

# GYMWELT-Newsletter "Wir bleiben zu Hause"



Liebe Verantwortliche für die GYMWELT,

anbei findet ihr aktuelle Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Aktuelles zur Verordnung – Vorlagen für den Verein
- Online Fitness Festival am 21. Mai
- Schutzmaske – weitere Termine
- Digitale Angebote TOGU
- Dehnen, wie man's richtig macht
- Wissenswertes – die Motivation

Viel Spaß beim Lesen,  
euer GYMWELT-Team

## **Aktuelles zur Verordnung – Vorlagen für den Verein**

Seit dem 11. Mai ist das Sporttreiben im Freien aufgrund der 8. Landesverordnung des Landes Baden-Württemberg unter bestimmten Voraussetzungen (vgl. Landesverordnung für Sportstätten) wieder erlaubt.

Aufgrund des starken Interesses an diesem wichtigen Thema, hat der Schwäbische Turnerbund alle relevanten Informationen für euch zusammengestellt. [Hier](#) findet ihr die aktuellen Verordnungen, Leitfäden, Muster-Konzepte sowie Beispiel-Vereine und deren ausgearbeitete Konzepte.

Ihr habt noch Fragen rund um Corona?

Dann schreibt uns an [beratung@stb.de](mailto:beratung@stb.de) oder nehmt an einem unserer *TREFFPUNKT Online* - Termine teil, bei denen wir die Themen rund um Corona beleuchten und Euch beratend zur Seite stehen. Die Termine in der kommenden Woche findet ihr [hier](#).

Weitere Informationen zum Thema hat auch der [WLSB](#) für euch zusammengestellt.

## DTB und Landesverbände mit großem Online Fitness Festival am 21. Mai

Zwölf Stunden Fitness, neun verschiedene Presenter und unzählige Trainingsstandorte – das Online Fitness Festival am 21. Mai wird ein Hit.

Ganz nach dem Motto #wirfeiernfitness veranstaltet der Deutsche Turner-Bund gemeinsam mit den Landesturnverbänden **am Donnerstag, 21. Mai**, ein besonderes Online Fitness Festival. Mit stündlich wechselnden Presentern zu einer bunten Themenpalette wie Functional Dance, Faszienfitness oder Intervalltraining bietet das Online Fitness Festival insgesamt zwölf Stunden Bewegungs- und Fitnessangebote für alle Könnensstufen. Bewegt durch den Tag führen **von 09:00 bis 21:00 Uhr** unter anderem DTB-Presenter wie Esben Alvik und Corinna Michels.

Ganz egal ob vor dem Laptop in den eigenen vier Wänden oder über das Smartphone im Park - benötigt wird für die kostenlose Teilnahme lediglich ein internetfähiges Endgerät und eine Fitness- oder Yogamatte. Über die Online-Streaming Plattform Turn-Deutschland.TV versorgt das Presenter-Team die Teilnehmenden von insgesamt fünf bundesweiten Standorten aus mit Ideen, Tipps und kompletten Workouts zum Mitmachen.

Der Badische und Schwäbische Turnerbund senden live aus Heidelberg mit den Referentinnen Corinna Michels und Lisa Apfel.

Eine detaillierte Übersicht zu allen Einheiten und Presenter gibt es [hier](#).

Seid dabei und freut euch auf zwölf Stunden Fitness und Spaß! Wir freuen uns auf euch!



## Schutzmasken-Erwerb – weitere Termine

Wie bereits bekannt, bietet der Schwäbische Turnerbund neben den wiederverwendbaren Schutzmasken über den WEB2PRINT Shop auch Einweg-Schutzmasken über die Druckerei Schefenacker an. Hierfür gibt es nun weitere Bestelltermine, und zwar den 24. Mai und 7. Juni.

Die Schutzmasken, welche ihr auch auf den Verein personalisieren könnt, schützen eure Mitglieder nicht nur während des Trainings, sie sind durch die individuelle Optik auch ein Zeichen des Zusammenhalts innerhalb des Vereins oder können als Werbemittel genutzt werden.

Die Schutzmasken können dafür zum Selbstkostenpreis an die Mitglieder weitergegeben werden, sei es, wenn die eigene Maske vergessen wurde oder im Alltagsgebrauch von den Mitgliedern verwendet werden möchte.

Weitere Informationen findet ihr unter [GYMWELT BW](#).

## Digitale Angebote TOGU

Auch unser Kooperationspartner TOGU stellt auf seiner Homepage kostenlos [Übungsvideos](#) oder [Trainingscharts](#) zum optimalen Einsatz der TOGU Geräte zur Verfügung. Dieses Angebot bietet euch noch mehr Auswahl und Variationen an Übungen an.

Es gibt hier verschiedenste Themengebiete, unter anderem: Gleichgewicht, Faszien, bewegte Pause, Pilates, Yoga und Rücken.

Dabei werden sowohl die Bereiche Cardio, Kraft als auch Entspannung abgedeckt.

## Dehnen, wie man's richtig macht

Wann ist eine Dehnung eine Dehnung? Ist Dehnen sinnvoll? Hierzu hat der DTB bereits im [Ü-Magazin](#) einen Einblick in die Thematik gegeben.

Die gesamte Ausgabe und mehr Infos zum Ü-Magazin des DTB sind auf der [Website des Meyer & Meyer Verlags](#) verfügbar.

*Der im Artikel genannte Kurs ist bereits ausgebucht. Sobald absehbar ist, wie weiterhin unterrichtet werden darf, gibt es hierzu weitere Informationen auf der Website [www.stb.de/bildung](http://www.stb.de/bildung).*

## Wissenswertes - die Motivation

Du hast das Gefühl, alle deine Freunde lernen in der Corona-Zeit eine neue Sprache, entrümpeln den Dachboden oder haben irgendein „Projekt“? Nur du konntest dich noch nicht so wirklich aufraffen, hast keine Zeit oder einfach keine Lust? Dann lass dich nicht unter Druck setzen.

Projekte oder Vorhaben funktionieren meist eh nur so richtig gut, wenn eine bestimmte Art der Motivation dahinter steckt: die sogenannte Intrinsische Motivation wird als besonders stark angesehen. Es ist die Motivation, die aus der Freude heraus entsteht und nachhaltig Spaß mit sich bringt. Wenn es dir bei der Tätigkeit nur darum geht Anerkennung zu bekommen oder „es tun weil alles es tun“, dann handelt es sich um extrinsische Motivation. Diese Art der Motivation wird auf Dauer nicht lange anhalten.

### Du brauchst trotzdem ein paar Motivations-Kicks...?

- Dreh deine Lieblingsmusik ganz laut auf und tanze dabei durch die Wohnung
- Überlege dir eine Belohnung, die du bekommst, wenn du dein Projekt abgeschlossen hast
- Zieh für ein paar Minuten einfach die Augenbrauen hoch – denn dann ist es unmöglich grimmig zu schauen



<https://pixabay.com/de/photos/qewinnen-motivation-erfolgreich-1529402/>