

TurnZeit

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND



- **Leistungssport und Breitensport**
- **Landesturnfest in Hamm**
- **Gesundheit: Sonnenschutz**

Feuerwerk der Turnkunst

EUROPAS ERFOLGREICHSTE TURNSHOW

hope
TOURNEE 2027



20 % Rabatt
mit dem Code:
WTB-8CLMYT

07.01.2027, 15 & 19:30 Uhr

Bielefeld
Seidensticker Halle

08.01.2027, 19 Uhr

Dortmund
Westfalenhalle

TICKETS & INFORMATIONEN

Tickets online platzgenau buchen unter www.feuerwerkderturnkunst.de.

Tickets ab 20,90 €, zzgl. Vorverkaufsgebühr. ☎ (0511) 980 97 98.



Liebe Leser,

diese Ausgabe widmet sich zwei Themen, die unterschiedlicher kaum sein könnten und doch eng miteinander verbunden sind: dem Rückblick auf das Landesturnfest Hamm 2026 und dem Spannungsfeld zwischen Breiten- und Leistungssport.

Zunächst schauen wir zurück auf ein besonderes Ereignis, das vielen von uns noch lange in Erinnerung bleiben wird. Das Landesturnfest in Hamm war weit mehr als eine sportliche Großveranstaltung. Es war ein Fest der Begegnung, der Gemeinschaft und der Begeisterung für den Sport. Tausende Aktive, Helfer und Besucher haben die Stadt für einige Tage zu einem lebendigen Zentrum des Turnsports gemacht.

Die vielen Fotos in dieser Ausgabe fangen Momente ein, die für sich sprechen: strahlende Gesichter nach gelungenen Wettkämpfen, kreative Vorführungen, gemeinsames Feiern und das besondere Gefühl von Zusammenhalt, das ein Turnfest auszeichnet.

Während das Turnfest die ganze Vielfalt unseres Verbandes sichtbar macht, beschäftigt sich der zweite Schwerpunkt dieser Ausgabe mit einer Frage, die den organisierten Sport immer wieder bewegt: Wie stehen Breiten- und Leistungssport zueinander?

Oft werden beide Bereiche als Gegensätze betrachtet. Tatsächlich bilden sie jedoch die Grundlage füreinander. Der Breitensport schafft Zugänge, vermittelt Freude an Bewegung, fördert Gesundheit, Gemeinschaft und lebenslanges Sporttreiben. Gleichzeitig entstehen aus dieser breiten Basis Talente, die den Weg in den Leistungs- und später vielleicht sogar in den Spitzensport finden.

In dieser Ausgabe möchten wir beide Perspektiven sichtbar machen. Wir stellen Sportler aus dem Breiten- und Leistungssport vor, lassen sie

in Interviews zu Wort kommen und zeigen ihre persönlichen Wege, Motivationen und Ziele.

Darüber hinaus erläutern wir die Begriffe Breiten-, Leistungs- und Spitzensport und zeigen auf, wie diese Bereiche ineinandergreifen. Besonders interessant ist dabei der Blick auf die Strukturen, Herausforderungen und Förderungen, die es diesbezüglich im WTB gibt. Eins steht fest: ein erfolgreicher Verband braucht beides – eine



starke Breite und eine leistungsfähige Spitze. Denn die Begeisterung für den Sport entsteht in den Vereinen vor Ort, während herausragende sportliche Leistungen Vorbilder schaffen und Aufmerksamkeit für unsere Sportarten erzeugen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Blättern, Erinnern und Entdecken. Lassen Sie sich von den Bildern des Landesturnfestes inspirieren und von den Geschichten unserer Sportler bewegen. Sie zeigen auf ganz unterschiedliche Weise, was den Turnsport ausmacht: Leidenschaft, Gemeinschaft und die Freude daran, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen.

Herzlichst

M. Brüggen

Inhalt

2|26



Editorial 3

LTF26 6

Menschen & Emotionen	6
Turnfestmeile	8
Helfende Hände	10
Shows & Bühne	12
Wettkämpfe & Sport	14

Titelthema Leistungssport und Breitensport 16

Merkmale und Unterschiede	18
Zwischen Triumph und Lebensfreude	20
Timo Eder lebt das Gerätturnen	23
Philipp von Wulfen trainiert im Breitensport	28
Ingrid Deimel und die Kunst, im Alter Spitze zu sein	32
Aerobicturnen: Leistungssport mit familiärem Charakter	34

Gesundheit: Sonnenschutz 36



Landesturntag 2026!
Der Westfälische Turnerbund lädt herzlich zu seinem Landesturntag ein.
Sonntag, 8. November 2026 | 11 Uhr
Stadthalle Ahlen | Großer Saal
Westenmauer 10 | 59227 Ahlen

Runde Geburtstage beim WTB

Zwei runde Geburtstage gibt es in diesem Jahr im WTB-Präsidium zu feiern: Wir gratulieren unserer Vizepräsidentin Turnen **Ira Lieber** nachträglich ganz herzlich zu ihrem 50. Geburtstag. Bereits am 14. Mai konnte Ira diesen besonderen Tag feiern.
Herzliche Glückwünsche gehen auch an den WTB-Geschäftsführer **Carsten Rabe**, der am 20. August 60 Jahre alt wird.
Beiden Geburtstagskindern wünschen wir alles Gute, viel Gesundheit und weiterhin viel Freude an der Arbeit für den WTB!



5. NRW-Landesturnfest

3. – 7. Juni in Hamm

Bunt. Vielfältig. Bewegend.

Was bleibt nach vier Tagen voller Sport, Gemeinschaft und unzähliger Gänsehautmomente? Vor allem die Gewissheit, dass das Turnen Menschen verbindet wie kaum eine andere Bewegung. Mehr als 5.000 Teilnehmende und tausende Besucher haben Hamm zu einer lebendigen Turnfeststadt gemacht und gemeinsam ein Fest erlebt, das noch lange nachwirken wird.

Die Stadt Hamm bot die perfekte Bühne für dieses besondere Ereignis. Gemeinsam mit der 800-Jahrfeier der Stadt Hamm, der Notti Spettacolari di Hamm und dem Maxilauf entstand eine einzigartige Atmosphäre, die die gesamte Stadt erfasste. Tausende Menschen ließen sich anstecken von der Energie und Offenheit der Turnfamilie. So konnten wir gemeinsam eindrucksvoll zeigen: Turner sind immer gut gelaunt – auch wenn das Wetter einmal nicht mitspielt.



Menschen & Emotionen

Die Turnfestmeile – das Herzstück zum Mitmachen

Tausende Besucher nutzten die Gelegenheit, die Vielfalt des Turnens hautnah zu erleben und selbst aktiv zu werden. Mit ihren zahlreichen Mitmachangeboten für Groß und Klein entwickelte sich die Turnfestmeile schnell zu einem echten Publikumsmagneten. Hier trafen Turnfestteilnehmende auf die Hammer Bevölkerung, Familien auf Leistungssportler und Neugierige auf erfahrene Vereinsaktive. Überall wurde ausprobiert, gelacht, angefeuert und miteinander ins Gespräch gekommen. Genau diese Mischung machte den besonderen Charme der Meile aus.



Turnfestmeile



Ohne Euch kein Turnfest!

Ein Turnfest lebt von den Menschen, die im Hintergrund anpacken, organisieren und unterstützen. Ob bei den Wettkämpfen, beim Auf- und Abbau der Geräte, in der Organisation, in der Öffentlichkeitsarbeit, in den Schulen, bei der Verpflegung oder an den vielen kleinen und großen Einsatzorten in der gesamten Stadt – überall waren engagierte Menschen im Einsatz. Danke an die 130 Volunteers, die als freundliche Gesichter des Turnfestes immer ansprechbar waren, danke den 600 Kampfrichtern, die für einen reibungslosen Ablauf der Wettkämpfe sorgten und danke an die Hammer Vereine mit unzähligen Helfern, die sich mit enormem Einsatz eingebracht haben. Wir sind stolz und dankbar, auf eine so starke Gemeinschaft bauen zu können.

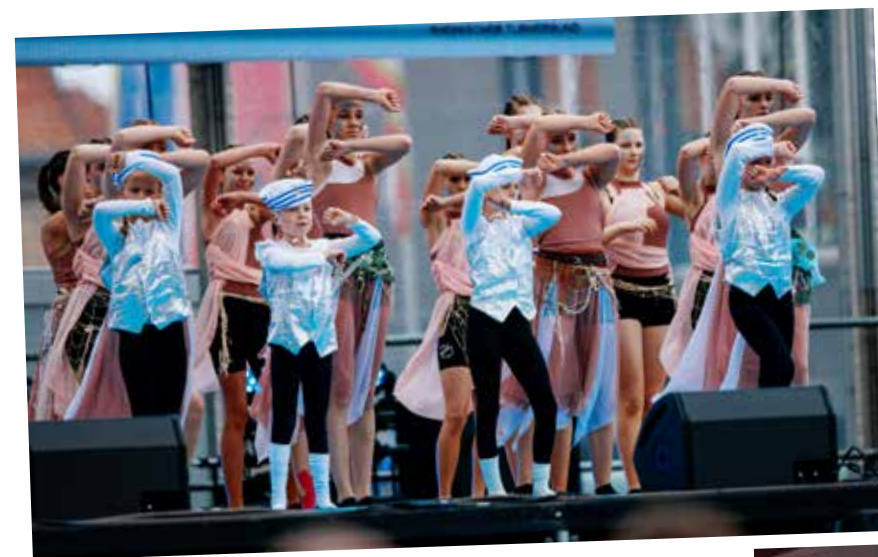


Helfende Hände

Beindruckende Momente auf großer Bühne

Das Showprogramm beim LTF26 konnte sich sehen lassen. Die Eröffnungs- und Abschlussveranstaltung vor der Pauluskirche bildeten auf einer beeindruckenden Bühne den stimmungsvollen Rahmen für vier unvergessliche Tage in Hamm.

Während des gesamten Turnfestes präsentierten sich hier zahlreiche Gruppen bunt, abwechslungsreich und voller Kreativität. Ein besonderes Highlight war erneut die Turngala, die gleich zweimal die Westpress Arena füllte und das Publikum begeisterte. Ebenso faszinierte der Schauwettkampf, der auf einzigartige Weise Wettkampf und Show miteinander verband und eindrucksvoll demonstrierte, wie vielseitig und mitreißend Turnen sein kann. Das Turnfest hat gezeigt: Turner können Show!



Shows & Bühne

Mehr als Medaillen und Platzierungen

Mit Wettbewerben in 16 Sportarten bot das LTF26 ein beeindruckend vielfältiges Wettkampfprogramm. Von jungen Nachwuchstalenten bis zu erfahrenen Senioren, vom Breitensport bis zum leistungsorientierten Wettbewerb – die Wettkämpfe zeigten die ganze Bandbreite des Turnsports. Eine Besonderheit der Turnfeste sind die Wahlwettkämpfe, die auch die höchsten Meldezahlen hatte. Besonders erfreulich war für die Veranstalter die Austragung der NRW-Mehrkampfmeisterschaften, die die Bedeutung des Turnfestes als sportliche Plattform unterstrichen.

Die Wettbewerbe beim Landesturnfest 2026 haben eindrucksvoll gezeigt, dass Sport nicht nur vom Gewinnen lebt, sondern vor allem von Gemeinschaft, Vielfalt und der Freude an der Bewegung.



Wettkämpfe & Sport

Breitensport und Leistungssport

Zwei Säulen des organisierten Sports

Der Deutsche Turner-Bund ist mit rund 5 Millionen Mitgliedern der zweitgrößte Sportverband in Deutschland. Auch wenn nicht alle sportlich aktiv sind, ist es dennoch eine beachtliche Mitgliederzahl. Die Angebote der Turnvereine in Deutschland reichen dabei vom Breiten- und Freizeitsport über den Gesundheitssport bis hin zum Leistungs- und Spitzensport. Doch wo hört Breitensport auf und wo fängt Leistungs- bzw. Spitzensport an? Neben ganz klar definierten Unterschieden zwischen diesen Bereichen gibt es bei fast allen sportlichen Menschen dieselben grundlegenden Motive, warum sie Sport treiben.



Bewegung dient längst nicht nur der körperlichen Gesundheit, sondern ist Ausdruck von Identität, Ehrgeiz, Gemeinschaftsgefühl und persönlicher Sinnsuche. Während im Leistungssport individuelle Höchstleistungen, Rekorde und internationale Konkurrenz im Fokus stehen, geht es im Breitensport oft um Ausgleich, Spaß und soziale Kontakte. Und dennoch verschwimmen die Grenzen zunehmend.



Leistungssportler nehmen extreme körperliche und mentale Herausforderungen in Kauf, ordnen den Alltag konsequent dem Training unter und verzichten häufig auf andere Lebensbereiche. Was treibt sie dazu an? Es ist die Faszination, die eigenen Grenzen immer wieder neu auszuloten, der Wunsch nach Perfektion und der unbedingte Wille, sich mit den Besten zu vergleichen. Erfolg wird hier messbar – in Zeiten, Punkten, Medaillen. Doch hinter der sichtbaren Leistung steckt eine tiefere Motivation: das Streben nach Selbstver-

wirklichung, nach Kontrolle über den eigenen Körper und nach Momenten absoluter Konzentration und Erfüllung. Leistungssport ist Leidenschaft und dient bei vielen Leistungssportlern der Identitätsfindung.

Im Breitensport hingegen scheint der Druck geringer, die Ziele vielfältiger. Hier steht oft die Gesundheit und das *Dabei-sein* im Vordergrund – und doch lässt sich seit einigen Jahren ein bemerkenswerter Trend beobachten: Immer mehr Freizeitsportler suchen gezielt die Herausforderung von Wettkämpfen und Challenges. Marathons, Triathlons oder sogenannte Ultrawettkämpfe, bei denen es vor allem darum geht, möglichst lange durchzuhalten, erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Dabei zählt weniger die perfekte Technik oder sportliche Elitefähigkeit, sondern vielmehr die persönliche Ausdauer, der mentale Durchhaltewille und das gemeinsame Erlebnis.

Warum also setzen sich auch Breitensportler immer häufiger solchen Strapazen aus? Die Motivation liegt oft zwischen Selbstüberwindung und Selbstbestätigung. In einer zunehmend digitalisierten und oft sitzenden Lebenswelt bieten solche Herausforderungen eine greifbare Erfahrung von



Anstrengung, Schmerz und Erfolg. Sie schaffen klare Ziele und unmittelbare Erfolgserlebnisse – etwas, das im Alltag oft fehlt. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis, Grenzen zu verschieben und Geschichten zu erzählen: von 100 Kilometern zu Fuß, von schlaflosen Nächten im Wettkampf oder vom ersten Zieleinlauf nach stundenlangem Kampf gegen sich selbst.

So zeigt sich: Ob im Leistungssport oder im Breitensport – der Antrieb ist im Kern ähnlich. Es ist das menschliche Bedürfnis, sich zu spüren, sich zu messen und über sich hinauszuwachsen. Die Formen mögen unterschiedlich sein, doch die Faszination bleibt die gleiche.

Fotos: DTB / Tom Weller

Worin unterscheidet sich der Breitensport vom Leistungssport?

Merkmale und Unterschiede

Breitensport Freizeit- und Gesundheitssport

Breitensport umfasst alle sportlichen Aktivitäten, die hauptsächlich der körperlichen Fitness, dem Ausgleich von Bewegungsmangel, der Gesundheit, dem Spaß und der sozialen Teilhabe dienen.

Zentrale Merkmale von Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssportangeboten

- primäre Ziele: Gesundheit, Wohlbefinden, Freizeitgestaltung
- Angebote sind offen für alle Alters- und Leistungsgruppen
- geringere Trainingsintensität und weniger strenge Struktur
- Teilnahme ist freiwillig und niedrigschwellig



- Wettkampf ist möglich, aber nicht im Vordergrund
- stärkt soziale Integration und Lebensqualität

Leistungssport (Spitzensport)

Leistungssport bezeichnet eine Form des Sports, die auf maximale Leistungssteigerung und sportlichen Erfolg im Wettkampf ausgerichtet ist. Er ist durch systematisches, langfristiges und hochintensives Training gekennzeichnet und wird häufig auf regionaler, nationaler oder internationaler Ebene organisiert.

Ein erfolgreicher Leistungssportler braucht: körperliche Leistungsfähigkeit + mentale Stärke + Disziplin + Unterstützungssystem + professionelle Trainingsstruktur

Zentrale Merkmale:

- primäres Ziel: Leistungsmaximierung und Wettkampferfolg
- periodisiertes Training: systematisch, langfristig, planmäßig und hochintensiv
- Teilnahme an Meisterschaften und Elitewettkämpfen
- Einsatz von wissenschaftlicher Trainingssteuerung (z. B. Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik)
- oft Professionalisierung (z. B. Kaderzugehörigkeit, finanzielle Förderung)
- leistungsorientierte Lebensführung (Ernährung, Regeneration, soziales Umfeld)

Welche Voraussetzungen braucht ein Leistungssportler?

Leistungssportler müssen aus sportwissenschaftlicher Sicht eine Kombination aus körperlichen, psychischen, sozialen und organisatorischen Voraussetzungen mitbringen.

1. Physische Voraussetzungen

- hohe körperliche Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)

Wettkampfteilnahme allein macht niemanden zum Leistungssportler. Leistungssport setzt in der Regel ein dauerhaftes, leistungsorientiertes Training und das Streben nach sportlichen Höchstleistungen voraus. Viele Wettkämpfer sind daher eher dem Wettkampf- oder Breitensport zuzuordnen als dem Leistungssport

- gute gesundheitliche Verfassung und Belastbarkeit
- sportartspezifische Voraussetzungen (z. B. Körperbau, Muskeltyp, Größe)

- Fähigkeit zur Regeneration und Anpassung an hohe Trainingsreize

2. Psychische Voraussetzungen

- hohe Motivation und Leistungsbereitschaft
- Disziplin und Trainingsfleiß
- mentale Stärke (Umgang mit Druck, Niederlagen, Stress)
- Konzentrationsfähigkeit und Zielorientierung

- Durchhaltevermögen (langfristige Leistungsentwicklung)

3. Soziale Voraussetzungen

- unterstützendes Umfeld (Familie, Trainer, Verein)
- Fähigkeit zur Teamarbeit (bei Mannschaftssportarten)
- Kommunikationsfähigkeit und Sozialkompetenz
- Bereitschaft zu Verzicht (Freizeit, soziale Aktivitäten)



4. Organisatorische und zeitliche Voraussetzungen

- hoher Zeitaufwand für Training, Wettkämpfe und Regeneration
- gute Vereinbarkeit von Sport, Schule/Ausbildung/Beruf
- Zugang zu Trainingsstätten und qualifizierten Trainern
- strukturierter Alltag (Trainingsplanung, Ernährung, Schlaf)

5. Trainingswissenschaftliche Voraussetzungen

- Bereitschaft zur systematischen Trainingssteuerung
- Nutzung von Leistungsdiagnostik
- Ernährungsbewusstsein und sportgerechte Lebensweise
- Offenheit für Sportwissenschaft und Technik (z. B. Videoanalyse)



Zwischen Triumph und Lebensfreude

Breitensport und Leistungssport beim WTB im Vergleich

Sport ist ein zentraler Bestandteil unserer Gesellschaft und das Herzstück bei uns im WTB. Doch die Motive, Ziele und Lebenswelten unserer Sportlerinnen und Sportler könnten oft nicht unterschiedlicher sein. Unsere Sportlandschaft lässt sich im Wesentlichen in zwei große Säulen unterteilen: den Leistungssport und den Breitensport. Beide Bereiche erfüllen wichtige Funktionen, haben je nach Definition Schnittmengen, folgen jedoch auf ihrer Grundausrichtung unterschiedlichen Prinzipien. Wir im WTB wollen beide Säulen bedienen und versuchen, trotz knapper finanzieller Mittel, diesen Spagat hinzubekommen.

Der Leistungssport: das Streben nach Perfektion

Der Leistungssport sowohl bei uns im WTB als auch in jeder anderen Sportart ist geprägt vom unbedingten Willen zum Sieg, von Professiona-

lität und maximaler Disziplin. Hier geht es um messbare Erfolge: Medaillen, Pokale, Rekorde und Platzierungen. Dabei richten unsere Athletinnen und Athleten im Leistungssport ihr gesamtes Leben nach dem Trainings- und Wettkampfplan aus. Trainerinnen und Trainer unterstützen und begleiten sie und das fast immer weit über die finanziellen Ressourcen oder den angedachten Zeitfaktor hinaus. Ohne die absolute Leidenschaft aller Beteiligten wäre diese Art von Sport nicht möglich. Zusätzlich kommt der enorme Druck, rechtzeitig bei Wettkämpfen die trainierte Leistung abzurufen, das hohe Verletzungsrisiko, oft die kurze Zeitspanne einer sportlichen Höchstleistung und die Belastung durch Schule, Studium oder Ausbildung, welche immer nebenherläuft. Aber und das sieht man bei allen Wettkämpfen und Veranstaltungen bei uns im WTB: Leistungssportler sind Vorbilder.

Die Spitzen-/Leistungssportförderprogramme in Deutschland beruhen auf einem Stützpunktsystem auf Bundes- und Landesebene, das mit sogenannten Rahmentrainingsplänen hinterlegt ist. Im Landessportbund NRW verantworten der WTB und RTB die Landesleistungsstützpunkte in den olympischen Sportarten, die jeweils auf Antrag an den LSB nach festen Kriterien für jeweils einen Olympiazzyklus (vier Jahre) an die Trägervereine genehmigt werden. Das zentrale Kriterium dabei ist die Anzahl der Landeskader (LK), wobei der Status LK auf der Grundlage von Wettkampfergebnissen vergeben wird. Das gleiche Verfahren erfolgt auf Bundesebene für die Nominierung der Bundeskader. Programmatisch ist eine Zuarbeit der Landesstützpunkte zu den Bundesstützpunkten vorgese-



hen. Dieser Wechsel aus den Trägervereinen der Landesstützpunkte bedeutet für die Kaderturner in der Regel einen Standortwechsel für Schule und oftmals auch für den (abgebenden) Verein. Das reißt bisweilen schmerzliche Lücken in die Vereinsgruppen, da die Trägervereine in der Regel auch im Mannschafts-Ligabereich unterwegs sind.

Aktuell haben wir in den olympischen Turnsportarten in NRW keinen Bundesstützpunkt, was sich in der finanziellen Leistungssportförderung durch das Land extrem negativ auswirkt. Vor diesem Hintergrund hat der WTB entschieden, diese Basisförderung des Landes mit Eigenmitteln aufzustocken und auf die Grundausbildung der LK (D1-D4 Kader) zu konzentrieren. Hier reden wir über Kinder im Grundschulalter, und die Weiterförderung im Sekundarbereich obliegt den Bundesstützpunkten bzw. den NRW-Sportschulen. Systematisch erscheint es fraglich, ob dieses System der Zuarbeit (s.u.) zur Vorbereitung von Spitzensportlern ausreicht oder über Vereinskonzeppte ergänzt werden (muss).

Der Breitensport: Vielfalt, Gesundheit und Gemeinschaft

Im Gegensatz dazu steht der Breitensport, der auch bei uns im WTB den größten Teil der Sportlandschaft ausmacht. Hier ist der Name Programm: Er richtet sich an die breite Masse der Bevölkerung und unserer Mitglieder – unabhängig von Alter, Talent oder körperlicher Verfassung. Das Hauptziel ist nicht der Sieg über andere, sondern der Spaß an der Bewegung, der Ausgleich zum Alltag, der Erhalt der Gesundheit und das Gefühl: gemeinsam Sport zum Machen. Die vielfältigen Angebote in unseren Vereinen, die Sportangebote im WTB und tolle Veranstaltungen wie Landesturnfeste oder internationale Großereignisse wie z.B. die Weltgymnastrada zeigen die Vielfalt im Breitensport. Aber auch im



Breitensport gibt es vielfältige Wettkampf- und Spielformen, bei denen Sportler mit großer Leidenschaft gegeneinander antreten können. Dabei kann aber jeder sein Tempo individuell bestimmen und das Miteinander steht im Vordergrund, nicht unbedingt das Gegeneinander. Insgesamt existiert weniger Leistungsdruck. Stattdessen überwiegt der gemeinsame Spaß an der Bewegung, das gemeinsame Erlebnis und die Integration von Menschen verschiedenster Herkunft. Dieser enorme gesellschaftliche Wert ist das Fundament unserer WTB- Sportvereinskultur.

Eine Symbiose, die sich ergänzt

Obwohl die beiden Säulen Leistungssport und Breitensport auf den ersten Blick wie zwei verschiedene Welten wirken, existieren sie nicht unabhängig voneinander. Sie befinden sich in einer ständigen Wechselwirkung und sind abhängig voneinander: Jeder Leistungssportler haben einmal klein in einem lokalen Verein angefangen. Ohne eine breite Basis, auf der Talente entdeckt und gefördert werden, gäbe es keinen Leistungssport. Ohne dort den Spaß an der Sportart geweckt zu haben, gäbe

es keine Leidenschaft für die Sportart. Ohne engagierte Trainer und ohne ehrenamtliche Aktiven in unseren Vereinen gäbe es keinen Einstieg in die faszinierende Sportwelt.

Der Blick auf die Arbeit unserer Vereine spiegelt diese inhaltliche Betrachtung auch strukturell wider: Auch die Träger von Stützpunkten sind eingebunden in Turnvereine bzw. Vereinsk Kooperationen (z.B. Kunstturnvereinigungen) und somit auch in deren regionalen Finanzierungskulissen. Die Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen sind limitiert und vor diesem Hintergrund sind die Vereine oftmals darauf angewiesen, (regionale) Partner zur finanziellen Absicherung ihrer Aufwände zu finden. Die Spannweite der notwendigen Budgets im Mannschaftsbereich erstreckt sich von der Bezirks- bis zur Bundesliga und im Einzelstart vom Bezirk bis zu Deutschen Meisterschaften (die Finanzierung der Teilnahme an Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen – Spitzensport – obliegt dem DTB). Je nach sportlicher Zielstellung bedarf es zur Absicherung der notwendigen Trainingsumfänge guter Trainer mit auskömmlichen Verträgen. Die Anstellung von hauptamtlichem Personal ist für fast alle Vereine nicht darstellbar und auch im WTB (s.o.) gibt es aktuell keine hauptamtlichen Trainer.

Das Fazit: Während der Leistungssport uns zeigt, wozu unser Körper unter Extrembedingungen fähig ist, sorgt der Breitensport dafür, dass die Gesellschaft gesund, beweglich und sozial vernetzt bleibt. Beide Säulen sind für eine funktionierende Sportkultur und für unseren WTB unverzichtbar und wir sollten so lange wie es möglich ist, diese beiden Säulen stärken – auch wenn oft die Rahmenbedingungen wenig optimal sind.

Ira Lieber, WTB-Vizepräsidentin Turnen /

Manfred Hagedorn, WTB-Präsident

Fotos: RSG: DTB/Minkusimages | Trampolin:

DTB/Thomas Rösler | Rampenlicht: Gunnar Boese

*„Erfolg ist das Ergebnis,
wie man trainiert.“*

**Timo Eder lebt
das Gerätturnen
als Leistungssport**

von Dirk Manzke



Da ist einer reflektiert, verbindlich und erklärungsfreudig in beinahe unendlich anmutender Geduld und ja, da ist einer, der lebt aufgehoben in dem, was er tut und überzeugend kann. Timo Eder ist ein Leistungsturner der aktuell ersten Reihe in Deutschland. Man kann ihn mit Fragen gewinnen, ihm wunderbar zuhören und seinen Überlegungen so folgen, als eigne er sich im Gespräch genau das an, was er gegenwärtig am liebsten lebt: Gerätturnen als Leistungssport. Timo ist einer, der Lust hat und Freude am Turnen und der am sinnvollen, am abwägenden Mitdenken zwischen Verstand, Körper und Gerät entlang trainiert. Mit ihm im Aus-

tausch zu sein, heißt, in Reflektion zu gehen. In seinem Sport, und da findet er zu einem stimmigen Verständnis mit sich selbst, „da sind ja schon eigenartige Bewegungen möglich. Und dafür braucht es wirklich Mut und Disziplin.“ So beschreibt der zugängliche Athlet, der sich selbst als „eher introvertiert“ beschreibt, seine Erfahrung. „Ins Training muss man sich schon richtig reinhängen, wenn man was erreichen will.“ Und wie sehr Timo mit seinem Sport verbunden ist, erklärt er ein wenig erstaunt so: „Manchmal ist es, als könnte ich auch ohne Wettkämpfe richtig gern zum Training gehen.“ Beinahe möchte man dann noch einmal



„Manchmal ist es, als könnte ich auch ohne Wettkämpfe richtig gern zum Training gehen.“

nachfragen, wie er das meint. Aber Timo zeigt sich ganz sicher, „es ist der Spaß, der mich besonders gern zum Training führt.“ Und dazu, so weiß es der 20jährige zu erklären, dazu kommt, „Ich habe viel Glück mit meinem Umfeld und dem Trainer. Wir machen ja auch in der Freizeit vieles zusammen.“ Thomas Andergassen trainiert den bei der WM 2025 in Jakarta mit Platz 19 Platzierten nun schon seit Jahren. Man kann es beobachten, es ist sichtbar, die beiden sind wie verwachsen. Kurze Sätze. Knappe Hinweise. Manchmal ein Wink, ein Lidschlag. Da ist so viel gemeinsam gelebter Hintergrund, dass die Kommunikation sich beinahe in Zeichenhaftigkeit und Kernaussagen bündelt. Ihre gemeinsame Gegenwart baut auf vielen zurückliegenden Erklärungen, Überlegungen, Fragen und Antworten auf und hält ihr Tun weiter im Bann. Timo weiß: „Kein Turner ist perfekt und keine Übung ist zu Ende. Es

geht immer noch weiter.“ Und plötzlich wird klar, das verbindet die beiden: Es ist die Herangehensweise an jede Turnübung, die in der Annäherung ihre Perfektion selbst herausfordert.

Leistungssport und Kunstform

Vor dem Hintergrund permanenten Trainings, ständigen körperlichen Ausgleichs und immer wieder neuen Probierens für sechs überzeugende Übungen an sechs durchaus seltsamen Geräten entsteht die Frage, inwieweit Gerätturnen einem faszinierenden Sport entspricht und als eine ästhetische Kunstform wirkt? Timo atmet tief durch. Dann greift er die Anregung auf, denkt nach, sortiert und entwickelt eine erste Antwort. „Wenn es schwer aussieht und auch schwer wirkt, dann ist es Leistungssport. Wenn es elegant aussieht, von außen betrachtet, wirkt es wie Kunst. Der Turner bekommt davon allerdings gar nicht so viel mit.“ Kunst, so ließe sich von Timo lernen, tritt in das Gerätturnen ein, „wenn Elemente einfach aussehen, aber gerade deshalb schwer sind.“ Wohl ja, dem Gerätturnen wohnt ein Geheimnis inne, das mindestens Turner und Zuschauende verbindet, es ist das prickelnde Unverständnis, dass manches, was da passiert, auch tatsächlich und wirklich und also real im Raum und am Gerät machbar ist und gelebt wird. Genau hier ließe sich ein Unterschied zwischen Breitensport und Leistungsturnen ausmachen. Timo skizziert: „Beides ist genauso bewundernswert. Der Anspruch im Breitensport ist vielleicht etwas weniger. Und es sieht da sicher nicht ganz so elegant und einfach aus. Aber für manchen Zuschauer ist es trotzdem krass, was da geht.“ Völlig klar erscheint, dass man eine Entscheidung treffen müsse. Leistungsturnen braucht Entschiedenheit.

„Kein Turner ist perfekt und keine Übung ist zu Ende. Es geht immer noch weiter.“

„Leistungssport ist mein Arbeitsplatz.“

„Es ist ja klar, wenn man nebenbei und mit weniger Training turnt, ändert sich das Ergebnis. Es ist aber deshalb trotzdem cool für jeden, der das macht.“ Timo sucht bei solchen Überlegungen wieder und wieder abwägende, einlenkende und ausgleichende Gedanken zu formulieren. Es geht nicht um das eine oder um das andere. Breitensport und gerade im Gerätturnen, so unterstreicht er „sollte nicht weniger wertgeschätzt werden.“ Aus Ludwigsburg, wo Timo bei dem Männerturnverein 1846 Ludwigsburg seinen Weg als Turner begann, weiß er, dass es viele gute Breitensportler gibt. „Da werden dann auch verschiedene Sportarten verknüpft. Der Jahn-Neunkampf ist so ein Ding. Hier wird ein Wettkampf aus Gerätturnen, Leichtathletik und Schwimmen zusammengesetzt, bei dem von allen Sportarten ein bisschen gemacht wird.“

Leistungssport braucht Spezialisierung

Wie nebenbei spricht der Ludwigsburger dann die hohe Spezialisierung der Bewegungsabläufe im Gerätturnen als Leistungssport an. Mit Blick auf die Weltbühne braucht es diese fokussierte Ausrichtung. Beim Breitensport aber geht es um Bewegungsformen und Leistungen, die den schulischen und später womöglich beruflichen Alltag begleiten und unterstützen, aber mit weniger Trainingsaufwand machbar sind. Breitensport wirkt als lebendiger Freizeitplatz. Und Leistungssport, so erkennt es Timo: „... ist mein Arbeitsplatz.“ und lacht dazu einmal richtig auffällig. Und dann unterstreicht er unmissverständlich: „Aber es ist auch mein Platz mit Spaß, wo ich gerne viel Zeit verbringe.“ Nur einen Nachteil würde der junge Athlet ausräumen wollen: „Leider geht das nicht ewig.“ Irgendwann setzt der Körper gültige Grenzen. Irgendwann braucht es Antworten auf die Zukunft nach dem

Leistungssport. Doch es würde Timos Ernsthaftigkeit nicht entsprechen, dieses Irgendwann einfach kommen zu lassen. So hat er gerade sein digitales Fernstudium Umweltingenieurwesen an der internationalen Hochschule begonnen. „Ich bin da noch ganz am Anfang. Zum Beispiel bei Mathematik. Da muss ich mich richtig motivieren, damit man da was versteht.“ So verstellt der Sport keineswegs Timos Blick auf Kommendes. Der Leistungsturner bereitet sortiert sein zweites Berufsleben vor, leitet es parallel zu seiner wunderbar leicht anmutenden Turnweise mit entsprechender Unterstützung der Bundeswehr jetzt schon ein.



Studieren in der Spur zwischen Training und Wettkampf

Doch ausgefüllt ist der Athlet jetzt erst einmal vom Gerätturnen. Das Studieren ist insgesamt auf vier Jahre angelegt. Für den Leistungssport wird es mit Timo und seinem Trainer gestreckt, tritt manchmal vor, dann zu Wettkampfvorbereitungen wieder zurück. Dies sind notwendig flexible Tanzschritte, die ineinander choreografiert werden, um Raum zu behalten für Timos tragende Grundfreude, das Gerätturnen. Ja, Freude, zumal diese Freude, die ist langwierig erarbeitet und das auch dann, wenn mancher es nicht unbedingt zu sehen vermag. „In Wettkampfzeiten ist mir das Studieren manchmal auch eine willkommene Ablenkung, mal über Mathe nachzudenken und nicht über eine Wettkampfübung.“ Auf diese Weise lotet Timo seinen erfüllten Alltag immer wieder aus. Gegenwärtig möchte er dem Turnen Priorität einräumen, denn hier hat er Erfolg, hier weiß er, dass er gebraucht und erwartet wird. „Manchmal habe ich das Gefühl, andere denken: Das ist der deutsche Meister. Aber ich lass das gar nicht an mich heran. Klar, Druck von außen, der ist da. Den aber lasse ich auch nicht ran.“



Dann schwenkt er weiter, indem er die Grenzen zwischen Training und Wettkampf verwischt. „Wenn ich Druck habe, kommt das von mir selber. Den aber kann ich nicht so einfach ignorieren.“ Für Timo ist Erfolg ein Pendel zwischen Training und Wettkampf. „Ich suche den Erfolg eigentlich nicht. Klar, manchmal fragt man sich: ‚Was wäre, wenn...‘. Aber eigentlich ist Erfolg das Ergebnis, wie man trainiert.“ Und schon ist der Gerätturner gedanklich wieder in der Turnhalle. „Ich trainiere viel und ziemlich konstruktiv. Ich mache wenig Sachen, die unnötig sind. Da sind wir, mein Trainer und ich auf einem guten Weg, wie wir die wichtigsten Elemente in die laufenden Übungen unterbringen können.“ Es ist ein ruhiger, ein selbstverständlich anmutender Arbeitsbericht aus dem Innenleben der Turnhalle.

„Ich suche den Erfolg eigentlich nicht.“

Gerätturnen ist Training im Team

Dazu gehören aber auch immer die anderen Mitsprachenden. „Wir sind ja viel zusammen und können uns an einem Gerät gegenseitig motivieren. So ist es auch für den Trainer leichter und es macht mehr Spaß, denn es ist der Sinn vom Training, sich auszutauschen, man spornt sich an, schließt kleine Wetten ab, wer etwa schafft welches Teil zuerst.“ berichtet Timo lebendig und anziehend. So streng und durchgeregelt, wie das Gerätturnen in der Außenwelt wirkt, ihm wohnt auch das ermunternde Ausprobieren und erfrischende Experimentieren inne. Wenn es nach außen hin so viele Regeln gibt, was wohl ließe sich da als Zuschauender alles an Körperraffinessen während des Trainings beobachten? Ist womöglich das Training lebendiger als ein Wettkampf? Aber ja, „Training ist auch unterschiedlich. Ich mache immer gern das, was gerade am besten bei mir läuft. Dann komme ich da auch weiter. Trotzdem aber haben wir alle Geräte im Blick.“ Und das Training bewegt sich nicht nur um die Geräte. Bei

dem Krafttraining meint Timo verschmitzt: „Wenn ich da keinen Trainer hätte, würde ich wohl nicht so viel machen.“ Über das Trainieren spricht der Athlet gern und man hört seine Konsequenz heraus. „Gutes Training ist die wichtigste Voraussetzung fürs Turnen.“ Als reflektierter Sportler weiß er genau, „Man muss auch mit dem Kopf trainieren und das sehr bewusst. Wenn es gut strukturiert ist, bleibt es auch gesundheitsfördernd. Da habe ich selber noch nicht das perfekte Maß gefunden.“ Zu seinen besonderen Stärken zählt der Sportsoldat seine Trainingsfähigkeit. Unterstützung dafür gibt es reichlich am

„Gutes Training ist die wichtigste Voraussetzung fürs Turnen“

Kunst-Turn-Forum in Stuttgart. „Das ist hier alles sehr praktisch. Wir haben Physios, Ärzte sind schnell präsent, im Krafraum gibt es Anleitung.“ Diese Flanken müssen täglich gesichert sein im Leistungssport. Auch so gehört der für den MTV Ludwigsburg startende Turner zu den Zufriedenen und kann von sich sagen: „Bis jetzt habe ich körperlich keine großen Probleme.“

Timo ist gegenwärtig einer der stabilsten Wettkampfturner, der unmissverständlich kalkulierbar bei internationalen Einsätzen dazugehört. Hier hat der 20jährige mit der Teilnahme an der Olympiade 2024 in Paris, ein Jahr später mit den Erfolgen auf den Europa- und Weltmeisterschaften in Leipzig und Jakarta und beim World Challenge Cup in Varna mit der Silbermedaille Zeichen gesetzt. Dabei zeigt er Klarheit, wenn er zu seinen Medaillenchancen entspannt feststellt: „Ich halte die Hoffnung so klein wie möglich, das Selbstbewusstsein aber so hoch wie möglich.“ Doch Timo räumt auch Mutmaßungen aus, indem er meint: „Eigentlich freut man sich nicht auf den Wettkampf, sondern darüber, dass er vorbei ist. Ich glaub, das ist bei vielen Leuten so. Die Anspannung davor ist nicht angenehm und zu Hauptevents ziemlich herausfordernd.“ Dann ist es für den Sport-



soldaten wie ein tiefgehendes Durchatmen, wenn er aus der großen weiten Welt zurück in die heimische Turnhalle kommt und spürt, dass er sich wieder in seinem über viele Jahre gelebten Alltag mit dem vertrauten Training befindet. „Ja, nach Wettkämpfen bin ich besonders gern im Training. Der Körper ist danach in guter Verfassung. Ich habe dann Spaß, weil die Sachen besonders gut gehen. Der Körper ist dann so aufgebaut und das Niveau hält man ja ein bisschen. Jedenfalls ...“ und da folgt man der Logik des Leistungssports „... nach zwei Wochen Urlaub macht es definitiv weniger Spaß, weil man erst wieder reinkommen muss.“

Timos lebensbestimmender Weg als Turner im Leistungssport, der setzt natürlich Geschichten frei. Eine erzählt Timo beinahe fröhlich. „Ich war wohl neun oder zehn. Bei einer Bodenübung hatte ich die Standwaage vergessen. Das war den Kampfrichtern gar nicht aufgefallen und ich bekam keinen Abzug. Mein Trainer aber hatte es gesehen.“ Noch immer beschwichtigend meint Timo dann, „Das waren meine ersten Wettkämpfe. Da aber war es noch kein richtiges Turnen.“ Und ja, Gerätturnen heißt manchmal auch im Leistungssport: Beide Augen zudrücken als vertraulich stille Verbindung zwischen Trainer und Turner.

Fotos: DTB / Tom Weller



„Ich seh mich schon als ambitioniert.“

Philipp von Wulfen trainiert in der KTS Mettingen 2000 im Breitensport

Philipp wirkt entspannt. Er hat als inzwischen 22-jähriger Gerätturner der KTS Mettingen über die Jahre einen angemessenen Funken zu sich selbst finden können. Er sieht seine eigenen Aktivitäten und Möglichkeiten im Breitensport gelassen. Wenn sich die Frage des Kunstturnens stellt, schmunzelt der Chemiestudent der Universität Hannover und meint „Ich würde das Turnen mehr als Sport, weniger als Kunst sehen.“

Damit skizziert er auch seinen über die Jahre entfalteten turnerischen Anspruch.

Anregung zu frühkindlicher Bewegung

Etwa mit fünf Jahren hat Philipp mit dem Turnen angefangen. „Das ist ähnlich wie im Leistungssport. Man wächst ja als Frühanfänger mit dem Sport besser zusammen.“ Das Gerättraining begann weite Zeiträume seiner Kindheit und Jugend zu prägen. Mit schelmischen Blick erzählt er, wie das alles anfang. „Der Vater ist Trainer in Mettingen und da hat er uns einfach mitgenommen.“ Bewegungsfreudig wie Philipp war, hat er sich zunächst bei den Minikickern ausprobiert. So fand er Ver-

gleiche zwischen dem Fußball und dem Turnen. „Irgendwie war Turnen dann für mich anstrengender als Kicken. Und manchmal hat das weniger Spaß gemacht.“ Die Widerstände aber, die Philipp anfänglich spürte, haben bei seiner Wahl mitbestimmt. Es waren die Schwierigkeiten, die ihn ungewöhnlicherweise anzogen und beim Turnen festhielten. „Der Papa konnte das einschätzen. Er ist motivierend in der KTS Mettingen unterwegs. So sind wir ihm als Kinder gefolgt.“ Vater Hermann von Wulfen hat den Jungen ermutigt und heute weiß Philipp „Man kann da auch reinwachsen. Nach und nach kann man immer mehr und lernt dazu.“ Tatsächlich lässt sich bei jungen Menschen im Sport ein wertvoller Fokus entwickeln, der letztlich auf selbst gelebte Körpererfahrung gerichtet ist. In dieser Unmittelbarkeit können Kinder und Jugendliche elementare Kenntnisse sammeln, die zu der lebenstragenden Befähigung eigenbestimmter Selbsteinschätzung führen.

Entfaltung sozialer Fähigkeiten

Philipp weiß aus seiner sportlichen Lebensspur heraus auch sein soziales Umfeld zu ordnen. „Bei mir sind es zwei Gruppen an Freunden, die mir wichtig sind.“ Mit Blick auf seinen Sport unterstreicht er: „Es ist wichtig, dass wir uns in der Turnhalle verstehen. So entstehen Freundschaften. Wir verbringen viel Zeit miteinander, durchleben schwere Trainingszeiten, teilen aber auch sehr coole Erlebnisse.“ Wo dann die Begegnungen und Erfahrungen der Schule und des Lernrhythmus zwischen Sport und Schule dazukommen, rundet sich ein tragendes soziales Umfeld ab. So fand Philipp auch in der Schule Freundschaften „mit Leuten, die alles Mögliche an Sport machen.“ Auch solche Hintergründe, die über den Sport hinausgehen, erklären, dass die KTS Mettingen im männlichen Bereich anerkannter WTB-Verbandsstützpunkt geworden ist.



Motivierende Ziele setzen

Mit Blick auf seine Familie erzählt der Turner: „Mein Bruder Stephan ist der älteste Turner bei uns und dann ist da mein Zwillingbruder Theo. Wir haben viel zusammen gemacht.“ Jetzt wird klar, warum Philipp, wenn es um sein Mettinger Turnen geht, oft in der Wir-Form spricht. Bei den Jungs der von Wulfens dreht sich vieles um das Turnen. Philipp berichtet „Papa hat früher auch mal geturnt. Heute engagiert er sich in Mettingen als Trainer und Kampfrichter.“ Philipp unterstreicht: „Papa ist in Mettingen auch auf die Kardinal-von Galen-Schulen zugegangen und hat angefragt, ob die sich in Kooperation mit dem Verein *Jugend trainiert für Olympia und Paralympics* engagieren würden. Dass hat funktioniert und die Mettinger KvG-Schulen haben oft erfolgreich am Bundesfinale in Berlin teilgenommen.“ Bemerkenswert ist, dass durch solche Formate das aktuell zu beobachtende Auseinanderdriften von Breitensport und Leistungssport in Deutschland überwunden werden kann.

Gerade der Breitensport bildet ein unverzichtbares Fundament für den Leistungssport. Natürlich folgen aus unterschiedlichen Talenten und Gemütern unterschiedliche sportliche Lebenswege, doch die Lebensformen, die hinter dem Breiten- und dem Leistungssport stehen, sollten kooperativ zusammengehalten werden. Bis in den jugendlichen Trainingsalltag hinein fehlen aktuell inspirierende Kontaktmomente wie gegenseitige Trainingsbesuche, Erfahrungsaustausch oder Zuschautraining zwischen dem Breiten- und dem Leistungssport. Und ja, berichtet nicht gerade der männliche Leistungssport im Gerätturnen immer wieder von Nachwuchsproblemen? *Jugend trainiert für Olympia und Paralympics* ist da ein vortrefflicher und inzwischen der weltgrößte Schulsportwettbewerb. Philipp unterstreicht: „Wenn man das Glück hat, dass die eigene Schule das unterstützt, dann trifft man auch coole Leute aus anderen Trainingszentren und aus dem Leistungssport. Das motiviert. Jedenfalls mich.“ Für den Turner wurde hier sichtbar, wo Unterschiede zwischen dem Breiten- und dem Leistungssport liegen. „Wir machen leichtere Übungen, von denen kommen schwere Elemente. Und da macht die bessere Ausführung den Unterschied über Sieg oder Niederlage und doch versuchen wir zusammen dieselben Sachen anzugehen.“

Wertschätzung Breitensport festigen

Im Breitensport aber gibt es oft auch pragmatische Erfordernisse, um das Gerätturnen leben zu können. „Wir hatten in Mettingen immer eine Halle, bei der wir die Geräte selbst aufbauen mussten. Das war aufwendig und hat natürlich gestört. Verschiedene Kinder- und Jugendgruppen bekamen da zuerst immer eine bestimmte Aufgabe, welche Geräte sie aufbauen sollten. Erst dann konnte das Training beginnen.“ Wenn die Turnhalle von verschiedenen Sportarten genutzt wird, kann das Gerätturnen zu einer arbeitsintensiven Aufwendung werden und jeder weiß, nach dem Training und der entsprechenden Ermüdung

der Kinder und Jugendlichen muss trotzdem alles Gerät noch weggeräumt werden. Die KTS Mettingen wohnt sich da inzwischen auf der goldenen Seite. Seit 2021 gibt es einen „schwarzen Kubus“, der nur den Turnenden gehört. Mettingen engagiert sich für seine Kinder und Jugendlichen. Die Kommune hat etwas begriffen von Zukunft. Die längst traditionsreiche KTS ist anerkannt, gewollt und Teil der kommunalen Jugendkultur. So auch ist die KTS bei den Turnwettkämpfen in der WTB-Oberliga im höheren Breitensport präsent. Mit nachdenklichen Blick aber sieht Philipp in Mettingen auch Entwicklungspotenziale. „Klar, es gibt Schwächen bei uns. Wir sind im Internet schlecht aufgestellt. Vieles ist da relativ veraltet und es ist schwierig, sich durchzufinden.“ bemängelt er. Ein Blick auf die einladende Seite regt an, neben pragmatischen Alltagsinformationen auch einige biografische und sportliche Infos zu den Turnern sichtbar werden zu lassen. Zeit, sich hier selbst zu engagieren und eigene generationsspezifische Kenntnisse einzubringen, findet er aktuell noch nicht, aber es ist ja noch nicht aller Tage Abend. Dafür aber ist sein Bruder Stephan zweiter Vorsitzender im KTS-Vorstand. Die von Wulfens meinen es ernst. Turnen ist ihr Familienelixier.

Wettkampf ist auch Spaß am Sport

Die Wettkämpfe im Breitensport verfolgen das Ziel, alle Nachwuchsturner für eine Teilnahme im Einzel- und Mannschaftsbereich auf Gau-, Landes- oder Bundesebene aufzubauen. Erklärte Absicht der KTS ist es,



dass der Spaß beim Turnen im Vordergrund stehe. So ist jeder Fortschritt ein Erfolg, denn jeder versuche, sein Bestes zu erreichen. Trotzdem, die Turnenden haben ihren Ehrgeiz, wollen sich qualifizieren, suchen in die Landes- und Oberliga vorzurücken und tun das auch. Für den Mannschaftswettkampf in der Oberliga war Philipp häufig für die KTS Mettingen am Barren und Reck dabei. Er meint: „Ich selber habe eigentlich gar nicht so viele Wettkämpfe mitgemacht. Ein früher Erfolg bei mir war beispielsweise ne Riesenfelge und das ich die allein geschafft habe. Erfolg heute bei mir ist, wenn ich eines der Elemente schaffe, die ich mir als Ziel gesteckt habe. Das sind so Sachen, die man nicht so nach außen trägt und also mit sich selbst ausmacht.“ So trainiert Philipp aktuell den Adler mit einer halben Drehung am Reck. Sport muss nicht gleich Wettkampf heißen. Mancher ist genügsam und ringt mit sich selbst um erreichbare Ziele. Auch das erfordert die großen Sportwerte: Disziplin, Ausdauer, Kontinuität. „Bei manchen Teilen ist bei mir auch ein bisschen Angst dabei. Und auch Respekt. Dann will man das trotzdem machen und das auch, wenn das nicht so richtig gut wird.“ Dabei ist der Turner 1,93 m groß. Da muss trainingsmethodisch auf körperliche Gegebenheiten reagiert werden, die allzu lange im Turnsport für unmöglich galten. Also müssen die Geräte umgestellt und das Training genauer austariert werden. Philipp weiß: „Klar, da war ein gewisses Verletzungsrisiko gegeben. Die Turnhalle war ja zu meiner Jugendzeit nicht so gut, wie jetzt. Die Matten waren nicht so doll. Die Geräte entsprachen nicht den besten Standards. Aber es gab gute Hilfestellungen. Und gute Tipps bleiben unverzichtbar.“ Da muss Trainer Sascha Woltering genannt werden, der seit Jahren eine der prägenden Figuren im Um-

feld von Philipp ist. Er motiviert seine Schützlinge, regt sie an, unterstützt und kann dabei auch noch unüberhörbar lauthals durch die Halle tönen, wenn etwas richtig gut klappt, indem er sich bestgelaunt im Machbaren seiner Schützlinge bewegt. In all dem sieht Philipp sich aufgehoben. „Ich hab gelernt, dass ich kein guter 6-Kämpfer bin. Aber trotzdem gehe ich gern in die Turnhalle.“ Er weiß: „Ich seh mich schon als ambitioniert. Ich kann mir nicht vorstellen, damit aufzuhören. Da habe ich zu viel reingesteckt, es macht Spaß und so ist beim Turnen bei mir ein bisschen Pflicht mit dabei, aber dieser Pflicht komme ich gerne nach. Dazu liebe ich den Sport zu sehr.“ So lässt sich vom Philipp etwas Beherztes annehmen. Wenn man weiß, was man kann, entwickelt sich auch ein Gefühl dafür, was man nicht kann. Jetzt als Student kann er am Olympiastützpunkt Hannover mittrainieren. So hat er beste Trainingsbedingungen und „auch fachlich sind in der Halle gute Leute da. Vielleicht kommt während des Studiums hoffentlich noch was an Teilen dazu. Ich werde es jedenfalls so lange machen, wie es Spaß macht.“

Turnen kann man sich aneignen

Mit klarem Blick weiß der junge Mann zu berichten, dass seine Sportart umstritten ist. „Als ich früher in der Schule mit dem Turnen anfang, da war Turnen eher ein unbeliebter Sport, weil man auch nicht so richtig wusste, was das ist. Wenn man erwachsen ist, dann gilt Turnen als echt anspruchsvoll. Jetzt aber, in dem Alter, in dem ich bin, da hat Turnen deutlich mehr Anerkennung.“ So ist Gerätturnen ein tiefgehender, ein langsamer Aneignungsprozess. Die Bekanntheit seines Sports möchte Philipp deshalb gehobener wissen. „Man müsste das alles irgendwie noch attraktiver gestalten, aber ich weiß auch nicht wie?“ Ja, zu einer bestimmten Hilfslosigkeit darf man sich bekennen. Sie öffnet, lässt einen losgehen. Schon die Beschreibung einer Problemlage weckt auf und inspiriert, um neuen Lösungsideen nachzugehen. Warum? Turnen ist bei Olympia, wie man weiß, neben Leichtathletik und Schwimmen eine der meistgeschauten Sportarten. Also: Auf, auf!

Dirk Mancke

„Ich turne schon mein Leben lang.“

Ingrid Deimel und die Kunst, im Alter Spitze zu sein



Wenn Ingrid Deimel die Turnhalle betritt, wird schnell klar: Hier kommt keine gewöhnliche Seniorensportlerin. Die Turnerin des TV 1862 Geseke verkörpert wie kaum eine andere die Idee des lebenslangen Gerätturnens – und das auf beeindruckendem Leistungsniveau bis in die Altersklasse 80+. Trotz ihrer Leistungen sieht sie sich selbst aber eher als Breitensportlerin.

Eine außergewöhnliche Turnkarriere über Jahrzehnte

Geboren 1939, begann Deimels Turnleidenschaft bereits 1948 im TV Geseke – und hat seitdem nie nachgelassen.

Seit 1960 gehört sie zu den Konstanten der deutschen Turnbewegung: Kein Deutsches Turnfest hat sie seitdem ausgelassen.

Ihre Karriere zeichnet sich durch eine bemerkenswerte Kontinuität aus: Vom Nachwuchsbereich über die Erwachsenenklassen bis hin zum Seniorensport blieb sie nicht nur aktiv – sondern auch erfolgreich. Mehrfach errang sie deutsche und regionale Meistertitel im Seniorenbereich, wobei insbesondere der Titel als Deutsche Seniorenmeisterin 2015 in der Altersklasse Ü75 hervorsticht. Doch es sind nicht allein die Titel, die ihre Laufbahn prägen, sondern die außergewöhnliche Dauerleistung. Noch mit über 87 Jahren steht sie regelmäßig im Wettkampf – und gehört weiterhin zu den Besten ihrer Altersklasse.

Leistungsstark auch im hohen Alter

Ein Blick auf aktuelle Ergebnisse zeigt eindrucksvoll, dass Deimel nicht nur teilnimmt, sondern weiterhin Siege erringt.

Beim NRW-Landesturnfest 2026 in Hamm wurde sie in der Altersklasse 80+ zur Turnfestsiegerin gekürt. Mit 20,100 Punkten gewann sie den Pokalwettkampf Gerätturnen der Leistungsklasse 4. Zugleich war sie mit 87 Jahren die älteste aktive Teilnehmerin der Veranstaltung. Über viele Jahre hinweg kann sie eine beachtliche Anzahl an Podestplatzierungen vorweisen.

Mehr als Medaillen: Vorbild für den Seniorensport

Was Ingrid Deimel besonders macht, ist nicht nur ihre sportliche Leistungsfähigkeit, sondern ihre Rolle als Vorbild. Sie zeigt, dass Gerätturnen kein Sport ist, der mit dem Jugendalter endet – sondern ein lebenslanger Begleiter sein kann.

Selbst im hohen Alter steht weiterhin aktiv in der Turnhalle. Ihr Engagement reicht dabei weit über den Wettkampf hinaus: Jahrzehntlang war sie Funktionsträgerin im Turnsport, Übungsleiterin und Motor des Vereinslebens.

Zurecht wurde ihr Wirken entsprechend gewürdigt – unter anderem mit dem Bundesverdienstkreuz sowie der Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen.



Die Bedeutung für das Gerätturnen

Ingrid Deimel steht exemplarisch für die Entwicklung des Seniorenturnens im Deutschen Turner-Bund. Während früher Wettkampfsport im Alter kaum präsent war, hat sich in den vergangenen Jahrzehnten eine lebendige Szene entwickelt – mit nationalen Meisterschaften, Altersklassen bis 80+ und darüber hinaus.

Deimel gehört zu den prägenden Persönlichkeiten dieser Bewegung. Sie beweist, dass technische Qualität, Beweglichkeit und Ausdruck auch im fortgeschrittenen Alter auf hohem Niveau erhalten werden können.

Dabei geht es nicht nur um Leistung, sondern auch um Haltung:

- Freude an Bewegung
- Gemeinschaft im Turnsport
- und der Wille, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen

Für Ingrid Deimel steht fest: „Turnen ist nicht nur ein Sport – es ist ein Lebensweg.“

Aerobicturnen

Leistungssport mit familiärem Charakter

Aerobic – das kennt fast jeder. Ob in der Vereinsgruppe, im Fitnessstudio oder bei großen Breitensportveranstaltungen: Zu mitreißender Musik werden Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Dance-Aerobic, Step-Aerobic oder klassische Aerobic-Stunden gehören seit vielen Jahren zum festen Angebot zahlreicher Sportvereine.

Aerobicturnen hingegen ist deutlich weniger bekannt – und doch eine eigenständige Wettkampfsportart mit ganz besonderen Anforderungen. Hier geht es nicht um Fitness für jedermann, sondern um athletische Höchstleistungen, perfekte Technik und kreative Choreografien. Dynamische Aerobic-Schritte werden mit Elementen aus Turnen, Kraft, Beweglichkeit und Akrobatik kombiniert. Die Übungen müssen präzise zur Musik präsentiert werden und verlangen den Sportlern ein hohes Maß an Kondition, Körperbeherrschung und Ausdruckskraft ab.

Die Sportart Aerobicturnen lässt sich mit vier Merkmalen sehr gut beschreiben: anspruchsvoll, intensiv schnell und vielseitig. Als Turnsportart wurde dieser vielseitige Sport erst 1996 durch den

„Im Aerobicturnen lerne ich Disziplin und kann mich immer wieder neuen Herausforderungen stellen.“

Internationalen Dachverband für Turnen (FIG) anerkannt. Aerobicturnen ist in Deutschland eher eine kleine Randsportart. In NRW gibt es gerade mal vier Vereine, die diesen Sport wettkampfmäßig betreiben. Mit ganz viel Herzblut kümmern sich dort die zuständigen Trainerinnen und Trainern Judith Dortmann (TV Ibbenbüren), Nicole Can (SV Greven), Peterson Querubin (SV Greven), Jochen Iseke (TuS Bommern) und Helder Carvalho da Sil-



va (Kempener TV) um ihre Aktiven. Sie stehen mit Leidenschaft in der Halle und geben ihre eigenen Erfahrungen im Aerobicturnen und Tanzen an ihre Athleten weiter. „Ich möchte die Entwicklung der Kinder begleiten und fördern und sie unterstützen“,

beschreibt Nicole Can vom SV Greven ihre Motivation, viel Zeit in der Turnhalle zu verbringen. Auch die aktiven kleinen und großen Turner sind hochmotiviert und mit Begeisterung dabei und können die Vielfalt des Sport wertschätzen. Aleyna, die in der AK 12-14 startet, weiß genau, warum sie beim Aerobicturnen gelandet ist: „Ich liebe die Mischung aus Choreo, Kraft, Dynamik und Turnen“. Mit dem Training unter der Woche und Wettkämpfen am Wochenende bleibt für die engagierten Trainer selbst zwar nur wenig Freizeit, aber vor allem die Wertschätzung durch ihre Sportler motiviert sie

Aerobicturnen ist eine Wettkampfsportart des Turnens, bei der Athletinnen und Athleten zu Musik hochintensive Bewegungsabläufe präsentieren. Charakteristisch sind die Verbindung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und gymnastischer Technik sowie die kontinuierliche Ausführung komplexer Aerobic-Schritte mit turnerischen Elementen.

immer wieder dazu, weiter zu machen. Neben der eigentlichen Trainerarbeit in der Turnhalle gehört auch das Schneiden von Musik oder das Ausarbeiten von Choreografien zu Hause zu den vielfältigen Aufgaben.

Im Rahmen des LTF trafen sich die vier einzigen Aerobicturnvereine aus NRW zu einem intensiven

„Jede Choreographie spiegelt die Identität des Sportlers wider.“

Trainingscamp. Judith Dortmann (TV Ibbenbüren), Nicole Can (SV Greven), Peterson Querubin (SV Greven), Jochen Iseke (TuS Bommern), Helder Carvalho da Silva (Kempener TV) wurden dabei vom internationalen Trainer Nikolay Hadzhiev unterstützt. Die Turner verbrachten ein trainingsreiches Wochenende in familiärer Atmosphäre.

„Es fühlt sich wie eine große Familie an, auch unter den Vereinen“, erklärte Judith Dortmann die angenehme Stimmung in der Turnhalle. „Natürlich sind alle Sportlerinnen und Sportler bei den Wettkämpfen Konkurrenten, aber der Teamgeist hat im Aerobicturnen einen sehr großen Stellenwert.“

Trotz des harten Trainings im Camp ließ sich gut beobachten, dass hier hochkonzentrierte Sportlerinnen und Sportler zusammen trainierten, sich unterstützten und immer ein Lachen im Gesicht hatten. Elemente des Turnens, Tanzens, Balletts und der Akrobatik wurden immer wieder geübt und gestalteten das Training sehr komplex, zeitintensiv und anstrengend. Eine Turnerin brachte das, was beim Training sichtbar wurde, auf den Punkt. „Ich mache hier mit, weil ich Spaß habe und es mag, immer besser zu werden.“

Auch wenn das Aerobicturnen noch eine eher kleine und unbekanntere Sportart ist, können die NRW-Vereine nationale sowie internationale Erfolge aufweisen: Sieben Sportlerinnen aus West-



falen turnen im Bundeskader und haben somit die Möglichkeit bei Europa- und Weltmeisterschaften ihr Können unter Beweis zu stellen. Olympisch ist dieser anspruchsvolle Sport jedoch noch nicht.

„Für mich ist Aerobicturnen ganz klar Leistungssport. Ich trainiere hart und viel und der Sport ist extrem anspruchsvoll.“



Warum Sonnenlicht
für unseren Körper
unverzichtbar ist

Mehr als nur Sommerfeeling

Sommer und Sonne – darauf warten die Menschen jedes Jahr aufs Neue. Kein Wunder, denn Sonnenlicht spendet Wärme, hebt die Stimmung und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Darüber hinaus spielt die Sonne eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Durch die Einwirkung von Sonnenstrahlen auf die Haut bildet der Körper Vitamin D – ein Vitamin, das an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt ist und unter anderem für den Erhalt gesunder Knochen und Muskeln benötigt wird.

Da der Körper den größten Teil seines Vitamin-D-Bedarfs selbst mithilfe von Sonnenlicht produziert, kommt der regelmäßigen Bewegung im Freien eine besondere Bedeutung zu.

Insbesondere in den lichtarmen Herbst- und Wintermonaten sinkt die körpereigene Vitamin-D-Produktion deutlich. Viele Menschen verbringen dann weniger Zeit im Freien, wodurch die Versorgung erschwert werden kann. Zahlreiche Krankheiten werden einem Mangel an Vitamin D zugesprochen. Dazu zählen nicht nur Knochener-

krankungen, sondern auch Infekte, Kopfschmerzen, Depressionen, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen oder eine vermehrte Müdigkeit.

Bildung von Vitamin D durch Sonneneinstrahlung

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine besondere Stellung ein. Anders als die meisten anderen Vitamine wird es nur zu einem geringen Teil über die Nahrung aufgenommen. Den überwiegenden Anteil kann der Körper selbst herstellen – mithilfe der Sonne.

Treffen UV-B-Strahlen der Sonne auf die Haut, wird dort eine Vorstufe des Vitamins in Vitamin D umgewandelt. Anschließend wird es über Leber und Nieren in seine aktive Form überführt und steht dem Körper für zahlreiche wichtige Funktionen zur Verfügung. Vitamin D trägt unter anderem zur Erhaltung gesunder Knochen und Muskeln bei und unterstützt das Immunsystem.

Für die körpereigene Vitamin-D-Bildung reichen in den Sommermonaten oft schon kurze Aufenthalte im Freien aus. Gesicht, Hände und Arme sollten dabei unbedeckt dem Tageslicht ausgesetzt sein. Die im Sommer angelegten Vitamin-D-Speicher tragen im Herbst und Winter deshalb dazu bei, den Bedarf während der dunkleren Jahreszeit zu decken. So wertvoll Sonnenlicht für unseren Or-

ganismus ist, so wichtig ist jedoch auch ein bewusster Umgang damit. Die richtige Balance zwischen Sonnenlicht und Sonnenschutz ist entscheidend: Ausreichend Zeit an der frischen Luft unterstützt das Wohlbefinden und die körpereigene Vitamin-D-Bildung, während Sonnencreme, geeignete Kleidung und eine Kopfbedeckung helfen, die Haut vor den schädlichen Auswirkungen intensiver UV-Strahlung zu schützen. So lässt sich die Sonne gesund und sicher genießen.

Hauttyp

Nicht jeder Mensch ist gleich sonnenempfindlich. Bei dem einen zeigt sich bereits nach wenigen Minuten eine erste Hautrötung, bei anderen erst nach einer halben Stunde. Die hauteigenen Schutzmechanismen sind unterschiedlich ausgeprägt. Der amerikanische Dermatologe Thomas Fitzpatrick entwickelte 1975 eine Klassifizierung der Hauttypen, die die Typen I – VI umfasst.

Hauttyp I: sehr helle Haut, helle Augen, Sommersprossen, rotblonde Haare

Hauttyp II: helle Haut, helle Augen, häufig Sommersprossen, blonde Haare

Hauttyp III: mittelhelle Haut, helle bis braune Augen, braune Haare

Hauttyp VI: braune Haut, braune Augen, dunkelbraune bis schwarze Haare

Hauttyp V: dunkle Haut, braune Augen, dunkelbraune bis schwarze Haare

Hauttyp VI: sehr dunkle Haut, braune Augen, schwarze Haare

UV-Index

Der UV-Index ist ein international normiertes Maß, welches die höchste sonnenbrandwirksame Bestrahlung durch die Sonne angibt, die an einem Tag erwartet wird. Der Index ist aufgeteilt in Stufen, wobei Stufe 0 – 2 den geringsten Strahlungs-





wert, Stufe 8 – 10 den höchsten Wert bezeichnen. Je höher der Wert ist, desto schneller können bei ungeschützter Haut Schädigungen auftreten.

Der Deutsche Wetterdienst gibt täglich eine Übersichtskarte für Deutschland heraus, auf der der erwartete UV-Index farblich gut erkennbar dargestellt wird (www.dwd.de). Ein Blick hinein lohnt sich.

Eigenschutzzeit der Haut

Die Eigenschutzzeit der Haut besagt, wie lange ich mich ohne Schutz in der Sonne aufhalten kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Abhängig ist sie vom Hauttyp (HT) und vom UV-Index. Folgende Richtwerte gehen von einem UV-Index 8 aus:

- HTI: < 10 Minuten
- HTII: 10 – 20 Minuten
- HTIII: 20 – 30 Minuten
- HTIV: 30 – 40 Minuten
- HTV: > 60 Minuten
- HTVI: > 90 Minuten

Deutsche Dermatologen empfehlen, die Eigenschutzzeit nur max. 60% auszunutzen.

Lichtschutzfaktor

Wer länger als die Eigenschutzzeit in der Sonne verweilen möchte, sollte seine Haut mit Sonnenschutzmitteln gegen die Schädigung durch Sonnenstrahlung schützen.

Der angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) gibt dabei an, um wieviel länger die Haut mit aufgetragenem Schutzmittel der Sonne ausgesetzt werden kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Der Wert des LSF bezieht sich auf den Schutz vor UV-B Strahlung der Sonne. Um sich gegen die schädlichen UV-A Strahlen zu schützen, muss das Sonnenschutzmittel zusätzlich einen sog. UV-A Filter enthalten, erkennbar an einem speziellen Logo.

Wie lange kann man nach Ablauf der Eigenschutzzeit nach Auftragen von Sonnenschutzmittel in der Sonne verweilen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?

Eigenschutzzeit (je nach HT) x LSF

Beispiel: HT II (10-20 Min.), Sonnenschutzmittel mit LSF 6 = 60 – 120 Minuten



Lust auf noch mehr TurnZeit?

Seit diesem Jahr hat das WTB-Verbandsmagazin einen neuen Namen, ein neues Layout und ein neues Format. Mit der TurnZeit möchten wir weiterhin unsere Mitglieder über Interessantes aus dem Verband, in den Turnsportarten und dem Sport informieren.



Die TurnZeit steht digital kostenfrei unter www.wtb.de als Download zur Verfügung.

TurnZeit als Druckexemplar jetzt abonnieren!

Für alle, die die TurnZeit gerne in gedruckter Form haben möchten, bieten wir ein Jahresabo an. Viermal im Jahr bekommt Ihr mit dem Jahresabo die TurnZeit frisch gedruckt nach Hause geliefert. **Ein Jahresabo inkl. Versand kostet 48,- €.**

Bei Interesse schicken wir Euch gerne ein Antragsformular zu oder Ihr nutzt die Möglichkeit, das Formular unter www.wtb.de im Bereich Downloads/TurnZeit herunterzuladen. Ansprechpartner für das Abo ist Georgina Smeilus, smeilus@wtb.de.

Impressum

Herausgeber

Westfälischer Turnerbund e.V.

Zum Schloss Oberwerries | 59073 Hamm

Telefon 02388 300000 | www.wtb.de

V.i.S.d.P.

Oliver Rabe, Vizepräsident Verbandsentwicklung

Redaktion

Kirsten Brüggemann, Telefon 02388 3000040, brueggemann@wtb.de

Gestaltung

Dipl.-Des. Tina Elges | www.elges-grafik.de

Wir verwenden ausschließlich die männliche Form in unseren Texten aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Selbstverständlich sind dabei alle Geschlechter gemeint!

Sommer 2026

Die Turngaue des WTB

Ihre Ansprechpartner vor Ort

Emscher-Ruhr-Turnverband

zur Zeit nicht besetzt

<https://emscherruhrturngau.de>

Hellweg-Märkischer Turngau

Laura Gödecke | laura.goedecke@hmt-turngau.org

www.hmt-turngau.de

Lenne-Volme-Turngau

Thomas Machatzke | tmachatzke@googlemail.com

www.lenne-volme-turngau.de

Lippischer Turngau

Doris Tölle | info@lippischer-turngau.de

www.lippischer-turngau.de

Märkischer Turngau

Geschäftsstelle | gst@maerkischer-turngau.de

www.maerkischer-turngau.de

Minden-Ravensberger Turngau

Philine Wernke | presse@miratu.de | <https://miratu.de>

Ostwestfälischer Turngau

Christa Wissing | christa-wissing@t-online.de | www.owtg.de

Turngau Münsterland

Achim Ronczkowski | presse@turngau-muensterland.de

www.turngau-muensterland.de

Sauerländer Turngau

Friedrich Voss | friedrich-voss@t-online.de

www.sauerlaender-turngau.de

Siegerland Turngau

Marcel Krombach | mail@mkrombach.de

www.siegerland-turngau.de



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagieren sich die Sparkassen in Westfalen-Lippe als Partner des Westfälischen Turnerbundes für den Breiten- und Spitzensport sowie für die Nachwuchsförderung.

WTB 
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkassen
in Westfalen-Lippe