

GYMWELT-Newsletter 01/2021



Liebe GYMWELT-Vereine,

anbei findet ihr aktuelle Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Jetzt Online-Kurse anbieten
- TREFFPUNKT online im Frühjahr
- STB-ONLINE-SEMINARE im Bereich Bildung
- Bildungshighlight Fitness for Best-Agers ONLINE
- Corona-Seite und Onlinepräsentation der GYMWELT
- Wissenswertes zu vegetarischer Ernährung
- Ansprechpartner beim STB

Viel Spaß beim Lesen,
euer GYMWELT-Team

Jetzt Online-Kurse anbieten

Wir starten das neue Jahr startet direkt mit einer neuen Möglichkeit für den Vertrieb und die Verwaltung eurer Online-Kurse. Gerade jetzt ist es wichtig, euren Mitgliedern zu zeigen, dass ihr für sie da seid und ihr gemeinsam fit durch den Winter kommt. Online-Kurse sind dabei genau richtig.

Ihr bietet bereits Online-Kurse an, aber habt noch keine optimale Lösung gefunden, wie ihr eure Kurse verwalten und euren Mitgliedern möglichst unkompliziert zugänglich machen sollt?

Dann meldet euch bei [Karina Korb](#), sie hilft euch weiter.

TREFFPUNKT online im Frühjahr

Auch jetzt im Frühjahr bieten wir euch wieder die Möglichkeit zur Teilnahme am TREFFPUNKT. Die Teilnahme am TREFFPUNKT ist kostenlos und aktuell online einfach von zuhause durchführbar.

Aktuelle Themen im ersten Quartal 2021:

02.02.2021 - *Sportverein 2030 - Orts- und Zeitunabhängige Angebote*

08.02.2021 - *Aktuelles zum Pluspunkt Gesundheit*

08.02.2021 - *Social Media im Verein*

11.02.2021 - *Corona-Angebote und Online-Training*

23.02.2021 - *Aller Anfang im Verein ist Kinderturnen*

24.03.2021 - *Netzwerkarbeit im Verein – Basic*

Weitere TREFFPUNKTE zum Thema Corona-Angebote und Online-Training werden wir in regelmäßigen Abständen und nach Bedarf einstellen. Dieses Format beinhaltet die Zusammenfassung über mögliches Training und Angebote während und nach dem Lockdown sowie die Organisation und Durchführung der Online-Angebote.

Des Weiteren gibt es das **Format** „Online-Kurse gestalten – gewusst wie!“, welches tiefer in die Materie Setting, Rhetorik und Kommunikation vor der Kamera und dem Aufbau einer Online-Stunde eintaucht.

Diese und weitere TREFFPUNKT-Termine findet ihr [hier](#).

STB-ONLINE-SEMINARE im Bereich Bildung

Seit Sommer letzten Jahres lassen sich die Lizenzen von zuhause aus verlängern. Hier geht es um kompakte und informative Inhalte, welche euch zu einem Fachthema aufgezeigt werden. Diese Termine finden am Abend oder Wochenende statt. Im Austausch könnt ihr Fragen direkt klären. Die Anmeldung erfolgt ganz einfach über das GymNet. Zur Teilnahme wird euch ein Link zugesandt.

Am 1. und 15. März bieten wir euch beispielsweise zwei aufeinander aufbauende Online-Seminare zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung an! Weitere Infos und Anmeldung: [Teil 1](#) und [Teil 2](#).

Fitness for Best-Agers ONLINE

Das Bildungshighlight am 5. und 6. März 2021 spricht Übungsleiter/innen von Gruppen im besten Alter an (50 +) an. Dabei gibt es als Warm-Up am Freitagabend einen Impulsvortrag zum Thema Mental Mobil – Fitness für die grauen Zellen.

Am darauffolgenden Samstag bieten wir euch sechs Workshops zum Vorbereiten des Gruppentrainings nach der Lockdown-Situation an. Hier könnt ihr natürlich auch selbst aktiv trainieren.

Weitere Informationen erhaltet ihr [hier](#), ansonsten geht es [hier](#) zum Anmeldelink.

Corona-Seite und Onlinepräsentation der GYMWELT

Wie ihr bereits erfahren habt, sammeln wir alle relevanten Themen rund um Corona, Angebote zur Lockdown Zeit und Rahmenbedingungen zu aktuellen Verordnungen sowie Vorlagen für den Verein auf unserer [Corona-Seite](#) und in der [Onlinepräsentation](#) der GYMWELT.

Diese aktualisieren wir in regelmäßigen Abständen. Sollte thematisch etwas fehlen, scheut euch nicht und kontaktiert uns bei Fragen oder Anregungen. Gerne helfen wir euch unter beratung@stb.de weiter oder erarbeiten wichtige Antworten für die Vereinsarbeit.

Leben Vegetarier gesünder?

Das Thema vegetarisch/vegan leben wird immer gefragter. In den Supermärkten gibt mittlerweile unzählige tierfreie Alternativprodukte.

Doch warum sollte ich mich dazu entschließen vegetarisch oder vegan zu Leben?

Wir zählen dir ein paar gute Gründe auf:

- **Vegetarisch essen schont die Umwelt:** für die Herstellung von Fleisch, Eiern und Milchprodukten werden schädliche Treibhausgase ausgestoßen. Der CO₂-Rechner des bayerischen Umweltministeriums weist für Vegetarier einen CO₂-Ausstoß von einer Tonne pro Jahr aus – das ist deutlich weniger, als Fleischesser mit 1,82 Tonnen CO₂ jährlich verursachen. Außerdem wird für das Kraftfutter der Tiere Regenwald abgeholzt.
- **Tu es für die Gesundheit:** Vegetarier leiden deutlich seltener an ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes, Gicht, Rheuma, Osteoporose und Adipositas. Zudem fühlen sich Vegetarier & Veganer fitter, gesünder und körperlich aktiver.
- **Denke an das Tierwohl:** dass für Fleisch & Wurstwaren Tiere sterben ist keine Neuigkeit. Doch was unterscheidet ein kleines süßes Lamm oder Ferkel von unserem Hund oder der Katze, die wir als Haustier halten? Vegetarisch essen ist also auch eine Verantwortung gegenüber Tieren.

Wenn dich das überzeugt, dann versuche es doch mal zum Start der neuen Woche oder des neuen Monats mit einem kleinen Projekt und ernähre dich die nächsten Wochen mal vegetarisch!

Viel Spaß dabei!

Zur Information: Der VEGANUARY ist ein weltweiter Neujahrsvorsatz, welcher im Netz kursiert. Seit einigen Jahren besteht der Hype, im Januar eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren. Hier geht es um bewusste Ernährung, Klimaschutz und das Tierwohl.

Ansprechpartner beim STB

Du hast Fragen zu spezifischen Themen? Hier ein Überblick, wer dein Ansprechpartner ist:

Telefonnummer: 0711 280 77 – Durchwahl

Beratungen rund um die GYMWELT – Fitness und Gesundheit im Verein unter anderem WEB2PRINT-Shop, GYMWELT BW, Online-Training

Karina Korb

korb@stb.de

-255

Informationen rund um die Projekte der GYMWELT

unter anderem Functional Fitness-Zirkel, Fünf Esslinger, Brain Fitness-Box, Mental Mobil, start2move

Verena Gutekunst
gutekunst@stb.de
-252

Bei allgemeinen Fragen wende dich an
info@stb.de
-200

Weitere Ansprechpartner zu GYMWELT-Themen findest Du [hier](#).

Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT

Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel: 0711/ 28077-255
gymwelt@stb.de

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