

GYMWELT

**Fitness & Gesundheit
im Verein**

Angebots-Check

**Für welche Zielgruppen unterbreitet
mein Verein GYMWELT-Angebote?**

Für welche Zielgruppen unterbreitet mein Verein GYMWELT-Angebote?

Orientiert an den Mitgliederzahlen in Altersgruppen

Zielgruppe	Vereinsangebote	Mögliche Motive	Mögliche Angebotsbereiche
Jugendliche ohne Wettkampfbambitionen	Ja Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Risiko/Abenteuer • Naturerfahrung • Fitness/Körperperfung & Trends 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskunst/ Turnartistik • Natursport • Fitness-Sport
Jugendliche Mädchen/ junge Frauen	Ja Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness/Körperperfung & Trends • Ästhetik/Ausdruck & Bewegen nach Musik 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-Sport • Rhythmik, Tanz, Vorführungen
Junges Erwachsenenalter	Ja Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness/Körperperfung & Trends • Ästhetik/Ausdruck & Bewegen nach Musik • Risiko/Abenteuer • Naturerfahrung 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-Sport • Rhythmik, Tanz, Vorführungen • Bewegungskunst/Turnartistik • Natursport
Mittleres Erwachsenenalter	Ja Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness/Körperperfung • Gesundheit • Naturerfahrung 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-Sport • Gesundheitssport • Natursport
Mittleres Erwachsenenalter/ Männer (oft frühere Wettkampfsportler)	Ja Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness/Körperperfung • Spiel/Wettkampf 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-Sport mit Anteilen aus Sport-/Turnspielen
Familien	Ja Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Naturerfahrung 	<ul style="list-style-type: none"> • Natursport
Höheres Erwachsenenalter	Ja Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Fitness/Körperperfung • Naturerfahrung 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitssport • Fitness-Sport • Natursport
Hochaltige	Ja Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitssport

Motive: Fitness, Gesundheit, Körperformung

Fitness-Angebote

Die Fitness-Angebote im Verein zeichnen sich durch eine große Vielfalt bzgl. der Angebotstitel und der Inhalte aus. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Es wird angeboten was gefällt und angenommen wird. Einen wichtigen Stellenwert haben in diesem Bereich auch Angebote, die sich in die Tradition der „funktionellen Gymnastik“ einordnen lassen (z.B. Konditionsgymnastik, Skigymnastik, Männergymnastik, Gymnastikmix für Frauen).

Die Gruppenzusammensetzung in den Dauerangeboten ist relativ stabil, so dass enge soziale Bindungen bestehen. Oft ist es für Neu-Einsteiger deshalb schwierig in einer bestehenden Gruppe Fuß zu fassen.

Aktuelle Trends werden relativ schnell aufgenommen und/oder in bestehende Angebote integriert. Mit diesen neuen Trends wird versucht, über Kursangebote neue Mitglieder aus den oben genannten Zielgruppen für den Verein zu interessieren bzw. für den Verein zu gewinnen.

Angebote im Fitness-Sport

Aroha® | Ausdauertraining | Aerobic | Salsa Aerobic | Aerobic 50 PLUS | Step-Aerobic | Power-Step | Frauengymnastik | Body-Workout | Group-Fitness | Funktionsgymnastik | Bauch-Beine-Po | Gerätetraining | Cross-Training | Muskeltraining | Konditionsgymnastik | Gymnastikmix für Frauen | Paarfitness | Männer Fitness | Fitness-Spiele-Mix | Feel Well | Indian Balance® | Pilates | Body and Mind | Stretching | Stretch & Relax | Yoga | Fitness aus Fernost | Gymnastik für Frauen | Powerball-Gymnastik | Jedermann Gymnastik | Allgemeine Gymnastik | Gymnastik-Treff | Skigymnastik | Seniorengymnastik | Wirbelsäulengymnastik | u.a.

Diese Angebote eignen sich insbesondere für die Zielgruppen:

- Jugendliche ohne Wettkampfabitionen im Anschluss an das Kinderturnen;
- Jugendliche nach einem Engagement in einer Wettkampfsportart oder ergänzend dazu;
- Erwachsene im mittleren Alter auf unterschiedlichem Fitnessniveau.
- Erwachsene im höheren Alter auf unterschiedlichem Fitnessniveau.

Gesundheitssport

Gesundheitssport gewährleistet Vernetzungen mit dem Gesundheitssektor und dient insbesondere dem (Wieder-)Heranführen von bewegungsabstinenten und/oder gesundheitlich angeschlagenen Personen an körperliche Aktivitäten. Die Programme werden zumeist in Form von Kursen mit einer Dauer von mindestens drei Monaten (idealerweise ein Jahr) durchgeführt. Wie die Erfahrungen zeigen, eignen sich die niederschweligen Kursangebote des Gesundheitssports hervorragend zum Einstieg in die Vereinsmitgliedschaft für den als Zielgruppe benannten Personenkreis. Wichtig ist dabei allerdings, die Übergänge in eine beständige Mitgliedschaft in der GYMWELT möglichst einfach zu gestalten, z.B. indem der Übungsleiter und die Gruppe zusammen bleiben können und Übungszeit und Ort dieselben bleiben. Für die Zielgruppe der besonders gefährdeten Kinder sollte ein Anschluss an die Angebote des Kinderturnens hergestellt werden.

Angebote im Gesundheitssport (evaluierte Kursprogramme)

Cardio-Aktiv | Cardio-Fit | Fit bis ins hohe Alter | Gesund und Fit | M.O.B.I.L.I.S. *light* | Optiwell | Rückentraining sanft und effektiv | Rücken-Fit | Rücken-Aktiv | Walking und mehr | Nordic Walking | Appetit auf Bewegung | Safari TurnKids | u.a.

Für diese Angebote hat der deutsche Turnerbund in Zusammenarbeit mit Experten aus Praxis und Wissenschaft Kursmanuale für Übungsleiter und Trainer entwickelt und veröffentlicht (Meyer&Meyer Verlag bzw. DTB-Shop)

Diese Angebote eignen sich insbesondere für die Zielgruppen:

- der Erwachsenen im mittleren und höheren Alter mit dem Risikofaktor Bewegungsmangel sowie mit spezifischen gesundheitlichen Problemen (z.B. Rückenprobleme, Adipositas);
- der gesundheitlich besonders gefährdeten Kinder und Jugendlichen (z.B. mit starkem Übergewicht);
- der Hochaltrigen.

Motive: Naturerfahrung, Fitness

Natursport

Die Angebote im Bereich Natursport umfassen vielfältige Wander- und Walking/Nordic Walking-Aktivitäten im Sommer und Schneesport-Aktivitäten im Winter. Dabei ist zwischen den regelmäßig stattfindenden Angeboten in festen Gruppen und den zusätzlichen Vereinsaktivitäten am Wochenende und in den Ferien zu unterscheiden. Vor allem die regelmäßigen Wanderangebote zeichnen sich durch eine hohe soziale Komponente und geringen Anforderungen an den körperlichen Fitness-Zustand aus. Die zusätzlichen Vereinsaktivitäten an den Wochenenden sind für alle Mitglieder des Vereins gedacht und haben abteilungsübergreifende, soziale Funktion, um die Bindung der Mitglieder untereinander und zum Verein zu erhöhen. Sie eignet sich auch für generationenübergreifende Angebote und Familiensport. Die Schneesport-Aktivitäten konzentrieren sich in der Regel auf Schneefreizeiten mit vielfältigen Aktivitäten und den entsprechenden Trainingsangeboten im Sommer.

Angebote im Natursport

Wandern | Walking | Nordic Walking | Geländelauf | Orientierungswandern | Fit und Schneespaß | Geocaching | Hochseilgarten | Parkour | u.a.

Natursport-Angebote eignen sich besonders für die Zielgruppen:

- ältere Erwachsene, die sich gemeinsam mit Gleichgesinnten in der Natur bewegen und fit halten wollen;
- Erwachsene auf unterschiedlichem Fitnessniveau;
- junge Erwachsene, die neue Herausforderungen in der Natur suchen;
- Familien, die gemeinsam in der Natur aktiv sein und Natur erleben wollen.

Motive: Ausdruck & Gestaltung, Risiko & Abenteuer

Bewegungskunst & Turnartistik

Angebote im Bereich von Bewegungskunst & Turnartistik finden ihren Ursprung vor allem in sportartbezogenen Angeboten des Gerätturnens, des Trampolinturnens und der Rhythmischen Gymnastik. Durch flexible Veränderungen und durch Ergänzungen mit Aspekten aus neuen Bewegungstrends der Jugendkultur, aus Artistik und Akrobatik sowie mit Hilfe neuer Geräte entstehen grundlegende und oder auch phantasievolle (phantastische) Angebote des Bereichs Bewegungskunst & Turnartistik. Die Grenzen normierter Sportformen (z.B. des Gerätturnens) sollen dabei gesprengt und erweitert werden. Wichtig ist dabei sich ausprobieren, kreativ sein, anders sein, sich abgrenzen von der Normalität. Das Anknüpfen an und das Wahren von Traditionen spielt genauso eine Rolle wie deren Überspitzung (Karikieren) und trendige Variation.

Angebote im Bereich Bewegungskunst & Turnartistik

Akrobatik und mehr | Jonglieren & Einradfahren | Bewegungstheater & Pantomime | Katzbalgerey | Parkour | Slacklining | Bewegungskünste | u.a.

Es handelt sich ausschließlich um Dauerangebote die sich schwerpunktmäßig für die Zielgruppen eignen:

- Jugendliche ohne Wettkampfbambitionen im Anschluss an das Kinderturnen;
- Jugendliche und junge Erwachsener, nach einem Engagement in einer Wettkampfsportart oder ergänzend dazu;

Motive: Ausdruck, Gestaltung & rhythmisches Bewegen

Musik und Rhythmik

Musik und Rhythmik spielt in diesen Gruppen die entscheidende Rolle. Die Gruppenzusammensetzung ist relativ konstant, so dass eine enge soziale Bindung vorhanden ist. Die Trainingsstunden sind häufig schweißtreibend, emotionsgeladen und kreativ. Sich mit dem Körper ausdrücken, Musik interpretieren, eine Botschaft vermitteln, das sind die vorherrschenden Ziele. Diese Gruppen sind oft das Aushängeschild des Vereins, da sie es sind, die den Verein auf Festen und Veranstaltungen mit ihren Vorführungen präsentieren. Die kreative Arbeit wird dabei fast immer gemeinschaftlich in der Gruppe vollzogen.

Angebote im Bereich Rhythmik & Tanz

Ballett | Gymnastik mit Musik | HipHop | Modern Dance | Jazz-Dance | Jazzgymnastik | Musical Dance | Latin Jazz | Latin Dance | Rhythmische Gymnastik | Videoclip Dancing | Showtanz | Yoga Dance | Drums Alive® | Blasorchester | Spielmannszüge | Big Bands | Fanfarenzüge | Schalmeienkapellen | u.a.

Die Angebote im Bereich Rhythmik, Tanz und Vorführungen sind in der Regel Dauerangebote und eignen sich im Wesentlichen für folgende Zielgruppen:

- Jugendliche, die sich auf moderne Musik bewegen, die sich darüber ausdrücken wollen und die Spaß „an der Show“ haben.
- Frauen, die Spaß am rhythmischen Bewegen haben und dabei auch noch etwas für ihre Fitness tun wollen.

Copyright ©



DEUTSCHER TURNER-BUND

Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt/Main

Tel.: +49 (0)69/678 01 - 0

Fax: +49 (0)69/678 01 - 179

E-Mail: hotline@dtb-online.de

März 2012