

GYMWELT-Newsletter 07/2020



Liebe Verantwortliche für die GYMWELT,

anbei findet ihr aktuelle Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Reminder Kostenlose Schutzmasken
- Treffpunkt Online und Treffpunkt der GYMWELT
- Online Seminare der Bildung
- Outdoor-Kurs Kinderturnen
- Hallenöffnung in den Sommerferien
- Vereinstipp Ehrenamt
- Kübler Aktion – Sorglos dank eigenem Equipment
- Wissenswertes aus der Ernährung

Viel Spaß beim Lesen,
euer GYMWELT-Team

EnBW-Schutzmasken – bis 31.07.20

Seit den Lockerungen der neuen Corona Verordnung vom 01.07. können die Vereine nun wieder in einen sinnvollen Trainingsbetrieb einsteigen. Trotz alledem bleibt uns die Schutzmaske als Alltagsbegleiter erhalten.

Gemeinsam mit der [EnBW Energie Baden-Württemberg AG](#), unserem langjährigen Partner des Turnens, freuen wir uns über weitere Lockerungen im Sportbetrieb und unterstützen unsere Vereine noch bis Ende des Monats mit 10 kostenlosen wiederverwendbaren Mund-Nasen-Bedeckungen.

Schon über 250 Vereine haben bestellt. Du noch nicht? Dann sende uns gerne das [Formular](#) zu.

Treffpunkte und Maßnahmen in der Corona Krise

Seit März finden bei uns regelmäßige Treffpunkte rund um das Thema Corona und Verordnungen statt. Im letzten Monat gab es nun einen GYMWELT Treffpunkt zum Thema Maßnahmen in der Corona-Krise, welcher sich mit den aktuellen Entwicklungspotentialen beschäftigt.

Weitere Termine zu den Treffpunkten findet ihr [hier](#).

Online Seminare der Bildung

Unsere neue Bildungsreihe hat gestartet und erfuhr bereits großen Ansturm. Aufgrund der guten Resonanz startet diese Reihe erneut am 29.07. (Faszien I) und am 03.08. (Faszien II) jeweils von 18:30 - 20 Uhr. In diesem Format wird verstärkt die Theorie in den Bereichen Aufbau, Funktion und Pathologie aufgefrischt, gerne antworten die Experten auf eure Fragen! Hier findet ihr einen Überblick über alle derzeit angebotenen [Online-Seminare](#).

Wichtige Informationen:

Für die Teilnahme benötigt ihr ein Endgerät und einen Internet-Zugang. Die Anmeldung erfolgt über das [Gymnet](#).

Outdoor-Spaß für Klein und Groß – 10 Stunden-Entwürfe

Wir haben in den letzten Wochen, auch aus gegebenem Anlass, intensiv und mit sehr viel Kreativität und Engagement einen Outdoor-Kurs im Kinderturnen erarbeitet. Das Besondere dabei ist, dass die Stunden im Freien stattfinden und sich an Familien mit Kindern von 2 – 10 Jahren richten. Dabei haben wir viele verschiedene Spiele und Übungen zusammengestellt, die jeweils in drei Schwierigkeitsstufen aufgeteilt sind. Hier ist für jeden das Passende dabei.

Wir möchten euch mit diesen 10 Stundenbildern die vielfältigen Möglichkeiten von Kinderturnen im Freien aufzeigen und euch dazu motivieren, gerade dieses Jahr die Sommerferien für ein solches Angebot zu nutzen. Zeigt euren Mitgliedern, dass ihr neue Ideen und Formate habt und ausprobiert und bewegt die Eltern und Kinder auch in den Ferien. Die Kinder werden euch dafür danken und ihr werdet sehr viel zurückbekommen.

Du bist neugierig geworden? Dann lade dir die kompletten Stunden-Entwürfe [hier](#) herunter.

Zudem haben wir durch unseren Kooperationspartner „WirMachenDruck“ eine Möglichkeit den kompletten Kurs kostengünstig als Broschüre drucken zu lassen. Einen Zugang zum Shop, in dem auch weitere Kinderturn-Kommunikationsmittel zu finden sind, könnt ihr ganz einfach mit einer Mail an korb@stb.de anfordern.

In der Zukunft möchten wir uns weiteren Kurs-Formaten zu unterschiedlichen Themen widmen, daher interessiert uns euer Feedback und eure Erfahrungen zu diesem Kurs, um uns weiterzuentwickeln. Bitte füllt nach der Durchführung des Outdoor-Kurses unser [Feedbackformular](#) aus.

Bei weiteren Fragen zum Outdoor-Kurs oder Fragen zur aktuellen Situation im Kinderturnen könnt ihr euch gerne unter straub@stb.de melden! Weitere Infos zu den aktuellen Corona-Bestimmungen findet ihr [hier](#).

Hallenöffnung in den Sommerferien: aktiv auf die Kommune zugehen

Seit der letzten Verordnung ist das Training mit 20 Teilnehmern festen Gruppen wieder möglich. Auch sportpolitisch hat sich etwas getan: In den letzten Wochen hat sich STB-Präsident Wolfgang Drexler für die [Öffnung von Hallen und Sportgeländen](#) auch in den Sommerferien eingesetzt. Denn auch wenn es wieder Reisemöglichkeiten gibt, werden viele Familien ihre Ferien anders und vielfach auch Zuhause verbringen. Hier sollen die Vereine ansetzen und die Zeit sinnvoll mit Bewegung füllen.

Auch der Landessportverband Baden-Württemberg hat sich an die Kommunalen Landesverbände in Baden-Württemberg gewandt und um entsprechende Unterstützung bei der Umsetzung einer solchen „Öffnung Kommunalen Sportstätten in den Sommerferien 2020“ gebeten. Diese rufen nun ihrerseits Städte und Gemeinden im Land auf, ihre Plätze und Hallen in den Sommerferien für den Vereinssport zu öffnen.

STB-Geschäftsführer Matthias Ranke ruft alle Vereine auf, aktiv auf die Kommune zuzugehen und die Überlassung der benötigten Sportstätte zu beantragen.

Vereinstipp: Engagierte gesucht? - Zeit für Stellenbeschreibungen!

In unseren Turn- und Sportvereinen sind engagierte Mitmacher vielfach knapp. Gerade in Vereinsämtern stellt sich immer wieder die Frage nach dem richtigen Kandidaten oder der Verteilung von Aufgaben auf mehrere Schultern – auch in der Turnabteilung oder der GYMWELT.

Vielen ist es dabei gar nicht bewusst, was sie alles an angesammelten Aufgabenbereichen erledigen. Wenn es darum geht, einen Nachfolger oder potentiellen Ersatz für einzelne Ämter oder Positionen zu gewinnen, wird manchem erst der Umfang wieder klar. Im Gespräch mit zukünftigen Anwärtern führt dieser bunte Strauß an Aufgaben oft zur Unübersichtlichkeit. Mögliche Amtsübernehmer sind mit den bloßen Erzählungen aus einem Gespräch überfordert. Wegen der großen Ungewissheit verzichtet dann so manch Engagierter auf die Aufgabe.

Unser Tipp: Erstellt für eure Posten und Ämter im Verein oder in der Vereinsabteilung eine Stellenbeschreibung!

Diese Stellenbeschreibungen dienen der einfachen Beschreibung von Aufgaben im Verein. Aufgaben, Aufgabenverteilung und Zuständigkeit können strukturiert und transparent dargestellt werden. Der Engagierte, aber auch alle anderen Mitarbeitenden im Verein kennen so die Aufgaben und können sich bei Fragen auch konkret an den „richtigen“ Ansprechpartner wenden. In einem Gespräch mit neuen Engagierten hilft eine Stellenbeschreibung eine mögliche Verunsicherung oder Ungewissheit zu vermeiden.

Weitere Tipps zur Ehrenamtsförderung im Verein gesucht? Dann schau' doch mal in unsere [Toolbox!](#)

Kübler Aktion - Sorglos dank eigenem Equipment

In der aktuellen Zeit sind eine gründliche Desinfektion und Reinigung von Sportgeräten wichtiger denn je. Ein unbedenkliches Weitergeben von Leih-Materialien von einem zum anderen Teilnehmer ist bis auf Weiteres nicht mehr möglich. Gerade die Kleingeräte sind bedeutend für den Kurs, da sie sich optimal in das Training integrieren lassen. Unter dem Motto „Sorglos dank eigenem Equipment“ bietet unser Gymweltpartner *KÜBLER* deshalb stark reduzierte Sportgeräte an. So kann jeder Kursteilnehmer sein persönliches Equipment günstig erstehen. Zu kaufen sind die Kleingeräte [hier](#) oder über die beigefügte Preisliste (siehe Anhang).

Tipp: Über einen wasserfesten Stift lassen sich die eigenen Materialien kennzeichnen.

Wissenswertes aus der Ernährung

Wie viele Gedanken machst du dir eigentlich über deine Ernährung? Gerade jetzt, wenn du im Homeoffice vielleicht öfter in der Küche stehst als sonst und eher zu frischen Lebensmitteln, als dem Mittagessen aus der Kantine greifst, kannst du deine Vitaminzufuhr genauer im Blick behalten. In einer gesunden, vollwertigen Ernährung sollten mindestens **5 Portionen Obst & Gemüse** am Tag enthalten sein. Eine Portionsgröße entspricht dabei einer Hand. Hier zeigt sich schon wie individuell diese Angabe ist: bei Erwachsenen kann diese Hand zum Beispiel ein Apfel sein, bei kleinen Kinderhänden ist bereits ein halber Apfel eine Portion. Bei der „5 am Tag“-Regel sollten 3 Portionen durch Gemüse abgedeckt werden und 2 Portionen durch Obst. Optimalerweise greifst du dabei zu saisonalen, regionalen Lebensmitteln um ganz nebenbei auch noch die Umwelt zu schonen :)

Welches Obst und Gemüse hat gerade Saison?

- *Grünes Blattgemüse wie Bärlauch, Spinat und Mangold*
- *Kreuzblütler wie Rucola, Rettich, Kresse oder Kohlrabi*
- *Verschiedene Formen von Beeren wie Brombeeren, Heidelbeeren und Stachelbeeren*
- *Auch Äpfel & Birnen sind noch als Lagerware regional verfügbar*



Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel: 0711/ 28077-255

gymwelt@stb.de

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