trainer-/Übungsleiter-C-Lizenz.

Bei Interesse bewerbe dich [hier](#), Fragen gerne an [lorz@stb.de](mailto:lorz@stb.de).

---

[www.stb.de](http://www.stb.de) | [Datenschutz](#) | [Impressum](#)

### **Schwäbischer Turnerbund e.V.**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Tel: 0711/ 28077-200  
[info@stb.de](mailto:info@stb.de)