

## GYMWELT-Newsletter 02/2021



Liebe GYMWELT-Vereine,

anbei findet ihr aktuelle Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Sportkongress Herbst 2021
- Online-Seminare zur Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Erleichterter Wiedereinstieg mit dem Pluspunkt
- Fünf Esslinger-UPDATE und Online-Austausch
- Hilfestellungen rund um das Online-Training
- Wissenswertes zum Fasten

Viel Spaß beim Lesen,  
euer GYMWELT-Team

### **Sportkongress 22.-24.10.2021 – Mach ihn zu deinem Sportkongress!**

Der Sportkongress 2021 findet in diesem Jahr wieder in Stuttgart statt. Dieser wird voraussichtlich weitgehend als Präsenzveranstaltung stattfinden und wir möchten euch ein Programm anbieten, welches eure Erwartungen erfüllt! Das dort gewonnene Wissen soll euch in der Vereinsarbeit weiterbringen und für die Zukunft den Weg erleichtern.

Daher freuen wir uns über eure aktive Beteiligung bei der Auswahl der Theorie-Themen. Bitte füllt hier unsere Umfrage aus.

[Zur Umfrage](#)

## Online-Seminare zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

Gesundheit bekommt zunehmend auch in der Arbeitswelt einen hohen Stellenwert. Unternehmen implementieren Betriebliche Gesundheitsförderung, kurz BGF, um beispielsweise die Kosten durch Krankheitsausfälle zu senken und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu steigern.

Vereine haben die Möglichkeit, als Anbieter im Bewegungsbereich, in der BGF aktiv zu sein. Sie erweitern dadurch ihren Kunden- und Mitgliederkreis und können als Partner der Krankenkassen für die Umsetzung von Bewegungsangeboten im Betrieb agieren.

Doch wie funktioniert Betriebliche Gesundheitsförderung und wer sind die richtigen Ansprechpartner?

Was ist der Nutzen für meinen Verein und wie präsentiere und vermarkte ich meine Angebote? Diese und weitere Fragen werden im zweiteiligen Online-Seminar erläutert.

### Betrieblichen Gesundheitsförderung Teil 1 und Teil 2

Meldet euch jetzt dazu an:

Termine: 7. und 14. April 2021

Achtung: Teil 1 ist Voraussetzung für Teil 2!

[Zur Anmeldung](#)

### Erleichterter Wiedereinstieg nach dem Lockdown – mit dem Pluspunkt!

Sobald es Corona wieder zulässt, sind wir alle Wiedereinsteiger – eine ideale Möglichkeit, um mit standardisierten Kursprogrammen den Vereinssport zu gestalten.

Nach langer Zeit ohne die regelmäßige Teilnahme an Gesundheitskursen und weniger Bewegung ist zu spüren, dass sowohl Ausdauer als auch Kraft und Beweglichkeit nachgelassen haben. Die standardisierten Kursprogramme dienen als „Rund-um-Paket“ für die körperliche Gesundheit, um gerade nach einer langen Pause oder Reduzierung der körperlichen Aktivitäten wieder fit zu werden. Ideal geeignet für das Frühjahr sind die Programme **Nordic Walking (ZPP geprüft) & Walking und mehr (ZPP geprüft)**. Die Einweisung, die zur Anerkennung über die ZPP für den Übungsleiter erforderlich ist, ist in folgender Weiterbildung inbegriffen:

#### DTB-Kursleiter Walking/Nordic Walking

Termin: 7. bis 9. Mai 2021 im SpOrt Stuttgart mit Werner Nemetz

Anmeldung über das GymNet

[Zur Anmeldung](#)

Hier gibt es weitere Infos zu den standardisierten Programmen.

[Mehr Infos](#)

## Fünf Esslinger-Übungsleiter treffen sich zum Online-Austausch

Anfang Februar trafen sich knapp 20 Fünf Esslinger-Übungsleiter zum gemeinsamen Online-Austausch. Dabei ging es um Fragestellungen, wie Vereine ihren Fünf Esslinger Kurs bewerben können oder wie ein Fünf Esslinger-Kurs in Kooperation zum Beispiel mit Senioreneinrichtungen angeboten werden kann. Die Fünf Esslinger-Übungsleiter konnten viele Ideen austauschen und mitnehmen. Sie gingen positiv gestimmt aus dem Seminar: „Ich habe viel aus den Aussagen der anderen mitnehmen können“, „Online hat wirklich Vorteile und vielen Dank für die super Organisation“ und „gerne mal wieder, war genau richtig“.

Für geschulte Fünf Esslinger-Übungsleiter findet am 2. Juli 2021 die nächste Möglichkeit zu einem **Fünf Esslinger-UPDATE** statt:

Zur Anmeldung

## Hilfestellungen rund um das Online-Training im Verein

In den letzten Monaten haben bereits einige von euch den Mut gefasst und sich an das Online-Training getraut. Dabei haben sich vermehrt auch unsere GYMWELT-Vereine mit Fragen rund um das digitale Vereinsangebot an uns gewandt und sich außerdem in den TREFFPUNKTEN ausgetauscht. Viele von euch knüpften Kontakte und tauschten sich daraufhin vertieft aus. Auch das Angebot der Beratungen im Nachgang durch unser Beraterteam wurde von euch gut angenommen.

Benötigt ihr ebenfalls Unterstützung im Bereich der Angebote und des Online-Trainings? Gerne dürft ihr euch unter [beratung@stb.de](mailto:beratung@stb.de) bei uns melden.

Gerade jetzt empfehlen wir euch aktiv zu sein und den Kontakt zu euren Teilnehmern zu halten, sie zu betreuen und in Bewegung zu bringen - egal in welcher Form (Trainingspläne, Videos, Livetraining, Stationstraining). Hierbei zählt jeder kleine Schritt und wird auch von den Teilnehmern meist sehr geschätzt. Hilfestellungen findet ihr hierzu unter unserer [Corona-Seite](#) oder in den [TREFFPUNKTEN](#).

## Wissenswertes zum Fasten

Nach der Faschingszeit läutet der Aschermittwoch bei vielen von uns die Fastenzeit ein, welche bis Ostern geht. Traditionell drückt sich das Fasten durch den Verzicht auf Essen aus. Oft wird hier auf Fleisch und tierische Produkte, Schlemmereien und Süßes verzichtet. Mittlerweile ist es auch zum Trend geworden, in Hinblick auf Konsum oder Klima zu fasten. Konsumfasten äußert sich z.B. im Verzicht auf das Rauchen oder den Alkohol, wird aber auch oft in Verbindung mit dem Medienverzicht und einem achtsameren Lebensstil gebracht. Nachhaltiges Fasten bezieht sich auf das bewusstere Verhalten gegenüber den Ressourcen und dem ökologischen Fußabdruck z.B. den Umgang mit Wasser oder dem Tierwohl.

Doch was gibt es gerade Interessantes in Bezug auf die Ernährung zu berichten und welche positiven Effekte gibt es?

Hier weiterlesen

**Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT**

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel: 0711/ 28077-255

[gymwelt@stb.de](mailto:gymwelt@stb.de)

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