

GYMWELT-Newsletter 11/2020



Liebe GYMWELT-Vereine,

anbei findet ihr aktuelle Infos zum Thema Fitness und Gesundheit:

- Kostenloses Resilienz Seminar der AOK
- Digitaler Adventskalender
- Hilfestellungen über Sway und Shop-Inhalte
- Ausbildungsaktion EnBW
- Wissenswertes zum Thema Binden und Betreuen

Viel Spaß beim Lesen
euer GYMWELT-Team

Exklusives AOK Online Seminar zur Resilienz

Was hält uns neben Bewegung und guter Ernährung gesund? Was schützt unsere Psyche, unsere Seele und damit auch unseren Körper vor Belastungen? Wie können wir unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, wie wir sie auch aktuell erleben, ausbauen?

Mit solchen Fragen beschäftigt sich **Resilienz**. Es geht dabei um Schutzfaktoren für unsere psychische Gesundheit. Diese Schutzfaktoren sind trainier- und ausbaubar.

Erfahrt genaueres dazu im Online-Seminar am Dienstag, den 08.12.2020, 18:30 Uhr mit unserem Referent Heinrich Hebling von der [AOK Baden- Württemberg](#).

Bei Interesse meldet euch unter korb@stb.de an. Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen begrenzt.

Digitaler Adventskalender der GYMWELT

Nur noch 5 Wochen bis Weihnachten! Da die Adventszeit dieses Jahr anders als gewohnt wird, hat sich das GYMWELT-Team Gedanken gemacht, um euch etwas Gutes zu tun. Wir möchten euch die Tage bis Weihnachten mit einem digitalen Adventskalender sportlich begleiten.

Dabei bekommt ihr verschiedene Impulse wie Übungsideen, Rezeptideen, Videoclips oder einfach Tipps, wie ihr einen Glücksmoment nur für euch in den Alltag einbauen könnt.

Jeden Tag werdet ihr unter diesem [Link](#) ein Türchen öffnen können.

Im Übrigen hat sich auch Turni ein paar spannende Inhalte für seinen diesjährigen Adventskalender überlegt. Diese findet ihr ebenfalls ab dem 1. Dezember [hier](#). Leitet den Link an eure Familien weiter und motiviert diese mitzumachen. Das wird ein bewegter Advent!

Hilfestellungen zum Lockdown Light im November auf Sway und Shop-Inhalte

In den letzten Wochen haben wir auf eure Nachrichten bezüglich des Lockdowns reagiert und in diesem Zusammenhang ein [Sway](#) kreiert, welches euch in dieser Zeit mit Tipps und Tricks rund um verschiedenste Problemstellungen helfen soll.

Diese sind unter anderem Entwicklungen im Bereich des Angebots während und nach dem Lockdown Light, Empfehlungen zur Technik und Durchführung von Online-Kursen aber auch Informations- und Weiterbildungsmaßnahmen. Dazu haben wir euch Übungsbilder in den Shop WEB2PRINT gestellt, welche ihr zur eigenen Plakaterstellung nutzen könnt. Ebenfalls findet ihr dort sowie im Sway Plakatvorlagen zum Stationstraining.

Noch keinen Zugang? Meldet euch unter korb@stb.de

Ausbildungsaktion der EnBW

Wie bereits bekannt ist, möchte die [EnBW Energie Baden-Württemberg AG](#) euch als Vereine direkt und nachhaltig trotz aller Herausforderungen unterstützen, indem sie sämtliche STB-Trainer- und Übungsleiter-Ausbildungen im Zeitraum von Anfang Dezember 2020 bis Ende Februar 2021 fördert und ihr vorhandene [Ausbildungen](#) kostenlos buchen könnt.

Gerade jetzt lohnt es sich in den eigenen Reihen zu schauen, wer für so eine Aktion geeignet ist oder es in Zukunft sein kann, um auch möglichen Verlusten entgegenwirken zu können. Nutzt die Chance der finanziellen Unterstützung, Menschen für die Arbeit im Verein zu ermutigen, um nächstes Jahr personell gestärkt wieder loslegen zu können.

Bindung und Betreuung – Warum das gerade jetzt so wichtig ist und was ich beispielhaft tun kann

Nachdem die Sportstätten leider wieder geschlossen werden mussten, bleiben uns nicht sehr viele Möglichkeiten, um uns fit zu halten. Jedoch gibt es immer eine Option, den Menschen das Gefühl zu geben, dass wir trotz alledem für sie da sind.

Ein wichtiger Teil ist das Thema Angebote. Auch wenn es uns zuerst viel Zeit und Arbeit kostet, lohnt es sich immer, etwas für unsere Mitglieder und Teilnehmer anzubieten.

Wenn das Online-Training einen Schritt zu groß sein sollte und auch nicht die Zielgruppe trifft, gibt es immer noch die Möglichkeit der selbstgedrehten Sport-Videos oder digitalen Trainingsprogramme. Solltet ihr eine Printvariante bevorzugen, könnt ihr selbsterstellte Trainingspläne an eure Mitglieder verteilen oder das eigene Training im öffentlichen Raum ermöglichen. Beispielhaft wäre hier ein Stationstraining in Abstimmung mit eurer Kommune. Ansonsten gibt es einige Online-Rallyes, welche selbst gestaltbar sind. Auch bei der Art der Verbreitung habt ihr die Qual der Wahl. Egal ob als Postwurfsendung, selbst verteilter Flyer oder über Online-Varianten wie E-Mail, Homepage, Soziale Medien sowie Videokanäle, wichtig ist, dass ihr den Menschen mitteilt, was ihr tut und dass ihr etwas tut. Gebt euren Mitgliedern das Gefühl, ihr gebt euer Bestes, und sie werden es euch danken.

Das gleiche gilt für Vereinsmitwirkende. Wertschätzung und Transparenz macht euch authentisch und verhilft euch zu Verständnis. Dabei muss hier nicht immer groß in die Tasche gegriffen werden. Einige von euch verschenken zu Weihnachten individualisierte Masken für ihre Ehrenamtliche/Übungsleiter/Funktionäre oder einfach nette Botschaften sowie etwas Telefon- oder Onlinezeit.

Das bedeutet, in dieser herausfordernden Phase haben wir trotzdem eine Chance. Die Menschen, die mit euch zu tun haben, freuen sich auf das, was ihr daraus macht. Aufgrund des aktuellen Risikos der Fluktuation im Turn- und Sportverein würden wir mit euch noch eine kurze [Umfrage](#) zu eurer Situation machen, bevor wir das Thema in der nächsten Zeit ausführlicher behandeln und euch Hilfestellungen geben.

Schwäbischer Turnerbund e.V. - GYMWELT

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

Tel: 0711/ 28077-255

gymwelt@stb.de

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