

## GYMWELT-Newsletter 5/2020



Liebe Verantwortliche für die GYMWELT,

auch heute schicken wir euch Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Test der Livestream-Plattformen und Zusammenfassung des DTB
- Training mit Alltagsgegenständen – Vorlagen auf GYMWELT BW
- Reminder: Schutzmasken über den STB zu erwerben
- Aktionen anderer Turnerbünde
- Von Zuhause tanzen – 4 STREATZ
- Fachgebiet Fitness und Gesundheit
- Förderprogramm Kinderturnen
- Übungsleiterpreis Kinderturnen
- Praxis: kleines Achtsamkeits-Ritual

Viel Spaß beim Lesen,  
euer GYMWELT-Team

### Bewertung und Nutzung der Online Plattformen

Aufgrund der fehlenden Möglichkeit, das Training persönlich vor Ort stattfinden zu lassen, haben bereits viele Vereine die Alternative des Trainings per Livestreams auf unterschiedlichen Plattformen genutzt. Im Link findet ihr nun eine **Zusammenfassung** der von uns **getesteten Plattformen** hinsichtlich eines Sportkurses mit seinen Vor- und Nachteilen. Dabei hat auch der **DTB** eine Zusammenfassung erstellt, diese befasst sich mit einem groben Gesamt-Leitfaden wie Medien, Musik, Versicherung und Umsetzung. Beides, sowie die **Anleitung zur Erstellung eines Online-Videos** aber auch **Empfehlungen zur Musik** findet ihr unter [GYMWELT BW](#).

Das persönliche Training und die Gemeinschaft ist mit Sicherheit nicht aus der Vereinswelt wegzudenken. Nichtsdestotrotz lassen sich aus diesen Ersatzlösungen Vorteile und Chancen für die weitere Entwicklung des Vereinstraining ableiten.

Zukünftig könnte das Livestream-Thema Relevanz als unterstützende Alternative bekommen. Zum Beispiel bei Familien kann es Anklang finden, wenn man die Kinder während der Trainingsstunde daheim betreut oder man auf einer Geschäftsreise seiner Gesundheit nachkommen möchte. Ebenfalls kann es beim Schutz von Älteren oder angeschlagenen Teilnehmern helfen, welche zwar krankheitsbedingt nicht erscheinen, jedoch trotz alledem ein Teil dieser Kursstunde sein möchten.

## Training mit Alltagsgegenständen – Vorlagen auf GYMWELT BW

Nachdem das Online und Livestream Thema in aller Munde ist, haben wir als Ergänzung dazu Grundlagen erarbeitet, mit welchen man noch ganz altmodisch vom Blatt trainieren kann.

Da nicht jedem privat Sportgeräte zu Verfügung stehen oder nicht jeder das Training online durchführen möchte, gibt es auch die Variante über einen Trainingsplan eure Mitglieder und Kursteilnehmer\*innen in Bewegung zu halten.

Diese Vorlagen der GYMWELT sollen zeigen, wie Übungen mit Alltagsgegenständen aussehen können. Beispielhaft findet ihr auf [GYMWELT BW](#) nun das **Ganzkörpertraining mit Wasserflaschen, Handtuch, Sprudelkiste, Tennisball und Stuhl**.

Einige Vereine haben uns ebenfalls ihre Workouts per PDF zur Verfügung gestellt. Diese und die der GYMWELT findet ihr ebenfalls in unserem WEB2PRINT-Shop als Download (Zugang unter [korb@stb.de](mailto:korb@stb.de) ). Diese Vorlagen sollen Ideen für eigene Trainings-Sheets geben oder können auch an Trainierende weitergegeben werden.



## Schutzmasken über den STB zu erwerben

Wie bereits bekannt, bietet der Schwäbische Turnerbund nun auch Schutzmasken in zweierlei Varianten an: **Wiederverwendbaren Schutzmasken** können direkt aus dem Closed Shop WEB2PRINT bestellt werden. Die Zugänge für die gesonderte Artikelgruppe erhaltet ihr unter [korb@stb.de](mailto:korb@stb.de). Hier findet ihr standardisierte aber auch individualisierbare Masken in verschiedenen Looks. Nun sind auch die Masken für die KISS, Kinderturnen und Projekte der GYMWELT online.

**Einweg-Schutzmasken** gibt es dagegen günstig bei der Druckerei Schefenacker. Hierfür gibt es 3 Bestelltermine, einsehbar auf [GYMWELT BW](#). Die Einweg-Schutzmasken gibt es hierbei in drei Varianten: die standardisierte Low-Budget Maske, die individualisierbare Maske mit Vereinslogo und nun auch die etwas kleinere standardisierte Kindermaske mit Turni.

## ...und wie sieht es außerhalb von Ba-Wü aus?

Bayerischer Turnverband: #stayhome aber #stayfit

Der Bayerische Turnverband bietet geordnet nach Kategorien verschiedene [Home Workouts-Videos](#) an. Auch Trainingsanleitungen zu verschiedenen Themen findet ihr auf der Website.

Übrigens: Die Home-Workouts der Bayern findet ihr auch auf unserem [GYMWELT-BW YouTube-Kanal](#).

## Von Zuhause tanzen - 4 STREATZ

Aufgrund der aktuellen Situation hat das Team von 4STREATZ® ein kostenloses Online-Training bereitgestellt. So kann jeder einfach von zu Hause mittanzen und die Philosophie #tanzwiedubist erleben. Einfach eine E-Mail mit "tanzwiedubist" an [family@4streatz.com](mailto:family@4streatz.com) und mit einem Klick loslegen. Die perfekte Vorbereitung auf unsere [2. Fitness Convention](#) am 21. und 22.11.2020 in Stuttgart!

## Fachgebiet Fitness und Gesundheit – werde ein Teil davon

Du hast für die GYMWELT tolle Ideen und Anregungen? Du willst dich gerne in unseren Fachgebieten für die GYMWELT einbringen? Bei der Mitarbeit im Bereich Fitness, Gymnastik und Gesundheitssport beim STB hast du die Chance, Ideen und Konzepte zu entwickeln, Veranstaltungen zu gestalten, neue Leute kennen zu lernen, Erfahrungen zu sammeln und natürlich jede Menge Spaß zu haben! Werde Teil unseres GYMWELT-Teams und nimm Kontakt zu uns auf!

Weitere Informationen unter dem [Link](#) oder scanne einfach den QR-Code.



## Förderprogramm „Kinderturnen in der Kita“: bis zum 21. Juni bewerben!

Schon mit Kleinmaterialien wie Tüchern, Papierrollen oder Reifen können tolle Bewegungsspiele entstehen und dabei nicht nur die körperliche Entwicklung der Kinder gefördert werden. Auch für das Kita-Jahr 2020/2021 haben Kitas und Vereine deshalb die Möglichkeit, sich für das Förderprogramm „Kinderturnen in der Kita“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg zu bewerben! Insgesamt werden 45 Tandems gefördert.

**Bewerbungsschluss ist der 21. Juni.** Das Förderprogramm wird vom Badischen Turner-Bund e.V., der Sparda-Bank Baden-Württemberg eG, dem Schwäbischen Turnerbund e.V. und der AOK Baden-Württemberg unterstützt. Gemeinsam soll die Vision der Stiftung in die Realität umgesetzt werden, dass alle Kinder in Baden-Württemberg durch vielseitige Bewegung von Geburt an gesund aufwachsen.

Weitere Infos und die Förderbedingungen findet ihr [hier](#).



## Nominiere jetzt deinen Lieblings-Übungsleiter\*in im Kinderturnen!

**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 wegen der aktuellen Situation nach den Sommerferien gekürt wird.*

Denn auch 2020 wird die Auszeichnung „Übungsleiter Kinderturnen des Jahres“ 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.

## Kleines Achtsamkeitsritual

#socialdistancing, #stayhome - die Corona-Zeit gibt uns gerade die Möglichkeit, mal wieder zu entschleunigen und uns wieder Zeit für uns selbst zu nehmen. Neben den Bausteinen Bewegung & Ernährung ist die Entspannung der dritte Grundbaustein für unsere Gesundheit.

Warum also nicht genau jetzt die Zeit nutzen, und dir ein kleines „Achtsamkeits-Ritual“ für jeden Tag schaffen? Menschen die weniger gestresst sind, haben ein geringeres Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, haben einen niedrigeren Blutdruck, weniger Schmerzen und fühlen sich glücklicher!

### Dein kleines Achtsamkeits-Ritual für jeden Tag:

- *Recke & strecke dich, stell dich auf Zehenspitzen und strecke die Arme weit nach oben*
- *Atme tief aus, schließe dabei die Augen und lass deine Fersen und die Arme gaaaaanz langsam wieder absinken*
- *Lass dein rechtes Ohr zur rechten Schulter sinken, spüre die Dehnung im Nackenbereich und wechsle mit der nächsten Ausatmung zur linken Seite*
- *Bringe den Kopf wieder in eine gerade Position, stelle dir vor, jemand zieh dich an einem Faden nach oben und werde ganz aufrecht*
- *öffne die Augen wieder und starte mit dieser inneren Ruhe in den Tag*

Dir willst noch mehr Infos zu Trainingslehre, Anatomie und Sportwissenschaft? Dann werde Übungsleiter oder Trainer! Wir sind mit unserem Bildungsangebot bald wieder für euch da!

Welche Ausbildungen wir im Angebot haben, kannst du dir im [Jahresprogramm](#) anschauen.