

# WestfalenTurner Online

Vereinsmagazin für Leistungs-,  
Breiten- und Gesundheitssport

www.wtb.de



**WTB** 

WESTFÄLISCHER TURNERBUND

■ **Im Fokus: 4. Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht**

■ **Corona: Positive Momente**

■ **Webinare: Das Angebot von WTB und RTB**

2 | 2021

# Editorial

## Liebe Leser,

und noch immer bestimmt das Thema Corona unseren Alltag. Und das nicht gerade in positivem Sinne. In allen Bereichen unseres Leben stellt die Pandemie eine ungeheure Herausforderung für alle Menschen dar. Um so schöner ist es zu sehen, dass viele unserer Vereine es schaffen, für ihre Mitglieder positive Momente zu schaffen und den Blick nach vorne zu richten. Und genau diese Momente möchten wir mit Euch teilen.



Ebenfalls positiv ist die Resonanz unserer Übungsleiter, Trainer und Führungskräfte auf unsere Webinare. Das ist für uns Ansporn, den Blick weiter auf eine vermehrte Digitalisierung unserer Angebote zu richten, um mit Ihnen/Euch trotz Corona in Kontakt zu bleiben. Wir freuen uns sehr darüber, dass so viele Mitglieder die Möglichkeit einer Online-Fortbildung nutzen.

Digitales Arbeiten bedeutet aber auch eine Zunahme der Bildschirmarbeitsdauer und der damit in Zusammenhang stehenden Beschwerden. Videokonferenzen, digitale Teamsitzungen oder auch ein privater Austausch per Zoom oder Teams stellen auf Dauer eine neue körperliche Belastung dar. Besonders betroffen sind unsere Augen. Worauf bei einem Bildschirmarbeitsplatz geachtet werden sollte, möchten wir in dieser Ausgabe kurz vorstellen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf weitere positive Momente unserer Vereine. Bleibt gesund!

*Kirsten Bessmann-Wernke*

\* Es sind stets Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet.





# Inhalt

## 2|2021

- 2** Editorial
- 4** Nachrichten
- 5** Im Fokus: 4. Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht
- 8** Herzlichen Glückwund Edith Schäfer!
- 9** Sportkolumne
- 10** Goldener Internetpreis
- 11** Turnen: SKV wird Dritter in der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Kunstturner
- 13** Gymwelt: Webinare
- 21** Positive Momente in der Coronazeit
- 28** Bildschirmarbeit – eine besondere Belastung für die Augen?
- 31** WTJ
- 32** Vorgestellt: Thorsten Götde – Sprecher der Turngaue
- 33** Turngaunachrichten

### Impressum

#### Herausgeber/Redaktionsanschrift

Westfälischer Turnerbund e.V. | Zum Schloss Oberwerries  
59073 Hamm | Telefon 02388 300000 | [www.wtb.de](http://www.wtb.de)

V.i.S.d.P. Oliver Rabe, Vizepräsident Verbandsentwicklung

#### Koordination und Redaktion

Kirsten Bessmann-Wernke, Telefon 02388 3000040,  
[bessmann-wernke@wtb.de](mailto:bessmann-wernke@wtb.de), [www.wtb.de](http://www.wtb.de)

**Gestaltung** Dipl.-Des. Tina Elges | [www.elges-grafik.de](http://www.elges-grafik.de)

**Auflage** online

**Redaktions- und Anzeigenschluss** jeweils der 5. des Vormonats

**Berichte** müssen nicht veröffentlicht werden. Die Redaktion behält sich Änderungen vor. Für unverlangt eingereichte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Sie werden nicht zurückgesandt.

**Bezugsgebühren** jährlich 21,- Euro, Bestellung bei der Geschäftsstelle des WTB  
**Vervielfältigungen**, auch auszugsweise, für Vereinzwecke unter Angabe der Quelle erlaubt. In allen anderen Fällen nur nach Genehmigung.

\* Es sind stets Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet.

# Kurz notiert

4

Nachrichten

## ► Tag der Vereinsführungskräfte verschoben

Aufgrund der aktuellen Situation und des verlängerten Lockdowns haben wir uns dazu entschlossen, den Tag der Vereinsführungskräfte, der am 13. Februar in der Landesturnschule hätte stattfinden sollen, auf einen späteren Termin im 2. Halbjahr 2021 zu verschieben. Da der Tag vom Austausch mit den Vereinen bzw. Vereinsvertretern lebt und geprägt ist, setzen wir bewusst auf eine Präsenzveranstaltung und verzichten auf andere digitale Formate oder eine Hybridveranstaltung. Sobald ein neuer Termin gefunden ist, informieren wir Sie/Euch unter [www.wtb.de](http://www.wtb.de) darüber.

## ► Sportlehrerverband gegen Impfbzentren in Sporthallen

Der Deutsche Sportlehrerverband (DSL) hat jetzt ein Positionspapier vorgelegt, in dem er die Einrichtung von Impfbzentren zur weiteren Eindämmung der Covid-19-Pandemie grundsätzlich begrüßt, aber gleichzeitig mit großer Besorgnis zur Kenntnis nimmt, dass dazu auch kommunale Sportstätten zeitweilig umgewidmet werden sollen. Von einer solchen sportfremden Nutzung wären schließlich auch die Trainingseinheiten und Wettkämpfe der Sportvereine betroffen, die dann ebenso ausfallen oder verlegt werden müssten.

In der Stellungnahme des DSLV heißt es an einer Stelle wörtlich: „Diese Maßnahme bedeutet bei der momentanen Witterung nichts anderes als eine unmittelbare Aussetzung des Sportunterrichts und des Schulsports an den betroffenen Schulen für den gesamten Winter und den kommenden Frühling. Auch im Sommer 2021 wird ohne Umkleidekabinen und Sanitäreinrichtungen Sportunterricht nur unter schwierigen Bedingungen stattfinden können“ (DOSB-Presse 1/2021, S. 22).

## ► Winterfinale von Jugend trainiert für Olympia ist abgesagt

Der Vorstand der Deutschen Schulsportstiftung hat in seiner Sitzung vom 14. Januar 2021 beschlossen, das anstehende Winterfinale von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics abzusagen. Die derzeitige Infektionslage und die verschärften Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie lassen leider keine andere Entscheidung zu. Auch ein alternatives Bundesfinale, das in Anlehnung an den erfolgreichen Aktionstag im Herbst als möglicher Ersatz für das Winterfinale konzipiert worden ist, wird es nicht geben. Nähere Informationen zur Absage werden zeitnah in einer gesonderten Pressemitteilung veröffentlicht.

## ► Ein schöner Rücken kann auch entzücken

Es ist inzwischen guter Brauch geworden, dass die Bundeskaderturnerinnen im Nachwuchsbereich vom Deutschen Turner-Bund mit schicken Turntrikots ausgestattet werden. Das ist sowohl Belohnung für die Nominierung wie auch Ansporn für weitere Leistungssteigerungen. So sind Mia Lutkova und Elisabeth Schonlau stolz darauf, ein Trikot tragen zu dürfen, mit dem die Turnerinnen des Turn-Team Deutschland bei den Weltmeisterschaften 2019 in Stuttgart ihre Fans begeistert haben.





## 4. Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht

### Gesundheit – Leistung – Gesellschaft

Der deutsche Kinder- und Jugendsportbericht, der im Jahr 2003 von der Alfred Krupp von Bohlen und Halbach Stiftung ins Leben gerufen wurde, hat sich zum Ziel gesetzt, die aktuelle Lage des Sportgeschehens im Kindes- und Jugendalter kritisch zu beleuchten und Handlungsempfehlungen für die Gestaltung des Kinder- und Jugendsports in Deutschland zu geben. In der vierten Auflage finden sich Beiträge von 38 namhaften Wissenschaftlern aus ganz Deutschland, die das Sportgeschehen im Kindes- und Jugendalter unter den Schwerpunktthemen *Gesundheit, Leistung und Gesellschaft* einer kritischen Betrachtung unterziehen. Drei Leitgedanken waren hierfür ausschlaggebend:

1. Sport und Bewegung werden im Kindes- und Jugendalter gesundheitsrelevant.
2. Die Bedeutung von Leistung als eigentliches Kernelement des Kinder- und Jugendsports verschiebt sich zunehmend.
3. Die neuere Sportentwicklung wirft Fragen nach dem gesellschaftlichen Wert des Sports auf, die sich bereits im Kinder- und Jugendsport manifestieren.

Dabei gibt Prof. Dr. Christoph Breuer (Deutsche Sporthochschule Köln) als Gesamtleiter im Vorwort zu bedenken, dass niemand der beteiligten Autoren voraussehen konnte, „dass der Kinder- und Jugendsport gerade im Jahr der Präsentation des Berichts in historisch einmaliger Weise von gänzlich sportfernen Faktoren geprägt sein würde“. Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie tangieren zentrale Aspekte, die in den bisherigen Ausgaben des Deutschen Kinder- und Jugendsportberichtes regelmäßig beschrieben, analysiert und öffentlich zugänglich gemacht worden sind, aber diesmal nicht mehr berücksichtigt werden konnten. Breuer äußert sich dazu vorsichtig: „Die weit vor der Pandemie entwickelten Leitgedanken der vierten Auflage, die neu gewonnenen Erkenntnisse und die formulierten Handlungsempfehlungen haben vor dem Hintergrund der COVID-19-Pandemie zusätzlich an Bedeutung gewonnen.“

## Themenschwerpunkt Gesundheit

Sport ist gesund, Sport hält gesund, Sport ist wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Das ist hinreichend bekannt. Umso mehr ist zu fragen, warum unsere Kinder und Jugendlichen immer unbeweglicher und dabei auch übergewichtiger werden. Denn 80% der Heranwachsenden erfüllen die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geforderte tägliche Bewegungszeit von 60 Minuten nicht, wobei dies vor allem auf weibliche Jugendliche zutrifft. Dies beeinträchtigt nicht nur die physische, psychische und soziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, sondern könnte auch zu einer niedrigeren Lebenserwartung führen, wie dies z.B. Studien in den USA zeigen.

Wie kann man dieser dramatischen Entwicklung entgegenwirken? Ausgangspunkt ist die gesicherte Erkenntnis, dass Kinder einen natürlichen Bewegungsdrang haben und ihr Umfeld aktiv kennenlernen. Und das nicht nur im Bereich der Motorik, sondern auch emotional, psychosozial und kognitiv. Um dies zu fördern, muss naturgemäß das Lebensumfeld bewegungsfreundlich ausgestaltet werden, wofür in erster Linie die Eltern verantwortlich sind. Viele Untersuchungen haben inzwischen gezeigt, dass aktive Eltern aktive Kinder haben und umgekehrt. Außerdem wissen wir heute erheblich mehr über den Gesundheitsnutzen von Bewegung und Sport in Kindheit und Jugend als noch vor weniger Jahren, z.B. über die Kommunikation der verschiedenen Organsysteme wie Muskeln, Gehirn und Fettmasse sowie die Rolle von Sport und Bewegung in die-

sem Zusammenhang. Fakt ist: Sport und Bewegung haben nicht nur einen physischen Nutzen, sondern auch positive Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Besonders sinnvoll sind dabei Programme, die körperliche und koordinative Anforderungen miteinander kombinieren. Sport und Bewegung bieten auch Chancen für chronisch kranke Kinder und Jugendliche. Hier zeigen neuere Untersuchungen, dass Sport und Bewegung in Abhängigkeit des jeweiligen Zustandes direkt positiv auf den Krankheitsverlauf wirken und zu psychischer Stabilisierung, Steigerung der Lebensqualität sowie sozialer Integration führen können.

Gesundheitsorientierter Kinder- und Jugendsport in Deutschland sollte sich verstärkt am Konzept der Physical Literacy orientieren, wie dies international bereits häufig üblich ist. Physical Literacy stellt einen ganzheitlichen Ansatz der kindlichen Bewegungsförderung dar, in dem neben Partizipation, motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch Motivation und Selbstwirksamkeit zusammengefasst werden.

## Themenschwerpunkt Leistung

Der Leistungsvergleich im Sport ist für Kinder und Jugendliche weit mehr als nur Bewegung: Er ist auch Streben nach Wettbewerb. Dieser Kerngedanke des Sports spielt bereits im Kindes- und Jugendalter eine wichtige Rolle. So ertasten Kinder beim Sport spielerisch ihre eigenen Grenzen im Wettbewerb mit anderen und erfahren, dass eigene Leistung und Anstrengung zu spürbarem Erfolg führen können. Außerdem zeigen



wissenschaftliche Studien, dass es für Kinder selbstverständlich ist, sich im Sport mit anderen zu messen und ihre Leistung zu vergleichen. Schließlich ist auch das Erlernen von Sportarten an eine Leistungskomponente geknüpft. Mit dem Leistungsgedanken geht die Berücksichtigung von individuellen Belastungsgrenzen einher.

Leider ist in Deutschland ein Rückgang der Leistungsorientierung im Kinder- und Jugendsport zu verzeichnen. Dies betrifft sowohl den Schulsport wie den Vereinssport. Ein wesentlicher Grund dafür ist, dass die Rolle von Leistung im Kinder- und Jugendsport widersprüchlich diskutiert wird, wie Leistungskonzepte im Nachwuchsbereich zeigen. Im Bericht wird deshalb darauf hingewiesen, dass Sport ohne leistungsorientierten Wettbewerb seine Existenzberechtigung als spezifisches Kulturgut und funktionales Teilsystem der Gesellschaft verlieren würde. Konkret wird hier eine Ausbildungsoffensive für Trainer und Übungsleiter im leistungsorientierten Kinder- und Jugendsport gefordert, um die Grundlagen für ein modernes Leistungsverständnis im Vereins- und Schulsport zu legen. Es muss gelingen, Anstrengungsbereitschaft bei gleichzeitiger Einhaltung von Werten zu vermitteln, damit der Kinder- und Jugendsport seine vielfältigen Funktionen wie Persönlichkeitsentwicklung und Vermittlung von Werten wie Fairplay weiterhin effektiv ausüben kann.

## **Themenschwerpunkt Gesellschaft**

In diesem Themenschwerpunkt liegt der Fokus auf neueren Entwicklungen, die den gesellschaftlichen Wert des Kinder- und Jugendsports gefährden und wie man diesen Gefährdungen bestmöglich begegnen kann. Auf der Grundlage neuer Befunde wird dabei die Rolle von Athleten als Vorbilder für Kinder und Jugendliche ebenso beleuchtet wie die Mechanismen der Wertevermittlung im organisierten Sport. In gleicher Weise werden aber auch potenzielle Gefahren des Sports im Hinblick auf Körpernormen und sexualisierte Gewalt untersucht. So berichten 37% der deutschen Leistungssportler über Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt. Präventionskonzepte wurden zwar erarbeitet, doch werden die darin vorgestellten Präventionsmaßnahmen bislang nicht von allen Sportverbänden umgesetzt und kommen zu wenig in Sportvereinen an. Somit bedarf es einer verstärkten Präventionsarbeit auf Verbands- und Vereinsebene, aber auch mehr Forschung, um vergangene und aktuelle Ereignisse aufzudecken und aufzuarbeiten. Darüber hinaus zeigt der Bericht, dass weitere potenzielle Gefährdungsbereiche wie Doping, Spielmanipulation oder politische Einflussnahme im Kinder- und Jugendsport noch weitgehend unerforscht sind.

## **Ausblick**

Über alle Themen hinweg stellt der Vierte Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht einmal mehr die Bedeutung von Sport und Bewegung für Kinder und Jugendliche heraus. Es gibt aber immer noch zu viele Mängel, die einen bewegungsaktiven Alltag von Kindern und Jugendlichen verhindern. Daraus ergibt sich die dringende Notwendigkeit, die Sport- und Bewegungsumwelt der Kinder und Jugendlichen attraktiver zu gestalten. Dass in diesem Zusammenhang auf die immer noch unerfüllten Forderungen nach einem Erfüllen der Stundentafel Sport sowie der Reduktion des Anteils fachfremd erteilten Sportunterrichts verwiesen werden muss, lässt erkennen, wie groß die Hindernisse sind, die wir unseren Kindern und Jugendlichen auf dem Weg zu einer bewegungsfreudigen Ausgestaltung ihrer Lebenswelten noch beiseite räumen müssen.

# Herzlichen Glückwunsch Edith Schäfer!

8

Nachrichten

Der Westfälische Turnerbund gratuliert Edith Schäfer ganz herzlich nachträglich zu ihrem 80. Geburtstag, den sie am 9. Januar feierte. Seit 1950 ist sie Mitglied beim TSV Bösingfeld, wo sie jahrzehntelang im Vorstand und als Übungsleiterin tätig war. Schon 1962 übernahm sie als Übungsleiterin Gruppen im Bereich der allgemeinen Gymnastik und Jazz-Gymnastik. 1973 folgte ein weiteres Ehrenamt. Edith wurde zur Frauenturnwartin des Lippischen Turngaus gewählt, ein Amt, das sie über viele Jahre bekleidete. 1982 übernahm sie die Abteilungsleitung der Turnabteilung des TSV Bösingfeld und arbeitete im erweiterten Vorstand des Vereins mit.



Für den WTB engagierte Edith sich von 1986 bis 2003 als Frauenturnwartin besonders für die Belange der aktiven Turnerinnen im Bereich Gymnastik/Tanz. Großraumvorführungen bei Deutschen und Landesturnfesten sowie Gymnaestraden sind ohne Ediths Einsatz undenkbar. Mit ihrer

Kreativität und ihrem unermüdlichen Einsatz hat sie gemeinsam mit den westfälischen Turnerinnen und Turnern bei Eröffnungs- und Abschlussveranstaltungen immer Glanzpunkte mit ihren Choreografien gesetzt.

Bemerkenswert sind ihre Bemühungen um die Weiterentwicklung im Frauenturnen. Unter anderem war sie beteiligt an der Modellausbildung Gymnastik und Tanz, bei der Einführung der Aerobic sowie bei der Konzeption der Fitness-Sportart Sunshine-Aerobics.

Sie bildete sich nicht nur selbst in vielen Themenfeldern fort. Viele Jahre organisierte Edith im Lippischen Turngau das Turnerinnen-Treffen, später umbenannt in Übungsleiter-Akademie, eine jährliche Fortbildung für Übungsleiter mit zahlreichen Workshops mit immer aktuellen Themen, die ihresgleichen sucht.

2011 hat sie sich als Seniorenvertreterin der Aufgabe gewidmet, die Senioren des TSV Bösingfeld weiter aktiv am Vereinsleben teilhaben zu lassen. Durch Ausflüge, Fahrten und gesellige Treffen ist es ihr gelungen für die Senioren das Vereinsleben attraktiver zu gestalten.

Für ihr außergewöhnliches ehrenamtliches Engagement wurde Edith mehrfach ausgezeichnet:

- 1976 Ehrenurkunde des Lippischen Turngaus
- 1983 DTB-Ehrennadel Bronze
- 1986 Gauehrung
- 1991 DTB-Ehrenbrief
- 1992 DTB-Ehrennadel Silber
- 1994 silberne Ehrennadel des Gemeindegemeinschaftsverbandes
- 1996 Gauehrung
- 1999 DTB-Jahnplakette
- 2000 NRW-Preis: Mädchen und Frauen im Sport
- 2002 Bundesverdienstkreuz am Bande
- 2003 WTB-Ehrennadel in Gold
- 2007 Ehrenmitglied des Westfälischen Turnerbundes
- 2011 Sportplakette NRW
- 2012 Ehrenmitglied des Lippischen Turngaus

**Liebe Edith: Bleib gesund und fit!**

# Was uns täglich bewegt

Von Hans-Joachim Dörrer

Der menschliche Körper ist ein Bewegungsapparat. Das klingt trivial, ist jedoch eine ernst zu nehmende Botschaft. Denn bewegen wir uns zu wenig, baut der Körper ab. Das beginnt bei der Muskulatur, wie jeder bestätigen wird, der schon einmal einen Gips getragen hat und beim Abnehmen des zuvor eingegipsten Körperteils auf die mehr oder weniger abgeschlafte Muskulatur schaut. Ein Bewegungsmangel kommt daher einem Ganzkörpergips gleich. Ähnliches passiert mit dem Herz-Kreislauf-System, dessen Funktionsfähigkeit bei unzureichender Belastung ebenfalls abnimmt.

Auch unsere Knochen brauchen entsprechende Bewegungsreize, um stabil zu bleiben. Zahlreiche Studien beweisen, dass gewichtsbelastende Bewegungen wie Treppensteigen, Laufsport oder Seilspringen die generelle Knochendichte verbessern können und diesbezüglich gelenkschonenden Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren überlegen sind. Nicht zuletzt sind auch unsere Gelenke auf Bewegung angewiesen, weil nur durch das richtige Maß an Bewegung die Gelenkflüssigkeit produziert wird, die zur Schmierung des Gelenkes wichtig ist. Denn ohne sie läuft das Gelenk trocken und es kommt zur Knorpelschädigung oder Arthrose. Aus all diesen Erkenntnissen folgt: Bewegung ist die beste Medizin. Was insbesondere auch in der derzeitigen Pandemie gilt, wo wir unter Bewegungs- und Kontaktbeschränkungen leben müssen.

In diesen Zusammenhang passen auch die nachfolgenden Ausführungen, die ich in einer Publikation des Reflex-Verlages

zum Thema *Unser Bewegungsapparat* entdeckt habe. Dort macht die Autorin Nadine Effert darauf aufmerksam, wie leistungsfähig unser Körper ist, wenn wir unseren Alltag bewegungsaktiv gestalten.

Wörtlich schreibt die Autorin: „Wussten Sie schon, dass Sie im Laufe ihres Lebens durchschnittlich drei Mal die Erde umrunden? Und zwar zu Fuß! Und dass dabei die Füße bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm innerhalb von drei Tagen ein Gewicht von rund 10.000 Tonnen tragen? So schwer ist übrigens der Pariser Eiffelturm. Oder, dass bei jedem Schritt auf dem Kniegelenk das Drei- bis Fünffache Ihres eigenen Körpergewichts lastet? Bei rund 8.000 Schritten täglich ist die Belastung also enorm. Unser Bewegungsapparat, der sich aus dem Skelett, Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern zusammensetzt, vollbringt täglich Höchstleistungen und dank seiner komplexen Konstruktion wahre Wunder – so lange er gesund ist.“ Was wir aber nicht als selbstverständlich ansehen sollten. Denn falsche Sitzhaltung, zu wenig Bewegung, Übergewicht sind Faktoren, die unserem Bewegungs- und Stützapparat das Leben schwer machen. Hinzu kommt der natürliche Alterungsprozess, dem wir nur durch Bewegung entgegenwirken können. Die Möglichkeiten dazu sind so vielfältig, dass man Ausreden dazu nicht gelten lassen kann: Ob im Turn- und Sportverein, in der Schule, am Arbeitsplatz oder Zu Hause. Überall können wir unserem Körper etwas Gutes tun und damit auch, wie inzwischen bewiesen, die Pandemie besser überstehen.

# Kolumne



## Goldener Internetpreis 2021: Jetzt bewerben!

Wettbewerb prämiert digitales Engagement für ältere Menschen – Fokus auf Unterstützung in Corona-Pandemie

**GOLDENER  
INTERNETPREIS**  
*Digital aktiv im Alter*

Zum Auftakt ins neue Jahr startet der Goldene Internetpreis heute in eine neue Runde: Initiativen, Vereine und Kommunen sind aufgerufen, ihre Angebote und Projekte einzureichen, die sich besonders für die digitale Befähigung und Selbstbestimmung älterer Menschen stark machen.

Ausgelobt wird der Goldene Internetpreis 2021 mit einem Preisgeld von insgesamt 10.000,- durch ein Bündnis aus Wirtschaft und Zivilgesellschaft unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums des Inneren, für Bau und Heimat. Wie wichtig Unterstützung und Aufklärungsarbeit für ältere Menschen in der digitalen Welt sind, haben eindrücklich die vergangenen Monate der Corona-Pandemie gezeigt. Zahlreiche Menschen und Organisationen haben sich engagiert, um die Digitalisierung insbesondere auch für ältere Menschen verständlich und zugänglich zu machen. Der Goldene Internetpreis möchte dieses Engagement nachhaltig würdigen und unterstützen. Preise in drei Kategorien und ein Sonderpreis Ausgezeichnet werden Projekte in drei Kategorien: *Digitale Teilhabe – Menschen in Zeiten von Corona unterstützen*, *Internet für alle – die Vielfalt der Zielgruppen* sowie *E-Government – die Vielfalt kommunaler Beteiligung über digitale Wege*. Darüber hinaus wird der Sonderpreis der Deutschen Telekom *Respektvoll – aktiv für einen fairen Umgang im Netz!* vergeben. Bewerbungen sind ab sofort bis zum 15. Mai 2021 möglich. Eine unabhängige Jury ermittelt die Gewinner, die auf dem 13. Deutschen Seniorentag am 24. November 2021 in Hannover ausgezeichnet werden.

Alle Informationen zum Wettbewerb sowie das Anmeldeformular finden Interessierte auf [www.goldener-internetpreis.de](http://www.goldener-internetpreis.de).

Über den Goldenen Internetpreis: Seit 2012 zeichnet der Preis Menschen, Initiativen und Kommunen aus, die ältere Menschen beim sicheren Einstieg und Verwendung der Onlinewelt unterstützen. Die diesjährige Auszeichnung loben die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen und Deutschland sicher im Netz in Kooperation mit dem Bundesministerium des Innern, Wege aus der Einsamkeit Deutsche Telekom und SAP Deutschland aus. Schirmherr ist der Bundesminister des Innern, für Bau und Heimat Horst Seehofer.



SKV-Team-2020

## Siegerländer KV wird Dritter in der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Kunstturner

Da die Finalwettkämpfe der Deutschen Turnliga der Männer, die am 19. Dezember 2020 in Saarbrücken stattfinden sollten, coronabedingt abgesagt werden mussten, wurde die Rangfolge der Teams in der Meisterschaft nach dem direkten Vergleich der Finalteilnehmer aus der Vorrunde festgelegt.

Deutscher Meister 2020 wurde dadurch die TG Saar, die in der Vorrunde den TV Wetzgau besiegt hatten, die Vizemeister wurden. Da die Siegerländer KV gegen ihren Finalgegner um den 3. Platz, die KTV Straubenhardt, am ersten Wettkampftag sensationell mit 35:30 Scorepunkten gewonnen hatte, erreichte sie in der Saisonwertung Platz drei vor dem siebenfachen Meister aus dem Nordschwarzwald.

Nach den beiden Titelgewinnen als Deutscher Mannschaftsmeister 1978 und 1979 und in der jüngeren Vergangenheit fünf aufeinanderfolgenden Jahren von 2016 bis 2020 in der stärksten Turnliga der Welt ist das ein großer Erfolg für den Siegerländer Bundesligisten und mehr als ein Trostpflaster für die unglückliche Niederlage im einzigen ausgetragenen Halbfinale gegen den TV Wetzgau. Dort fehlten der SKV ihre starken ausländischen Gastturner, die ebenfalls coronabedingt nicht anreisen konnten, und der Berliner Dario Sissakis, der in der Vorrunde bester Punktesammler der Siegerländer war, im Halbfinale jedoch verletzungsbedingt absagen musste.

2020 nahm zudem erstmals eine Mannschaft der Siegerländer KV an der Nachwuchsbundesliga der DTL teil und musste sich hier der überwiegenden Konkurrenz aus den deutschen Bundesstützpunkten und Turnzentren stellen. Die Nachwuchsbundesliga



*V.l.: Hendrik Stehen, Arne Heinz (beide KTV Wetzlar), Gabriel Kiess, Ruben Kupferoth, Niels Krämer, Manuel Bart, Fabio Valio, Michael Daudrich und hinten die Trainer (v.l.) Ralf Müller, Andreas Jurzo und Tino Heinz*

hat sich mittlerweile als gute Möglichkeit für die jungen Turner etabliert, Mannschaftswettkämpfe auf hohem Niveau zu bestreiten und sich an einzelnen Geräten für den Einsatz in der Bundesliga der Senioren zu empfehlen.

Auch in 2021 wird die Deutsche Turnliga eine verkürzte Saison mit zwei Vorrunden-Gruppen, Halbfinale und Finale austragen. Da der internationale Turnkalender mit den Europameisterschaften im April in Basel, den Olympischen Spielen im Juli und August in Tokio und den Weltmeisterschaften im Oktober ebenfalls in Japan bereits mehrere Höhepunkte haben wird, und auch der Deutsche Turnerbund mit der als Ersatz für das ausgefallene Turnfest in Leipzig ins Leben gerufenen Veranstaltung Turnen21 im Mai sowie den Finals im Juni nicht zurückstehen will, bleiben für die Ligawettkämpfe nur zwei kleine Zeitfenster im September und November. Vorausgesetzt, die Entwicklung der Pandemie erlaubt Wettkämpfe in 2021.

*Text: Horst-Walter-Eckhardt / Foto: SKV-Team*



## Webinare

### Das Online-Angebot von WTB und RTB

**Sport ist im Verein am schönsten, aber genau das, was Vereinssport ausmacht, das gemeinsame Sport treiben und der persönliche Kontakt während und nach dem Sport, ist zur Zeit nicht möglich.**

Der Rheinische und Westfälische Turnerbund (RTB/WTB) haben nach Alternativen gesucht, ihre Trainer und Übungsleiter weiterhin mit qualitativen hochwertigen Inhalten zu versorgen und diese weiterzubilden. Entwickelt wurden dazu zahlreiche Webinare, um sich, trotz der schwierigen Lage, weiterbilden und austauschen zu können.

RTB und WTB nehmen damit auch den Megatrend der Digitalisierung auf. Sie bieten seit Dezember 2020 die Möglichkeit, sich online in unterschiedlichen Formaten (Stammtische/Treffpunkte, digitale Ausbildungsteile und Übungsleiter- und Trainer-Webinare) fortzubilden. Dafür stehen Stammtische/Treffpunkte, digitale Ausbildungsteile sowie ÜL- und Trainer-Webinare zur Verfügung.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- stabile Internetverbindung
- Endgerät (Laptop, Tablet, Ipad, Smartphone, PC)
- Lautsprecher bzw. Kopfhörer (Webcam und Mikrofon werden nicht zwingend benötigt, sind aber wünschenswert)

## Stammtische / Treffpunkte

Vereins- und Übungsleiterstammtische sind informativ, kurz & knackig und komplett ohne Anfahrtsweg! Im 60- bis 75-minütigen Webinar lässt sich das eigene Vereinswissen auffrischen und erweitern. Hier gibt es Impulse und neue Ideen für die tägliche Vereinsarbeit.

Für alle Stammtische gilt: Nach Anmeldung wird ca. zwei Tage vor Veranstaltung ein Besprechungslink (Microsoft Teams) per Mail an die angegebene E-Mailadresse versendet. Auf diesen Link klicken und teilnehmen.

## Stammtisch Nachhaltige Öffentlichkeitsarbeit für Vereine

Noch immer gibt es viele Vorstände, die die Arbeit des Pressewartes miterledigen. Dabei sind die Herausforderungen dieser Position heute so vielfältig, umfangreich und vor allem bedeutsam für einen Verein, dass diese kaum in Personalunion wahrgenommen werden können. Der Online-Stammtisch steigt folgerichtig mit der personellen Organisation dieses Bereichs im Verein ein und gibt einen Einblick in ein mögliches Konzept für Vereine mit dem Schwerpunkt ehrenamtlicher Arbeit. Weiter geht es mit diesen Fragestellungen: Welche Zielgruppen habe ich? Wie erreiche ich diese? Welches Handwerkszeug benötige ich? Wie finde ich Themen? Hierzu werden Beispiele aus der Praxis vorgestellt.

▶LG 34060-06

23.2.2021 | 18.30 – ca. 20 Uhr

Anmeldung

**oder**

▶LG 21916020

9.3.2021 | 18.30 – ca. 20 Uhr

Anmeldung

Simon Kottmann, Kirsten Bessmann-Wernke | Kosten: 20,- (Mitglieder); 30,- (regulär)

## Stammtisch Rechts- und Versicherungsfragen für Übungsleiter, Trainer und Vereinsvorstände

Geflügelte Worte wie *Übungsleiter und Vereinsvorstände stehen mit einem Bein im Gefängnis* regen immer wieder die Diskussion über Fragen der Rechte und Pflichten sowie der Verantwortung von Übungsleitern und Vereinsvorständen an. Diskussionen und Publikationen - vor allem in der Boulevardpresse - lösen darüber hinaus oft zusätzliche Unsicherheiten aus, die Übungsleiter und Vereinsmanager unnötig belasten. Basis hierfür ist dabei häufig eine allgemeine Unwissenheit über die gesetzlichen Regelungen sowie fehlende Informationen über den bestehenden Versicherungsschutz. Der Stammtisch richtet sich an Vereinsvorstände, Übungsleiter und Trainer und soll dazu beitragen, Unsicherheiten zu beseitigen und greift Fragen auf, die häufiger von Übungsleitern und Vereinsvorständen gestellt werden. Es soll den Teilnehmer Sicherheit geben, sich richtig zu verhalten und sich in ihrem Engagement nicht durch unbegründete Angstmacherei verunsichern zu lassen.

Inhalte u.a.

- Aufsichts- und Sorgfaltspflichten
- Haftung und Schadenersatz
- Versicherungsschutz (Grundlagen)

▶LG 21916030

16.3.2021 | 18.30 – ca. 20 Uhr | Dietmar Fischer | Kosten: 20,- (Mitglieder); 30,- (regulär)

Anmeldung

## Webinare für Übungsleiter und Trainer

In kurzen Webinaren (2 – 4 LE, max. 3 Zeitstunden) verbinden wir theoretisches Wissen zu spezifischen Themen mit kurzweiligen Praxiseinheiten und bringen somit Aktuelles aus dem Fitness-/Gesundheitssport, Kinderturnen und Turnen zu Euch nach Hause. Voraussetzung hierfür ist lediglich ein internetfähiges Endgerät. Klick dich rein und sei dabei! Die Maßnahmen werden zur ÜL-C- und Trainer-C-Lizenzverlängerung beim RTB und WTB anerkannt. Maximal 8 digitale Lerneinheiten können zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

## FEBRUAR

### Beckenboden – Trampolin oder Hängematte RTB/WTB-Webinar

Für viele Menschen ist der Beckenboden immer noch ein ziemlich unbekannter Körperbereich. In diesem Workshop betrachten wir den Beckenboden anatomisch in der Theorie und verbinden dies mit praktischen Empfehlungen für ein gezieltes Training relevant für Alltag, Sport und Gesundheit. Dafür benötigt wird ein Stuhl, ein Handtuch und eine Matte.

►LG 34060-17

6.2.2021 | 10 – 13 Uhr | Anja Martschinke-Rasky | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)  
[Anmeldung](#)

### Online-Einweisung DTB-Gesundheitssportprogramm Fit bis ins hohe Alter

In dieser Einweisungsveranstaltung wird vor allem der Aufbau und die Kursstruktur des DTB Gesundheitssportprogramms Fit bis ins hohe Alter vermittelt. Diese Kurs-Konzeption basiert auf dem vier Säulen-Modell: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln und Beweglichkeit erhalten. Es ist speziell für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Die Übungsleiter erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen auch Stundenbilder und Unterrichtsmaterial für den Kursleiter, Teilnehmerunterlagen sowie Formularvordrucke zur Organisation und Umsetzung des Kurses enthält. An dieser Einweisungsveranstaltung kann nur teilnehmen, wer bereits folgende Voraussetzungen nachweisen kann:

- gültige Lizenz ÜL-B Sport in der Prävention (2. Lizenzstufe), oder abgeschlossenes Sportstudium (Lehramt, Magister, Diplom), oder abgeschlossene Berufsausbildung als Gymnastiklehrer oder Krankengymnast/Physiotherapeut
- Nachweis Einweisungsveranstaltung Kernmodul oder Nachweis Einweisungsveranstaltung in ein anderes Aufbaumodul nach 2017

►LG 21937010

7.2.2021 | 10 – 13 Uhr | Kirsten Prinz | Kosten: 40,- (Gymcard); 60,- (regulär)

[Anmeldung](#)



### Pilates – Achtsamkeit in Bewegung WTB/RTB-Webinar

Bewegung, Atmung und Fokus! In dieser Pilates-Stunde lenkst Du Deine Aufmerksamkeit über die Bewegung immer mehr zu Dir und Deinem inneren Erleben. Spüre Dich, finde Ruhe und innere Stabilität auch in der Bewegung und wirke so den Auswirkungen von Stress, Ängsten und Überlastung entgegen. Erlebe die positiven Wirkungen von Atmung und Achtsamkeit in Bewegung.

▶LG 21926030

8.2.2021 | 10 – 13 Uhr | Corinna Michels | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

*Anmeldung*

### Stability – Mobility WTB/RTB-Webinar

Durch ein dynamisches und ganzheitliches Training die Stabilität und Beweglichkeit trainieren, erhalten und steigern. Den eingeschränkten Bewegungsradien des Alltags, die zu oft verkürzter und verhärteter Muskulatur führen, entgegen wirken und so das allgemeine Wohlbefinden steigern.

▶LG 21926070

9.2.2021 | 10 – 13 Uhr | Anja Martschinke-Rasky | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

*Anmeldung*

### Faszientraining in 7 Strategien by Faszio® RTB/WTB-Webinar

Das Webinar vermittelt eine theoretische und praktische Einführung in das Konzept von FASZIO® und vermittelt dabei eine Vorstellung der 7 Bewegungsqualitäten. Lerne die 7 Strategien von FASZIO® kennen und probiere sie direkt aus! So kannst du fühlen, wie sie wirken und erhältst eine Idee davon, was FASZIO® unter ganzheitlichem Faszientraining versteht. Mit den 7 Strategien werden alle Aspekte einer körperweiten Faszienvitalität in den Fokus gesetzt.

▶LG 34060-18

13.2.2021 | 10 – 13 Uhr | Franziska Wulff | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

*Anmeldung fehlt*



### Quadropedale Bewegungsmuster by FASZIO® WTB/RTB-Webinar

Animalische und frühkindliche Bewegungsmotorik. Der Vierfüßler steht im Fokus dieses Webinars! Das Kennenlernen und Erlernen verschiedener vergessener Bewegungsmuster in der vierbeinigen Fortbewegung sind hier die Inhalte. Denn im schlimmsten Fall macht uns die erworbene Bewegungsarmut spätestens im Erwachsenenalter krank. Das Spielen mit der Vier-Füßer-Bewegung soll zum Wiederfinden frühkindlicher Bewegungsfreude beitragen, um Bewegungsmangel und Dysfunktionen gerade des Oberkörpers auszugleichen. Werbefilm: <https://www.youtube.com/watch?v=7Oq6lzDv2MY> link geht nicht

▶LG 21926080

14.2.2021 | 10 – 13 Uhr | Ferdinand Jeske | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

*Anmeldung*

## Pilates – mit der äußeren Haltung zur inneren Harmonie finden!

### RTB/WTB-Webinar

Nicht nur die Psyche und die Gestimmtheit beeinflussen den Körper, sondern auch umgekehrt kann der Körper die Gestimmtheit beeinflussen. Körperwahrnehmung und Umgang mit dem Körper wirken sich auf emotionale Zustände aus. Spannungsgeladene, kraftvolle Übungen können helfen in die Tatkraft zu kommen, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit zu spüren. Anmutige, weiche Bewegungen können dagegen sanfter stimmen. Erlebe Dich im Tun!

►LG 34060-15

Termin: 16.2.2021 | 17.30 – 20.30 Uhr | Corinna Michels | Kosten: 30,- (Gymcard); 35,- (regulär)

[Anmeldung](#)

## Wie kommt der TuS ins Wohnzimmer?

### RTB/WTB-Webinar

#### Digitale Sportangebote im Sportverein – best practice vom TuS Hilstrup

Der TuS Hilstrup hat seine Mitglieder bereits während des ersten Lockdowns in Bewegung gehalten. Auch jetzt sind sie mit ihren digitalen Sportangeboten, wie z.B. #WohnzimmerWorkout und #WohnzimmerTanz auf YouTube, ganz nah bei ihren Mitgliedern. In diesem Online Workshop könnt ihr von diesen Erfahrungen profitieren. Simon Chrobak und Kirsten Prinz zeigen detailliert auf, welches technische Equipment (Hardware/Software) dafür benötigt wird, wo eventuell Stolpersteine liegen und worauf man beim Online unterrichten besonders achten muss.

Dieses Online-Seminar ist sowohl für Übungsleiter als auch Vereinsmanager geeignet! Die Maßnahme wird zur ÜL-C- und Trainer-C Lizenzverlängerung bei RTB und WTB anerkannt.

Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC müssen vorhanden sein.

►LG 34060-16

20.2.2020 | 10 – 13 Uhr | Kirsten Prinz, Simon Chrobak | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)



## Raus aus der Bewegungsarmut WTB/RTB-Webinar

Frei nach dem Motto *Sitzen ist das neue Rauchen* werden in diesem vorwiegend praktischen Webinar Beispiele für die betriebliche Gesundheitsförderung erarbeitet. Gerade bei vermehrtem Homeoffice ist die tägliche Bewegungszeit noch weiter eingeschränkt. Eine 10-minütige Bewegungspause reicht aber manchmal schon aus, um vor dem Bildschirm nicht einzurosten. Kirsten zeigt mehrere kurze Bewegungseinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten auf, die uns raus aus der Bewegungsarmut holen. Mobilisationen der Wirbelsäule, Entspannendes für Schultern und Nacken oder eine Herz-Kreislaufaktivierung durchbrechen die Monotonie im Büroalltag und verbessern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

►LG 21926060

21.2.2021 | 10 – 13 Uhr | Kirsten Prinz | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

### Low Back Pain WTB/RTB-Webinar

Low Back Pain – Schmerz und Unbeweglichkeit im unteren Rücken verstehen und aktiv begegnen. Wer kennt ihn nicht – den Rückenschmerz?

Dieses Webinar erklärt in der Theorie mögliche Ursachen für die Sorgen des Rückens. Mit einem besseren Verständnis für die Strukturen, lernen die Teilnehmer Ansätze für Trainings- und Behandlungskonzepte kennen. Praktische Beispiele werden demonstriert und können geübt werden.

▶LG 21926040

26.2.2021 | 16 – 19Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,- (regulär)

Anmeldung

### Crazy Burlesque RTB/WTB-Webinar

Ein kleiner Ausflug in die Welt sinnlicher Schönheit und femininer Ausdruckskraft. Spielerisch lernst du die Grundbewegungen und zwei unterschiedliche Choreografien (inkl. Link zur Choreografie nach dem Workshop) kennen.

▶LG 34060-19

27.2.2021 | 14 – 17 Uhr | Natascha Gohl | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung



## MÄRZ

### Home Workout WTB/RTB-Webinar

Zu Hause trainieren bedeutet sich zugleich sich selbst motivieren. Wie schaffe ich es langfristig durchzuhalten? Ganz einfach! Dein Training muss Spaß machen und abwechslungsreich und effektiv sein. Hier bekommst du viele Ideen mit einfachen Hilfsmitteln. Von HIIT, über Stuhl-Workout bis hin zu Flexibility-Workout und Yoga-Stretch. Lasse dich mitreißen und überraschen! Materialien: Stuhl, Sessel, Handtuch, zwei Wasserflaschen, nach Möglichkeit eine Matte.

▶LG 21926090

5.3.2021 | 14 – 17 Uhr | Natascha Gohl | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

### Bewegtes Sitzen RTB/WTB-Webinar

In diesem Webinar werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ich mit einfachen methodischen Mitteln das Sitzen beweglicher, elastischer und ganzheitlich gestalten kann. Zudem wird der Beckenbereich durch erlebte Anatomie und in seiner Ganzheitlichkeit erklärt. Einfache Aktivierungssequenzen für den Becken- und Schulter-Nacken-Bereich können in das Berufsleben, das Home-Office und den Alltag nachhaltig integriert werden. Dadurch entsteht mehr Wohlbefinden, mentale Stärke, weniger Problematiken und eine bessere Achtsamkeit für den eigenen Körper.

▶LG 34060-20

6.3.2021 | 10 – 13 Uhr | Christiane Greiner-Maneke | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

## Geschmeidige Faszien durch gezieltes Training und richtige Ernährung RTB/WTB-Webinar

Faszien, unser körperweites, netzartiges Gewebesystem (Bindegewebe), das unsere Muskeln und Organe umhüllt, ist momentan so gefragt wie nie zuvor. Die aktuellen Erkenntnisse revolutionieren den gesamten Sport (auch Leistungssport), Therapie und Präventionsbereich.

Wie ist unser Faszien-system aufgebaut und welche Rolle spielt die richtige Ernährung für unsere Faszien? Wie kann ich einer Mangelversorgung in diesem System entgegenwirken? Durch welches Training halte ich meine Faszien gesund und geschmeidig? Dies und noch einiges mehr erfährst Du hier, lass Dich überraschen!

▶LG 34060-14

7.3.2021 | 10 – 13 Uhr | Dany Ripperger | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

## Entspannte Schulter WTB/RTB-Webinar

Der bewegte Weg zur Achtsamkeit! In diesem Online-Kurs werden Schulterbereich und Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird dadurch freier. Die Aktivierung des Kiefers verschafft ein entspanntes Gesicht, mentale Gelassenheit und mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich.

▶LG 21926100

9.3.2021 | 17 – 20 Uhr | Christiane Greiner-Maneke | Kosten: 25,- (Gymcard);

30,- (regulär)

Anmeldung



## Fit im 3/4-Takt WTB/RTB-Webinar

Genieße sowohl eine entspannte Stunde im Flow des 3/4-Taktes mit Bewegungen aus dem Faszien-Flow als auch eine powervolle Stunde im 3/4-Takt mit Bewegungen u.a. aus dem Boxen. Kein Material erforderlich.

▶LG 21926110

Termin 20.3.2021 | 14 – 17 Uhr | Alexandra Lauter | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

Anmeldung

## Stretching 2021 – RTB/WTB-Webinar

Noch nie zuvor wussten wir soviel über das Dehnen und seine Wirkung in Bezug auf Beweglichkeitssteigerung und den präventiven, sowie rehabilitativen Nutzen.

▶LG 34060-11

12.3.2021 | 16 – 19 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,- (regulär)

Anmeldung

### Warum Stress dick macht RTB/WTB-Webinar

Unser Essverhalten wird im Wesentlichen durch Hormone gesteuert. Wir können noch so diszipliniert sein, wenn der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät, kommen wir irgendwann an einen Punkt, an dem wir unsere Heißhungerattacken nicht mehr kontrollieren können. Eine Antwort darauf liefert das Stresshormon Cortisol, das wir in diesem Online-Seminar genauer unter die Lupe nehmen.

▶LG 34012-72

21.3.2021 | 10 – 11.30 Uhr | Adriano Valentini | Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)

### Gesunder Darm – gesundes Leben RTB/WTB-Webinar

Im Darm sitzen ca. 80 % unseres Immunsystems. Dieses ist ständig damit beschäftigt, die Nahrung zu scannen und Feinde zu bekämpfen. Isst du nun Lebensmittel, die deinen Darm ärgern, läuft das Immunsystem ständig auf Hochtouren. Die Folge: Das Immunsystem ist geschwächt – Allergien, Infekten und Entzündungen sind Tür und Tor geöffnet.

▶LG 34012-73

21.3.2021 | 11.45 – 13.15 Uhr | Adriano Valentini

Kosten: 25,- (Gymcard); 30,- (regulär)

[Anmeldung](#)



## APRIL

### Muscle Power RTB/WTB-Webinar

Funktionelle Hypertrophie, Vermeidung von Muskeleratzgewebe, tensegrale Systeme und ein Update myofasziale Leitbahnen sind einige der Themen, die sich in diesem Webinar wiederfinden.

▶LG 34060-12

16.4.2021 | 16 – 19 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,- (regulär)

[Anmeldung](#)

## MAI

### Foam Rolling RTB/WTB-Webinar

Myofascial Selfrelease Techniken im Rampenlicht. Aktuelles aus der Forschung und viele Ideen zur Selbsthandlung und für das Gruppentraining. Für die Praxis werden hier neben einer Matte auch kleine Bälle benötigt (optimal ist das Actiball Trio von TOGU) und eine Foamroll (30 cm).

▶LG 34060-13

28.5.2021 | 16 – 19 Uhr | Gunda Slomka | Kosten: 50,- (regulär)

[Anmeldung](#)

# Positive Momente in der Coronazeit – Folge 1

## Vereine blicken nach vorn!

Eins steht fest. Seit Februar letzten Jahres ist alles anders. Das gilt für unser Privatleben ebenso wie für den Job, die Freizeit und auch für das Vereinsleben in Deutschland. Corona hat uns noch immer fest im Griff, und ein wirkliches Ende ist nicht in Sicht. Seit fast einem Jahr hoffen wir auf wirksame Lösungen und Strategien. Gesundheitlich, wirtschaftlich aber auch emotional stellt die Pandemie eine ungeheure Herausforderung für alle Menschen dar. Nicht jeder schafft es, sich positive Momente zu schaffen und den Blick nach vorne zu richten.

Positiv bedeutet in diesem Zusammenhang nicht blinder Optimismus oder Verharmlosung der Situation. Es geht eher darum, in einer Krise nicht in eine negative Starre zu verfallen sondern den Blick auf kleine positive Dinge zu richten, die einen mental stärken können. Ständig negative Bewertungen von Situationen führen uns in einen Teufelskreis bis hin zu Depressionen.

Trotz der kritischen Situation versuchen viele Vereine, in Kontakt mit ihren Mitgliedern zu bleiben und sich durch Aktionen und kleine Gesten immer wieder in Erinnerung zu bringen. Gerade in dieser Krisenzeit beweisen zahlreiche Vereine ihre gesellschaftliche Bedeutung. Man hilft sich, hält Kontakt und bestärkt sich gegenseitig, wenn auch der Sport, die Wettkämpfe und alles was damit zusammenhängt nicht durchführbar sind.

Wir möchten in einer Reihe einige positiven Momente unserer Vereine vorstellen, die Mut machen sollen und zeigen, dass kleine schöne Dinge das mentale Befinden der Menschen verbessern können.

### TV Lemgo verschenkt Bewegung aus der Tüte!

#### Adventstüten bringen den Sport in die Familien

An einem normalen Montagnachmittag nehmen über 80 Kinder von 0 bis 6 Jahren am Vereinssport des TV Lemgo teil. Gemeinsam wird gespielt, geübt, geschwitzt und gelacht. Weil in diesem Jahr die Turnhallen und Sportplätze auch für die Jüngsten immer wieder leer bleiben müssen, sind Ideen gefragt was man als Sportverein tun kann, um mit den Kindern in Kontakt zu bleiben und trotzdem Sport anzubieten. Die Sportjugend NRW unterstützt dabei die Sportvereine mit der Kampagne #trotzdemSPORT.

Der TV Lemgo hat mit engagierten Helfern 150 Adventstüten gebastelt und diese an die jüngsten Vereinsmitglieder aus der Abteilung Kinderturnen verteilt. In der Tüte fanden die Kinder neben Leckereien und Überraschungen auch die Weihnachtspost mit Spielideen und Rezepten. Die darin enthaltene Bewegungsgeschichte und weitere Spiele sind besonders fürs Ausprobieren zu Hause geeignet. Jasmin Beermann, Leitung des Kinder- und Jugendsports freut sich über die Aktion: „Wegen der Corona-Pandemie fehlt vielen Kindern die Bewegung. Mit der Tütenaktion halten wir eine enge Bindung zu unseren Kindern und ihren Familien. Sicher trägt so ein kleines Bewegungsangebot zu Hause auch zur guten Stimmung und zur Stärkung der Widerstandskräfte bei.“





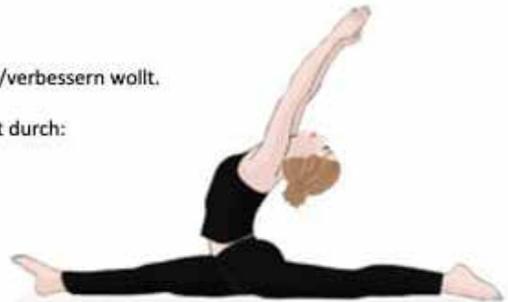
## So wird's gemacht:

- 1) Sucht euch einen Spagat (Frauen- oder Männer-Spagat) aus, den ihr erlernen/verbessern wollt.
- 2) Nehmt ein Foto von eurem jetzigen Spagat auf.
- 3) Nehmt euch jeden Tag 15 Minuten Zeit und führt die 10 Übungen zum Spagat durch:

Die Übungen findet ihr hier:



<https://www.tv-fliesing.at/files/tvfliesing/Spagat.pdf>



- 4) Nehmt nach 3-4 Wochen erneut ein Foto von eurem Spagat auf und bestaunt den Unterschied.
- 5) Schickt uns euer Vorher-Nachher-Foto bis zum **31.01.2021**.

## Du kannst schon einen Spagat?

Option 1: Dann nimm dir doch die "schlechte Seite" oder den Männerspagat vor.

Option 2: Dann nimm dir einen Spagat vor und lege dein vorderes oder hinteres Bein (oder beide Beine) auf eine kleine Erhöhung (z.B. ein Buch) wie viele Erhöhungen schaffst du?

Option 3: Dann versuche im Stand einen Spagat (vorwärts, seitwärts oder rückwärts) und verbessere diesen Spagat.



## TuS Lendringsen Turnen: Gerättturnen von zu Hause

Die Übungsleiter des TuS Lendringsens der Abteilung Turnen geben das Training mit den Kindern trotz Lockdown nicht auf. Seit Anfang November gestalten die Trainer der Leistungs- und Kinderturngruppen verschiedene digitale Angebote zum Turnen für zu Hause. Die Trainingseinheiten werden jede Woche von neuen Themen und Schwerpunkten begleitet und bringen den kleinen und großen Turnern viel Freude. Von Traumreisen und Bewegungsspielen für die ganz kleinen bis hin zu anspruchsvollen Kraft-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen für die Fortgeschrittenen, ist alles dabei. Natürlich ist das Wohnzimmer nicht mit einer Turnhalle und dem eigentlichen Gerättturnen zu vergleichen. Doch die TuS-Turner machen das Beste aus der aktuellen Situation. Zusätzlich zum digitalen Training halten die Übungsleiter die Kinder auch mit spannenden Turn-Challenges bei Laune. Im November wurden die Turner vor die Herausforderung der Handstand-Challenge gestellt. Zahlreiche Kinder und Jugendliche nahmen teil und schickten fleißig Videosequenzen, in dem die Fortschritte und Erfolgserlebnisse sichtbar wurden. Durch den Dezember begleitete eine Weihnachts-Challenge die TuS-Turner. Mit möglichst kreativen und weihnachtlichen Turn-Fotos wollten die Übungsleiter mit ihren Turnern gemeinsam die Weihnachtszeit einläuten.

Alle Projekte des TuS Lendringsen Turnen, während der Lockdown Phasen, können auf der Facebook-Seite TuS-Lendringsen 1894 e.V.-Turnen oder auf unserer Homepage unter [www.tus-lendringsen-turnen.de](http://www.tus-lendringsen-turnen.de) verfolgt werden.

## Turnverein Hattigen 1968

Wir, der Turnverein Hattigen 1968, haben vom 21. – 25. September 2020 kurzfristig eine Bewegungswoche auf Schmidtchens Wiese neben unserer Turnhalle auf die Beine gestellt. Da die Veranstaltung draußen stattfand, war es wichtig, dass das Wetter glücklicherweise mitspielte. Eine finanzielle Unterstützung kam vom LSB und der Stadt Hattigen. Das Bewegungsprogramm bot, unter Einhaltung der Corona-Auflagen, von Montag bis Freitag stündlich ein Fitness-Angebot an – vormittags von 10 bis 12 Uhr und nachmittags von 15 bis 18 Uhr. Alle Übungsleiter unseres Vereins



wurden eingebunden. Die Angebote waren vielfältig wie z.B. Zumba, Kickboxen, Line Dance, Selbstverteidigung, Sitzgymnastik u.v.m. Die Teilnehmer waren begeistert und die Veranstaltung ein voller Erfolg.

### Corona im TV Durchholz

Turner sind leidensfähig, besonders die vom Turnverein Durchholz. Schwer fiel vor Jahren der schmerzhafteste Abschied von der Turnhalle Durchholz. Endlich hatten wir uns in der Horst-Schwartz-TH eingelebt, wurde diese für abbruchreif erklärt. Mit viel Mühe und Geschick wurden Abteilungen auf andere Hallen verteilt, dann brach die weltweit beängstigende Pandemie über uns herein.

Alle Hallen wurden geschlossen und der gesamte Übungsbetrieb eingestellt; ein Tiefschlag für alle Aktiven. Soziale Kontakte waren neben den sportlichen Aktivitäten immer sehr wichtig. Corona hat das nicht zerstört. Es wurden Kontakte außerhalb der Turnhalle gepflegt und man hat dann gejubelt als Anfang Juni die Hallen wieder geöffnet wurden, allerdings unter Corona-Schutzbestimmungen. So konnte der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden.

Die Älteren, die besonders unter allen Einschränkungen leiden mussten, kamen erfreut wieder, wenn auch mit verkürzten Übungsstunden. Auch die Stunden *Gutes für den Rücken*, wurden wieder eifrig besucht.

Ja, und dann kam das zweite Aus; Corona will uns nicht verlassen, darum der oben erwähnte Begriff *leidensfähig*. Wir müssen alle zusammen durchhalten, um dann hoffentlich bald wieder mit altem Schwung, Eifer und Freude die Turnstunden in der Turnhalle zu erleben.

Friedel Bachmann

### TV Silschede 1891

#### Weihnachtsgeschenke wurden auf dem Bürgerplatz verteilt

Normalerweise endet das turnerische Jahr der Kinder und Jugendlichen beim TV Silschede 1891 mit einer großen Weihnachtsfeier, bei der den Eltern und Großeltern vorgeführt wird, was in den Turnstunden eingeübt wurde. Und zum Abschluss kommt dann immer der Nikolaus und bringt Geschenke mit. Das war natürlich im Dezember nicht möglich. Doch die Weihnachtshelfer des TV Silschede wollten trotzdem leuchtende Kinderaugen sehen und organisierten am vierten Advent auf dem Bürgerplatz am Silscheder Sportplatz ein Drive In.



Dort durften sich die 120 Vereins-Kinder ihr Weihnachtsgeschenk, ganz nach Coronaregeln, abholen. Für jede Turngruppe gab es ein bestimmtes Zeitfenster, in der das Geschenk abgeholt werden sollte. So standen die Helfer und Übungsleiter acht Stunden lang am Sportplatz und reichten die Tüten durch die Autofenster.

Eine Woche vorher, am dritten Advent, hatten TVS-Vorsitzender Uwe Schneider und Oberturnwartin Alicia Schneider bereits alle Übungsleiterinnen des Turnvereins besucht und ihnen – natürlich auch mit dem nötigen Corona-Abstand – mit einem Geschenk für ihren Einsatz in diesem Jahr gedankt.

## VTV Freier Grund

### 100 Trinkflaschen beim VTV Freier Grund zu gewinnen

Aktiv sein und gewinnen. Mit einem Suchspiel, bei dem man die beliebten VTV Trinkflaschen gewinnen konnte, startete der VTV Freier Grund in das neue Jahr. Auf diese Weise animierte der aktive Turnverein im südlichen Siegerland insbesondere Familien, einen Spaziergang durch und um den Vereinsort zu unternehmen.

An speziellen Stellen, die sich in der Nähe von Sportstätten und an Wanderwegen befinden, legte der VTV Anfang des neuen Jahres mit dem VTV-Logo bemalte Steine aus. Wer beim Joggen, beim Wandern oder auch bei einer gezielten Suche, einen der VTV-Steine fand, nahm den Stein an sich. Mit einem anschließenden Foto des bemalten Steins oder besser noch mit einem Selfie mit dem Stein, informierten die Finder die Pressestelle des VTV. Damit hatten sie schon eine der ausgelobten 100 Trinkflaschen gewonnen.

Diese Bewegungsaktion löste sehr großen Zuspruch aus. Viele der Mitglieder unternahmen ganz gezielte Spaziergänge, denn jeder wollte bei der Suche mitmischen und mindestens einen Stein finden.

*Kathrin Nitsch*



## TSV Ihmert

Wir kommen aus dem kleinen Dorf Ihmert, welches ein Ortsteil von Hemer ist. Der TSV Ihmert ist der mitgliederstärkste Ortsverein (gesamt ca. 600), allein in der Turnabteilung zählen wir ca. 340 Mitglieder. Unsere sportlichen Aktivitäten finden zum größten Teil in der städtischen Turnhalle in Ihmert statt. Als im März 2020 der erste Lockdown anfang und die Halle geschlossen wurde, waren wir nach dem ersten Schreck schnell in der Lage, neue Ideen und Möglichkeiten zu suchen. Zu Ostern machten wir unseren Mitbewohnern im Dorf noch Mut durch eine schöne TSV-Collage, auf der viele Übungsleiter und Trainer zum Durchhalten aufriefen.

Im Frühjahr begannen wir dann mit unseren Outdoor-Aktivitäten, als der Sport draußen wieder erlaubt war. Bei schönstem Wetter wurde draußen auf dem Parkplatz bzw. auf der Wiese vor der Turnhalle Sport gemacht. Die Idee des Outdoor-Sports auch für normale Turngruppen wurde sehr positiv aufgenommen. Für Kinder und Jugendliche konnten wir ab Mai mit einem ganz neuen und sehr besonderen Angebot starten: wöchentlich wurde mit zwei Gruppen (Kids & Teens) durch die umliegende Wälder mit dem MTB-Rad gefahren. Diese Angebote wurden auch besonders gut angenommen und wir konnten dadurch auch in Corona-Zeiten neue Mitglieder gewinnen. Der Höhepunkt für diese Gruppen kam dann Anfang August wo wir ein MTB-Camp im Bikerpark Winterberg organisierten. Auch in den Erwachsenengruppen (MTB und Outdoor) war



der Zulauf groß. Im September haben wir dann auch noch ein Fahrsicherheitstraining für unsere Ladys aus Ihmert anbieten können.

Kurz vor dem zweiten Lockdown und der erneuten Schließung unserer Halle konnten wir erstmalig einen Twirling-Workshop für Mädchen organisieren. Eine junge Trainerin dafür hatten wir gefunden. Sie war bereit, ein wöchentliches Angebot zu etablieren. Bisher ist es allerdings bei diesem einen Workshop aus Corona-Gründen geblieben, aber die Resonanz war so positiv, dass wir es bestimmt nach Corona wieder anbieten werden.

Der erneute Lockdown ab November war dann das Ende aller Aktivitäten. Auch an Weihnachtsfeiern usw. war nicht mehr zu denken. Unsere Abteilungsleiterinnen Tatjana und Natalie haben dann kleine Präsente und TSV-Alltagsmasken hier im Dorf an die Mitglieder verteilt, auch die Kinder kamen natürlich nicht zu kurz. Um den Kontakt zu den Mitgliedern jetzt auch im Winter-Lockdown zu halten, haben wir aktuell begonnen, Trainingseinheiten über Zoom anzubieten. Auch diese Möglichkeit wird unglaublich gut von den Gruppen angenommen. Wir haben inzwischen drei Gruppen, die sich regelmäßig per Zoom treffen. Für ältere Mitglieder haben wir außerdem Bewegungskarten verteilt. Wir merken daran, dass die Mitglieder die Gemeinschaft vermissen und jede Abwechslung mit Freude aufgenommen wird. Für die Kinder werden wir Bewegungskisten packen, diese verleihen, um ihnen etwas Abwechslung zu bieten.

All diese besonderen Aktivitäten in der Corona-Zeit haben unsere Abteilungsleiterinnen Tatjana Sturm Schulte und Natalie Münzer organisiert und vorbereitet, aber unsere 20 Übungsleiter der Turnabteilung sind immer sofort dabei und versuchen die Ideen umzusetzen. Ich, als Turn-Geschäftsführerin, bin sehr begeistert von diesem tollen Team.

Anette Gerard-Schulte



## **TuS Witten-Stockum**

### **Stockumer Turner – wir turnen gegen die Pandemie und halten durch!**

Die rot-weißen Teufel vom TuS Stockum blicken nach vorne und haben seit dem Lockdown im November ihr Training einfach in die freie Natur oder nach Hause verlegt. „Wir haben aus dem ersten Lockdown gelernt und waren kreativ haben mit Phantasie und den digitalen Möglichkeiten das Training mit einfachen Mitteln gegen die Pandemie fortgesetzt. Im November und Dezember sind wir einfach in kleinen Gruppen in die Natur gegangen, sind gelaufen und haben an kleinen Stationen u.a. Reckstange in den Baum gehängt, an Treppen mit kleinen Hindernissen, Kraft und Ausdauer trainiert.“, erzählt Trainer Peter Dekowski.

Zum Abschluss im freien Gelände wurde auf der Terrasse von Trainer Dekowski ein Pilz aufgestellt und jeder Aktive konnte seine erlernten und verbesserten Kreisflanken präsentieren.

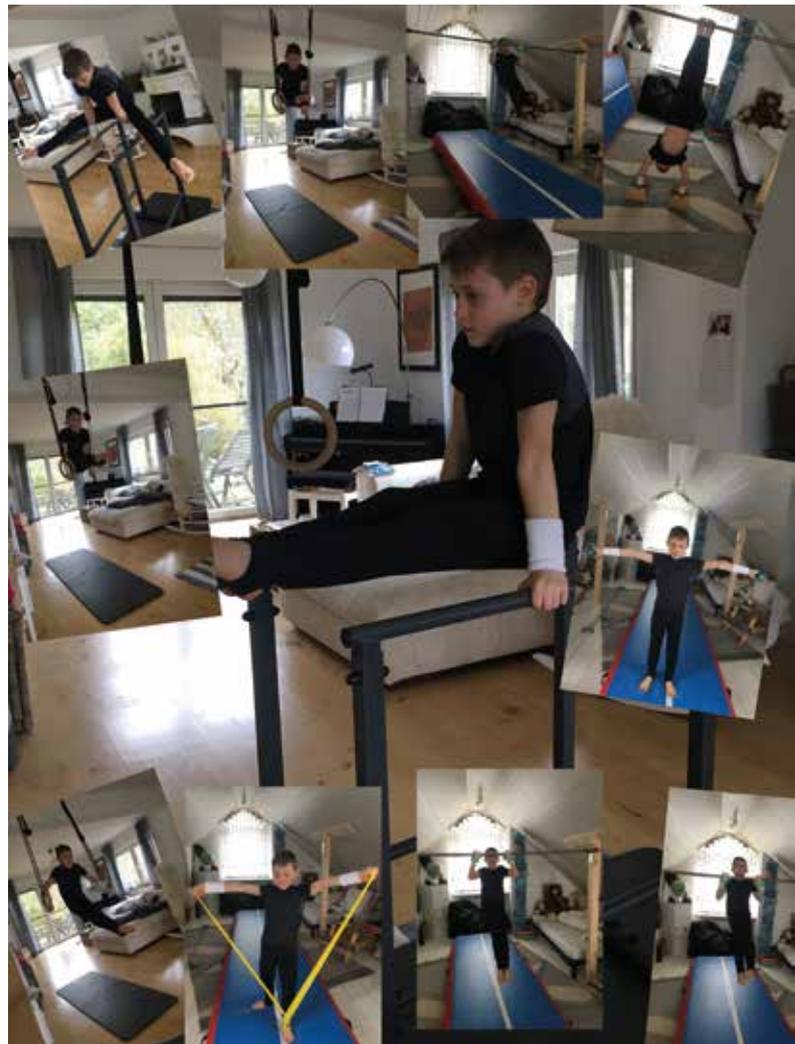
Die Aktiven und Eltern waren begeistert und die Aktionen haben somit motiviert, sich auch zu Hause fit zu halten. Ben hat sein Kinderzimmer zu einem kleinen Turnzentrum mit Barren, Ringe, Reck und Tumblingbahn eingerichtet. Die Zwillinge Johann und Jasper turnen an einer selbstgefertigten Sprossenwand und bei Collin hängt ein Tau in der Garage. Roman hat sich einen Pilz aus der Halle für zu Hause in den Keller

gestellt und konnte seine Kreisflanken stark verbessern. Ein großes Lob geht an die Eltern der Kinder, die auf die Interessen der Kinder eingegangen sind und ihr Zuhause in kleine Bewegungslandschaften umfunktioniert haben.

Der positive Effekt aller Maßnahmen wurde im Sommer gelegt, von Mai bis Oktober wurde ein gezieltes Training mit ausgearbeiteten Hygiene-Konzepten durchgeführt. Cheftrainer Peter Dekowski: „Ich teile die Sorgen der Lehrer und Erzieher, die unzureichend für den Unterricht gerüstet waren. Immerhin haben wir als Vereine mit Sport und Bewegung einen wichtigen Beitrag zur Motivation und individuellen positiven Stimmung der Kinder und Jugendlichen beigetragen.“

Das neue Jahr wird unsere Gesellschaft vor weitere, große Herausforderungen stellen. Aufgrund der weiteren Pandemie-Einschränkungen und momentanen Wetterbedingungen setzen wir auf die Plattform des digitalen Trainings. Mit dem Portal Teams Microsoft konnte ein gelungener Start mit einem gemeinsamen Training hingelegt werden.

Zur Sportausübung gehören u.a. eine Gym-Matte, Seilchen, Hanteln, Stäbe, Gym-Bänder, Handstand-Klötzchen sowie selbstgebaute Turnpilze, Sprossenwände, Tür-Recks und kleine Ringeaufhängungen.



Unsere Minis, Schüler und Jugendturner werden von den TuS-Trainern mehrmals in der Woche jeweils 1,5 Stunden mit einem Grundlagen-Training fit gehalten. Die ersten gemeinsamen Trainingsstunden haben gezeigt, wie wichtig die sozialen Kontakte sind, neben Bewegung können sich die Kinder auf dem Portal sehen und sich gegenseitig motivieren.

Wir wollen die Stimmung weiterhin hochhalten, die nächsten Wochen und evtl. Monate werden nicht leicht, das TuS-Wir-Gefühl wird uns stark machen. Das gemeinsame Ziel – wir werden die Pandemie überwinden.“

*Peter Dekowski*

## Corona – Not macht erfinderisch

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen, die Corona mit sich bringt, findet in den Turnvereinen kein gemeinschaftliches Training statt. So auch in der TSG Helberhausen. Gut, wenn es dann jemanden gibt, der mit klugen Ideen dazu beiträgt, damit die Gemeinschaft hoch- und aufrecht gehalten wird. Heike Fuchs, Abteilungsleiterin Laufen und aktive Turnerin bei den Freitagsfrauen, hat mit ihren Anregungen in beiden Gruppen für tolle Abwechslung gesorgt.

Für die Laufabteilung hat sie mit der Aktion Läuferstern ihre Läuferinnen und Läufer aktiviert, das Holzsternchen zu suchen, zu finden und immer wieder an einen neuen Ort zu tragen. Hinweise zu dieser Suche stellt jeder Ausdauersportler in die WhatsApp-Gruppe ein. Auf diese Weise sind alle animiert, das Läufersternchen zu finden, auch wenn dann schon mal andere schneller am Fundort waren und das Sternchen schon wieder weiter unterwegs ist. Es macht allen Spaß, bei Wind und Wetter, auf geteerten Straßen, auf verschneiten Wegen oder auch auf durch Holzrück-Arbeiten sehr in Mitleidenschaft gezogenen Pfaden zu laufen, dabei auch mal ganz neue Laufstrecken kennenzulernen. Jeder fühlt sich angesprochen und möchte das Läufersternchen mal zu einem anderen Platz bringen. Seit dem Beginn der Initiative Ende November hat der Stern schon manchen Kilometer gemacht, nicht nur im Kreis Siegen-Wittgenstein, er strahlt sogar über die Kreisgrenzen hinweg.

Für die eingeschworene Gemeinschaft der Freitagsfrauen, die sich in ihrer großen Gruppe regelmäßig zur Gymnastik in der Helberhäuser Turnhalle trifft, hatte Heike Fuchs die Idee des virtuellen Wichtelns entwickelt. Da der Jahresabschluss der Gruppe traditionell mit dem Wichtelabend im Advent endet, sollte er auch in diesem besonderen Jahr

2020 nicht ausfallen. Über die WhatsApp-Gruppe waren alle Turnerinnen eingeladen, am Freitag vor dem dritten Advent ein Wichtelgeschenk an einem zentralen Ort in Helberhausen abzulegen. Einen Tag später ging jede Frau wieder an diesen zentralen Ort, um sich ein Wichtelgeschenk abzuholen. Da Abgabe und Abholung über den ganzen Tag verteilt waren, kam es ganz selten zu Aufeinandertreffen mit mehreren Frauen, so dass die Corona-Regelungen bestens eingehalten werden konnten. Jede öffnete ihr Wichtelgeschenk zu Hause und präsentierte das Geschenk auf dem virtuellen Weg in der Gruppe. Mit großer Freude über diese Form des Zusammenhalts in der Gruppe bedankten sich alle bei ihrer Turnschwester Heike.



# Bildschirmarbeit – eine besondere Belastung für die Augen?

Seit Ausbruch des Corona-Virus arbeiten in Deutschland immer mehr Menschen mobil von zuhause aus. Laut der Statistikplattform Statista betrug der Anteil der Unternehmen, deren Mitarbeiter mobil arbeiten durften bzw. im Homeoffice waren, im ersten Lockdown 2020 in Deutschland 61%. Nach Ende des ersten Lockdowns verringerte sich der Anteil der mobil Arbeitenden deutlich und ist nun im zweiten Lockdown noch nicht wieder auf diesen Wert angestiegen. Empfehlungen der Bundesregierung liegen dazu allerdings vor.

Mobiles Arbeiten bzw. Homeoffice bedeutet zur Zeiten der Pandemie, Kontakte im Beruf zu minimieren, die Arbeit flexibler zu gestalten sowie eine deutlich bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu erreichen.

Wichtig ist, dass der Arbeitsschutz auch beim mobilen Arbeiten bzw. Homeoffice gewährleistet ist. Verantwortlich dafür ist der Arbeitgeber.

Provisorische eingerichtete Arbeitsplätze sowie eine mangelnde Ergonomie können gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen.

Hinzu kommt eine deutliche Zunahme der Arbeitszeit am PC oder Tablet, unter anderem verursacht durch zahlreiche Videokonferenzen, Teamsitzungen online oder Besprechungen, die sonst persönlich geführt werden. Die Hauptlast der digitalen Arbeit tragen die Augen. Deshalb ist es wichtig, für optimale Sehbedingungen zu sorgen und eine permanente Überanstrengung der Augen zu vermeiden.

## Was ist Bildschirmarbeit?

Bildschirmarbeiten sind Arbeiten, die ohne Bildschirmunterstützung nicht zu erledigen sind und bei denen die Beschäftigten täglich drei oder mehr Stunden am Bildschirm arbeiten. (Quelle: haufe.de)

Nach dem Arbeitsschutzgesetz muss ein Bildschirmarbeitsplatz so gestaltet sein, dass er die Gesundheit der Arbeitnehmer berücksichtigt und sicher ist. Besonders belastend ist bei Arbeiten am Bildschirm zum einen das permanente Starren in eine Lichtquelle (heller Bildschirm) als auch das Schauen auf einen Punkt in kurzer Distanz (konstante Fokusdistanz). Die Augen blinzeln bei der Bildschirmarbeit deutlich weniger, so dass die Augen mit weniger Tränenflüssigkeit benetzt werden. Daraus resultieren trockene, gerötete und müde Augen.

## Worauf bei einem Bildschirmarbeitsplatz zu achten ist

### 1. Beleuchtung

Tageslicht gilt in der Regel als optimale Beleuchtung für den Arbeitsplatz. Befindet sich der Monitor in der Nähe eines Fensters, kann es unter Umständen zu hell sein. Sind die Lichtverhältnisse an einem trüben Tag schlecht kann zu wenig Licht vorhanden sein. Der Idelawert der Beleuchtungsstärke liegt zwischen 400 und 600 Lumen. In den meisten Fällen kann auf Kunstlicht nicht verzichtet werden. Farbiges Licht, Leuchtstoffröhren und andere Leuchtmittel, die blenden könnten, sind ungeeignet. Lampen sollten möglichst in Längsrichtung der Blickrichtung angebracht werden. Besser sind in die Decke eingelassene Lampen. Die Beleuchtung darf weder zu Reflexionen noch zu Spiegelungen auf der Bildschirmoberfläche führen.

**Homeoffice**, auch **Telearbeit** genannt, bezeichnet das Arbeiten an einem festen Arbeitsplatz von zuhause aus. Der Arbeitgeber richtet dafür dem Mitarbeiter einen Bildschirmarbeitsplatz zuhause ein und übernimmt dafür auch die Kosten. Die Bedingungen zur Telearbeit müssen arbeitsvertraglich festgelegt werden.

Das **Mobile Arbeiten** ist nicht von einem festen Arbeitsplatz aus notwendig. Der Mitarbeiter kann den Arbeitsort selber bestimmen und nutzt dazu meist private Geräte. Die Vorgaben für Bildschirmarbeitsplätze sind bei längerer und regelmäßiger Nutzung zu beachten. Zurzeit gibt es noch keine gesetzlichen Regelungen für das mobile Arbeiten. Ein Gesetzesentwurf des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales liegt dem Bundeskanzleramt vor und wird geprüft.





## **2. Entfernung zwischen Auge und Bildschirm**

Für ermüdungsfreies Sehen ist der richtige Abstand zwischen Augen und Bildschirm wichtig. Der individuelle Abstandsabstand liegt zwischen 50 cm und 80 cm. Es ist darauf zu achten, dass die Bildschirmoberkante nicht über die Blickhöhe hinausgeht. Eine leichte Blickneigung bis zu max. 30° ist zu empfehlen.

## **3. Reflexe und Spiegelungen vermeiden**

Reflexe auf dem Bildschirm sind häufig Ursache für Beschwerden. Ein hinter dem Arbeitsplatz liegendes Fenster kann sich im Bildschirm widerspiegeln. Auch helle Wände und Möbeloberflächen, insbesondere des Arbeitstisches, können Reflexe hervorrufen. Die Position des Bildschirms ist so zu wählen, dass keinerlei Reflexe auftreten. Unbewusst nimmt der Körper eine Position ein, jedem Reflex auszuweichen. Neben der starken Belastung der Augen kommt es somit zudem zu Fehlhaltungen und Verspannungen insbesondere der Nackenmuskulatur.

## **4. Pausen einlegen**

Regelmäßige Pausen tragen zu einer Entspannung der Augen bei. Mehrere kurze Pausen sind dabei wirkungsvoller als eine lange Pause. Auch ein Wechsel zwischen Bildschirmarbeit und anderen Arbeiten tragen zur Entlastung der Augen bei.

## **5. Einsatz von Sehhilfen**

Wer regelmäßig am Bildschirm arbeitet, sollte seine Augen von einem Augenarzt professionell untersuchen lassen. Denn gesunde Augen und eine gute Sehschärfe sind Voraussetzung für ein problemloses Arbeiten. Eine individuell angepasste Brille oder Kontaktlinsen können das Arbeiten am Bildschirm enorm erleichtern.

## Mitglieder-Service – Qualität in den Vordergrund stellen und Kontakt halten

Viele Vereine setzen derzeit verstärkt bereits bei den Assistenten auf Qualität und kümmern sich um deren Ausbildung. Gefragt sind derzeit die ersten Ausbildungsstufen im Kinderturnen, um den Eltern zu zeigen: Ihre Kinder sind bei uns rund um gut aufgehoben denn unsere Trainer und Übungsleiter sind gut ausgebildet!

### Kontakt halten mit Kindern und Eltern

Das zählt gerade in der Corona-Zeit: Denn die Vereine, die den Dialog mit ihren Mitgliedern halten können sind im Vorteil! So bleibt die Atmosphäre positiv und die Kinder fühlen sich weiter mit der Gruppe verbunden. Auf unserem Facebook-Kanal findet ihr dazu weitere Tipps: <https://www.facebook.com/WTJ.Tuju/>

Eine Hilfe dafür, wie die Qualität nach Außen dargestellt und der Kontakt gehalten werden kann ist das Gütesiegel Kinderturn-Club der Deutschen Turnerjugend.

### Gütesiegel Kinderturn-Club

Mit dem Kinderturn-Club, einem Gütesiegel des DTB im Kinderturnen, können Vereine nach außen

zeigen, dass Kinderturnen eine tolle Sache ist. Der Kinderturn-Club stellt ein Rahmenkonzept dar, das den Vereinen vielfältige Möglichkeiten aufzeigt, um Kinderturnen sowohl unter pädagogischen als auch marktorientierten Gesichtspunkten weiterzuentwickeln und gegenüber kommerziellen Anbietern zu positionieren.

### Attraktivität und Qualität

Kindgerechte und qualitativ hochwertige Bewegungsangebote: Im Club wird großen Wert auf Ausbildung der Übungsleiter gelegt! Außerdem: Angemessene Gruppengröße, Praxistipps im Newsletter sowie praxisorientierte Serviceausweisungen.

### Kontakt halten

Vereinshefte für alle Kinder: Bewegungsideen für Kinder, Gewinnspiele, Geschichten mit Taffi, dem Maskottchen des Kinderturn-Clubs.

### Beratung

Bekommt ihr im Referat Jugend bei Stephan Wildbret unter [wildbret@wtb.de](mailto:wildbret@wtb.de) oder unter [www.kinderturnen.de](http://www.kinderturnen.de).

## ENGAGIEREN

Sie sich für  
**KINDER**  
in ihrem **VEREIN!**

- Ihr Kinderturn-Angebot wird durch **qualifizierte Übungsleiter\*innen** geleitet?
- Die Kinderturn-Gruppe hat **max. 20 Kinder**?
- Und **bei mehr Kindern** werden zusätzlich **Helfer / ÜL-Assistenten** eingesetzt?
- Ihr Verein ist **Mitglied im WTJ**?

**Ihr könnt  
Kinderturn-Club werden!**

## QUALITÄT und ZUKUNFTS- ORIENTIERUNG

mit dem **GÜTESIEGEL**

- Wollen Sie Ihren Kindern etwas **Besonderes** bieten?
- Suchen Sie **Hilfen** für sich und (andere) Übungsleiter\*innen im Kinderturnen?
- Wollen Sie **Kinderturnen** in ihrem Verein **positiv platzieren**?
- Wollen Sie Kinderturnen **außerhalb des Vereins attraktiv präsentieren**?



www.kinderturnclub.de



**DTJ**  
DEUTSCHE TURNERJUGEND IM DTB



**WTJ**  
WESTFÄLISCHE TURNERJUGEND



**Kinderturnen**  
**CLUB**



**Kinder  
stark  
machen**

Der DTB Kinderturn-Club wird gefördert von



**Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend**

# Thorsten Gösde

Sprecher der Turngaue

Seit Januar 2021 ist Thorsten Gösde, Vorsitzender des Lenne-Volme Turngaus, Sprecher der Turngaue im WTB-Präsidium. Er löst damit Pia-Carola Caspari in dieser Funktion ab. Die WT-Redaktion möchte Thorsten an dieser Stelle kurz vorstellen und hat ihm einige Fragen gestellt.

Du hast Pia-Carola Caspari als Sprecher der Turngaue im WTB-Präsidium abgelöst. Erzähle uns doch bitte kurz etwas zu deiner Person.

- 57 Jahre, verheiratet, zwei erwachsene Kinder
- Teamleiter im Marketing in einem int. Maschinenbauunternehmen
- Wohnhaft in Plettenberg
- seit 1994 Mitglied im TuS Jahn Ohle 1904
- 2002 – 2013 Geschäftsführer LVG
- 2013 bis heute Vorsitzender LVG
- Hobbies: Sport, Sport und nochmals Sport. Triathlet auf allen Distanzen (vom Sprint bis Ironman), Lieblingsdisziplin Schwimmen

Worin siehst du deine Hauptaufgabe in dieser Funktion?

- Informieren, verbinden, kommunizieren
- die Verbindung der Gaue untereinander und zum WTB stärken
- die Interessen der Gaue gegenüber dem WTB vertreten
- Informationen vom WTB an die Gaue weitergeben



Wie kommst du derzeit mit der Herausforderung Corona im ehrenamtlichen Bereich klar?

Corona hat unsere Arbeit nahezu lahmgelegt. Die meisten Veranstaltungen mussten wir absagen. Wann es wieder so richtig weitergeht steht in den Sternen. Als Ansprechpartner stehe ich jederzeit zur Verfügung, aktiv kann ich jedoch leider gerade als Gauvorsitzender sehr wenig tun.

Eine ganz persönliche Frage: was bedeutet die ehrenamtliche Arbeit für dich?

Ehrenamt ist für mich Arbeit, die ganz viel Spaß macht. Sie gibt mir viel positives Feedback. Ich freue mich mit unterschiedlichen Menschen zu kommunizieren und Verbindungen aufzubauen.



# Turngaunachrichten

## SAUERLÄNDER TURNGAU

### Ehrungen für langjähriges Engagement im Verein!

Die Wertschätzung von ehrenamtlich Engagierten in unseren Sportvereinen ist gerade in dieser schwierigen Zeit ein Ausdruck von Wertschätzung und Verbundenheit.

Der Gauvorstand weist die Mitgliedsvereine darauf hin, dass eine Ehrung langjährig engagierter Personen im Verein durch Verleihung des Gauehrenbriefes möglich ist.

Die Rahmenbedingungen zur Verleihung des Gauehrenbriefes finden Sie unter [www.sauerlaender-turngau.de](http://www.sauerlaender-turngau.de)

## SIEGERLAND TURNGAU

### Corona – Not macht erfinderisch

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen, die Corona mit sich bringt, findet in den Turnvereinen kein gemeinschaftliches Training statt. So auch in der TSG Helberhausen. Gut, wenn es dann jemanden gibt, der mit klugen Ideen dazu beiträgt, damit die Gemeinschaft hoch- und aufrecht gehalten wird. Heike Fuchs, Abteilungsleiterin Laufen und aktive Turnerin bei den Freitagsfrauen, hat mit ihren Anregungen in beiden Gruppen für tolle Abwechslung gesorgt.

Für die Laufabteilung hat sie mit der Aktion Läuferstern, ihre Läuferinnen und Läufer aktiviert, das Holzsternchen zu

suchen, zu finden und immer wieder an einen neuen Ort zu tragen. Hinweise zu dieser Suche stellt jeder Ausdauersportler in die WhatsApp-Gruppe ein. Auf diese Weise sind alle animiert, das Läufersternchen zu finden, auch wenn dann schon mal andere schneller am Fundort waren und das Sternchen schon



wieder weiter unterwegs ist. Es macht allen Spaß, bei Wind und Wetter, auf geteerten Straßen, auf verschneiten Wegen oder auch auf durch Holzrückarbeiten sehr in Mitleidenschaft gezogenen Pfaden zu laufen, dabei auch mal ganz neue Laufstrecken kennenzulernen. Jeder fühlt sich angesprochen und möchte das Läufersternchen mal zu einem anderen Platz bringen. Seit dem Beginn der Initiative Ende November hat der Stern schon manchen Kilometer gemacht, nicht nur im Kreis Siegen-Wittgenstein, er strahlt sogar über die Kreisgrenzen hinweg.

Für die eingeschworene Gemeinschaft der Freitagsfrauen, die sich in ihrer großen Gruppe regelmäßig zur Gymnastik in der Helberhäuser Turnhalle trifft, hatte Heike Fuchs die Idee des virtuellen Wichtelns entwickelt.

# Ihre Partner



EMSCHER-RUHR-TURNVERBAND

Michael Müller (m.d.W.b.)  
Kreuzkamp 3 | 44803 Bochum  
m-e.mueller@t-online.de



Werner Herrmann  
Mozartstraße 9 | 59174 Kamen  
Telefon 02307 933285  
werner.herrmann@hmt-turngau.de



Wesley Baankreis  
Frankfurter Straße 42 | 58553 Halver  
baankreis@lenne-volme-turngau.de



Doris Tölle  
Im Mühlenfeld 1 | 32816 Schieder  
Telefon 05284 9436250  
info@lippischer-turngau.de



Geschäftsstelle  
Boeler Straße 86 | 58097 Hagen  
Telefon 02331 84406  
gst@maerkischer-turngau.de



Alexandra Pfau  
Dehmer Bergweg 50 | 32549 Bad Oeynhausen  
alexpfau77@googlemail.com



Christa Wissing  
Lausitzer Weg 10a | 33129 Delbrück  
Telefon 02944 2666  
christa-wissing@t-online.de



Achim Ronczkowski  
presse@turngau-muensterland.de



Friedrich Voss  
Meisenweg 10 | 59823 Arnsberg  
Telefon 02931 6732  
friedrich-voss@t-online.de



Juliane Scheel  
Am Rauhen Berg 12 | 57271 Hilchenbach  
Telefon 02733 7768  
pr@siegerland-turngau.de



Da der Jahresabschluss der Gruppe traditionell mit dem Wichtelabend im Advent endet, sollte er auch in diesem besonderen Jahr 2020 nicht ausfallen. Über die WhatsApp-Gruppe waren alle Turnerinnen eingeladen, am Freitag vor dem dritten Advent ein Wichtelgeschenk an einem zentralen Ort in Helberhausen abzulegen. Einen Tag später ging jede Frau wieder an diesen zentralen Ort, um sich ein Wichtelgeschenk abzuholen. Da Abgabe und Abholung über den ganzen Tag verteilt waren, kam es ganz selten zu Aufeinandertreffen mit mehreren Frauen, so dass die Corona-Regelungen bestens eingehalten werden konnten. Jede öffnete ihr Wichtelgeschenk zu Hause und präsentierte das Geschenk auf dem virtuellen Weg in der Gruppe. Mit großer Freude über diese Form des Zusammenhalts in der Gruppe bedankten sich alle bei ihrer Turnschwester Heike.

## NIKOLAUS-AKTIONEN DER VEREINE

### Nikolaus-Gruß des TV o8 Feudingen

Normalerweise bieten die Kinder- und Jugendabteilungen des TV o8 Feudingen rund 200 – 250 aktiven Kindern und Jugendlichen ein tolles, prall gefülltes

Vereinsprogramm an. Gemeinsam wird gespielt, geturnt, getobt, geübt, geschwitzt und gelacht. Doch im vergangenen Jahr mussten die Turnhallen und Sportplätze für unsere Mitglieder leider immer wieder leer bleiben und der Kontakt zwischen Verein und Mitgliedern konnte nur sehr eingeschränkt und überwiegend auf Abstand und online stattfinden.



Nichtsdestotrotz hat es sich der Vereinsvorstand des TVo8 nicht nehmen lassen, allen aktiven Kindern, Jugendlichen, ehrenamtlich tätigen Übungsleitern und Gruppenhelfern einen kleinen Gruß vom Nikolaus in Form von Multifunktionstüchern zu überreichen. Nun nehmen wir uns die ruhige Zeit zum Jahreswechsel, um Kräfte

zu sammeln und zuversichtlich ins neue Jahr zu starten – in der Hoffnung auf eine baldige Wiederaufnahme unseres gewohnten und geselligen Vereinslebens.

*Text / Foto: Sandra Strack-Sassmannshausen*

## Weihnachtstüten für die Kinder der TSG Helberhausen

Am 4. Advent kommen eigentlich seit vielen Jahren Kinder, Eltern, Großeltern und Vereinsmitglieder zur traditionellen Helberhäuser Kinderweihnachtsfeier in der Turnhalle zusammen. Doch wie so viele Veranstaltungen in diesem Jahr fiel auch dieser Termin der Corona-Pandemie zum Opfer und die Organisatoren der Weihnachtsfeier mussten kreativ werden, wie sie den Kindern anderweitig eine weihnachtliche Freude machen konnten.



Deshalb wurden für insgesamt 114 Kinder bis 14 Jahre aus den verschiedenen Übungsgruppen kleine Weihnachtstüten mit Stutenkerl, einem kleinem Geschenk, einem Weihnachtsgruß sowie einer Kerze und dem Text des jährlich aufgeführten Kerzenspiels gepackt und kurzerhand an alle Kinder verteilt. Mit großer Begeisterung nahmen sie die Tüten entgegen und freuten sich über die Überraschung.

Auch die 25 Helberhäuser Übungsleiter konnten sich in der Adventszeit über eine kleine Überraschung freuen. Zur Anerkennung der ehrenamtlichen Tätigkeiten bekamen auch sie eine Weihnachtstüte mit kleinen Aufmerksamkeiten geschenkt.

*Text / Foto: Marie Fuchs*

### Bei der TG Friesen bringen Adventstüten den Sport in die Familien

In einer normalen Woche nehmen rund 250 unter 10-jährige Kinder am Vereinssport der TG Friesen Klafeld-Geisweid 1889 teil. Gemeinsam wird gespielt, geübt, geschwitzt und gelacht. Weil in diesem Jahr die Turnhallen und Sportplätze auch für die Jüngsten immer wieder leer bleiben müssen, sind Ideen gefragt was man als Sportverein tun kann, um mit den Kindern in Kontakt zu bleiben und trotzdem Sport anzubieten. Die Sportjugend NRW unterstützt dabei die Sportvereine mit der Kampagne #trotzdemSPORT. Die TG Friesen Klafeld-Geisweid 1889 hat mit engagierten ehrenamtlichen Helfern rund 250 Adventstüten gepackt und diese an

die jüngsten Vereinsmitglieder verteilt. In der Tüte fanden die Kinder neben Leckereien und Überraschungen auch eine bewegende Spielesammlung. Die darin enthaltenen Spielvorschläge, Mal- und Bastelideen sind besonders fürs Ausprobieren zu Hause geeignet. So kommen die Kids und ihre Eltern mit Schwung über die Weihnachtszeit ins neue Jahr.

Klaus Peter Mühlwinkel, Vorstandsvorsitzender der TG Friesen freut sich über die Aktion: „Wegen der Corona-Pandemie treten viele Menschen aus den Sportvereinen aus. Mit der Tütenaktion halten wir eine enge Bindung zu unseren Kindern und ihren Familien und zeigen, dass wir auch jetzt für unsere Mitglieder da sind.“ Die TG Friesen Klafeld-Geisweid hofft, sobald wie möglich wieder mit allen Kindern und Erwachsenen in den zahlreichen Vereinsangeboten Sport machen zu können. Erwachsene und Kinder, die 2021 bei uns einsteigen wollen, sind herzlich willkommen! Kontakt: [info@tg-friesen.de](mailto:info@tg-friesen.de) oder [www.tg-friesen.de](http://www.tg-friesen.de)

*Text / Foto: Klaus Peter Mühlwinkel*

**Ehrenamtliche Helfer beim Packen der Adventstüten, v. l.: Gisela Höfer, Monika Schwarz, Carmen Donath und Jutta Mühlwinkel**



**Gerne unterstützen die Jüngsten den Lieferservice**

### Wandertage mit dem Siegerland Turngau an der Mosel

Am langen Wochenende um Himmelfahrt, vom 12. bis 16. Mai 2021, plant der Siegerland Turngau in der Region Cochem an der Mosel zu wandern. Auf dem Programm stehen herrliche Tagedstouren, bei denen die beeindruckende Region links und rechts der Mosel bestens kennengelernt werden kann. Der steilste Weinberg Europas, der Calmont, ist auf jeden Fall eine Wanderung wert, sei es auf dem Klettersteig, entlang der Moselschleife am Fuße oder über den Höhenweg des Weinberges.

Informationen bei Ehrenfried Scheel, Tel. 02733 7768 oder per E-Mail: [escheel@web.de](mailto:escheel@web.de), siehe auch [www.siegerland-turngau.de](http://www.siegerland-turngau.de).

## TURNGAU EMSCHER-RUHR

### Mitgliederversammlung 2021

Der Vorstand des ERT hat sich in seiner virtuellen Sitzung am 19.1 darauf verständigt, dass, vorbehaltlich der Entwicklung der Corona-Pandemie, die Mitgliederversammlung am 14.11.2021 in der Akademie Mont Cenis in Herne stattfinden soll.

# Groß rauskommen ist einfach.



[sparkasse.de](http://sparkasse.de)

## Mit einem Partner, der sportliche Talente fördert.

Als Partner des Westfälischen Turnerbundes engagieren sich die Sparkassen in Westfalen-Lippe im Breiten- und im Spitzensport sowie in der Nachwuchsförderung.

Damit fördern wir Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb – sportliche Werte, für die auch die Sparkassen stehen.

**WTB**   
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

 Sparkassen  
in Westfalen-Lippe