



Liebe Verantwortliche für die GYMWELT,

wir wünschen euch ein gesundes neues Jahr und einen guten Start in 2020!

Auch dieses Jahr erwarten euch spannende Themen, tolle Projekte sowie unser Groß-Event, das Landesturnfest in Ludwigsburg!

Dazu werden wir euch in Zukunft zwei neue Themen-Blöcke präsentieren...

Wissenswertes – *Interessante Themen rund um den Verein - kurz und kompakt*

Praxisblöcke – *Anstöße und Ideen für Übungsleiter*

... um euch in Zukunft in Theorie und Praxis unter die Arme zu greifen. Hierunter fallen auch die Themen, welche in der Umfrage 2019 aufkamen.

Aktuelle Themen

- alles rund um das **LTF 2020**
Moderatorenschulung
Matinée
Helfer
Jingle
- Reminder zum European Fitness Badge am 08.02.20
- Ausbildungen 2020
- Aktuelle Treffpunkte
- Informationen zum Kinderturnkongress

- Informationen zum Kinderturnbroadcast
- DTB Pokal
- Wissenswertes
- Ansprechpartner beim STB

Viel Spaß beim Lesen,
euer GYMWELT-Team

Sei mit dabei - Werde als ModeratorIn Teil des Landesturnfestes!

Beim Landesturnfest wird es viele Shows und Vorführungen auf verschiedensten Bühnen geben. Ein guter Moderator ist dabei das A und O für eine tolle Show.

Du hast Spaß an Moderation, daran vor einem Publikum zu stehen und kennst dich im Bereich Tanz und Vorführungen aus?

Dann melde dich jetzt als ModeratorIn für das Landesturnfest 2020 in Ludwigsburg!

Was wir dir bieten:

- Eintägige Moderatorenschulung
- Erfahrungen, Eindrücke und jede Menge Spaß
- Aufwandsentschädigung
- Freiwilligenzertifikat und Einsatznachweis

Termine zum Vormerken sind der 29.02. oder der 25.04.20.

Wir freuen uns über Rückmeldungen bis zum 27.01.20!

Bei Interesse melde dich mit einer Kurzvorstellung bei:

Verena Gutekunst

verena.gutekunst@stb.de

-252

Karina Korb

karina.korb@stb.de

-255

Matinée – Best of Turnfest – seid dabei!

Zeigt eure Show auf den Bühnen des Turnfestes – einzigartige Auftrittflächen findet ihr in der Arena der Alleenhalle und auf der Bühne am Marktplatz! Im GymNet könnt ihr eure Gruppe für die Bühne und die jeweilige Zeit anmelden.

Eine Jury wählt während des Turnfestes die besten Shows aus den Bereichen Turnen, Tanz, Aerobic, Akrobatik und Gymnastik aus. Gemeinsam mit den Besten der Gruppenwettkämpfe präsentieren die ausgewählten Gruppen sportliche Vielfalt und Kreativität des Landesturnfestes in einer abschließenden „best-of-Show“, der Matinée.

Wann: Sonntag, 24.05.20, 10:00 bis 12:00 Uhr

Einlass: 9:30 Uhr

Ort: ARENA in der Alleenhalle

Tickets: 12 € mit Turnfestkarte / 18 € ohne Turnfestkarte

Meldeschluss ist der 28.02.20.

Eure Ansprechpartnerin ist Verena Gutekunst, verena.gutekunst@stb.de.

Helfer beim Landesturnfest 2020 – seid mit dabei!

Das sportliche Highlight 2020 ist dieses Jahr unser Landesturnfest vom 21.-24.05.2020 in Ludwigsburg.

Damit dieses bewegte Event überhaupt funktionieren kann, werden mehr als 1500 Volunteers im Einsatz sein. Beim Turnfest gibt es dabei für ALLE und JEDEN vielfältige Aufgaben, die Spaß machen, den Teamgeist fördern und bei dem ihr mit Gleichgesinnten ein paar tolle Tage verbringen könnt.

Neben eurer aktiven Unterstützung bei den Shows/Entertainments, bei den Aktivitäten rund um den Marktplatz oder den verschiedenen Wettkämpfen bis hin zu organisatorischen Aufgaben oder der Betreuung der Teilnehmer in den örtlichen Schulen, findest ihr natürlich auch noch Zeit, selbst an den vielfältigen Veranstaltungen teilzunehmen.

Wenn ihr jetzt Lust bekommen habt, ein Teil dieses Turnfestes zu sein, dann meldet euch gerne bei uns. Wir suchen Helfer in den Bereichen: Organisation und Koordination, Wettkampf-Helfer, Auf- und Abbau sowie Geräteteam, Moderation, Helfer Siegerehrungen, Fahrer, Frühstücks-Helfer und vieles mehr!

Ein Turnfest-T-Shirt, freie Fahrt im VVS-Nahverkehr, ein Zertifikat und die Möglichkeit des Einblickes hinter die Kulissen des Landesturnfest sind euch sicher.

Mehr Informationen und die Anmeldung findest du [hier](#).

Wir freuen uns auf Dich!

Auf den ersten Blick ist da nicht das Richtige für dich dabei? Dann schreibe eine Mail an:

Oliver Lorz
lorz@stb.de
Durchwahl -239

Bewerbt euch für den Landesturnfest-Jingle!

Der Jingle ist **das** Wiedererkennungszeichen bei einem Landesturnfest!

Werdet ein ganz besonderer Teil des Landesturnfestes 2020 in Ludwigsburg und choreografiert mit eurem Verein den Turnfest-Jingle!

Was müsst ihr dafür tun? Bewerbt euch mit einem Jingle-Video mit Musik bis zum **31.01.2020**:

Über Dropbox – Kurzanleitung:

1. Melde dich bei *Dropbox.com* an.
2. Lade die Datei in die Dropbox.
3. Bewege den Mauszeiger über die Datei und klicke daraufhin auf die eingeblendete Schaltfläche *freigeben*.
4. Wenn noch kein Link erstellt wurde, klicke auf *Link erstellen*. Ansonsten klicke auf *Link kopieren*.
5. Du kannst uns den Link nun in einer E-Mail schicken.

Deine Ansprechpartnerin: Verena Gutekunst, gutekunst@stb.de

Beachtet dabei, dass der Jingle möglichst einfache Bewegungen beinhaltet. Der ausgewählte Jingle wird von einem Filmteam professionell gefilmt und 2020 auf dem ganzen Landesturnfest getanzt! Ihr seid vier Tage beim Landesturnfest dabei und tanzt den Jingle beispielsweise bei den Galas und der Matinée vor.

Wir freuen uns auf eure Videos!
+++ nur noch bis zum 31.01.20 +++



+++ *Last Minute*-Anmeldung +++

**Kostenlose Schulung zum European Fitness Badge-Instructor
(Europäisches Fitnessabzeichen)
Samstag, 08.02.2020**

Das „European Fitness Badge“ (EFB) ist ein Fitness-Abzeichen für erwachsene Breitensportler. Es soll gesundheitswirksame Bewegung fördern und bewertet die Bereiche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Das European Fitness Badge wird auf drei Stufen vergeben und ist für sportliche und unsportliche Erwachsene geeignet. Ausgewählte Tests helfen dir als Übungsleiter aussagekräftige und detaillierte Ergebnisse des Trainingsniveaus über deine Teilnehmer zu erhalten. Die Testbatterie kann in jeder Übungseinheit, bei Aktions- oder Gesundheitstagen durchgeführt werden. Die attraktiven Tests bieten Einsteigern oder Wiedereinsteigern einen Überblick über ihren aktuellen Fitnesszustand.

2020 gibt es speziell für **GYMWELT-Vereine** eine **kostenlose** Ausbildung zum European Fitness Badge-Instructor. Mit der Teilnahme an der EFB-Tagesfortbildung erhalten die Übungsleiter das EFB-Handbuch für Übungsleiter, einen dreijährigen Zugangscode für die Online-Plattform und Zugang zu vielen weiteren Werbe- und Infomaterialien.

Weitere Infos unter: www.fitness-badge.eu

Termine: 08.02.20, SpOrt Stuttgart

Referentin: Katja Klemm

Voraussetzung: Übungsleiter C-Lizenz, GYMWELT-Verein

Anmeldung per E-Mail mit Angabe des Vereins und C-Lizenz an: gutekunst@stb.de

+++ **aktuelle Ausbildungsthemen 2020** +++

Pilates ist nach wie vor ein sehr gefragtes Bewegungskonzept und bereichert das Angebot jeden Turn- und Sportvereins, denn auch Ausdauersportler finden hier eine sinnvolle Ergänzung zu ihrem Training:

Bereits Ende Januar startet die Ausbildung zur **DTB-Trainerin**/zum **DTB-Trainer** in Pilates. Die 1. Ausbildungsstufe findet vom 31. Januar bis 2. Februar 2020 statt. Bereits nach dieser Stufe kann man das Gelernte in bereits bestehende Sportstunden einbringen, auch wenn sie erst einmal nicht viel mit Pilates zu tun haben, denn dies rundet jedes Training ab. Dabei kann man schon nach der 2. Stufe mit einem Pilates-Kurs starten und Erfahrung sammeln.

Referentin: Jessica Seibold
Datum: 31.01.2020 - 02.02.2020
Ort: SBZ Bartholomä

Bei Fragen:
Angela Kling
kling@stb.de

[Hier](#) geht's direkt zur Anmeldung

Das erste **Bildungshighlight** findet Anfang März statt:

[Aerobic & Workout for Best-Agers](#)

Datum: 06. - 07.03.2020
Ort: SBZ Bartholomä

Alle, die Gruppen 50+ trainieren, finden hier fantastische Ideen fürs gesundheitsorientierte Training. Sofort [Entschlossene](#) melden sich hier an.



Aktuelle Treffpunkte beim STB

Trotz der Einzigartigkeit der Vereine, beschäftigen sich diese oft mit denselben Themen. In den Treffpunkten werden solche Themen und häufig gestellte Fragen aufgegriffen, mögliche Wege der Umsetzung durch Unterstützung des Austausches zwischen den Vereinen aufgezeigt.

Der Treffpunkt findet kurz und kompakt in dezentralen Abendveranstaltungen mit einer Dauer von ca. 3 Stunden statt. Jeder Treffpunkt steht dabei unter einem bestimmten Thema. Die Teilnahme am Treffpunkt STB ist für STB-Mitgliedsvereine und GYM CARD-Inhaber kostenlos. Seit 2019 werden alle Treffpunkte mit 4 Lerneinheiten (LE) zur Lizenzverlängerung anerkannt.

[Aktuelle Treffpunkte](#)

Aktuelles zum Pluspunkt Gesundheit
02.03.2020 um 18:30 in Ulm
C. Weber/V. Gutekunst

Sportverein 2030 - Orts- und zeitunabhängige Angebote schaffen
04.05.2020 um 18:30 in Weingarten
A. Peschke

Bildung: Das 1x1 der Aus- und Fortbildungen im STB
16.06.2020 um 18:30 im SpOrt
L. Neumann, A. Kling

Weitere Themen folgen in Kürze!

Bei Fragen zu den Treffpunkten
Annika Müllerschön
muellerschoen@stb.de

-253

Kinderturn-Kongress 2020 in Stuttgart

Jetzt Anmelden zum Kinderturn-Kongress in Stuttgart!

Es ist wieder soweit! Am Wochenende vom 15. bis 17. Mai findet der Kinderturn-Kongress im SpOrt Stuttgart statt. Das Workshopprogramm steht bereits und es erwarten euch wieder zahlreiche Referenten mit verschiedenen Theorie- und Praxis-Workshops rund um das Thema Kinderturnen.

Der Kongress steht in diesem Jahr unter dem Schwerpunktthema „Mehr Raum für Bewegung“. Unter diesem Kontext werden pro Tag verschiedene Schwerpunktthemen aufgegriffen, die durch den Tagesimpuls nochmal hervorgehoben werden.

Freut euch auf Übungsleiter- und Vereinskollegen, auf einen regen Austausch untereinander und den großen Ideenpool, der daraus entsteht.

Das Kongress-Programm ist bereits online unter www.kinderturn-kongress.de zu finden. Dort ist die Anmeldung ebenfalls schon möglich.

Bei Fragen meldet euch gerne bei Kyra Straub, straub@stb.de.

KiTu-Broadcast

Nach der Umstellung von WhatsApp auf ein E-Mailing System, wird weiterhin über den KiTu-Broadcast Input für die Kinderturnpraxis vermittelt. Wir verschicken weiterhin per Mail wöchentlich entweder eine Bewegungsanregung, eine Spielidee oder einen Geräteaufbau. Jeden ersten Tag im Monat gibt es zusätzlich eine komplette Kinderturnstunde. Die Inhalte eignen sich wunderbar für die Erweiterung eurer Ideensammlung.

Wer noch nicht dabei ist, kann sich ganz einfach unter www.stb.de/kitu-broadcast anmelden und erhält wöchentliche Infos von uns. Die Anmeldung ist kostenlos und kann jeder Zeit wieder aufgehoben werden.

EnBW DTB Pokal 2020

Nur noch wenige Monate bis zum jährlichen EnBW DTB Pokal in der **Porsche Arena in Stuttgart**. Von dem **20. -22. März 2020** bietet der EnBW DTB Pokal der Turn-Elite eine optimale Vorbereitung für die Olympischen Spiele 2020 in Tokyo. Sei dabei und unterstütze die Turnstars bei Ihrem Wettkampf!

Nutze jetzt noch die letzte Chance dir bis zum **12.01.2020** unser Fan-Special, eine Dauerkarte (Fr – So) zum Sonderpreis von 45 € zu sichern. Drei Tage voller turnerischen Höchstleistungen!

Sichere dir jetzt deine [Tickets!](#)

Tipp:

Du willst nicht nur den besten Turnerinnen und Turnern zuschauen, sondern hautnah dabei sein? Beim EnBW DTB-Pokal (20. bis 22. März 2020) können Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren Hand in Hand mit ihrem Idol in die Arena einlaufen.

Die Anmeldung sowie alle weiteren Informationen zur „just for kids eskorte“ findest du [hier](#).

+++ Wissenswertes +++

Aufgrund der Aktualität - Teilnahme an der Gesundnah-Tour 2020

Wie bereits den meisten bekannt, gibt es bei der ARAG eine Nichtmitgliederversicherung für Probe- oder Schnuppertrainings wie im Falle der Teilnahme bei der AOK. Dies bezieht sich auch auf Sportveranstaltungen und sollte jeder Verein haben. Die Preise sind gestaffelt, je nach Größe der aktiven sowie passiven Mitgliederzahlen. Weitere Informationen [hier](#).

+++ Praxis +++

Ihr habt wenig Hallen-Kapazitäten/Platz und auch nicht viele Materialien oder Lagermöglichkeiten?

Einfache Möglichkeiten, um trotzdem einen tollen Kurs zu gestalten sind Formate, wie zum Beispiel das *Own Weight Training* oder *Towel-Training*. Einfach einen Kurs mit eigenem Körpergewicht gestalten oder mal das Handtuch, Wasserflaschen oder die Matte nutzen – *keep it simple*. Den Schwierigkeitsgrad bekommt ihr über den Hebel – also statt körpernah mal weg vom Körper arbeiten, die Wiederholungen erhöhen, mit Geschwindigkeiten spielen oder auch das Miteinbeziehen des ganzen Körpers, gerne auch in Form von Flows oder Kombi-Übungen. Gleichgewichtsübungen helfen bei der Schwere der Übungen und dem Training der Tiefenmuskulatur aber auch mit dem Handtuch lassen sich hier diverse Möglichkeiten für ein Stabilitätstraining finden. So lassen sich verschiedene Stufen je nach Teilnehmer in einem Kurs vereinbaren.

Beispiele für das Towel-Training:

- Kräftigung: Lunge/Ausfallschritt, hinteres Bein mit dem Ballen auf dem Handtuch, Fuß herziehen/weggleiten, auch mit beiden Beinen in der Liegestützposition möglich
- Gelenksentlastung: Beim Halten einer Kettlebell, einfach das Handtuch einhängen
- Trainingsunterstützung: Bei Bauch-Übungen auf der Matte einfach das Handtuch unterstützend in den Nacken oder unter die Beine nehmen
- Dehnung: Handtuch über den oberen Arm am Rücken tiefgleiten lassen und mit der unteren Hand greifen und die Dehnung intensivieren

Im Detail erfahrt ihr in den zukünftigen Praxisblöcken mehr zu den einzelnen Bestandteilen.

Ansprechpartner beim STB

Du hast Fragen zu spezifischen Themen? Hier ein Überblick, wer dein Ansprechpartner ist:

Telefonnummer: 0711 280 77 – Durchwahl

Koordination der Beratungen rund um den Annika Müllerschön

Verein muellerschoen@stb.de

-253

Beratungen rund um die GYMWELT und Karina Korb

WEB2PRINT korb@stb.de

-255

Beratungen rund um start2move und Fünf Verena Gutekunst

Esslinger gutekunst@stb.de

-252

| | |
|--|---|
| Rund um das Thema Kinderturnen und Broadcast | Kyra Straub straub@stb.de -228 |
| Bei Fragen zur Jugendarbeit | Sarah Schulz schulz@stb.de -254 |
| Bei Fragen zum Thema Pluspunkt/ ZPP | Carola Weber weber@stb.de -206 |
| | Sybille Daubenfeld daubenfeld@stb.de -207 |
| Bei Fragen rund um das Thema Ausbildung | Lars Neumann neumann@stb.de -217 |
| Bei Fragen rund um das Thema Fortbildung | Sabine Grün gruen@stb.de -215 |
| Bei Fragen rund um das Thema Akademie | Angela Kling kling@stb.de -275 |
| Bei Fragen zum Thema Sportarten | Katja Gassner gassner@stb.de -209 |
| Bei Fragen zum Thema Bestandsmeldung | Natascha Mittelstedt mittelstedt@stb.de -203 |
| Bei Fragen zu den Veranstaltungen | Sybille Daubenfeld daubenfeld@stb.de -207 |
| Volunteer-Management und Ehrenamtsförderung | Oliver Lorz lorz@stb.de -239 |
| Kinderturnstiftung | Geschäftsstelle geschaeftsstelle@kinderturnstiftung-bw.de -208 |
| Allgemeine Themen | Mitgliederservice info@stb.de -200 |



Sportliche Grüße

Karina Korb

Geschäftsbereich Gymwelt

Sportmanagerin Fitness- u. Gesundheitssport

Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel: 0711/ 28077-255

gymwelt@stb.de

www.gymwelt-bw.de | [Datenschutz](#) | [Impressum](#)