

GYMWELT-Newsletter 4/2020



Liebe Verantwortliche für die GYMWELT,

anbei senden wir euch Informationen rund um den Verein und das Thema Fitness und Gesundheit:

- GYMWELT BW - YouTube Kanal der GYMWELT
- Pluspunkt Gesundheit
- Fünf Esslinger
- Bildungsmaßnahmen und Veranstaltungen
- Kinderturnen – Spielideen für Zuhause
- Tag des Kinderturnens
- Wissenswertes aus dem Bereich Bildung
- Mobilisieren nicht vergessen – tägliche Praxis nicht nur für Vielsitzende

Viel Spaß beim Lesen,
euer GYMWELT-Team

Ihr braucht in Zeiten von Corona noch Übungsideen/Anregungen?

Schaut auf unserem YouTube-Kanal [GYMWELT-BW](#) vorbei, auf dem wir gerade nach und nach die Videos verschiedener Vereine thematisch in Playlists bündeln!



GYMWELT-BW - YouTube

Unter der GYMWELT werden die vielfältigen Bewegungsangebote rund um Fitness und Gesundheit im Turn- und Sportverein...

www.youtube.com

Pluspunkt Gesundheit

Der Pluspunkt ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssportangebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen.

Im WEB2PRINT Shop findet ihr nun eine aktuelle **Pluspunkt-Broschüre** mit allen Vereinen in Württemberg, die ein solches Angebot durchführen. **Ganz einfach zum Auslegen bestellbar!**

Auch auf unserer [Website](#) könnt ihr die Broschüre ansehen. Bei Fragen/Anregungen sende gerne eine Nachricht an gutekunst@stb.de.

Infos für Pluspunkt-Übungsleiter - Corona-Sonderregelungen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)

Viele Gesundheitssportkurse mussten aufgrund der Corona-Epidemie unterbrochen, abgesagt oder verschoben werden.

Abrechnung einzelner Kurseinheiten:

Sofern es nicht möglich ist einen Präventionskurs zu 80 % zu besuchen, können die bisher absolvierten Kurseinheiten bei der jeweiligen Krankenkasse zur Abrechnung eingereicht werden. Bitte stellt die Teilnahmebescheinigungen mit den tatsächlich absolvierten Kurseinheiten aus. Sofern Ihr die Kursgebühr vollständig rückerstattet habt, dürft Ihr keine Teilnahmebescheinigung ausstellen. Bei teilweiser Kursgebühr-Rückerstattung ist auch nur der tatsächlich vom Versicherten geleistete Beitrag auf der Teilnahmebescheinigung anzugeben.

Weiterführung von Präventionskursen:

Anbieter und Kursleiter haben nach Abstimmung mit den Teilnehmenden die Möglichkeit zertifizierte Präventionskurse auf digitalem Wege (z.B. als Live-Übertragung) bis spätestens **31.12.2020** fortzuführen und zu beenden, sofern eine Unterbrechung des Kurses durch die Corona-Epidemie notwendig ist.

Fünf Esslinger

Die Fünf Esslinger nach Dr. Martin Runge sind ein wissenschaftlich geprüftes Bewegungsprogramm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Die Übungen zielen auf die Schwachstellen beim Älterwerden, die die Wissenschaft erforscht hat: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination/Balance.

Weitere Informationen findest du [hier](#).

Du möchtest dich zum Fünf Esslinger-Übungsleiter ausbilden lassen?

Melde dich jetzt zur nächsten [Fortbildung](#) im November an.

Informationen rund um unsere Angebote und Veranstaltungen

Um die Ausbreitung des Corona-Virus weiterhin einzudämmen, hat auch für den Schwäbischen Turnerbund unverändert oberste Priorität. Um zur Bewältigung dieser gesamtgesellschaftlichen Aufgabe beizutragen und möglichst viele Menschen in unserem Wirkungskreis vor einer Ansteckung zu schützen, haben wir die Fortführung folgender Maßnahme beschlossen:

Alle Bildungsmaßnahmen bis zum 17. Mai 2020 sind abgesagt. Damit tragen wir weiterhin zur Vermeidung größerer Menschenansammlungen bei, bei denen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko besteht.

Vorsorglich möchten wir darauf hinweisen, dass es kurzfristig zu Änderungen kommen kann. Denn auch wir können die künftige Entwicklung und die daraus hervorgehenden Empfehlungen oder Vorgaben der Gesundheitsbehörden nicht abschätzen.

Bezüglich des weiteren Vorgehens gibt es weitere Informationen, sobald dies absehbar ist.

Bildungsveranstaltungen im Herbst:

Für den Herbst sind derzeit folgende Bildungsveranstaltungen vorgesehen. Auf unserer STB-Website findet ihr immer den aktuellen Stand zu diesen Bildungs-Highlights:

Name	Nummer	Beginn	Ende	Ort
Fachtagung Gerättturnen	TC-10-0100-0- 0019/20	12.09.2020	12.09.2020	SpOrt Stuttgart
Fachtagung Trampolinturnen	TC-10-0400-0- 0644/20	20.09.2020	20.09.2020	SBZ Bartholomä
Fachtagung Dance	GC-10-1700-0- 0020/20	26.09.2020	26.09.2020	SpOrt Stuttgart
Gymwelt Fachtagung	GC-10-1200-0- 0022/20	03.10.2020	04.10.2020	Landessportschule Albstadt
Kinderturn-Kongress	KC-20-2200-0- 0775/20	30.10.2020	01.11.2020	SpOrt Stuttgart
Fitness Convention Stuttgart	GC-20-1200-0- 0021/20	21.11.2020	22.11.2020	SpOrt Stuttgart

Spielideen für Zuhause, die nicht nur den Kleinen Spaß machen!

Da die Kinderturnstunden immer noch nicht wieder stattfinden können, haben wir wöchentliche Spielideen für die Kinder und ihre Eltern für zuhause. So bleiben sie in Bewegung und haben dabei viel Spaß.

Die Spielideen werden wöchentlich über den [STB-Turni Facebook](#) und [instagram](#) Kanal gepostet und können auch per Mail über den [KiTu-Broadcast](#) erhalten werden.

Diese Spielideen könnt ihr mit eigenen Ideen an eure Mitglieder weiterleiten und so den Kontakt zu ihnen halten. Gerne könnt ihr auch die Spielideen auf eurer Webseite veröffentlichen.

Als Tipp: auch die kostenlose [Kitu-App](#), der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, hält zahlreiche Spiele und ein Bewegungs-Glücksrad für die ganze Familie bereit!

Anmeldestart für den Tag des Kinderturnens 2020 hat begonnen!

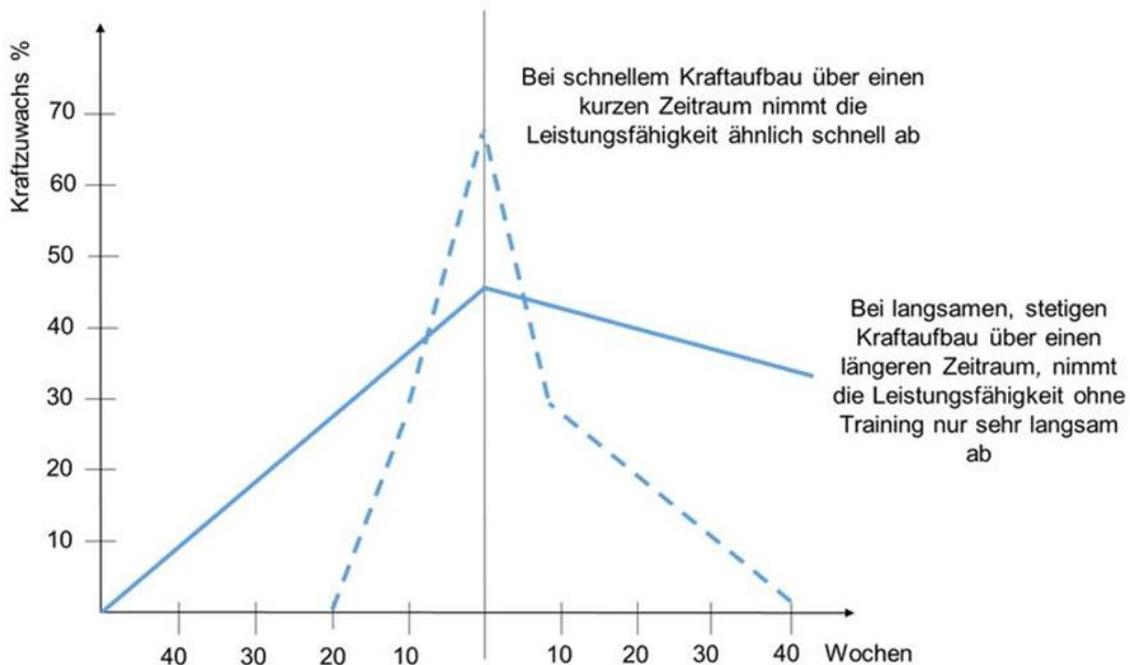
Auch dieses Jahr findet im Rahmen der Offensive Kinderturnen, die bundesweite Aktion des Tags des Kinderturnens statt. Öffnet eure Turnhalle für einen oder mehrere Tage für alle Kinder eures Ortes im Zeitraum vom 30.10. bis 15.11.20! Wir geben natürlich Unterstützung bei der Planung und Vorbereitung und freuen uns über zahlreiche Aktionen, die zeigen, wie wichtig und wertvoll das Kinderturnen ist.

Meldet euch ab jetzt an und seid Teil der bundesweiten Aktion. Weitere Infos und die Anmeldung findet ihr [hier](#).

Wissenswertes aus dem Bereich Bildung

Fitnessstudios sind weiterhin geschlossen, Vereine dürfen kein Training anbieten... du fragst dich mittlerweile, welche Folgen diese Corona-Trainingspause auf deine Leistungsfähigkeit hat, die du dir Woche für Woche in der Turnhalle oder im Kursraum aufgebaut hast?

Das kommt darauf an, wie langfristig du dir dein sportliches Leistungsniveau aufgebaut hast! In der Trainingslehre gibt es das „Gesetz der Anpassungsfestigkeit“: ein schnell erarbeitetes Leistungsniveau ist weniger stabil als ein über längeren Zeitraum hinweg erarbeitetes Training. Wer sein Leistungsniveau also langfristig und konstant aufgebaut hat, muss erstmal keine Sorge haben, dass in nächster Zeit nichts mehr davon übrig ist.



Damit du trotzdem nicht aus der Übung kommst, probiere doch mal ein kleines Home-Workout!

- 3x 20 Kniebeugen
- 3x 20 Ausfallschritte
- 3x 30sek im Unterarmstütz halten

Weitere Informationen und Tipps zum Training in den eigenen vier Wänden findest du auch unter [Wohnzimmerfitness](#) oder unserem YouTube Kanal GYMWELT BW.

Mobilisieren nicht vergessen – tägliche Praxis nicht nur für Vielsitzende

Du bist gerade im Homeoffice und deine tägliche Schrittzahl beschränkt sich auf den Weg vom Schreibtisch zur Kaffeemaschine und wieder zurück? Dann wird es Zeit, wieder auf deine tägliche Bewegung zu achten! Vor allem unsere Gelenke benötigen immer wieder kleine Bewegungseinheiten, damit sie „geschmiert“ werden. Bewegung ist das Zeichen für die Gelenkkapsel Gelenkschmiere zu produzieren. Diese versorgt den Gelenkknorpel mit Nährstoffen und sorgt dafür, dass sich die Gelenkflächen problemlos und ohne Schmerzen zueinander bewegen können. Achten wir nicht auf eine tägliche Bewegungseinheit, sorgen wir also regelrecht dafür, dass unser Knorpel „verhungert“.

Also schnell aufstehen und deine Gelenke mobilisieren!

- *Kreise deine Schultern über vorne nach hinten. Vergrößere dann die Bewegung und mache Kreise mit dem ganzen Arm.*
- *Stell dich auf ein Bein, ziehe das andere Knie nach oben und zeichne hier große Kreise mit deinem Knie nach innen und außen.*
- *Bleibe auf einem Bein und kreise nun dein Fußgelenk*

Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel: 0711/ 28077-255

gymwelt@stb.de

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