

GYMWELT-Newsletter 09/2020



Liebe GYMWELT-Vereine,

anbei findet ihr aktuelle Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Reminder GYMWELT-Shooting
- C-Lizenz Fitness und Gesundheit
- Hilfestellungen rund um den WEB2PRINT-Shop
- Veranstaltungen des STB
- Krise und Resilienz – Wissenswertes

Viel Spaß beim Lesen,
euer GYMWELT-Team

Bist du spontan und hast Lust bei unserem GYMWELT Shooting dabei zu sein?

Du stehst gerne vor der Kamera und Sport ist deine Leidenschaft? Dann bewirb dich jetzt für unser GYMWELT-Shooting. Am **Samstag, 19. September** wollen wir die GYMWELT in all seinen Facetten festhalten. Dafür brauchen wir die Unterstützung sportlicher Personen, die die Angebote der GYMWELT abbilden. Wir suchen motivierte Sportler - **auch gerne Männer** - die keine Scheu haben vor der Kamera zu stehen.

Du bist zwischen 35 und 75 Jahren, bist sportlich und willst Teil des GYMWELT-Shootings werden? Dann sende uns ein Ganzkörperbild und ein Portait zu, gerne auch beim Sporteln und in einer natürlichen Umgebung. Bitte teile uns deine Sportart und dein Alter mit. Wir freuen uns über Sportler in allen Altersklassen.

Auf dich wartet ein toller Shooting-Tag in den Sportstätten der SG Schorndorf. Das Shooting wird den ganzen Tag dauern. Die Outfits werden gestellt und um das Styling kümmert sich ein professionelles Team.

Bitte schicke deinen Steckbrief (Name, Alter, Sportart, Verein) und dein Bild bis diesen Sonntag (13.09.2020) an scheller@stb.de.

Freie Plätze - Jetzt Trainer/in im Bereich Fitness und Gesundheit werden!

Egal ob Fit-Mix, Ausgleichsgymnastik, Bauch-Beine-Po oder Koordinationstraining - Seit Jahren bist du vielleicht Teilnehmer/in an Fitnesskursen in deinem Verein. Wie wäre es das Ganze von der Trainer-Seite aus zu erleben? Deine eigene Gruppe anleiten, Stunden gestalten und auf diese Weise zur Gesundheit der Teilnehmer/innen beitragen. Nutze jetzt die Möglichkeit und starte deine Ausbildung zum/r Trainer/in. Noch haben wir freie Plätze:

Trainer/in C Breitensport Fitness/Gesundheit (insgesamt 4 Ausbildungsstufen)

1. Ausbildungsstufe Fitness/Gesundheit [GA-10-1200-1-0496/20]

am 07.11.2020 im Regio-Zentrum Öhringen

[Anmeldung](#) bis 10.10.20.

Voraussetzung: Mindestalter 16 Jahre und Vereinsmitgliedschaft

Du kennst weitere Interessierte im Verein, die den Schritt zur Ausbildung noch nicht gewagt haben? Dann leite dies gerne an sie weiter!

Hilfestellungen rund um den WEB2PRINT-Shop

Ursprünglich bot unser STB Closed Shop WEB2PRINT unseren GYMWELT Vereinen nur moderne und zeitgemäße Materialien wie Flyer, Plakate und Banner zum Individualisieren an, um die Vereine beim zeitlichen und grafischen Erstellen, sowie budgetären und technischen Rahmen zu unterstützen.

Die letzten Monate ist dieser Shop stetig gewachsen und hat sich in der Angebots-Palette erweitert. Mittlerweile befinden sich dort nicht nur unsere Projekte, wie z.B. start2move, Functional Fitness, Pluspunkt oder Fünf Esslinger, sondern auch diverse Downloads zur Verfügung.

Unter anderem wären diese Hilfestellungen:

► *Weitere Druckvorlagen*

Nicht nur Stundenpläne sind bei uns zum kleinen Preis druckbar. Auch Eventflyer, Roll-Ups und Beachflags erhaltet ihr in optimaler Vorlage.

► *Bilderpool*

Hier befindet sich unter anderem das aktuelle GYMWELT-Logo, zusätzlich könnt ihr diverse Bilder für eure Werbematerialien downloaden und nutzen.

► *Unsere GYMWELT Handbücher*

Diese dienen dem Nachlesen von Grundlagen zu Strategie&Struktur, Angebote&Qualität, Personal&Bildung, Netzwerke&Räume, Kommunikation&Öffentlichkeitsarbeit.

► *Übungskataloge*

Hier befinden sich die Vorlagen der GYMWELT zur Coronazeit, aber auch Vereinsvorlagen und Vorlagen unseres Kooperationspartners TOGU. Ebenfalls hat aktuell der Outdoor-Kurs aus dem Bereich Kinderturnen Einzug erhalten.

► Schutzmasken

Aufgrund der Aktualität befinden sich allerlei Schutzmasken im Shop. Die Masken sind waschbar und von hoher Qualität zu kleinem Preis (Bsp.: 10 Stk. – 29,38€ netto ohne Versandkosten)

Bei Interesse an diesen und weiteren Materialien melde dich zwecks eines Zugangs unter [korb@stb.de!](mailto:korb@stb.de)

Veranstaltungen des STB

Aufgrund der aktuellen Lage gibt es hier eine kleine Zusammenfassung der Veranstaltungen.

Fachtagung Dance | 26.09.2020 | SpOrt Stuttgart

Hier werden Basics erarbeitet, Choreografien entworfen und an der Technik gefeilt, das [Programm](#) von Jazz über Modern bis hin zu HipHop ist alles und für jeden Erfahrungslevel dabei!

- AUSGEBUCHT -

Gymwelt Fachtagung | 03. bis 04.10.2020 | Landessportschule Albstadt

Freut euch über neue Ideen und Inputs für eure Übungsstunden und wählt eure Schiene aus 5 verschiedenen [Themengebieten](#): Gesund und Fit, Funktionelles Training, Pilates & Yoga & mehr, Best-Age und wieder mit dabei: Prävention (für ÜL B „Sport in der Prävention“).

Anerkannt werden für B- als auch C-Lizenz Inhaber 12 LE zur Verlängerung der Lizenz. [Anmeldung](#) hier.

- Die B-Schiene ist AUSGEBUCHT -

Kinderturn-Kongress 2020 | 30.10 bis 01.11.2020 | Abgesagt

Ersatzprogramm: Online Seminar-Reihe von Oktober bis Dezember zum Thema Kinderturnen
Leider musste der Kinderturn-Kongress Ende Oktober in geplanter Form abgesagt werden. Als Alternative werden wir euch von Oktober bis Dezember Online-Seminare im Bereich Kinderturnen anbieten, und zwar zu ausgewählten Themen des Kinderturn-Kongresses. So kann jeder sein Wissen aktuell halten und spannende Neuigkeiten erfahren - ganz gemütlich von zu Hause aus. Die Anmeldung ist derzeit noch nicht möglich. Unter www.kinderturn-kongress.de halten wir euch jedoch auf dem Laufenden.

Tag des Kinderturnens | 6. bis 8.11.2020

Auch unter Corona-Bedingungen möchten wir möglichst viele Vereine motivieren einen [Tag es Kinderturnens](#) durchzuführen. Angepasst an die derzeitigen Bestimmungen haben wir Hilfsmittel erarbeitet, die euch bei der inhaltlichen Planung helfen. Die [Anmeldung](#) ist noch bis zum 30. September möglich.

Fitness Convention Stuttgart | 21. bis 22.11.2020 | SpOrt Stuttgart

Die Fitness Convention 2020 am 21. und 22. November findet statt. Freut euch auf ein vielseitiges und hochklassiges [Programm](#)! Aufgrund der Corona-Situation sind diverse Anpassungen wie eine reduzierte Teilnehmerzahl in den Kursen, großzügig geplante Raumwege, keine Fachmesse, eingeschränkte Umkleide- und Duscmöglichkeiten nötig.

Deshalb raten wir auch zu einer zügigen [Anmeldung](#), die euch auch finanziell entgegenkommt, denn der Frühbucher-Rabatt gilt bis zum 10.10.2020!

TurnGala Bizzar verschoben!

Aufgrund der am 27. August von Bund und Ländern beschlossenen Corona-Maßnahmen sind Großveranstaltungen, bei denen die Kontaktverfolgung und die Einhaltung der Hygieneregeln nicht möglich sind, bis zum Jahresende 2020 untersagt. Aus diesem Grund haben sich die Organisatoren

des Schwäbischen, Badischen und Niedersächsischen Turner-Bundes dazu entschieden, die TurnGala Bizzar um ein Jahr zu verschieben. Die TurnGala unter dem Motto Bizzar wird somit ab Dezember 2021 mit voraussichtlich denselben Künstlern stattfinden.

Bereits gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit für den neuen Veranstaltungszeitraum, oder werden wahlweise zurückerstattet. Alle Informationen zur genauen [Abwicklung](#) und den neuen Tourdaten findet ihr zeitnah unter www.turngala.de!

Bei Fragen, meldet euch unter der 0711 280 77 200 oder unter info@stb.de.

Krise und Resilienz – Wissenswertes

Gerade in Krisenzeiten mit persönlichen Schicksalsschlägen, schweren Krankheiten oder anderweitigen negativen Beeinträchtigungen geht jeder Mensch anders um und aus diesen Situationen hervor. Die einen erleiden dadurch einen langanhaltenden psychischen Schaden, die anderen wiederum meistern diese Rückschläge und kommen rasch wieder auf die Beine und bewältigen ihr Leben wie zuvor, oder sogar stärker. Dies wird als Resilienz bezeichnet.

Resiliente Menschen können also ihre psychische Gesundheit während auftretenden Widrigkeiten aufrechterhalten oder danach zumindest schnell wiederherstellen. Dabei ist Resilienz nicht angeboren, sondern erlernbar.

Die folgenden sieben Charakterzüge bilden die Resilienzfaktoren, die eine starke Fähigkeit zur Stress- und Krisenbewältigung begünstigen.

Ausgeprägtes Selbstbewusstsein: Resiliente Menschen glauben an die eigenen Kompetenzen und Stärken. Statt zu jammern, werden sie lieber aktiv.

Kontaktfreude: Aktive Partner helfen bei der Problembewältigung, wodurch auch oftmals gute und langanhaltende Beziehungen aufgebaut werden.

Ausgeprägte Gefühlsstabilität: Hohe Belastungen werden nicht als Stress, sondern als eine Herausforderung empfunden.

Optimismus: Zählt zu einer der wichtigsten tragenden Säulen der Resilienz. Denn nur damit bleibt eine Krise ein zeitlich begrenztes Ereignis, aus dem man sich selbst wieder herausführen kann.

Handlungskontrolle: Resiliente Menschen können auf stressige Situationen kontrolliert und überlegt statt impulsiv reagieren.

Realismus: Langfristiges Denken und das Setzen von erreichbaren Zielen führen dazu, dass plötzlich auftretende Schwierigkeiten nicht zu einer Krise, sondern zu einem konstruktiven Umgang mit dem Problem führen.

Lösungsorientierung: Resiliente Menschen versuchen gestärkter aus Krisen hervorzugehen und aus ihnen etwas zu lernen, was sie für die Zukunft umzusetzen können.

Resilienz bedeutet nicht Abhärtung, sondern Widerstandsfähigkeit. Der Weg zur Resilienz führt über die Erholung, denn wie ein Muskel braucht auch die Psyche Erholung, um zu wachsen. Nach dem Motto: Löse deine Probleme eigenverantwortlich, gehe dabei aber nachhaltig mit deinen eigenen Ressourcen um.

Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel: 0711/ 28077-255

gymwelt@stb.de

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